

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Особистісні чинники мотивації волонтерської діяльності під час війни в
Україні**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-224 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Вінцевич В.Б.
(прізвище та ініціали)
Керівник
д.психол.н, проф.,
Лисенко І.П.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	7
1.1 Теоретичний аналіз психологічних засад волонтерської діяльності та її актуальності в Україні.....	7
1.2 Психологічні аспекти волонтерської діяльності.....	12
1.3 Особистісні особливості волонтера під час війни в Україні.....	22
Висновки до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	29
2.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження.....	29
2.2 Вибір і обґрунтування психологічних опитувальників.....	34
2.3 Описові характеристики вибірки.....	44
2.4 Аналіз надійності результатів за Альфа Кронбаха.....	47
Висновки до 2 розділу.....	50
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ...52	
3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня емпатії та особистісних характеристик волонтерів.	52
3.2 Аналіз взаємозв'язків емпатії та інших чинників мотивації волонтерської діяльності.....	72
3.3 Рекомендації щодо запобігання вигорання під час волонтерської діяльності.....	78
Висновки до 3 розділу.....	88
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	92
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Від 24 лютого 2022 року після повномасштабного вторгнення РФ на територію України потужна хвиля волонтерської діяльності набуває все більших обертів. Судячи з багатьох тверджень українських військових, саме завдяки волонтерам Збройні Сили України отримують відповідне матеріальне забезпечення від держави та мають здатність обороняти українські землі. Сьогодні в Україні волонтерство стало одним з найефективніших засобів допомоги і не тільки в контексті соціально-психологічної діяльності, а й у житті суспільства в цілому.

Волонтерство можна визначити, як одну з форм благодійності. Волонтер є особою, яка за власним бажаннями (добровільно) віддає свій час, ресурс та навички на користь інших, хто цього потребує або на підтримку різних громадських та благодійних ініціатив. Волонтерство є формою громадської активності, якою керують альтруїзм та бажання допомогти оточуючим. Волонтери це ті люди, які починають діяти від великого бажання допомогти, вони мають одну з важливих якостей - емпатію.

Волонтерство можна розглянути, як своєрідний акт служіння та прагнення людини бути корисною для соціуму. Благодійною або волонтерською діяльністю люди займалися з давніх часів. На Заході прийнято вважати, що волонтерський рух ініціював Жан Анрі Дюнан у 1859 році, першим представництвом сучасного волонтерського об'єднання є Міжнародний комітет Червоного Хреста. Ідеями та догмами цього угруповання керуються волонтери всього світу і досі.

Проблематику волонтерського руху та формування громадського суспільства розглядали та аналізували такі вітчизняні та зарубіжні автори, як О. Безпалько, Р. Вайнола, Дж. Девіс Сміт, І. Зверева, А. Капська, К. Кемпбелл, Н. Комарова, О. Карпенко, Л. Кудринська, К. Павлюк, І. К. Рочестер, Тохтарова, М. Чухрай, М. Харріс, Р. Хедлі, Н. Янц та інші.

Сучасна Україна перебуває в процесі становлення себе, як демократичної держави. Розвиток волонтерства є важливою складовою цього шляху, оскільки демократія ґрунтується на взаємодії соціальних інститутів, громадського суспільства та політики.

Самоорганізація суспільства в умовах надзвичайного стану та його здатність об'єднуватися у волонтерські угруповання є важливою функцією та набуває особливого значення для народу України. Під час сучасного становлення та розвитку суспільства в Україні, волонтерство є значущою формою соціальної активності, де громадянин може реалізуватися, як особистість. Волонтерський рух є втіленням шляхетного прагнення людства - прагнення до миру, безпеки, свободи і справедливості. Волонтерство сприяє утворенню та розвитку громадського суспільства, підвищенню активності громадян України, їхньої залученості та колективної свідомості. Воно дає простір для мобілізації різноманітних людських, фінансових та матеріальних ресурсів для вирішення гуманітарних та соціальних проблем.

Волонтерська діяльність в Україні є актуальною та набуває ще більшої значущості з кількох причин. Україна стикається з різними соціальними викликами, такими як економічні проблеми, COVID-19, конфлікт на Сході від 2014 року та повномасштабна війна від 24 лютого 2022 року. Волонтерська діяльність відіграє важливу роль у наданні допомоги, комунікації з тими, хто потребує допомоги та у зменшенні негативних соціальних наслідків цих криз.

Об'єкт дослідження - особистість волонтера.

Предмет дослідження - особистісні чинники мотивації волонтерської діяльності.

Мета дослідження - дослідити особистісні мотиваційні чинники волонтерів під час війни в Україні.

Для досягнення поставленої мети в роботі ставляться наступні **завдання дослідження**:

1. Провести теоретичний аналіз особистісних чинників, які мотивують до волонтерської діяльності.

2. Провести дослідження особистісних особливостей волонтера.
3. Визначити рівень емпатії та проаналізувати його, як чинник, що мотивує до волонтерської діяльності.
4. Надати практичні рекомендації щодо профілактики вигорання під час волонтерської діяльності.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз джерел за темою дослідження: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, які дали можливість наукового осмислення отриманих даних.
2. Емпіричні методи. Психодіагностичний метод, який включав такі методики:
 - “Методика діагностики рівня емпатійних здібностей” (адаптація Бойко В.В.);
 - «Каліфорнійський психологічний опитувальник» (СРІ, адаптація Барко В.І., Барко В.В., Макаренко П.В., Бондаренко В.Д.);
 - Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR.) (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької);
 - Психометричний тест (Сьюзен Деллінгер)
3. Методи обробки та інтерпретації даних:
 - кореляційний аналіз;
 - лінійний регресійний аналіз;

Теоретична значущість роботи. Дана робота передбачає дослідження особистісних особливостей волонтера безпосередньо та чинників мотивації до волонтерської діяльності. Її результатом є розширення знань про особливості особистості волонтера, таких як, рівень емпатії, схильність до конформізму, толерантність, гнучкість та направленість до домінування і статусу. Розуміння спільних особистісних рис, як рушійної сили, у такій важливій діяльності дасть

підґрунтя для розробки мотиваційного плану по залученню спільноти до волонтерської діяльності. Поглибити розуміння чинників мотивації до волонтерської діяльності саме в умовах війни.

Практична значущість роботи. Емоційне вигорання, як захисна реакція на постійний стрес та напругу, на жаль, не рідкісне явище у представників допомагаючих професій. Зокрема, волонтери під час війни часто мають справу з перебуванням у гарячих точках або на прифронтових територіях, де постійно існує загроза обстрілу. Отримані від даної роботи дані надалі можна використати у психологічній роботі з волонтерами, а саме застосувати практичні рекомендації щодо профілактики вигорання волонтерів в процесі волонтерської діяльності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Теоретичний аналіз психологічних засад волонтерської діяльності та її актуальності в Україні

Офіційним початком волонтерства вважається 1920 рік, того року у Франції здійснили перший волонтерський проєкт, який передбачав відновлення господарства, яке було зруйновано за час Першої світової війни. Саме в цей період сформувалися основні засади волонтерства, а саме принцип безоплатної праці, але приймаюча допомогу сторона зі свого боку мала забезпечити волонтерів харчуванням, проживанням та медичною допомогою.

Під час Великої депресії у США 1930-х років волонтерство отримало новий важливий виток у своєму розвитку. Чисельність волонтерів на Заході досягла близько 3 мільйонів, які розподілилися між різними некомерційними організаціями. В той час в рамках політики “Новий курс” Франкліна Рузвельта були утворені організації, які були направлені на зниження рівня безробіття, збереження природних ресурсів та захист навколишнього середовища. Пізніше цей рух було продовжено у великій кількості масштабних соціально-економічних проєктів. Хвиля волонтерства у США призвела до утворення організацій, які займалися підготовкою та розподілом волонтерів між комерційними та державними установами. Волонтерські проєкти того часу мовно поділялися на: проєкти екологічної направленості, проєкти гуманітарного спрямування та культурно-історичні проєкти [5].

Німеччина у порівнянні з Америкою має свої особливості щодо розвитку волонтерства. Такі поняття як “волонтерство”/”волонтер” часто замінялися термінами “діяльність на громадських засадах” або просто “робота”. Волонтерський рух у Німеччині почався завдяки “Гамбурзькому кодексу для малозабезпечених” від 1788 року.

У 1968 році Шах Ірану Мохаммед Реза Пахлеві наголосив на необхідності створення офіційної програми волонтерів ООН. Він говорив про необхідність існування організації, діяльність якої буде направлена на боротьбу з соціальними проблемами. У 1970 році Генеральна Асамблея ООН проголосила створення системи “Волонтери ООН” [4, с.36]. На всіх офіційних виступах ООН наголошували про необхідність доєднання до волонтерського руху. Також, ООН закликали надати волонтерам правовий статус та захист.

Волонтерська діяльність в Україні бере свій початок з перших років незалежності. У 1992 році було створено службу “Телефон довіри”, в якій працювали лише волонтери. Пізніше почали виникати організації, які займалися різними соціальними проєктами допомоги, наприклад, важкохворим, інвалідам, багатодітним родинам або самотнім людям похилого віку. Також, активно розвивався напрям допомоги наркозалежним та організації боротьби зі СНІДом. У 1985 році започаткували традиційне відзначення Міжнародного дня волонтера, який припадає на 5 грудня та відзначається і по сьогодні. 2001 рік оголосили Міжнародним роком волонтерів.

Офіційно впровадили волонтерську діяльність в Україні та затвердили рішенням Кабінету Міністрів України “Про волонтерську діяльність у галузі надання соціальних послуг” від 10 грудня 2003 року. Верховна Рада України 2011 року прийняла Закон “Про волонтерську діяльність”. Наступного року відбулася потужна активізація волонтерського руху по всій країні, що пов’язують з футбольним чемпіонатом, який проходив в Україні 2012 року - “Євро-2012”. Наступна хвиля розвитку волонтерства припадає на 2014 рік, коли стався Євромайдан та почалися воєнні дії на Сході України. Після анексії рф Криму у 2014 році, під час Революції гідності активувався волонтерський рух допомоги українським військовим. Приблизно у травні-червні 2014 року утворилася направлена система по допомозі Українській армії.

Волонтерська діяльність є важливою складовою громадського суспільства, яка сприяє активній участі громадян у вирішенні соціальних проблем та формуванні культури взаємопомочі. Волонтерство надає молоді

можливість здобути досвід та відчутти себе корисними для суспільства, розвинути навички, які стануть у нагоді як у соціальному, так і професійному житті.

Останнім часом помітна тенденція у соціальній політиці серед країн світу, які зважають на взаємодію між державою, бізнесом та громадськими організаціями. Шляхом регулювання рівноваги між різними потужностями вартості і встановлюються переваги розподілу ресурсів. Як вважає одна з дослідниць проблематики волонтерства (*Т. Лях*), одним з найголовніших ресурсів людей у даному процесі є добровольці. Волонтерством можна назвати явище, коли людина добровільно, без примусу направляє свій час, ресурси та здібності на допомогу тим, хто цього потребує. Волонтерство можна вважати базою будь-якої спільності. Складно собі уявити громадські організації або благодійність без участі добровольців. Без волонтерів не вистачає потужності на побудову якісного суспільства, на якісний громадський контроль у прийнятті рішень влади та бізнесу, не вистачає часу та сил на людей, які реально потребують підтримки та допомоги [9].

Нам відомо, що поняття “волонтер” походить від французького слова “Volontaire”, яке в свою чергу похідне від латинського “Voluntarius”, що буквально означає “доброволець” або “охочий”. Добровольча діяльність, яку виконує фізична особа на безоплатній основі, без заробітної плати та кар’єрного просування, тільки з ціллю добробуту та суспільного благополуччя вважається справжньою волонтерською діяльністю, вважає І. Д. Зверева. Волонтером вважається людина, яка за власною волею виконує безоплатну допомогу у суспільному контексті: людям з обмеженими можливостями, хворим людям, соціально вразливим групам населення та всім, хто опинився у скрутній життєвій ситуації. Волонтерство є проявом доброчинності та милосердя та існуватиме, доки існує потреба людей у допомозі та доки обмежена участь держави у задоволенні потреб громадян та їхній соціальній підтримці [16, с.38].

