

УДК 159. 923.2.

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1255-1268](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1255-1268)

Гудінова Ірина Леонідівна науковий співробітник, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, тел.: (097) 561-31-63
<https://orcid.org/0000-0001-5297-8340>

ЕТАПИ, ПЕРІОДИ, РЕЗУЛЬТАТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВОЛОНТЕРА.

Анотація. Волонтерство в Україні це добровільні дії, що спрямовані на якомога швидку перемогу. Джерелом таких дій є бажання допомагати людям бути в безпеці і щасливими. Дії волонтера викликані культурологічними життєвими сенсами, точками зору, фактами і точками зору на ці факти.

В статті звертається увага на етапи та періоди розвитку життєвої компетентності волонтера, мотивацію та світоглядні структури свідомості волонтера. Коротко схарактеризовані етапи розвитку життєвої компетентності волонтера, а саме: мотиваційний етап, етап адаптації, етап набуття безпосередньої компетентності, етап самореалізації та професійного розвитку, етап зрілості та підтримки балансу. Також в статті розкрито психологічні механізми розвитку життєвої компетентності волонтера які включають в себе: соціальне навчання, саморефлексія та саморегуляція, розвиток емоційного інтелекту, розвиток стресостійкості. Важливо, щоб упродовж проходження всіх етапів волонтер отримував підтримку від організації\наставників\поплічників.

Розвиток життєвої компетентності волонтера - це процес, що охоплює декілька періодів, кожен з яких має свої особливості й завдання. Волонтерська діяльність ставить високу планку щодо особистісних ресурсів, емоційної стійкості й соціальних навичок, що формується поступово проходячи через низку періодів.

Також в статті описано основні періоди розвитку життєвої компетентності волонтера, якими можна вважати: підготовчий період (мотиваційно-пізнавальний), адаптаційний період на цьому етапі відбувається пристосування до нових умов і ролей, період становлення компетентності (операційний) це період, коли волонтер опановує основні навички та компетенції, необхідні для ефективної роботи, період самореалізації та професійного зростання, період зрілості та підтримання життєвого балансу це завершальний етап, коли волонтер досягає рівня особистісної зрілості, що дозволяє зберігати баланс між волонтерською діяльністю та особистим життям.

Також в статті коротко описано ключові фактори, що впливають на розвиток життєвої компетентності волонтера на кожному з його періодів, а

саме: підтримка колективу та наставників, можливості для рефлексії та самопізнання, навички стресостійкості та саморегуляції.

Розвиток життєвої компетентності волонтера - це постійний процес вдосконалення та самореалізації, що допомагає досягати психологічного благополуччя і професійного задоволення.

Дослідження проблеми розвитку життєвої компетентності волонтерів є необхідним для забезпечення їхньої ефективної роботи як під час воєнних дій, так і в період післявоєнного відновлення.

Ключові слова: волонтер, життєва компетентність, протонаратив.

Gudinova Iryna Leonidivna (psychologist-creator)The Institute of Psychology named by G.S.Kostuk of Ukraine NAPS, Kyiv, tel.: (097) 561-31-63, <https://orcid.org/0000-0001-5297-8340>

STAGES, PERIODS, RESULTS OF THE FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF THE VOLUNTEER'S LIFE COMPETENCES.

Abstract. Volunteering in Ukraine is voluntary action aimed at the fastest possible victory. The source of such actions is the desire to help people be safe and happy. The volunteer's actions are caused by cultural life meanings, points of view, facts and points of view on these facts.

The article draws attention to the stages and periods of development of the volunteer's life competence, motivation and worldview structures of the volunteer's consciousness. The stages of development of life competence of a volunteer are briefly characterized. Also, the article reveals the psychological mechanisms of development of life competence of a volunteer, which include: social learning, self-reflection and self-regulation, development of emotional intelligence, development of stress resistance. It is important that during all stages the volunteer receives support from the organization\mentors\helpers.

The development of a volunteer's life competence is a process that covers several periods, each of which has its own characteristics and tasks. Volunteering sets a high bar in terms of personal resources, emotional stability and social skills, which are formed gradually through a series of periods.

The article also describes the main periods of development of the life competence of a volunteer, which can be considered: the preparatory period (motivational and cognitive), the adaptation period at this stage adaptation to new conditions and roles takes place, the period of competence formation (operational) is the period when the volunteer masters basic skills and competencies necessary for effective work, the period of self-realization and professional growth, the period of maturity and maintenance of life balance is the final stage when the volunteer reaches the level of personal maturity, which allows maintaining a balance between volunteering and personal life.

The article also briefly describes the key factors affecting the development of a volunteer's life competence in each of its periods, namely: support from the team and mentors, opportunities for reflection and self-discovery, stress resistance and self-regulation skills.