Як пише дослідниця Н. Янц, поняття “волонтерство” можна пояснити, як форму суспільної участі у корисних справах населення, дієвий механізм та надійний спосіб взаємодії у подоланні актуальних для суспільства соціально-психологічних проблем. Волонтерський рух можна пояснити, як різновид благодійної діяльності, яка має на меті вирішення соціальних та психологічних проблем, заради добробуту та матеріальної забезпеченості суспільства або окремого громадянина. Волонтерство допомагає людині досягти змін в особистому житті та надає можливість людині знайти своє “я” і закласти в життя фундаментальні звички а цінності, які допоможуть їй підтримувати успішне та наповнене життя. Серед ознак волонтерської діяльності виділяють: повна добровільність, відсутність прибутку або часткової фінансової винагороди, корисність дій, яка надходить не тільки на волонтера, а і від його найближчого оточення та і на суспільство в цілому.

Потенціалом соціальної роботи вважають ресурс, резерв можливостей та засобів, якими можна скористатися по мірі необхідності з ціллю виконання певних задач або вдосконалення самої діяльності [7, с. 79]. Активи потенціалу є внутрішніми та зовнішніми. Зовнішні містять в собі: людські, технологічні, матеріальні, соціальні та інформаційні активи. Соціальними активами вважають систему соціальних інститутів, яка є у кожній державі і прямо чи дотично займається вирішенням соціальної проблематики суспільства [7, с. 81]. Представниками людських активів вважають психологів, соціальних працівників, педагогів, реабілітологів, лікарів та волонтерів, які реалізують соціальну політику в державі [7, с. 82]. Тож можемо вважати волонтерів, волонтерські спілки та волонтерство в цілому активами соціальної роботи.

Для України та всього світу волонтерська діяльність є актуальною з різних причин (*рис. 1.1*) [8]:

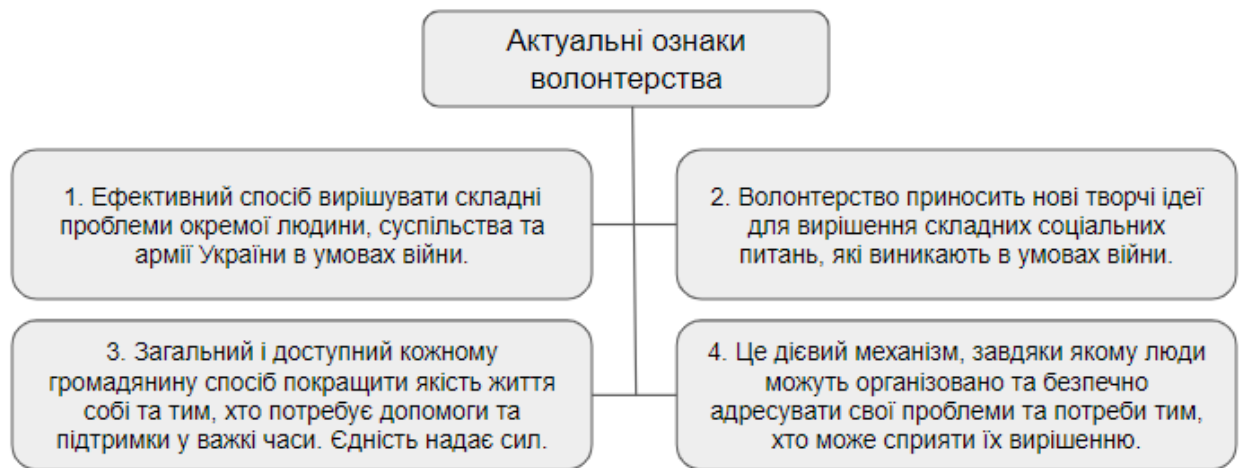


Рис. 1.1 Актуальні ознаки волонтерства в Україні під час війни

На структуру волонтерської діяльності значною мірою вплинули сепаратистські рухи на Сході та Півдні України, а саме: змінився фокус із допомоги цивільному населенню на постачання всього необхідного військовим в АТО, а з 24 лютого 2022 року і на всю армію України [3]. Найбільший та найефективніший внесок у посилення оборонної здатності країни волонтерський рух зробив на початку військового конфлікту у Луганській та Донецькій областях України, тоді державне забезпечення силових підрозділів було уповільнене, військовим часто бракувало елементарних систем захисту, обмундирувань та продовольчих товарів. У короткі терміни - за кілька місяців - волонтерські угруповання перетворилися на потужні організації, які спрямували свою діяльність на потреби силових структур та громадян, які постраждали внаслідок військових дій. Важливу роль в цьому процесі відіграли: піднесення патріотичних настроїв у суспільстві, що призвело до появи великої кількості волонтерів та добровольців; менеджерські якості керівників волонтерських організацій, які організували цей потік благочинців [4].

Тож, дослідивши розвиток волонтерства у громадському суспільстві, можемо зробити висновок, що на сьогоднішній день волонтерський рух набуває масштабу та вагомості значущості у громадському суспільстві, оскільки його

розвиток сприяє становленню України, як демократичної держави та допомагає у вирішенні соціально-психологічних проблем сьогодення. Протягом короткого терміну волонтерство перетворилося на потужну систему організацій, які за своєю діяльністю спрямовані на надання психологічної, медичної, гуманітарної, правової допомоги українським військовим, пораненим, родинам загиблих та переселенцям [20].

У контексті сучасних викликів та потреб українського суспільства, волонтерство лишається невід'ємною та актуальною складовою соціального розвитку країни. А в контексті допомоги військовим - чи не найпотужнішою рушійною силою по забезпеченню потреб військових під час виконання бойових завдань, оскільки життя бійців є найціннішим у цій війні. Волонтерство відіграє ключову роль у забезпеченні підтримки та взаємодопомоги в часи війни, сприяючи пітримці життя та безпеки населення, в тому числі (значною мірою) військових, а також, укріпленню соціально-економічних та культурних зв'язків у країні. Повномасштабне вторгнення на територію України, внаслідок чого утворилася гуманітарна криза, змусило багатьох українців лишити свої домівки та рятувати своє життя. Сьогодні волонтери надають допомогу і внутрішньо переміщеним особам (ВПО), і вразливим групам населення.

1.2 Психологічні аспекти волонтерської діяльності

Українські волонтери, які працюють в умовах війни, стикаються з унікальними психологічними викликами, які відрізняються від тих, що можна зустріти в мирний час. Наприклад, *травми* та тривалий *стрес*: під час війни волонтери можуть стикатися з травмуючими подіями та великим рівнем стресу (дистрес, шкідливий стрес), спричиненим військовими подіями, пораненнями та загиблими. Це може стати причиною посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем. *Емоційне вигорання*: робота в умовах війни може бути дуже виснажливою емоційно, особливо, коли волонтери

стикаються зі стражданнями та неприємними обставинами в житті дітей, жінок та чоловіків, які потерпають від війни (люди, які залишаються на територіях у небезпечній близькості до фронту та відмовляються покидати свої домівки або люди, які пережили окупацію, тощо). *Моральні дилеми*: волонтери можуть відчувати внутрішні сумніви, пов'язані з вибором між наданням допомоги на передовій та дбайливим ставленням до своєї власної безпеки та безпеки своєї родини. *Страх за близьких*: багато волонтерів мають близьких, які живуть в зонах бойових дій або у безпосередній близькості. Страх за їхню безпеку може сильно впливати на психологічний стан волонтерів. *Потреба у підтримці*: волонтери живі люди та можуть відчувати потребу у психологічній підтримці та ресурсах для того, щоб впоратися зі стресом та травмами, яких вони зазнають під час виконання своєї діяльності. *Пошук сенсу*: під час воєнного конфлікту або нападу, як у ситуації з війною в Україні, волонтерська діяльність може надати можливість знайти сенс життя та призначення у роботі, що спрямована на допомогу тим, хто потребує цього найбільше.

Важливим аспектом у волонтерській діяльності є мотивація самого волонтера. Науковці вже певний час вивчають мотиваційну складову волонтерської діяльності та прагнуть зрозуміти, чим дійсно керується людина, яка обирає шлях надавати допомогу іншим на волонтерських засадах. Поняття “мотивація” можна розуміти, як покликання до дії, спроможність людини ефективно задовольняти свої потреби або запити. З однієї сторони мотивація визначає поведінку особистості, як вважали *А. Адлер*, *А. Маслоу* та ін., а з іншої - заохочує та допускає її утримання на певному рівні (*Е. Лоуер*, *Л. Портер*, *Х. Хекхаузен* та ін.) [2, с. 67].

Мотивацію описують, як впорядковану систему мотивів, яка описує певні форми поведінки та діяльності людини. Це стимулювання себе або інших до виконання конкретних дій, які скеровані на досягнення індивідуальних чи спільних потреб [10]. Мотивація у волонтерстві - це об'ємне явище, яке потребує ретельного вивчення. Враховуючи багатогранність та складність

підходів у дослідженні феномену “волонтерство”, не існує єдиного шаблону мотивації добровольців, який би мав універсальний відгук [2, с. 68].

Дослідники Р. Лінч та С. Маккарлі визначили основні фактори мотиваційної стратегії для залучення волонтерів:

1. Фактор “право на володіння”.

Під цим фактором розуміємо, що волонтер має усвідомлення власної відповідальності. Його робота містить щось, що він може визначити як “це моє”, це можуть бути предмет, територія або певний випадок.

2. Фактор “зобов’язання за здобуті результати”.

Ще одна складова у розвитку побудови діяльності, яка задовольняє успіх, це переконання у тому, що волонтери мають відчуття зобов’язання за здобуті результати, а не лише виконують певні задачі. Коли волонтер має зобов’язання за результати та наслідки своєї праці, він тримає фокус на тому, що робить та отримує задоволення від процесу досягнення цілі.

3. Фактор “Оцінювання результатів”.

Третім фактором в організації ефективної діяльності є потреба вирішити: відповідно до чого оцінювати отримані результати? Якщо виникає проблема, як це зробити, то формування результатів втрачає свою мотиваційну цінність для волонтера та для куратора і унеможлиблює визначення якості виконаної роботи волонтером [10].

У 1981 році дослідники М. Фріш та М. Джерард провели дослідження, в якому приймали участь 455 американських волонтерів Червоного Хреста. Дослідники дійшли висновку, що волонтери у своїй діяльності керуються або альтруїстичними (турбота про інших), або егоїстичними (турбота про себе) мотивами (*публікація К. Беспалової*). За публікацією *А. Капської*, мотивація людини до волонтерської діяльності передбачає цілу систему чинників. Серед яких найбільш впливовими та позитивно направляючими чинниками, направляючими на діяльність, можна виділити:

- набуття нових навичок та досвіду;
- отримання обізнаності у питаннях суспільства;

- якісно провести час, увійти в “певне середовище”;
- пошук нових знайомств, нові друзі-волонтери;
- відчуття власної корисності для інших;
- бути дотичним до авторитетної групи;
- закріплення ділових стосунків;
- можливість змінити спосіб свого життя;
- заняття цікавою справою [6].

В свою чергу дослідник *Е. Кларі* зобразив два види егоїстичної мотивації, які впливають на участь добровольців у волонтерських ініціативах:

- мотивація збагачення;
- мотивація відношення.

Мотивація *збагачення* базується на бажанні волонтера отримати та розвинути певні навички та вміння, корисні для привілеїв у майбутньому.

Тоді як, мотивація відношення визначається бажанням добровольців спілкуватися та вдосконалювати соціальні зв'язки з іншими людьми.

У дослідженні *Е. Кларі* серед студентів коледжу мотивація відношення стала важливішою за мотивацію збагачення [22].

Дослідники *Р. Кнаан* та *Р. Гольдберг-Глен* у 1991 році також вивчали мотиваційну сферу волонтерів. Вчені провели широкий аналіз наукової літератури, яка була дотична до тематики мотивації волонтерів та визнали обмеженість попередніх напрацювань у цьому напрямі. Дослідники визначили, що більшість наукових робіт мали переважно описовий характер та не відрізнялися послідовністю [23]. У своїй роботі вчені виділили 28 мотивів, якими, на їхню думку, керуються волонтери. Вони розробили шкалу мотивації волонтера: 5-бальна шкала Лайкерта (“Motivation to volunteer scale”). Цю шкалу далі використали при опитуванні 258 волонтерів та 104 осіб, які не займаються волонтерською діяльністю. Дослідники дійшли висновків, що респонденти мають, як альтруїстичну, так і егоїстичну мотивацію до діяльності.

Дослідники М. Снайдер та Е. Кларі на початку 90-х років запропонували багатофакторну модель мотивації волонтерів - “multifactor model” [2, с. 70].

Багато дослідників займалися вивченням чинників мотивації у волонтерів. Значна частина класичних досліджень звертають увагу на егоїстичні мотиви, але альтруїзм досі визначається фундаментальним мотивом, який заохочує добровольців до відповідальної діяльності волонтера (*К. Беспалова*).

Що стосується мотиваційних чинників сучасних волонтерів, які здійснюють свою діяльність в умовах війни в рідній країні, на яку напав ворог, на нашу думку, більшість з них керуються саме мотивами альтруїзму та бажанням пришвидшити нашу Перемогу. В першу чергу, це відчуття відповідальності перед державою та моральний обов'язок перед тими, хто страждає поруч та знаходиться ще в більш складних умовах. Звичайно, є і ті, хто керується більш егоїстичними мотивами, наприклад, організовує показові акції допомоги на показ з ціллю реклами та певного “щита”, який рахується прийнятним у спільноті або щось подібне. Такі мотиви можна спостерігати серед публічних особистостей, враховуючи, що більшість волонтерських заходів організовуються через соціальні мережі, це сприяє підтриманню “бренда українця”. Звичайно, це стосується не всіх, хто публічно займається волонтерською діяльністю, велика дяка тим, хто щиро підхопив цю діяльність у важкі часи для країни та використав свою публічність на користь - для швидкої комунікації, закриття зборів та залучення ще більшої кількості людей до перевірених, власноруч створених волонтерських організацій. Загалом кожен, хто приймає рішення займатися волонтерською діяльністю, зрештою керується власними внутрішніми мотивами. На жаль, запит щодо мотиваційних чинників волонтерів, які роблять все від себе залежне для підтримки армії України не досліджено повною мірою емпірично. Але маємо сподівання, що це питання буде вивчатися надалі та ймовірно буде вирішене в скорому майбутньому, після завершення війни.

Оскільки в основі вмотивованості лежать певні незадоволені потреби людини, то вважаємо важливим розглянути їх окремо. Потреби людини поділяють на природні та набуті.

Природні (первинні, базові): потреба в їжі, воді, повітрі, теплі та безпеці. Набуті (соціальні): потреба в любові, спілкуванні, підтримці, прийнятті та визнанні. Прихильниками такого розподілу мотивації були американські психологи, які як А. Маслоу, Д. МакКлелланд, Ф. Герцберг.

Найбільш практичною теорією, яку використовують для визначення мотивації волонтерів, на нашу думку, є теорія набутих потреб Девіда МакКлелланда. Згідно з його моделлю мотивації людей, які долучаються до волонтерських проєктів, умовно можна поділити на три основних типи:

- мотивація причетності/прагнення до спільності;
- мотивація визнання/прагнення до влади;
- мотивація досягнень/прагнення до успіху.

Цей розподіл є досить умовним, оскільки кожна людина в різних проєктах і в різні періоди може мати свій тип мотивації. Усі три види мотивації одночасно є в кожній людині, проте одна з них зазвичай переважає в певний час.

Потреба в *причетності* — прагнення почуватися частиною спільноти, налагодження дружніх відносин у середині групи, актуалізація можливостей соціального спілкування. Якщо переважає цей тип мотивації, людині важлива емоційна складова процесу, враження та емоції, загальна атмосфера в команді, зовнішні символи причетності до організації (наприклад, футболки та інший мерч). Для мотивації цього типу найкраще підходить фраза “Я - частина великої спільноти”.

Потребу у владі й *визнанні* МакКлелланд розглядає як можливість впливати на інших людей. Вплив може стосуватися як отримання більших повноважень чи можливостей, так і місця волонтера в соціальній ієрархії організації, назви його волонтерської “посади” та статусу. До цього типу мотивації належить влада авторитету або таланту. Одні люди прагнуть до влади

заради самої влади, щоб керувати підлеглими, такий собі шлях самоствердження. Іншим влада потрібна для розв'язання назрілих проблем організації, які вони розуміють краще за інших і готові взяти на себе всю відповідальність за їх вирішення. Для мотивації такого типу характерний слоган “Я - особливий, винятковий, важливий”.

Потреба успіху/*досягнень* — потреба доведення проекту чи діяльності до видимого результату, який можна побачити, а також потреба підвищувати свої вміння й компетенції. Люди, у яких переважає цей тип мотивації, прагнуть змістовної роботи, завдяки якій вони можуть або значно прокачати навички, або побачити конкретні, видимі зміни на краще в тій сфері, у якій волонтерять. Цю групу потреб часто ще називають потребою успіху. Проте успіх не розглядають лише як діяльність, яку схвалює група чи спільнота. Макклелланд розглядає успіх передусім як твердження “Я сьогодні - найкраща своя версія”.

Ця теорія, на нашу думку, найбільше підходить до впровадження у волонтерській діяльності, адже не фокусується винятково на товарно-грошових відносинах, а розглядає прагнення до волонтерства як сукупність різних набутих мотивів, які керують людиною [13].

Модель мотиваційних чинників волонтерської діяльності за Девідом МакКлелландом представлена у схематичному вигляді (рис. 1.2).

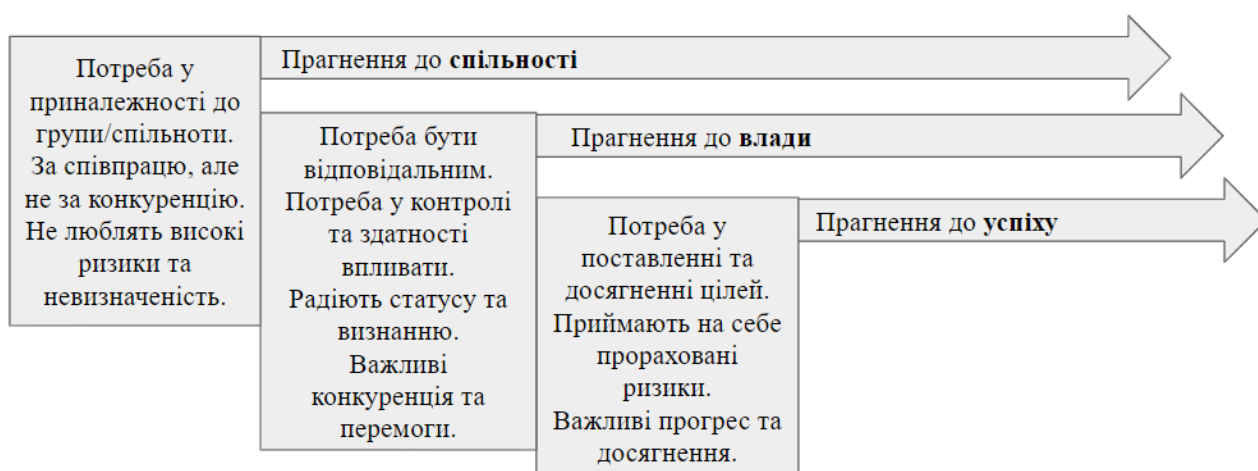


Рис. 1.2 Модель мотиваційних чинників волонтерської діяльності за Девідом Мак Клеелландом

Серед сучасних досліджень, які були проведені вже в умовах повномасштабної війни в Україні у червні 2023 року компанія “Active Group” та Всеукраїнська ініціатива “Active Community” провели дослідження цінностей волонтерів, в якому описали чинники розвитку та утримання волонтерського руху, а також перспективи розвитку волонтерства в Україні. Дослідження проводили в містах Суми, Хмельницький та Запоріжжя. Соціологами була проведена серія досліджень за участі волонтерів та висунуті висновки, які зазначимо нижче.

Волонтерство значною мірою трансформувалося в умовах повномасштабної війни: з невизначеного стану, коли всі мали бажання діяти, але не мали певної структури та плану у широкомасштабний волонтерський рух, який зараз являє собою системну галузь з чіткими правилами.

Сталася загальна професіоналізація волонтерів ат підвищення якості роботи окремих представників, це супроводжувалося реорганізацією та об'єднанням існуючих фондів, появою нових організацій або закриттям неефективних.

Така трансформація та розширення галузі призвела в першу чергу до конкуренції за залучення ресурсів, за вагу медіа та за самих волонтерів. З однієї сторони така конкуренція дає простір для креативу, а з іншої - ускладнює комунікацію між фондами. Але координація між організаціями є важливо, тому виникають прозорі та прийнятні для всіх правила.

Професійність волонтерів зростає, що з одного боку компенсує зниження самої кількості добровольців, а з іншого призводить до ризику перекосу в професійність, оскільки волонтер - це покликання, а не професія, коли волонтер стає професійним, це вже не дуже гарно.

Кількість волонтерів не є постійною, вона коливається, зазвичай, на жаль, саме поява нових трагедій викликає сплески волонтерства серед спільноти. Нерідко волонтери припиняють свою діяльність в організаціях через власні матеріальні або моральні причини, наприклад, через “вигорання” або необхідність пошуку роботи для забезпечення своєї родини. Назавжди з

волонтерської діяльності люди практично не йдуть, часто через певний час повертаються у статусі волонтерів, донатерів або тих, хто підтримує інформаційно.

Також, в ході дослідження була визначена потреба у навчанні, яке допоможе волонтерським ініціативам стати більш профільними (фаховими).

Основним маркером якісної роботи волонтера було встановлено прозорість у діях та звітності, бо саме таким шляхом можна показати ефективність розподілу зібраних ресурсів та актуальність проведених заходів, організація має бути прозорою в очах суспільства. Окремим маркером якості було встановлено баланс між системністю та гнучкістю.

Що стосується взаємодії фондів з органами влади, було виявлено негатив, наприклад, страх покарання за невірно оформлені волонтерські карти для зборів, ускладнену бюрократичну систему та образа на те, що представники влади використовують благодійні організації задля власного піару, аспекти репутації найбільше провокують волонтерів до дистанції в бік влади.

Також, встановлено, що попри скарги на проблеми у комунікації, допомога волонтерів один одному залишається важливою ознакою волонтерської спільноти.

Головна мотивація для участі у волонтерських ініціативах залишається у прагненні допомагати іншим, волонтерам важливо відчувати корисність своєї діяльності та моральну підтримку від спільноти.

Активним виявлено питання потреби у психологічній допомозі, а саме - "емоційне вигорання" волонтерів. На жаль, далеко не скрізь волонтери забезпечені необхідною їм психологічною допомогою, тому дуже доречним серед волонтерів є навчання методам психологічної самопомочі та проведення заходів, направлених на психологічне розвантаження діючих волонтерів [21].

Будь-яка діяльність, в тому числі і добровольча має особистісні мотиви (рис. 1.3) [14].