The development of a volunteer's life competence is a constant process of improvement and self-realization, which helps to achieve psychological well-being and professional satisfaction.

The study of the problem of the development of life competence of volunteers is necessary to ensure their effective work both during military operations and in the period of post-war recovery.

Keywords: volunteer, life competence, protonarrative.

Постановка проблеми. Ціллю даного дослідження було прослідкувати динаміку сенсожиттєвих орієнтацій волонтера, базальних його соціокультурних переконань. В статті звертається увага на етапи, періоди розвитку життєвої компетентності волонтера, мотивацію та світоглядні структури свідомості волонтера. Волонтерство під час війни в своїй же державі для українців є небуденним випробуванням.

Волонтерство завжди відігравало стимулюючу\гуртуючу функцію, якщо не сказати мобілізуючу, яка полягає\сприяє\проявляється в підтримці в суспільстві певного рівня активності в різних сферах людського життя: буденно\небуденного, політичного, економічного, соціокультурного. Так волонтерство в Україні на початку війни взяло на себе рятівну буферну функцію:

1. Пропаганду і піднесення особистісних людських якостей\цінностей що ставить людину на щабель «зразок для наслідування», «чуже, як призабуте своє», «банк послуг», «енергообмін», «обмін слухними креативними ідеями».

2. Пропагування історичних цінностей України.

3. Волонтерство використовується, як певний інструмент. Активна фаза волонтерства в Україні розпочата в стресовій ситуації потребувала швидкої мобілізації вмінь і навичок, тому на даний момент в Україні сформована потужна мережа волонтерського руху, яка успішно розвивається: індивідуальне волонтерство; волонтерство у складі спільнот самопомоги; волонтерство у складі інших організацій, ініціатив.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен волонтерства досліджується в багатьох галузях знання, а саме в соціології, психології, соціальній роботі, маркетингу, адмініструванні, економіці, медицині тощо.

Досліджували волонтерство, як соціальний феномен сучасного суспільства: Дж. Вілсон, Р. Дженніфер, Ф. Ламмертін, Р. Лінч, Н. Макдафф, С. Маккарлі, М. Мусік, К. Наваратнам, М. Ніланд, С. О'Донохо, Д. Сміт, Р. Стеббінс, Су Інъ Яп, М. Хілдінг, М. Хо, М. Шерр, П. Сорокін, Р. Мертон, П. Штомпка та ін. Питання мотивації волонтерів висвітлювали Х. Анхайер,

А. Омото, Л. Саламон, М. Снайдер та ін. Історію волонтерського руху вивчали дослідники М. Хохбаум, С. Еліс, К. Кемпбел. В Україні дослідженням волонтерства займалися такі дослідники, як Л. Бевзенко, І. Білич, Р. Вайнола, С. Горбунова-Рубан, І. Зверєва, О. Іщенко, О. Касперович, Г. Крапівіна, Е. Логачева, Т. Лях, О. Панькова, В. Погрібна, О. Стрельнікова, С. Харченко, О. Хижняк, Н. Черниш, М. Чухрай, І. Юрченко, Л. Малес, О. Ровенчак, Л. Сокур'янська, Ю. Сорока, Н. Черниш. Дослідженням психологічних особливостей життєвої компетентності взагалі займаються такі науковці як, Чепелева Н.В., Смульсон М.Л., Рудницька С.Ю., Зазимко О.В., Шиловська О.М., Зарецька О.О., Гуцол К. і зокрема психологічними особливостями життєвої компетентності волонтера Гудінова І.Л. [2].

Формування соціальної суб'єктності завдяки участі у волонтерських рухах зумовлює дослідження суб'єктного дискурсу в психології. Значний внесок у соціологічний дискурс соціальної суб'єктності зробили такі дослідники, як Р. Барт, У. Бек, Е. Гіденс, Е. Дюркгейм, М. Фуко, П. Штомпка та ін. Особлива увага до проблем суб'єкта та суб'єктності приділяється в пострадянському соціологічному дискурсі (роботи Т. Заславської, О. Злобіної, Р. Ривкіної, Л. Сокур'янської, В. Ядова та ін.).

На ряду з волонтерами які залишились в державі, долучаються ті, хто виїхали за кордон чи внутрішньо перемістились ВПО. Оговтавшись вони долучились до волонтерства в Україні, спрямовують свою діяльність на перемогу держави в якій проживають. Це інший рівень волонтерства – так зване безпечне для життя волонтерство. Ті хто виїхав за кордон, в пріоритеті власне життя будь за що, але знаходять ресурс надавати допомогу землякам.

Активне долучення до захисту цивільних прав українців; долучення до допомоги військовим що здійснюють діяльність від збору речей-коштів до контролю за доставкою до пункту призначення, здійснюють соціальне обслуговування мирного населення і ВПО; займаються громадською діяльністю; займаються керівництвом; фандрайзери, які беруть участь у різноманітних програмах зі збору благодійних пожертвувань; та ін.

Метою статті є висвітлення результатів дослідження психологічних особливостей життєвої компетентності волонтера в Україні, його етапи, періоди.

Виклад основного матеріалу. Розвиток життєвої компетентності волонтера - складний процес, що включає різні етапи особистісного і професійного становлення. Компетентний волонтер має володіти певними знаннями, навичками та особистісними якостями, які допомагають йому ефективно справлятися з завданнями волонтерської діяльності та забезпечувати емоційну стійкість у складних умовах.

Етапи розвитку життєвої компетентності волонтера можна визначити таким чином:

Мотиваційний етап: Це початкова стадія, на якій формується мотивація до самої безпосередньо волонтерської діяльності. На цьому етапі особистість

усвідомлює необхідність і значення своєї допомоги іншим. Можна визначити різні типи мотивації - альтруїстична, професійна, особистісна. Вони можуть спонукати людину до волонтерства як «найактивнішого\найкращого та ін в цьому напрямку». На цьому етапі важливо, щоб волонтер зрозумів особисту значущість своєї діяльності.

Етап адаптації: Тут волонтер починає активно залучатися до діяльності та пристосовуватися до нових умов і ролей. Адаптація супроводжується формуванням базових умінь і навичок, зокрема комунікаційних, емпатії, здатності до співчуття та підтримки. На цьому етапі можливе виникнення певних труднощів, пов'язаних зі стресом та емоційними навантаженнями.

Етап набуття безпосередньої компетентності: Волонтер набуває необхідних компетенцій, що дозволяють йому ефективно виконувати свої функції. Сюди належать навички планування, саморегуляції, вирішення конфліктів, міжособистісна чутливість і розвиток емоційного інтелекту. На цьому етапі формується здатність до саморефлексії та критичного аналізу власної діяльності.

Етап самореалізації та професійного розвитку: Волонтер досягає рівня, на якому здатен виконувати завдання автономно, проявляючи ініціативу та творчість. На цьому етапі формується прагнення до професійного розвитку, вдосконалення знань і навичок, розширення сфери діяльності. Волонтери часто відчують емоційне задоволення та гордість від результатів своєї роботи.

Етап зрілості та підтримки балансу: Це кінцевий етап, на якому волонтер досягає високого рівня емоційної стійкості і здатності підтримувати баланс між особистим життям та волонтерською діяльністю. Він усвідомлює важливість турботи про власний психологічний стан і попередження емоційного вигорання. Волонтери на цьому етапі часто стають наставниками для новобранців, передаючи свій досвід і знання.

Розглянувши *етапи* розвитку життєвої компетентності волонтера, слід перейти до *психологічних механізмів* розвитку життєвої компетентності волонтера які включають в себе:

Соціальне навчання: засвоєння моделей поведінки, прийняття соціальних норм та правил, а також розвиток навичок міжособистісного спілкування.

Саморефлексія та саморегуляція: розвиток умінь аналізувати власні емоції, потреби та поведінку, що допомагає волонтеру ефективно керувати своїм емоційним станом.

Розвиток емоційного інтелекту: формування емпатії, здатності до розуміння емоцій інших людей, що є важливим елементом у роботі волонтера.

Розвиток стресостійкості: формування механізмів захисту від емоційного вигорання, збереження психологічної стійкості в складних і стресових ситуаціях.

Взагалі розвиток життєвої компетентності волонтера - це процес, який вимагає часу, підтримки та умов для самореалізації. Важливо, щоб упродовж усіх етапів волонтер отримував підтримку від організації або наставників, які сприяють його професійному й особистісному зростанню.

Розвиток життєвої компетентності волонтера - це процес, що охоплює декілька періодів, кожен з яких має свої особливості й завдання. Волонтерська діяльність ставить високу планку щодо особистісних ресурсів, емоційної стійкості й соціальних навичок, що формується поступово через низку періодів.

І так, основними періодами розвитку життєвої компетентності волонтера можна вважати:

Підготовчий період (мотиваційно-пізнавальний): це початковий етап, на якому формується мотивація до волонтерської діяльності та базові знання про її особливості. Тут волонтер усвідомлює особисту значущість участі, розвиває позитивне ставлення до допомоги іншим, а також аналізує власні мотиви та очікування. Підготовчий період часто включає ознайомчі тренінги, вступні семінари та спілкування з досвідченими волонтерами, що дозволяє зрозуміти очікувані виклики й підготуватися до них. Частіше всього це швидкий «вкид» в обставини «волонтер-фронт», «волонтер – порятунок чийогось життя», «волонтер-швидка реакція».