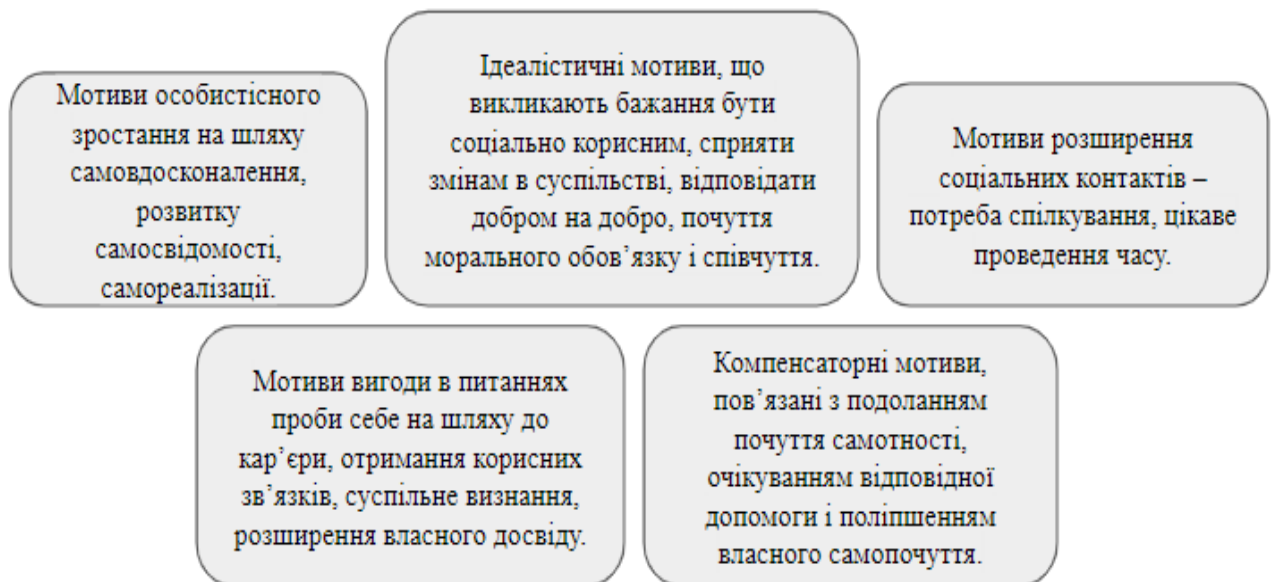


Рис. 1.3 Особистісні мотиви волонтерства

Наприклад, патріотизм та любов до рідної країни. Багато людей під час війни відчувають потребу у захисті своєї країни та співвітчизників. Люди відчувають, що волонтерство є таким собі внеском у захист країни та способом допомоги тим, хто цього потребує найбільше.

Солідарність та підтримка військових та постраждалих. Люди відчувають солідарність з військовими, які беруть участь у захисті країни, а також з цивільними, які постраждали від бойових дій. Вони прагнуть допомогти їм та підтримати у важкий час.

Прагнення допомогти пораненим та постраждалим. Люди відчувають потребу допомогти тим, хто отримав поранення або втратив майно чи близьких внаслідок воєнних дій в країні. Вони мають бажання надати посильну гуманітарну, медичну та психологічну допомогу.

Моральні цінності та етика. Для багатьох людей під час війни волонтерство є способом виявлення своїх моральних цінностей та етичних переконань, зокрема, важливість допомагати іншим та підтримувати вразливих у важкі часи.

Потреба у захисті та безпеці спільноти. Волонтерська діяльність може бути своєрідним способом захисту та підтримки своєї спільноти в умовах

війни, надаючи гуманітарну допомогу, організовуючи безпеку там, де це можливо та надаючи інші ресурси. Під час війни мотивація до волонтерства часто поєднує в собі патріотизм, соціальну відповідальність, гуманітарні цінності та бажання підтримати і захистити свою спільноту у найважчі часи.

Кожен волонтер будує власний неповторний досвід та має свою мотивацію до участі у волонтерських програмах. Проте волонтерство в умовах війни є особливо складним і має свої унікальні психологічні аспекти, які відрізняються від тих, що працюють в мирний час. Робота волонтера в умовах війни вимагає великої сили духу, внутрішньої стійкості та постійної підтримки з боку спільноти. Волонтери, котрі дотичні до родин військових просто не уявляють для себе іншого шляху в той час, як їх близькі боронять фронт, для них волонтерство стає вже не діяльністю, а способом життя. Психологічна підтримка та внутрішня опора є важливими елементами, які допомагають волонтерам зберегти свій емоційний стан та ефективність у складних умовах.

1.3 Особистісні особливості волонтера під час війни в Україні

Волонтерство в умовах війни може бути доволі складною діяльністю та вимагати від людини певних особистісних якостей. В Україні волонтером можуть стати, як громадяни України, так і особи без громадянства, які легально проживають і працюють на території України. особи віком від 14 до 18 років можуть займатися волонтерською діяльністю лише за згоди батьків (прийомних батьків або опікунів). Метою волонтерської діяльності є розвиток громадської свідомості, патріотичного виховання, посилення суспільної згуртованості громадян на основі загальнолюдських цінностей та національних традицій.

Для волонтера є важливими такі якості, як самовідданість, емпатія та співчуття, стресостійкість, гнучкість та адаптивність, відповідальність, комунікативність, самостійність та ініціативність. Волонтерам часто доводиться працювати в небезпечних умовах та ризикувати власним життям для допомоги іншим. Багато людей потребують психологічної підтримки та

співчуття, тож в контакті з потерпілими від війни потрібна здатність проявляти емпатію. Робота в умовах війни може бути дуже стресовою, тож волонтерам важливо вміти ефективно працювати під тягарем стресу, часто тривалого. Умови на передовій можуть змінюватися дуже швидко, тож волонтерам важливо бути гнучкими та вміти швидко адаптуватися до нових обставин. Робота волонтера може мати серйозні наслідки для життя інших людей, тому важливо бути відповідальним та сумлінно виконувати свої обов'язки. Волонтерам часто доводиться працювати у команді з іншими волонтерами, а також з військовими та цивільним населенням, тому здатність ефективно спілкуватися, знаходити підхід до людей є ключовою в цій діяльності. Часто волонтерам доводиться діяти самостійно в умовах обмежених ресурсів та під великим тиском, тому здатність проявляти ініціативу та швидко приймати рішення на місці часто може бути вирішальною. Перелічені якості не лише допомагають волонтерам виконувати свою роботу ефективно, але й залишатися психологічно стійкими та продуктивними тривалий час навіть у складних ситуаціях.

Розглянемо вагомі якості, які є притаманні людям, що займаються волонтерською діяльністю. В першу чергу це:

- соціальна активність, яка виступає особистісною характеристикою та розкриває у собі свідоме ставлення до життя та загальноприйнятих соціальних цінностей, що відображається у діяльності;
- свідоме відношення до життя суспільства та його соціальних цінностей, що визначається у працездатності, енергійності, прагненні виявити ініціативу людей, залучити їх до соціальної діяльності. Активність особистості волонтера проявляється у різноманітній діяльності, що спрямована на зміну у навколишньому світі, корекцію власного психічного світу та на розвиток власних соціальних якостей.

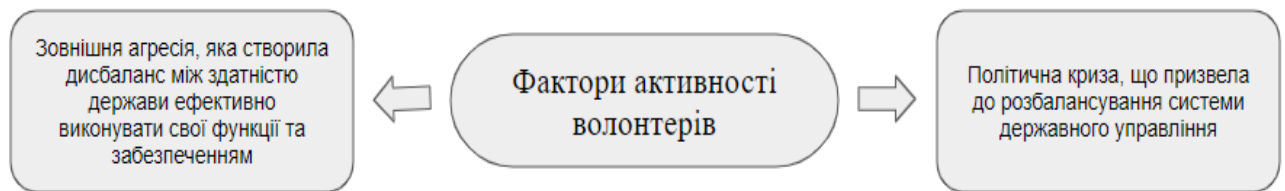


Рис. 1.4 Фактори активності волонтерської діяльності в Україні

Толерантність до інших людей містить в собі ресурс особистості на визнання самоцінності суджень, що відрізняються від її особистих. Це про збільшену терпимість до різних явищ середовища за рахунок зменшення чутливості. Прояв толерантності тісно пов'язаний з відчуттям самоповаги та прояву поваги в бік гідності іншої людини. Толерантність визначається, як прагнення досягти взаємної узгодженості у різних поглядах без використання маніпуляцій та тиску, часто на взаємній шані, з використанням пояснень та аргументованих переконань (Д. Зинов'єва). До характерних ознак толерантності належать: доброта, визнання, симпатія, терпимість, стриманість, навички спілкування та розуміння іншого, витримка та сила волі. Толерантність ґрунтується на переконанні, що людина по факту існування є важливішою за будь-які обставини, жодна людина не може бути нижчою за іншу. Толерантність виключає дискримінацію.

Альтруїзм є зворотною стороною егоїзму, обидва поняття є принципами життєвої орієнтації особистості. Відповідно до орієнтації альтруїзму, добро іншої особи є важливішим за власне добро та особисті інтереси. Альтруїзм ґрунтується на гуманістичних поглядах та моральній практиці у добродійності. Альтруїстичні риси характеру формуються особливостями виховання відповідно до соціальних обставин та потреб. Та не виключено, що рівень прояву цієї характеристики залежить і від вроджених особливостей особистості.

Емпатія - це здатність розуміти внутрішній світ іншої людини, відчувати її емоції, відгукуватися на них та співпереживати; ця навичка порівняння себе з дитиною дає змогу прийняти її позицію, проникнутися проблемами, інтересами

та турботою про неї; це вміння проявлятися доброзичливо та з повагою до дітей, бути чутливим та дбайливим, зацікавленим до їхнього життя, лояльним до обіцянок та емоційно чутливим (С. Харченко).

Емпатія є здатністю відчувати і розуміти емоційний стан інших людей. Волонтери повинні прагнути до прояву глибокого розуміння та поваги до тих, кому вони допомагають, незалежно від їхнього соціального статусу, раси, віросповідання чи культурного походження. Емпатія у волонтерів під час війни в Україні відіграє ключову роль під час надання допомоги людям, які постраждали від воєнних дій. Волонтери, які добровільно долучаються до цієї діяльності часто мають високий рівень емпатії, оскільки вони можуть проникнутися та зрозуміти страждання та потреби тих, хто потребує їхньої допомоги. Вони здатні відчувати біль та скруту тих, хто опинився у складних життєвих обставинах через війну, що слугує в свою чергу додатковим стимулом до активної участі у благодійних та гуманітарних ініціативах. Емпатія базується на основних трьох складових, таких як розуміння, турбота та співчуття до інших, та допомагає волонтерам підтримувати зв'язок з іншими людьми та створює атмосферу взаєморозуміння та співпереживання, що сприяє ефективній підтримці. Крім того, емпатія допомагає волонтерам краще розуміти потреби та переживання тих, хто потребує їхньої допомоги, що може впливати на вибір стратегій цієї допомоги та розробку більш ефективних програм допомоги.



Рис. 1.5 Тріада емпатії

Терпимість є вмінням керувати власними негативними емоціями та почуттями, направляти їх у необхідне русло, що призведе до позитивної мотивації. Якщо говорити про терпимість, як про особистісну характеристику волонтера, то вона являє собою певний механізм регулювання особистості у процесі взаємодії з іншими людьми. У даному випадку це готовність до певної “терпимої” реакції. За цим видом терпимості стоять певні особливості людини та її сприйняття реальності інших людей, самого себе та життя в цілому.

Комунікабельність як вміння слухати та говорити, здатність встановлювати контакти з іншими людьми та досягати взаєморозуміння. Під час спілкування з іншими людьми волонтер, як соціальний представник дізнається про проблеми, потреби, очікування та сподівання іншої людини, яка потребує допомоги. Завдяки спілкуванню можна розробити план подальших дій, вчасно узгодити можливі методи вирішення проблеми та спрогнозувати очікувані результати.

Важливо враховувати, що волонтерство в умовах війни може бути дуже виснажливим та викликати емоційне вигорання. Тому слід організовувати підтримку та можливість відновити свої сили та емоційні ресурси для самих волонтерів.

Волонтерська діяльність базується на концепції гуманізму, переконаннях в нескінченних можливостях особистості та її спроможності до вдосконалення. Гуманізм - це система поглядів, як є відображенням прав та гідності людини, піклування про благополуччя інших людей, їх різносторонній розвиток та утворення придатних для людини складових соціального життя. Як зазначав *Б. Вульф*ов, ставлення до людини є основним показником як суспільної, так і загальної етики. Це ставлення може бути благим або недобрим, уважним або байдужим, об'єктивним або несправедливим, головне, щоб це було гуманно. Гуманізм визначають як активну любов до людей, тобто початкову віру у позитивні наміри та можливості людини. Гуманізм зображують, як вектор суспільності, виражений через індивіда, в якості гуманності. Гуманність

реалізується у спроможності приймати людей такими, які вони є, довіряти їм та допомагати змінюватися на краще.

Волонтерство в Україні в умовах війни стало важливою складовою підтримки армії та жителів прикордонних та наближених до зони бойових дій територій. Особистісні особливості волонтера в таких умовах мають включати в себе високий рівень самовіддачі, готовність до ризику, навичку працювати в екстремальних обставинах, спроможність до співчуття та співпереживання, а також комунікативні та організаційні навички для ефективною та оперативної допомоги тим, хто цього потребує. Волонтерська діяльність під час війни потребує великої відданості та моральних сил, але допомога, яку надають волонтери добровільно, є надзвичайно важливим вкладом для України у важкий час сьогодення та для її майбутнього, як незалежної демократичної держави.