Адаптаційний період: на цьому етапі відбувається пристосування до нових умов і ролей. Волонтер починає брати участь у практичних завданнях і взаємодіяти з іншими учасниками команди. Це етап активного формування базових комунікативних і організаційних навичок. Важливими стають навички адаптації до робочих умов, здатність до емоційної саморегуляції, розвиток емпатії. Водночас можуть виникати стресові ситуації, які перевіряють емоційну стійкість волонтера.

Період становлення компетентності (операційний): це період, коли волонтер опановує основні навички та компетенції, необхідні для ефективної роботи. Він отримує досвід вирішення конкретних завдань, взаємодії з різними групами людей, освоює навички міжособистісної комунікації, конфлікт-менеджменту, стресостійкості. Розвивається здатність до саморефлексії, що допомагає аналізувати власні дії та ставлення до роботи. На цьому етапі волонтер уже може працювати відносно самостійно, здобуваючи досвід і професійний розвиток.

Період самореалізації та професійного зростання: волонтер досягає високого рівня майстерності та починає активно реалізувати себе у вибраній сфері волонтерської діяльності. На цьому етапі формується професійна ідентичність волонтера, усвідомлюється важливість подальшого розвитку знань і навичок, що веде до професійного зростання. Він здатен брати на себе відповідальність за складні завдання, проявляти ініціативу, виявляти лідерські якості та активно залучатися до координації групи чи проектів.

Період зрілості та підтримання життєвого балансу: завершальний етап, коли волонтер досягає рівня особистісної зрілості, що дозволяє зберігати баланс між волонтерською діяльністю та особистим життям. Він усвідомлює важливість попередження емоційного вигорання та активно використовує методи самопідтримки. На цьому етапі волонтер може бути наставником для нових учасників, передаючи власний досвід і знання. Стає здатним гнучко реагувати на стресові ситуації та зберігати позитивне ставлення до роботи.

Ключові фактори, що впливають на розвиток життєвої компетентності волонтера на кожному з періодів, включають: підтримка колективу та наставників: Соціальна підтримка є важливою для кожного періоду, особливо на ранніх етапах адаптації та професійного зростання.

Можливості для рефлексії та самопізнання: Регулярне самоспостереження та аналіз своєї діяльності сприяють розвитку життєвої компетентності та здатності до саморегуляції.

Навички стресостійкості та саморегуляції: Волонтеру необхідно вміти керувати своїм емоційним станом та підтримувати високу мотивацію.

Розвиток життєвої компетентності волонтера - це постійний процес вдосконалення та самореалізації, що допомагає досягати психологічного благополуччя і професійного задоволення.

Розглянувши етапи, періоди, психологічні механізми розвитку життєвої компетентності волонтера які волонтер долає під час своєї діяльності ми також у своєму дослідженні використовували нижчевикладений перелік методик і оприлюднюємо в цій статті попередні отримані результати.

Дослідження мотивації волонтера може ефективно базуватися на методиці В. Е. Мільмана «Діагностика мотиваційної структури особистості» (1990), що дозволяє вивчити ключові мотиви, які спонукають особистість до волонтерської діяльності. Мільман визначив мотиваційну структуру, як сукупність внутрішніх стимулів, які зумовлюють поведінку людини, її цілі й цінності. Ця структура включає різні види мотивів, кожен з яких впливає на вибір діяльності, ступінь її залученості та емоційне ставлення до виконуваних обов'язків. І так основні мотиваційні фактори волонтера за Мільманом. Методика Мільмана дозволяє виявити, які саме мотиви домінують у особистості волонтера, і згрупувати їх за основними категоріями:

Альтруїстичний мотив – прагнення допомагати іншим заради їхнього блага. У волонтерів з домінуванням альтруїстичного мотиву основною ціллю є турбота про добробут людей, підтримка тих, хто перебуває у складних життєвих обставинах.

Соціальний мотив – бажання бути частиною соціально значущої діяльності. Волонтери, у яких виражений соціальний мотив, прагнуть до залученості в колективну роботу, відчуття приналежності до групи, яка робить вагомий внесок у суспільство.

Потреба в самореалізації – мотив, пов'язаний із прагненням до розвитку, набуття нових навичок і знань, досягнення особистісного зростання. Волон-

тери з такою потребою розглядають волонтерську діяльність як спосіб розкрити свій потенціал і реалізувати власні таланти в нових умовах.

Прагнення до визнання – бажання отримати повагу і схвалення з боку інших. Для волонтерів, у яких виражений цей мотив, важливою є позитивна оцінка їхньої діяльності, що посилює їхню самооцінку та підвищує впевненість у собі.

Особистісний розвиток – орієнтація на самовдосконалення, навчання і розвиток стресостійкості. Волонтери з домінуванням цього мотиву розглядають волонтерську діяльність як можливість розвивати гнучкість, комунікабельність, навички вирішення конфліктів.