Висновки до 1 розділу

Опрацювавши існуючі сучасне науково-теоретичні підґрунтя у питанні волонтерства в Україні, зокрема в умовах воєнного стану, ми встановили, що волонтерську діяльність можна визначити як важливе явище в сучасному суспільстві, яке є відображенням соціальних та культурних змін.

Волонтерство базується на добровільному бажанні людей допомагати іншим та нести користь суспільству; сприяє формуванню спільнот та розвитку почуття солідарності; волонтерський рух певним чином відображає соціальну єдність та спільну відповідальність, стимулює бажання брати участь та бути дотичним до покращення ситуації в своїй спільноті та у світі загалом; участь у волонтерських проєктах допомагає розвинути нові навички, набути різний досвід та використовувати свої здібності у різних сферах діяльності; є суттєвим чинником для підтримки соціальних ініціатив, які направлені на вирішення різних проблем, зокрема цивільних потреб осіб, які постраждали внаслідок бойових дій або є вразливою категорією населення та потреб армії України;

волонтерство може впливати на зміну стереотипів та сприяти інтеграції різних груп людей у суспільство, зокрема залучення людей до волонтерської діяльності.

Під час війни мотивація людей до волонтерства стала ще більш вираженою та комплексною, оскільки виникли додаткові фактори, які підштовхують людей до волонтерської діяльності. Спільний ворог завжди об'єднує спільноту, але цей рух не може базуватися лише на гормонах стресу, тому важлива системність та регулярна залученість.

Оскільки, така соціальна діяльність є вразливою до вигорання, важливо, щоб українські волонтери, які працюють під час війни, мали доступ до психологічної підтримки та ресурсів, для того, щоб вони мали змогу впоратися з цими викликами та продовжувати свою важливу роботу в умовах війни. Отже, є потреба у системній профілактиці вигорання та регулярній психологічній підтримці.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Сьогодні, коли України опинилася у складній політичній ситуації та економічній кризі через воєнні дії на території країни, стало помітним активне утворення верств населення, які потребують допомоги. В першу чергу це внутрішньо переміщені особи (ВПО) зі Сходу України, родини загиблих, військові, які знаходяться в зоні бойових дій, а також, безробітні, діти, які не мають належної уваги з боку батьків або сироти, пенсіонери та інші представники вразливої верстви населення. Волонтерська діяльність сьогодні є актуальною, як ніколи. Тому вважаємо актуальним дослідити особливості волонтерства та мотиваційні чинники у волонтерів, які працюють в Україні під час повномасштабного вторгнення, адже волонтерський рух має тенденцію до розширення та існує реальна потреба в якісних інструментах щодо залучення людей до волонтерства.

Ми визначили проблематику, цілі та завдання нашого експерименту.

Проблематика експерименту включає в себе різні аспекти, які певною мірою ускладнюють проведення дослідження. Наприклад, *стандартизованість* або її відсутність: волонтерська діяльність може бути дуже різноманітною та унікальною, особливий контекст війни, який маємо сьогодні. Це ускладнює створення або пошук стандартних методик дослідження та порівняння результатів між різними дослідженнями. *Доступ до даних*: отримання доступу до учасників волонтерських організацій та інформації про програми може стати викликом через обмежену доступність і конфіденційність інформації. *Суб'єктивність*: оцінка мотивацій, впливу та результатів волонтерської діяльності часто базується на суб'єктивних оцінках респондентів або

спостерігачів, що може призводити до різних інтерпретацій та викривлень у результатах. *Динаміка волонтерських зусиль*: добродійна діяльність може бути динамічною та змінюватися з часом, що ускладнює дослідження її ефективності та впливу в довгостроковій перспективі. *Вплив зовнішніх чинників*: ефективність та результати волонтерських проєктів сильно залежать від зовнішніх факторів, таких як політична ситуація, економічні зміни або природні катастрофи, війну можна віднести до вагомого зовнішнього чинника, парадокс в тому, що саме війна на території України і стала потужною рушійною силою для розгортання волонтерського руху у таких масштабах. *Визначення показників успішності*: визначення та вимірювання успішності волонтерських програм може бути складним завданням через різницю у цілях та очікуваних результатах.

Для подолання цих проблем ми уважно планували та проводили дослідження, використовували комбінацію валідних методик, а також враховували конкретні особливості волонтерської діяльності в умовах війни.

Метою даного дослідження є виявлення основних кореляційних зв'язків між мотиваційними чинниками та особистісними особливостями у волонтерів, які працюють в умовах війни, а також, дослідити рівень емпатії та проаналізувати його, як чинник, що мотивує до волонтерської діяльності.

У даному експерименті поставили перед собою наступні завдання:

1. За допомогою авторської анкети з'ясувати, ким є волонтери-добровольці за такими факторами, як вік, стать, діяльність за межами волонтерства, місце перебування на даний момент.
2. Дослідити суб'єктивні мотиви до волонтерської діяльності.
3. З'ясувати, як почувають себе волонтери, коли їх захід проходить успішно.
4. Визначити рівень емпатії та інші особистісні характеристики волонтерів за результатами опитувальників.
5. Сформулювати корисні поради щодо заохочення та підтримки емоційного стану волонтерів у процесі діяльності.

Емпіричне дослідження мотиваційних чинників до волонтерської діяльності було здійснено в чотири етапи:

1. Теоретичний аналіз обраної теми.
2. Підбір методик та вибірки дослідження.
3. Проведення психологічного емпіричного дослідження.
4. Аналіз та обробка результатів.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз літератури на тему волонтерської діяльності в Україні в умовах війни, а також, існуючих концепцій мотиваційної сфери.

Другий етап передбачав здійснення підбору валідних діагностичних методик для вивчення рівня зокрема емпатії та інших особистісних особливостей волонтерів та людей, що не залучені до волонтерської діяльності, для проведення емпіричного дослідження. Було обрано наступні методики:

1. Методика “Діагностика рівня емпатійних здібностей”, В.В. Бойко;
2. Психометричний тест, С. Деллінгер (адаптація А. Алексєєва і Л. Громової);
3. “Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)”, адаптація М. Кліманської, І. Галецької;
4. “Каліфорнійський психологічний опитувальник (CPI)”, Н. Gough, 2000; В. І. Барко та ін., 2022.

Третій етап являє собою діагностику рівня емпатії та інших характеристик особистості респондентів.

На четвертому етапі була проведена обробка та інтерпретація даних діагностики волонтерів та осіб, що не залучені до волонтерської діяльності.

На основі теорії мотиваційних чинників Девіда МакКлелланда, результатів виміру рівня емпатії, визначення особистісних особливостей та чинників суб’єктивної мотивації респондентів ми сформуваємо власну емпіричну модель чинників волонтерської діяльності під час війни в Україні (*рис 2.1*). Такі особистісні характеристики, як рівень емпатії та всі її складові, турбота, співчуття, інтуїція, прагнення до соціальної відповідальності, пристосованість,

впевненість, врівноваженість і здатність поводитися незалежно є важливими ознаками у волонтерській діяльності.

Оскільки, всі чинники мотивації за теорією МакКлелланда, на яку ми спиралися, одночасно можуть бути притаманні українському волонтеру: прагнення до успіху під час закриття чергового збору, прагнення до влади - бути дотичним до загальної Перемоги над спільним ворогом, показати потенціал та здатність чинити опір, прагнення до спільності - культуральне об'єднання спільноти, допомога тим, хто постраждав від агресії рф та потребує моральної, психологічної або гуманітарної підтримки. Але по тривалості дії все ж переважає один з компонентів, на нашу думку, це чинник мотивації “прагнення до спільності”, адже тільки спільні зусилля та єдність у важкі часи дає можливість тримати удар.



Рис. 2.1 Емпірична модель чинників волонтерської діяльності

Агресія в бік спільного ворога (як рушійна сила) виступає сталою величиною, яка напряму впливає на єдність спільноти задля наближення нашої Перемоги та захисту власної країни.

Відомо багато теорій, які пояснюють агресію. Наприклад, теорія відомого психолога Томаса Гоббса говорить про егоїстичну природу людини, притаманні їй жорсткість та брутальність, тобто, агресія закладена у нашу підсвідомість у вигляді інстинкту та пояснює “тваринну” суть людської натури.

Зигмунд Фройд підтримав теорію Гоббса, але рушив далі і висунув власну - “теорію двох інстинктів”. Теорія Фрейда описує модель, за якою в людині існують 2 полярних інстинкти - інстинкт життя та інстинкт смерті. Інстинкт життя дає енергію для росту і розвитку, а інстинкт смерті працює на самознищення індивіда. Інстинкт смерті постійно акумулюється в людині і у формі агресії часто прямує назовні, але якщо не знаходити безпечний вихід агресії у малих дозах, то зрештою вона неконтрольовано виллється в екстремальній формі. Катарсис (або емоції виражені через сльози, слова або символічні дії) - як спосіб екологічного очищення від негативної енергії.

Конрад Лоренц, етолог, який вивчаючи тварин та їхню поведінку, висунув власну теорію щодо агресії. На думку Лоренца, агресія - це успадкована спонтанна готовність до боротьби за існування або до захоплення і захисту власності.

Згодом після Фрейда була висунута це одна гіпотеза щодо агресії. Агресію визначили, як набутий захисний механізм, спровокований зовнішніми факторами. Наприклад, дослідження з дітьми, які перебувають в країнах у стані війни, показали, що такі діти починають проявляти агресію набагато раніше та більш яскраво, ніж їхні ровесники, які зростають в умовах миру. Агресія часто виникає у формі “захисного механізму” у відповідь на вплив ворожого оточення [1]. Тож, під час повномасштабного вторгнення РФ на територію України всі українці інтуїтивно агресивно об’єдналися у формі “колективного захисного механізму” у відповідь на ворожий озброєний вплив.

У волонтерській діяльності крім особистісних характеристик, альтруїстичної орієнтованості та бажання бути корисним для спільноти, під час війни надійно спрацьовує тип мотивації “прагнення до спільноти”. Саме цей вид мотивації є найтривалішим та зносостійким, оскільки тільки спільні зусилля та єдність дає можливість суспільству тримати удар та чинити опір ворогу вже третій рік поспіль. Мотивація основана на потребі у приналежності/прагнення до спільноти схожа з мотивацією за Маслоу. Такі люди зацікавлені в угрупованнях, налагодженні контактів та синергії, наданні допомоги іншим. Для мотивації цього типу найкраще підходить фраза “Я - частина великої спільноти”, що яскраво відображає наразі волонтерський рух в Україні..

Отже, високий рівень емпатії, співчуття, соціальної відповідальності, зрілості, врівноваженості та внутрішнього прагнення до незалежності *помножені* на колективну агресію в бік ворожого нападу на нашу власність, пройшовши через мотиваційний канал “прагнення до спільноти” запускає великий механізм волонтерської діяльності в Україні в умовах війни.

2.2 Вибір і обґрунтування психологічних опитувальників

“Каліфорнійський психологічний опитувальник (СРІ)”

Основні шкали СРІ групуються в чотири категорії. До першої - *відносини з іншими* - входять твердження, відповіді на які свідчать про ступінь врівноваженості, упевненості в собі, авторитетність, переконливість, здатність зайняти високе суспільне становище, чинити вплив на інших, позитивно сприймати самого себе, здатність поводитись незалежно.

Друга категорія - *управління собою* - включає завдання, що виявляють такі якості, як пристосованість, зрілість, соціальна відповідальність, вміння контролювати себе, зрілість, толерантність, здатність справляти гарне враження, тактовність.

За допомогою тверджень третьої категорії - *мотивація* - визначається здатність до самореалізації за допомогою адаптації до умов середовища або на основі власних вольових та інтелектуальних можливостей.

Завдання четвертої категорії - *особистісні характеристики* - призначені для виявлення деяких характерологічних особливостей - інтуїції, здатності до співчуття, ступінь поступливості, чоловічі та жіночі складові інтересів і поведінкових стереотипів тощо.