Гуманітарні та етичні мотиви – бажання жити у відповідності зі своїми етичними переконаннями, прагнення діяти згідно з ідеями гуманізму та соціальної справедливості. Волонтери з вираженим етичним мотивом сприймають свою діяльність як обов'язок перед суспільством.

Застосування методики для діагностики мотивації волонтерів. Методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» за Мільманом дозволяє не лише виявити основні мотиви, але й оцінити, наскільки збалансованими є ці мотиви в особистості волонтера. Завдяки діагностиці можна встановити, які саме мотиви варто посилювати для запобігання емоційному вигоранню, особливо в умовах високого стресу та фізичного навантаження, що супроводжують волонтерську діяльність.

Результати дослідження мотиваційної структури волонтера можуть бути корисними для: розробки програм підготовки та психологічної підтримки волонтерів; оптимізації умов роботи, що відповідають домінуючим мотивам; підбору відповідних видів діяльності, що збільшують рівень задоволення від волонтерської діяльності та ефективність у довгостроковій перспективі.

Таким чином, діагностика мотиваційної структури за Мільманом є корисним інструментом для глибшого розуміння мотивації волонтерів, що сприяє підвищенню якості їхньої роботи та покращенню емоційного клімату в колективах.

Далі, методика «Дослідження психологічного капіталу» Фреда Лутенса, адаптована для україномовної аудиторії А.Ю. Трофімовим та Ю.І. Бондарем, є інструментом для оцінки психологічного капіталу особистості, що відіграє важливу роль у волонтерській діяльності. Психологічний капітал, як визначено Лутенсом, включає чотири основні компоненти: надію, оптимізм, витривалість (резильєнтність) та впевненість (самоефективність). Ці компоненти не лише сприяють підвищенню особистої ефективності волонтера, але й допомагають зберігати високу стійкість до стресу та знижують ризик емоційного вигорання.

Компонентами психологічного капіталу волонтера є: надія, яка характеризує здатність волонтера ставити цілі та знаходити способи їх досягнення навіть у складних обставинах. Надія підтримує волонтерів у

моменти невизначеності та складних ситуацій, дозволяючи зберігати впевненість у досягненні позитивних результатів. Волонтери з високим рівнем надії більш успішні в плануванні та виконанні завдань, вони демонструють стійкість до перешкод та зберігають мотивацію до активних дій навіть у кризових умовах.

Оптимізм - позитивне ставлення до майбутніх подій та віра в успіх власних дій. Волонтери з високим рівнем оптимізму частіше сприймають виклики як можливості, а не як загрози, що сприяє продуктивному підходу до волонтерської діяльності. Оптимізм дозволяє бачити позитивні аспекти навіть у складних умовах, підтримує позитивну атмосферу в колективі та сприяє створенню сприятливого соціального середовища.

Витривалість (резильєнтність) - здатність швидко адаптуватися та відновлюватися після стресових ситуацій або невдач. В умовах волонтерства, де можливі фізичні й емоційні навантаження, витривалість є важливим фактором, що допомагає долати стресові події та уникати емоційного вигорання. Волонтери з високою резильєнтністю краще адаптуються до нових умов, швидше відновлюються після важких змін та демонструють стійкість у довгостроковій перспективі.

Впевненість (самоефективність) — віра у власні можливості та здатність виконувати поставлені завдання на високому рівні. Самоефективність є визначальним чинником, що мотивує волонтерів братися за складні завдання і відповідально виконувати їх. Впевненість у собі сприяє підвищенню рівня продуктивності, ініціативності та самостійності волонтера, а також зміцнює його лідерські якості.

Методика діагностики психологічного капіталу в дослідженні волонтерів. Адаптована методика «Дослідження психологічного капіталу» дозволяє оцінити кожен з компонентів окремо і визначити загальний рівень психологічного капіталу волонтера. Психологічний капітал, на відміну від інших характеристик особистості, має властивість зростати і змінюватися в процесі соціальних та професійних впливів, що робить його гнучким ресурсом у волонтерській діяльності. Оцінка психологічного капіталу волонтера допомагає визначити, які саме аспекти потребують розвитку для підтримки високої мотивації та ефективності.

Значення психологічного капіталу для волонтерської діяльності. Наукові дослідження підтверджують, що волонтери з високим рівнем психологічного капіталу демонструють кращу адаптацію до стресових умов, легше долають труднощі, пов'язані з ризиками, емоційним та фізичним навантаженням. Психологічний капітал дозволяє не лише підтримувати високий рівень мотивації, але й сприяє профілактиці емоційного вигорання, що є актуальною проблемою у волонтерському середовищі. Застосування методики діагностики психологічного капіталу для волонтерів дозволяє створити програми підтримки, які підвищують стійкість до стресу та сприяють особистісному зростанню.

Таким чином, психологічний капітал є важливим ресурсом для волонтера, оскільки сприяє емоційній стійкості, ефективній комунікації та продуктивності в умовах соціального тиску й фізичних навантажень. Використання методики Лутенса в адаптації Трофімова та Бондар дозволяє точно оцінити рівень психологічного капіталу волонтера та визначити напрями його розвитку для забезпечення високої якості волонтерської діяльності.

Оцінка психологічного капіталу волонтера допомагає визначити, які саме аспекти потребують розвитку для підтримки високої мотивації та ефективності.

Дослідження підтверджують, що волонтери з високим рівнем психологічного капіталу демонструють кращу адаптацію до стресових умов, легше долають труднощі, пов'язані з ризиками, емоційним та фізичним навантаженням.

Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона CD-RISC-10 (адаптована Н.В. Школіною, І.І. Шаповалом, І.В. Орловою та ін.). Стресостійкість, визначена Коннором і Девідсоном, є важливою психологічною характеристикою, особливо для волонтерів, які часто перебувають у стресових і кризових умовах під час своєї діяльності.

Адаптивність - волонтери, які демонструють високу адаптивність, легше переживають кризові ситуації та швидше пристосовуються до нових умов роботи.

Контроль над емоціями - для волонтерів, які часто стикаються з невизначеністю та емоційно насиченими подіями, контроль над емоціями є важливою характеристикою, що допомагає їм ефективно виконувати свої обов'язки.

Позитивне ставлення до викликів волонтери, які сприймають виклики як можливості, швидше відновлюються після стресу, і ця характеристика допомагає їм зберігати стійкість навіть у складних обставинах.

Цілеспрямованість – у волонтерській діяльності, де часто необхідно подолати численні труднощі, цілеспрямованість сприяє завершенню завдань та підтримці високої мотивації.

Опора на власні сили – ця риса є важливою для волонтерів, які діють у віддалених чи екстремальних умовах, де доступ до ресурсів може бути обмеженим.

Високий рівень стресостійкості є необхідним для волонтерів, оскільки їхня діяльність часто пов'язана з екстремальними умовами, гуманітарними кризами, фізичними й емоційними навантаженнями. Стресостійкі волонтери можуть ефективніше виконувати завдання, швидше відновлюються після важких подій і мають меншу схильність до емоційного вигорання. Результати дослідження показують, що волонтери з високим рівнем стресостійкості демонструють вищий рівень мотивації та кращу взаємодію з колегами і

підопічними, що сприяє покращенню загальної якості волонтерської діяльності.

Шкала інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS), розроблена Н. Карлтоном та адаптована Г.М. Громовою Цей інструмент має особливе значення для дослідження серед волонтерів, оскільки їх діяльність часто пов'язана з ризиками, непередбачуваними подіями та високим рівнем невизначеності, що може істотно впливати на психологічний стан та ефективність їхньої роботи. Високий рівень ІН стає значною перешкодою для волонтерів, оскільки їх діяльність часто вимагає рішучості в умовах непередбачуваності, швидкої адаптації до змін і готовності працювати в обмежених ресурсах.

Шкала Карлетона, адаптована Громовою, включає два основні компоненти, що характеризують ІН:

Волонтери з високою інтолерантністю в цьому компоненті схильні до емоційного вигорання та високого рівня стресу, що може знизити їхню мотивацію до діяльності.

Уникнення невизначеності - волонтери з високим рівнем цього показника менш готові до ризикованих і складних ситуацій, що ускладнює їхню роботу в кризових умовах.

Дослідження на вибірці волонтерів дозволило виявити рівень їхньої стресостійкості, схильність до уникнення непередбачуваних завдань, а також вплив ІН на загальну ефективність діяльності. Висока ІН сигналізувала про необхідність додаткової психологічної підтримки для волонтерів, щоб вони могли зберігати продуктивність навіть у складних обставинах.

Результати досліджень показали, що волонтери з високим рівнем ІН частіше відчувають емоційне виснаження та тривогу, що може обмежувати їх здатність адаптуватися до змін і ефективно працювати в стресових ситуаціях. Водночас волонтери з низьким рівнем ІН виявляють вищу гнучкість, швидше приймають рішення та демонструють більшу стійкість у відповідь на виклики.

Дослідження інтолерантності до невизначеності серед волонтерів дозволило визначити, які аспекти особистості потребують корекції або розвитку для успішної адаптації до волонтерської діяльності. На основі результатів шкали ІН можна розробити програми підтримки для волонтерів, що допомагають знизити їхній рівень тривожності, підвищити адаптивність і стресостійкість. Зниження інтолерантності до невизначеності сприяє підвищенню психологічного благополуччя волонтерів та підтримці їхньої мотивації до тривалої та якісної роботи.