Кожна шкала є полярною, один полюс означає низький рівень проявів певної особистісної якості (ознаки, риси, характеристики), інший полюс означає яскравий її прояв. Зазвичай, респондент виявляє проміжний рівень прояву ознаки, який вимірюється на базі порядкової шкали в сирих балах або Т-балах.

Нагадаємо зміст шкал, які відносяться до кожної з вищезазначених чотирьох категорій:

1. Категорія 1 (відносини з іншими): домінантність, статус, відкритість, спонтанність/соціальна присутність, самосприйняття, незалежність, емпатія;
2. Категорія 2 (управління собою): відповідальність, конформність, самоконтроль, ввічливість, звичайність, благополуччя, толерантність;
3. Категорія 3 (мотивація/когнітивний стиль): досягнення через конформізм, досягнення через незалежність, практичність/інтелектуальна ефективність;
4. Категорія 4 (особистісні характеристики): проникливість, гнучкість, чутливість/жіночність-мужність.

Комбінація шкал зазначених чотирьох категорій в рамках ортогональної системи координат (вертикальна вісь – інтернальність-екстернальність, горизонтальна – інтроверсія-екстраверсія) дозволяє виокремити чотири особистісних типи і оцінити ступінь їх прояву.

1. Альфа (реалізуючий тип) - це інтернально орієнтовані, екстравертовані індивіди, вони активні й амбітні, орієнтовані на міжособистісну взаємодію, стабільні, продуктивні, зосереджені на життєвих завданнях (цілях), лідери, які прагнуть дотримуватися соціальних норм. В ідеалі цей тип на основі

інтернальності та екстравертованості спрямований до спільної творчості в усіх основних видах діяльності і в подоланні розбіжностей (“співробітництво” за К. Томасом).

2. Бета (підтримуючий тип) - інтернально орієнтовані особистості, які є інтровертами і дотримуються зовні заданих норм і цінностей, спокійні, ригідні, терплячі, замкнені, скромні, сумлінні, здатні підтримувати інших, часто з заниженою самооцінкою. Результатом поведінки таких осіб найчастіше є уникнення складних ситуацій, у яких виникають гострі питання взаємодії внутрішнього і зовнішнього (“уникнення” за К. Томасом). Духовна робота над собою, загострена рефлексія у самовдосконаленні в цілому представляють цей тип як інтернала, оберненого на себе.

3. Гамма (інноваційний тип) – екстернально орієнтовані особи, зосереджені на міжособистісній взаємодії екстраверти, здатні мати власну думку або приймати самостійні рішення, творчі, інноваційні, імпульсивні, запальні, схильні до перегляду і навіть порушення соціальних норм і правил. У поведінці представників цього типу домінує екстравертованість та екстернальність, яка опосередковує взаємовідносини особистісного (внутрішнього) і об'єктного (зовнішнього) (“змагання, суперництво” за К. Томасом) [17].

Різні комбінації деяких шкал опитувальника дають можливість конкретизувати певний тип. Так, високі і середні індекси (від 6 до 12 балів) за шкалами стенічного типу реагування (№№1-6; 16) і низькі (5 балів і менше) за шкалами гіпостенічного регістру (№№7-11; 18-20) однозначно дозволяють віднести особу до альфа-чи гамма- типу; низькі значення за стенічними шкалами і високі за гіпостенічними - означають належність особи до бета- або дельта-типів.

Опитувальник адаптований в Україні складається зі 134 питань, на які респонденту пропонується поставити знак «+», якщо він/вона погоджується з твердженням, або знак «-» в разі незгоди. В разі співпадіння знаків у відповіді

респондента і ключі нараховується 1 бал, якщо знаки різні – балів не нараховується (0 балів).

Опитувальник наведено у Додатку А.

“Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)”,
адаптація М. Кліманської, І. Галецької

Дана версія опитувальника складається зі вступного (спільного для всіх) речення “Я бачу себе як людину, яка є” та 10 тверджень, кожне з яких містить по два дескриптори, розділених комами. Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1(абсолютно не згоден) до 7 (повністю згоден). Заповнення опитувальника потребує близько хвилини часу. Методика передбачає 5 шкал [18]:

1. Екстраверсія;
2. Дружелюбність;
3. Добросовісність;
4. Емоційна стабільність;
5. Відкритість новому досвіду.

Опитувальник наведено у Додатку Б.

Проективна методика “Психометричний тест”, С’юзен Деллінгер,
(адаптація А. Алексєєва і Л. Громової)

Тест складається з 5 зображень різних геометричних фігур: квадрат, прямокутник, трикутник, коло та зигзаг. Фігури варто проранжувати від 1 до 5 відповідно до власних асоціацій та відчуттів та наведеною інструкцією.

Інструкція до методики говорить: подивіться на п’ять фігур, виберіть з них ту фігуру, щодо якої ви можете сказати: “Це – Я!” Не треба ніякого аналізу, просто постарайтеся відчувати свою форму. Якщо ви відчуваєте сильні сумніви, виберіть ту з фігур, яка перша привернула вашу увагу, коли ви подивилися на

сторінку з їх зображенням. Запишіть її назву під номером один. Тепер проранжуйте решту фігур в порядку переваги, яку ви їм надаєте, запишіть їх назви під відповідними номерами. Все робити потрібно швидко.

Перед респондентом впорядкований ряд геометричних фігур, в яких представлені його/її суб'єктивні пристрасті. Яку б фігуру він/вона не розмістили на перше місце, це – його/її основна фігура або суб'єктивна форма. Саме вона дає можливість визначити його/її основні, домінуючі риси характеру й особливості поведінки. Сила впливу фігур зменшується зі збільшенням порядкового номера. Остання фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою викликати у нього/неї найбільші труднощі. Коротко про кожну геометричну фігуру нижче.

Квадрат. Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, – це те, чим відомі істинні “люди-квадрати”. Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найнеймовірніших відомостей.

“Люди-квадрати” скоріше “вираховують” результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що “квадрати” можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами. Звичайно, всі названі чесноти “людей-квадратів” мирно співіснують зі слабкими місцями.

Трикутник. Ця форма символізує лідерство, і багато “трикутників” відчують у цьому своє призначення: “Народжені, щоб бути лідерами”. Найхарактернішою особливістю “людей-трикутників” є здатність концентруватися на головній меті. Вони – енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх.

“Люди-трикутники” дуже впевнені в собі, хочуть постійно відчувати свою правоту. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. “Трикутник” – це установка на перемогу.

Із “Трикутників” виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких вершин вони і прагнуть. І допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність “політичної інтриги”. Взагалі, “Трикутники” дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

Прямокутник. Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть у даний час, а тому перебувають у пошуках кращого становища.

Найбільш характерні риси “Прямокутників” – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Тим не менш, як і у всіх людей, у “Прямокутників” виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотнім боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому “Прямокутниками” легко маніпулювати.

Якщо ви дійсно маєте “прямокутну форму”, будьте обережні! І пам’ятайте, що “прямокутність” – це лише стадія. Вона мине – і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та зможете збагатитися набутим досвідом.

Коло. “Люди-кола” – це найкращі комунікатори серед п’яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Їм характерна висока чутливість, розвинута емпатійність – здатність співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. “Людина-коло” відчуває чужу радість і відчуває чужий біль, як свій власний. “Люди-кола” відмінно “бачать” людей і в одну мить можуть розпізнати облудника та брехуна. Вони

“вболівають” за свій колектив і популярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу. По-перше, “Люди-кола”, через їх спрямованість скоріше на людей, ніж на справу, надто

намагаються догодити кожному. По-друге, “Кола” не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися підтримкою.

Можна сказати, що “Кола” – природжені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, “Людам-колам” не вистачає організаторських навичок.

Зигзаг (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п’яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, скоріше за все, істинний “правопівкульний” мислитель та вільнодумець. “Зигзаги” схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого більш нудного, ніж речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

“Зигзаги” просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях, їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці. “Зигзаг” – найзбудливіша з усіх п’яти фігур. При цьому “людині-зигзагу” не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя [15].

Методику наведено у Додатку В.

Методика “Діагностика рівня емпатійних здібностей”, В.В. Бойко

Методика “Діагностика рівня емпатійних здібностей” В.В. Бойко була використана для визначення загального рівня емпатії у респондентів за такими шкалами:

- раціональний канал емпатії;
- емоційний канал емпатії;
- інтуїтивний канал емпатії;
- установки, які сприяють емпатії;

- здатність до емпатії;
- ідентифікація в емпатії.

Підраховували кількість правильних відповідей (відповідно до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка. Проаналізували показники окремих шкал і загальну сумарну оцінку рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії характеризує собою спрямованість уваги, сприйняття і мислення людини, емпатія якої досліджується, на суть будь-якої іншої людини — її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває “шлюзи” емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу людині, емпатія якої досліджується, неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії фіксує здатність людини, емпатія якої досліджується, входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом “входження” до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від людини, емпатія якої досліджується, до іншої людини і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії та бальна оцінка по цій шкалі свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі настрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникна здатність до емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає можливість створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Ідентифікація — ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації — легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, визначаємо такі рівні:

- 30 балів і вище - надзвичайно високий рівень емпатії;
- 29-22 - середній рівень емпатії;
- 21-15 - знижений рівень емпатії;
- менше 14 балів - дуже низький рівень емпатії [11].

Опитувальник разом з ключем наведено у Додатку Г.

Авторська анкета

Авторська анкета розроблена для визначення загальних відомостей про респондентів та суб'єктивних мотиваційних чинників у волонтерській діяльності. Анкета складається з 9 питань:

- Ваша стать? (загальні для всіх)
- Ваш вік? (загальні для всіх)

наступні 7 питань були направлені саме на експериментальну групу, яка складається з респондентів, які займаються волонтерською діяльністю:

Ваша діяльність (поза волонтерством)? / На сьогоднішній день Ваша діяльність це? / Чи мали Ви досвід волонтерської діяльності до 24.02.2024? / На якій території Ви перебуваєте? / Що вас мотивує до волонтерської діяльності? / Що Ви відчуваєте, коли черговий захід вдався? / На Вашу думку: чи варто залучати людей до волонтерської діяльності?

Дані питання розроблені з ціллю дослідити попередній досвід респондентів, територіальне перебування, як чинник психологічного тиску, суб'єктивне ставлення до обраної діяльності з варіантами відповідей, які передбачають егоїстичний та альтруїстичний контексти, а також, відношення волонтерів до необхідності залучати інших людей у діяльність.

Всі питання передбачали конкретні варіанти відповідей, що уможливило групування та пошук спільностей між респондентами.

Анкету з варіантами відповідей наведено у Додатку Д.

2.3 Описові характеристики вибірки

Для опитування нами було використано онлайн гугл-форму, яка містила в собі авторську анкету зі 180 питань, в які входили 4 валідних методики, 2 питання загального характеру (вік та стать респондента), а також, 7 авторських питань, направлених суто на експериментальну групу респондентів - волонтерів.

В нашому дослідженні взяли участь 70 респондентів, віком від 18 до 60 років. Експериментальна група (особи, які займаються волонтерською діяльністю під час війни в Україні) - 40 респондентів та контрольна група (особи, які не займаються волонтерською діяльністю) - 30 респондентів. На *рис. 2.2* представлено розподіл респондентів за видом діяльності на момент опитування. Де 27,1% (19 осіб), які мають волонтерство основним видом діяльності, і 30% (21 особа), які поєднують волонтерську діяльність та роботу/навчання, інші 30 респондентів складають представників контрольної групи.

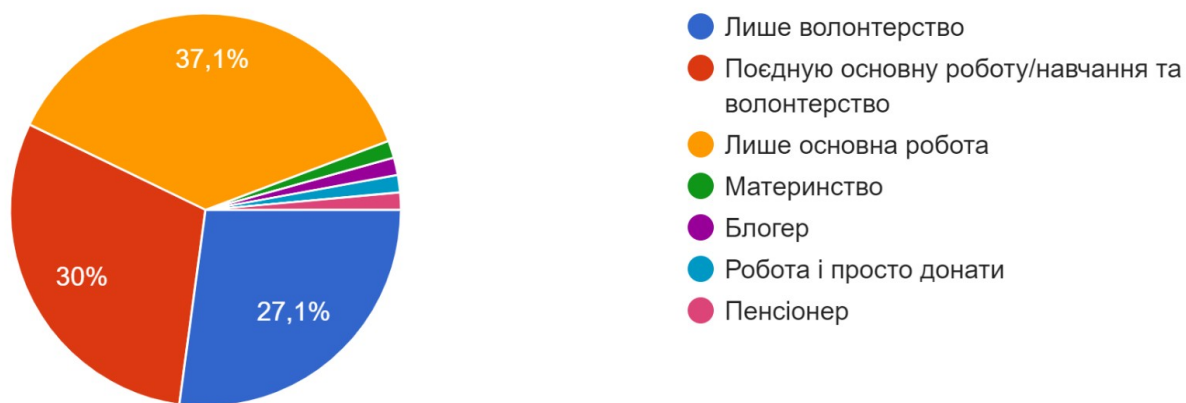


Рис. 2.2 Розподіл респондентів за видом діяльності на момент опитування

На гендером дана група респондентів розділилася майже порівну: 42,9% (30 осіб) чоловічої статі та 57,1% (40 осіб) жіночої статі (*рис. 2.3*).

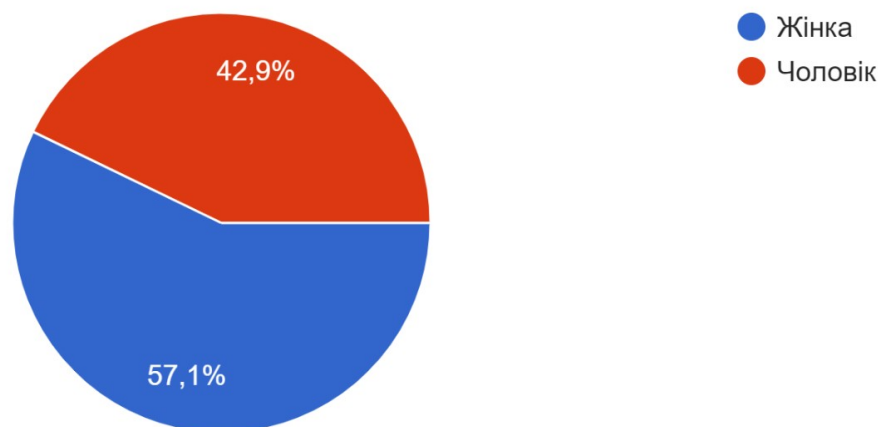


Рис 2.3 Розподіл респондентів за статтю (гендером)

Нижче представлено розподіл респондентів за віком (рис. 2.4). Помітно, що основна маса - особи віком від 26 до 45 років, в сумі - 81,4% (57 осіб).

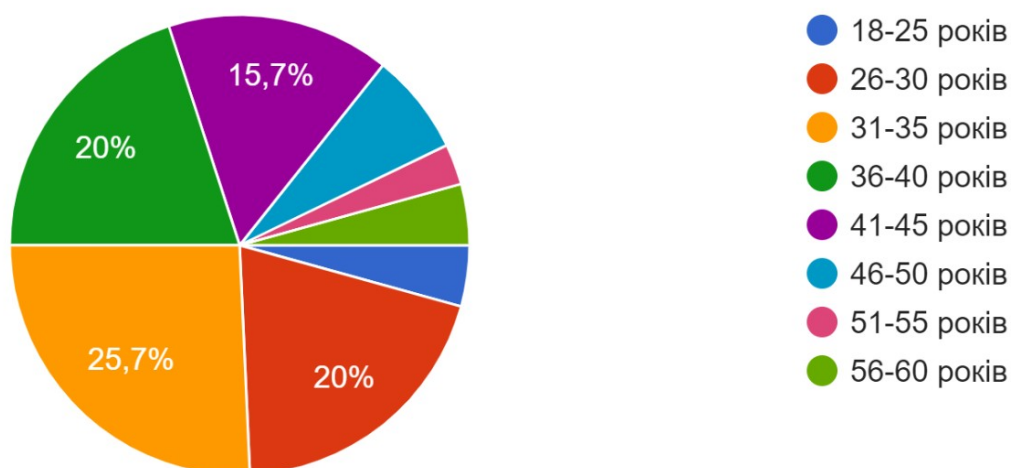


Рис. 2.4 Розподіл респондентів за віковим показником

Що стосується розподілу за діяльністю (поза волонтерством) відмічаємо, що більшість респондентів зовсім не представники допомагаючих або соціальних професій, а здебільшого працівники інших професій - 48,6% (34 особи), що дає підставу знехтувати впливом фактору основної діяльності під час вибору волонтерської діяльності (рис. 2.5).



Рис 2.5 Розподіл респондентів за видом діяльності (поза волонтерством)

Також, для нас є важливим у даному дослідженні зазначити територіальне місцезнаходження респондентів з експериментальної групи (рис. 2.6), а саме, більшість представників виконують свою діяльність у прикордонних містах (таких як, Харків, Одеса, Миколаїв, Запоріжжя) - 70% групи (28 осіб).

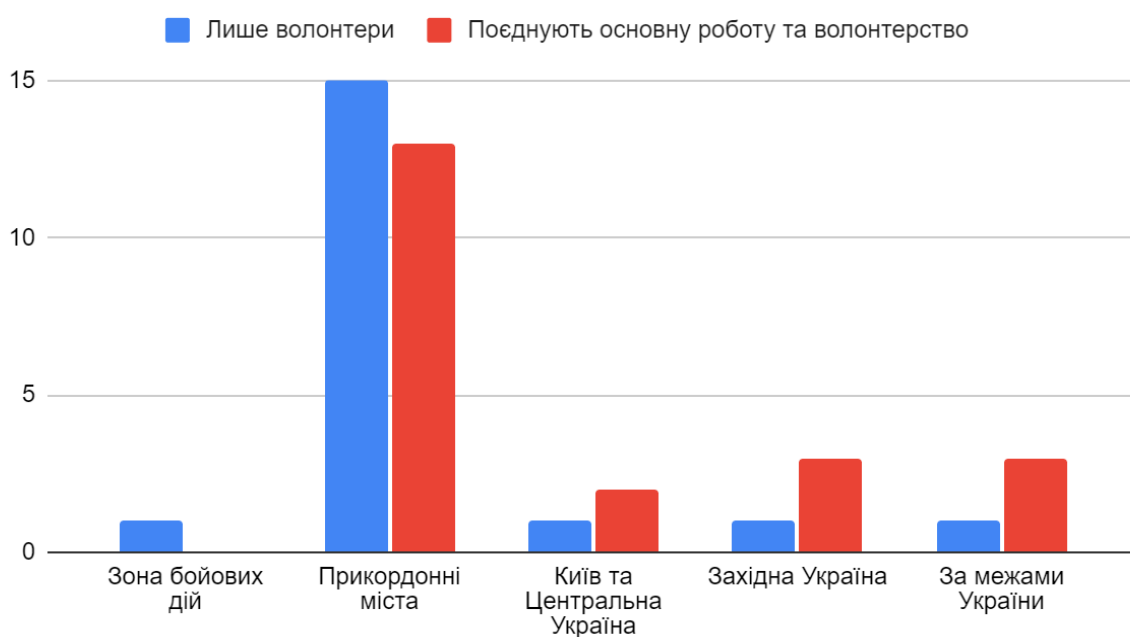


Рис. 2.6 Розподіл респондентів (волонтерів) за місцем знаходження

2.4 Аналіз надійності результатів за Альфа Кронбаха

Розрахуємо показники надійності результатів опитування α -Кронбаха за допомогою програми jamovi [25]. При високому рівні внутрішньої узгодженості всі запитання в шкалі вимірюють одну й ту саму концепцію. Коефіцієнт цього показника може коливатися від 0 до 1, де вищі значення вказують на більш високий рівень внутрішньої узгодженості. Значення альфа понад 0.6 вважаються прийнятними для подальшої роботи із цією шкалою.

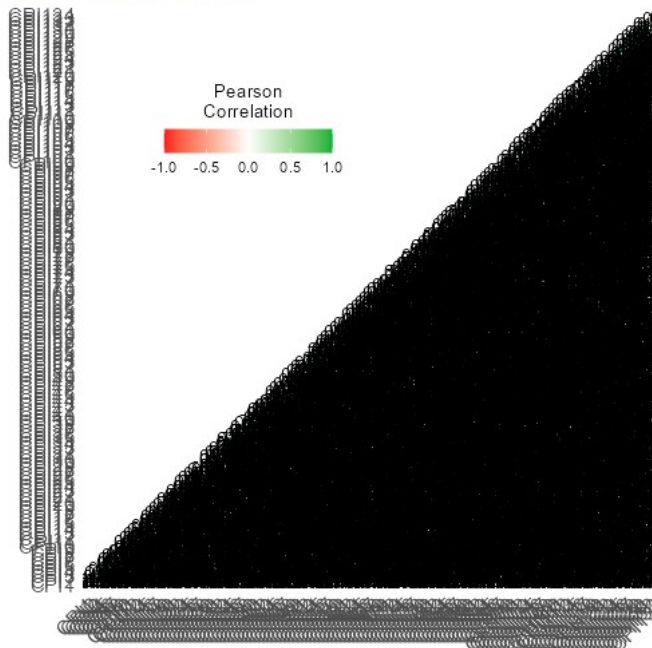
Табл. 2.1

Альфа Кронбаха використаних у дослідженні шкал

	Шкала на визначення рівня емпатії, Бойко	Шкала ГІРІ (5-факторний опитувальник)	Шкала СРІ (Каліфорнійський особистісний опитувальник)
Альфа Кронбаха	0,697	0,535	0,890

Методика “Каліфорнійський психологічний опитувальник (СРІ)” була адаптована в Україні. Адаптація методики здійснювалася згідно зі стандартною процедурою. Переклад з англійського оригіналу на українську мову здійснювалася філологом за участі експертів психологів, після чого переклад порівнювався з оригіналом. При перекладі з мови оригіналу на українську мову використовувався симетричний тип перекладу, який зберігає як смисл оригіналу, так і забезпечує адекватне розуміння україномовними досліджуваними (Барко В.І, Барко В.В., Макаренко П.В & Бондаренко В.Д., 2022). Здійснювалася перевірка еквівалентності експериментального перекладу шкал та оригіналу, після чого затверджувалася нові шкали і відбувався збір даних на вибірці 308 осіб протягом 2021 року.

Correlation Heatmap



Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.890

Рис. 2.7 Тепловий графік α Кронбаха Каліфорнійського особистісного опитувальника, CPI [25]

Через велику кількість питань в опитувальнику (а саме, 134 питання) тепловий графік (рис. 2.7) відображається некоректно, проте виявлено високий показник внутрішньої узгодженості методики, зокрема, α -Кронбаха дорівнює 0,890, тож можемо спиратися на результати даної методики.

Методика “Короткий 5-факторний особистісний опитувальник, ТІРІ-UKR” розроблена у 2003 році С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном, була адаптована в Україні (Климанська М.Б. та Галецька І.І., 2019). Адаптація опитувальника була здійснена у форматі стандартної процедури та проводилася у кілька етапів. На першому етапі було здійснено переклад тексту трьома незалежними перекладачами, після чого було узгоджено єдину версію, до якої був застосований зворотній переклад. На першому етапі характеристики надійності були перевірені на 233 респондентах. На другому етапі було розширено перелік дескрипторів та перевірено надійність серед 405 осіб.