З'ясовано, що система життєвих цінностей волонтера є складною і багатогранною, вона включає як особистісні, так і соціальні аспекти, які впливають на його поведінку та професійну стійкість. Очевидно, що сформовані цінності стають основою для розвитку таких компетенцій, як емпатія, соціальна чутливість, а також здатність долати емоційні та фізичні

навантаження. Розуміння цих цінностей дозволяє підвищити якість та ефективність волонтерської діяльності, сприяючи соціальній згуртованості та розвитку гуманітарних ініціатив.

Також, з'ясовано, що протонаративи, меми, гасла, лейтмотиви (це міні структури що містить в собі ключовий сенс, який можна за допомогою інтерпретацій розгортати в повноформатні наративи) волонтерського руху - це важливі інструменти для натхнення, об'єднання людей і привернення уваги до важливих соціальних питань. Кілька прикладів мемів - гасел, які можуть стати джерелом мотивації та підвищити впізнаваність волонтерських ініціатив:

1. Надихаючі гасла «Разом ми сильніші!», «Твоя допомога - чиясь надія», «Дій зараз, зміни завтра!», «Від серця до серця», «Маленькі дії - великі зміни».

2. Гасла для об'єднання людей «Робимо добро разом!», «Єдність у дії», «Один за всіх і всі за одного», «Рука допомоги - найкращий подарунок», «Спільні зусилля - спільний успіх».

3. Гасла для підтримки у складні часи «Ми поряд, ми допоможемо», «Допомагаючи іншим, ти допомагаєш собі», «Надія є, коли є підтримка», «В єдності - сила, у допомозі - людяність», «Важкі часи потребують великих сердець».

4. Гасла, що мотивують до дії «Не чекай на зміни, створи їх сам», «Кожен з нас може допомогти», «Зроби крок до добра», «Діяти важливіше, ніж говорити», «Добро починається з тебе».

5. Гасла, що підкреслюють важливість волонтерства «Волонтери змінюють світ!», «Бути волонтером - бути героєм кожного дня», «Ми тут, щоб допомагати», «Стань частиною змін», «Волонтерство - це серце суспільства».

Гасла- меми, вони ж протонаративи волонтерського руху мають бути простими, зрозумілими та натхненними, щоб вони могли мотивувати людей доєднатися до спільної справи. Вони повинні відображати основні цінності волонтерства: взаємодопомогу, солідарність, співчуття та віру в те, що разом можна досягти великих.

Сенс, який виник в діяльності, стає головним регулятором всієї людської життєдіяльності і слугує провідним у соціальній орієнтації людини.

Особливе місце серед смислових утворень займає сенс життя – певною мірою усвідомлені переживання, які мають вектори на певні спрямованості і результати власного життя, виступають критеріями суб'єктивного оцінювання і джерелом задоволеності або незадоволеності ним.

Життєвий як і професійний/аматорський шлях волонтера передбачає безперервне подолання не тільки зовнішніх перешкод, але і застарілих форм своєї власної свідомості. Це шлях волонтера до зрілості.

Поштовх до волонтерства починається від будь якої життєвої ситуації в основі якої лежать смисли: вільна Україна, незалежні українці, процвітаюче

майбутнє країни, особистісна ідентичність українців, гордість за націю в контексті світової співдружності. Волонтер в основі своїх дій має споріднені життєвої соціокультурні смисли, програмує себе як особистість на смислопороджуючі можливості, має креативний ресурс трансформуватись у всіх сферах життя. Має стійке життєве уявлення про себе і про інших в соціокультурних відносинах (культурологія смислу). Здатен створювати спільноту\спільності для однодумців з життєвими смислами орієнтирами, баченням себе в часопросторі і відчувати життєвий шлях (патріота, небайдужої людини). Має чітке смислове розуміння і розмежування смислу небуття і смислу буття себе в історії країни, що спонукає до самоактуалізації і самореалізації. Здатен до миттєвого прийняття життєвих рішень, життєвого самовизначення.

Основає на смислових цінностях - як «великий життєвий задум».

Активно і свідомо відображає норми і цінності, які ведуть до значимих життєвих результатів. Розуміє, що життєстверджуючою ситуацією є проект цілісної ситуації перемоги країни.

Висновки.

1. Дослідження проблеми розвитку життєвої компетентності волонтерів є необхідним для забезпечення їхньої ефективної роботи як під час воєнних дій, так і в період післявоєнного відновлення. Успішне подолання викликів, з якими стикаються волонтери, можливе за умови інтегрованого підходу, який включає як індивідуальний розвиток компетентностей, так і створення підтримуючого середовища на рівні організацій і держави.

2. Мотивація волонтерської діяльності є складним і багатогранним процесом, що залежить від поєднання альтруїстичних, соціальних, особистісних і матеріальних чинників. Розуміння цих мотивів дозволяє розробляти ефективні стратегії залучення волонтерів та підтримки їх активності. Заохочення емпатії, соціальної відповідальності та розвитку позитивного соціального середовища може суттєво підвищити рівень залученості у волонтерські програми, що, в свою чергу, сприятиме зміцненню суспільства в цілому.

4. Досвід волонтера, здобутий на війні, є безцінним і глибоким, він охоплює розвиток навичок швидкого прийняття рішень, кризового менеджменту, міжособистісної комунікації та організаційних здібностей. Такий досвід також формує стійкість до стресу, витривалість та нове розуміння цінності людських зв'язків. Попри виклики, він може стати джерелом внутрішньої сили, яка допомагає не лише іншим, але й самому волонтеру пройти через складні життєві ситуації, вчитися і рости.

Література:

1. Вайнілович Н.А Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. [Електронний ресурс] /Н. А. Вайнілович // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Політологія. Соціологія. Право. - 2012. - № 2. - С. 53-59. - Режим доступу: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/4fd47f3e-46c6-44bb-af1f-ce2508762b50/content>

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 11(45) 2024

2. Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: монографія / Н. В. Чепелєва, М. Л. Смільсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко, та ін. за ред. Н. В. Чепелєвої. - Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 194 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>

3. Ковпак В.А., Баранецька А.Д Протонаратив: соціокомунікаційний підхід. / В.А. Ковпак, А.Д. Баранецька // Тези доповідей II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» 9-10 квітня 2020 \ Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (9-10 квітня 2020 року). – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020 С. 267-271. Режим доступу: file:///C:/Users/ClickOn/Downloads/Telegram%20Desktop/Zbirka.pdf

4. Коломієць Л. І. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності / Л.І. Коломієць // Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. – 2017. № 5 (9). – Вип. 9. – Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, – С. 79-90

5. Проценко О.О. Волонтерство в сучасній Україні: фактори актуалізації. [Електронний ресурс] / О.О. Проценко // Новий вимір науки та освіти. Гуманітарні та соціальні науки. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. 2019. - VII (32). С. 89-94. Режим доступу: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/Volunteering-in-Ukraine-Factors-of-Actuals-O.-O.-Protsenko.pdf>

References:

1. Vainilovych N.A (2012) Chynnyky formuvannia motyvatsii liudyny do zdiisnennia volonterskoi diialnosti. [Elektronnyi resurs] /N. A. Vainilovych // Visnyk Natsionalnoho tekhnichnoho universytetu Ukrainy «Kyivskiy politekhnichnyi instytut». Politolohiia. Sotsiolohiia. Pravo. № 2. - pp. 53-59. - Retrieved from: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/4fd47f3e-46c6-44bb-af1f-ce2508762b50/content> [in Ukrainian].

2. Chepelieva N.V., Smulson M.L., Rudnytska S.Y., Zazymko O.V., Gudinova I.L., ta in. (2022). Dyskursyvne konstruiuvannia dosvidu u konteksti rozvytku osobystosti monohrafiia; za red. N. V. Chepelievoi. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 194 s. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/> [in Ukrainian].

3. Kovpak V.A., Baranetska A.D (2020) Protonaratyv: sotsiokomunikatsiinyi pidkhid. [Protonaratyv: sotsiokomunikatsiinyi pidkhid]. Tezy dopovidei II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Suspilstvo i osobystist u suchasnomu komunikatsiinomu dyskursi» 9-10 kvitnia 2020 \ Materialy II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (9-10 kvitnia 2020). – (pp. 267-271). Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politekhnika», Retrieved from: file:///C:/Users/ClickOn/Downloads/Telegram%20Desktop/Zbirka.pdf [in Ukrainian].

4. Kolomiiets L. I. (2017). Psykholohichni osoblyvosti motyvatsii volonterskoi diialnosti. [Psykhologichni osoblyvosti motyvatsii volonterskoi diialnosti]. Psykhologichnyi chasopys: zbirnyk naukovykh prats / za red. S. D. Maksymenka. – 2017. № 5 (9). – Vyp. 9. – Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, – pp. 79-90 [in Ukrainian].

5. Protsenko O.O. (2019). Volonterstvo v suchasni Ukraini: faktory aktualizatsii. [Volonterstvo v suchasni Ukraini: faktory aktualizatsii]. Novyi vymir nauky ta osvity. Humanitarni ta sotsialni nauky. Kharkivskiy natsionalnyi universytet imeni V. N. Karazina. - VII (32), pp. 89-94. Retrieved from: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/Volunteering-in-Ukraine-Factors-of-Actuals-O.-O.-Protsenko.pdf> [in Ukrainian].