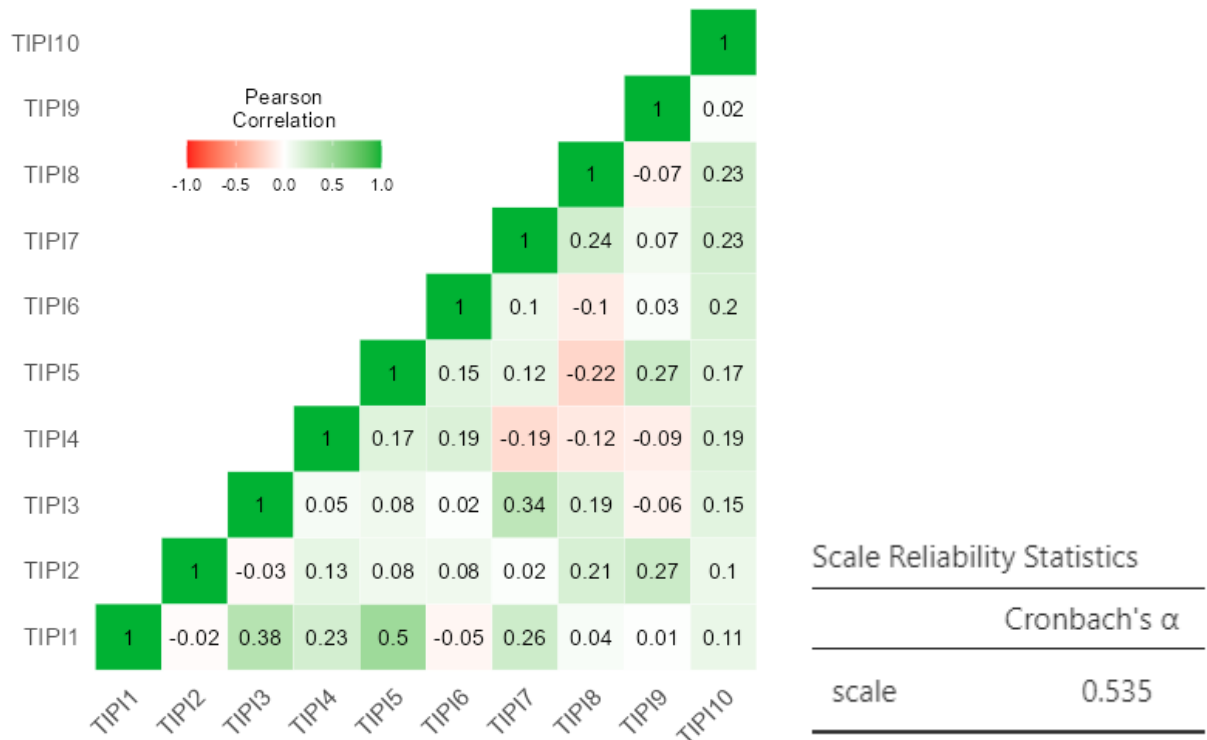


Рис. 2.8 Тепловий графік α Кронбаха Короткого 5-факторного опитувальника, TIPI [25]

В ході нашого дослідження високий рівень надійності даної методики не підтвердився, показник α -Кронбаха 0,535 говорить про допустимий рівень надійності даної шкали.

Методика “Діагностика рівня емпатійних здібностей” Бойко В.В. показала α -Кронбаха 0,697, що вважається допустимим рівнем надійності та була використана в ході нашого дослідження для порівняння з окремою шкалою рівня емпатії в рамках Каліфорнійського опитувальника СРІ.

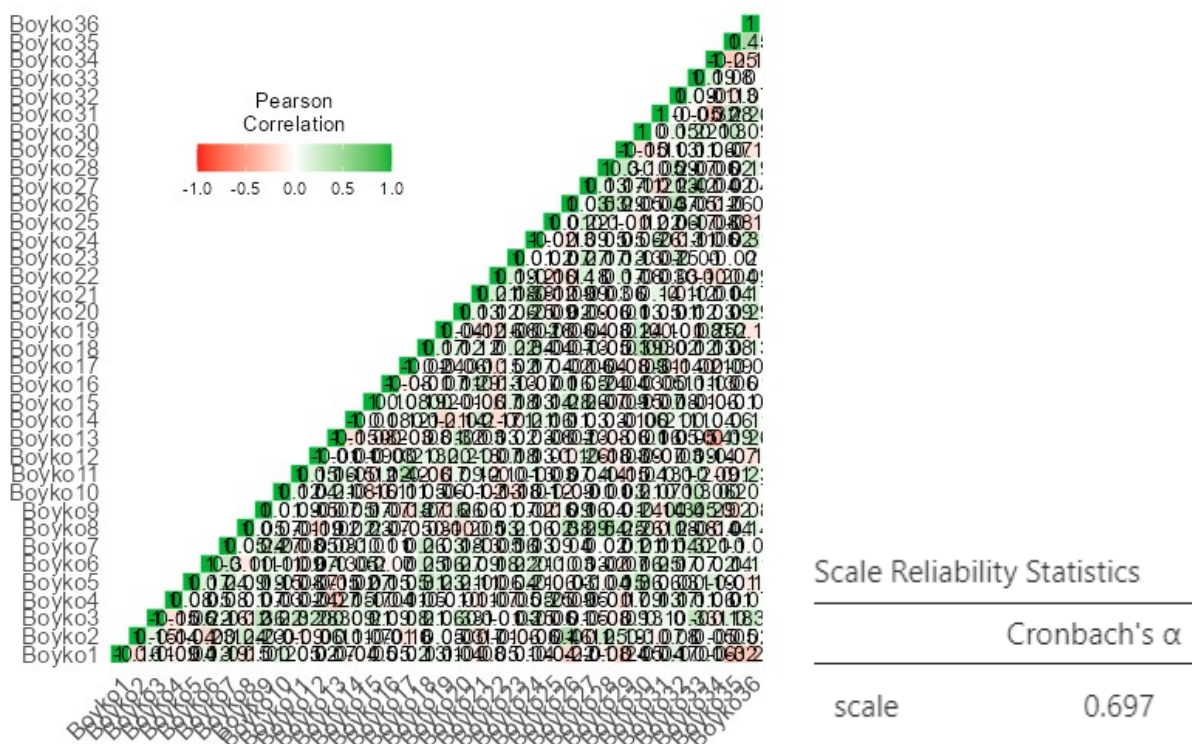


Рис. 2.9 Тепловий графік α Кронбаха Методики на визначення рівня емпатії, Бойко В.В. [25]

Ми визначили, що значення у трьох використаних опитувальників наближається до значення “1”, що дає нам підстави вважати обрані методики надійними на узгодженими між собою. Питання в опитувальниках виявилися релевантними для дослідження, оскільки показали себе як послідовні та зрозумілі для вибірки.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі ми описали організацію даного дослідження. Поставили задачі та цілі нашого емпіричного дослідження. Побудували власну емпіричну модель чинників волонтерської діяльності на основі існуючих теорій та опитування респондентів. Нами були обрані та обґрунтовані валідні методики у вигляді трьох психологічних опитувальників, однієї проєктивної методики та авторського опитувальника. Також, ми описали та проаналізували вибірку респондентів, яка складається з представників експериментальної

групи (волонтери) та контрольної групи (особи, які не займаються волонтерською діяльністю на момент проходження опитування).

Нами було обрано методики на визначення особистісних характеристик волонтерів, таких як емпатія, співчуття, стійкість, екстраверсія/інтроверсія, відкритість або соціабельність, схильність до домінування, прагнення до статусності, спонтанність, незалежність, відповідальність, конформність, самоконтроль, толерантність, проникність, гнучкість та чутливість, а також, для дослідження особистісних характеристик респондентів на рівні підсвідомого та “інтуїтивний” відчуттів ми обрали проективну методику - психометричний тест, що дозволить нам визначити тип особистості, характеристику певних якостей та поведінки, а також, визначити рівень психологічної сумісності особи з певним видом діяльності, у даному випадку волонтерської.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня емпатії та особистісних характеристик волонтерів

Спершу ми проаналізували результати авторської анкети, а саме відповіді на питання поза методиками, які були направлені на виявлення попереднього досвіду та додаткових загальних даних про респондентів. Нижче можна побачити, що більша частина респондентів даного дослідження попередньо не мали досвіду волонтерської діяльності, а саме - 74,3% та чверть - 25,7% цей досвід мали до 24 лютого 2022 року (рис. 3.1).

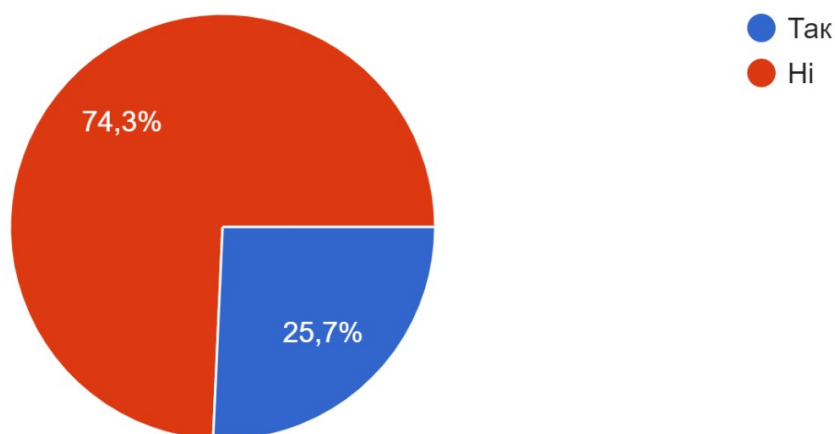


Рис. 3.1 Відповіді на питання “Чи мали Ви досвід волонтерської діяльності до 24.02.2022 року?”

Також, ми дослідили питання мотивації до волонтерської діяльності з суб’єктивної точки зору учасників дослідження, де респонденти мали варіанти відповідей. У даному питанні було 8 варіантів відповідей.

Анкету з варіантами відповідей надано у Додатку 6.

На рис. 3.2 бачимо, що серед експериментальної групи (волонтерів) переважають такі мотиви, як “любов до людей та солідарність до воїнів” - 14,3% (10 осіб), “важко залишатися осторонь” - 15,7% (11 осіб) та “не можу

воювати, але можу допомагати” - 12,9% (9 осіб), сумарно 25,7% (10 осіб) розділили між собою ще 5 варіантів та 31,4% (30 осіб) це представники контрольної групи, особи, які не займаються волонтерською діяльністю на момент опитування. У трьох переважаючих варіантах відповідей чітко прослідковується відповідальна позиція громадянина та свідомий вибір, на відміну від решти - що несуть більш альтруїстичний та навіть жертвний характер.



Рис. 3.2 Відповіді на питання “Що Вас мотивує до волонтерської діяльності?”

Далі для нас стало важливим дослідити суб’єктивні відчуття представників експериментальної групи (волонтерів), в тих випадках, коли вдався черговий захід чи збір. Це питання також передбачало конкретні відповіді, які в свою чергу містили альтруїстичні та егоїстичні характеристики. У даному питанні було 6 варіантів відповідей.

Анкету з варіантами відповідей надано у Додатку 6.

На рис. 3.3 бачимо, що суттєвої переваги в бік якогось із варіантів не виявлено. З даної групи респондентів - 30% є контрольною групою, а решта 70% майже навіс розділилися між умовно “альтруїстичними” відповідями - 34,3% та умовно “егоїстичними” - 35,7%.



Рис. 3.3 Відповіді на питання “Що Ви відчуваєте, коли черговий захід вдався?”

Оскільки волонтерська спільнота під час війни значно розширилася кількісно та якісно, ми вирішили дослідити суб’єктивне ставлення респондентів до безпосереднього залучення інших людей у волонтерську діяльність. Традиційно запропонували учасникам дослідження варіанти відповідей. Анкету з варіантами відповідей надано у Додатку 6.

На рис. 3.4 бачимо, що переважаюча більшість опитаних - 51,4% - обрала найбільш демократичний варіант із запропонованих - “варто заохочувати, але людина сама вирішує чи долучатися до волонтерської діяльності”.



Рис. 3.4 Відповіді на питання “На Вашу думку: чи варто залучати людей до волонтерської діяльності?”

Далі для визначення особистісних характеристик людей, які займаються волонтерством, ми проаналізували результати психогеоетричного тесту за С'юзен Деллінгер, саме у розрізі експериментальної групи (волонтерів). Даний тест направлений на швидке визначення типу особистості, дає характеристику особистісних якостей та особливостей поведінки людини або групи людей. Методика є проєктивною та складається з ряду геометричних фігур (квадрат, трикутник, коло, прямокутник та зигзаг), які респондентам було запропоновано поставити послідовно у відповідності до відчуття “своєї” форми (на першому місці), де на останньому місці опиняється форма, яка найменше резонує досліджуваному. На *рис. 3.5* бачимо, що третина респондентів обрали “коло” основною фігурою - 31,3%.

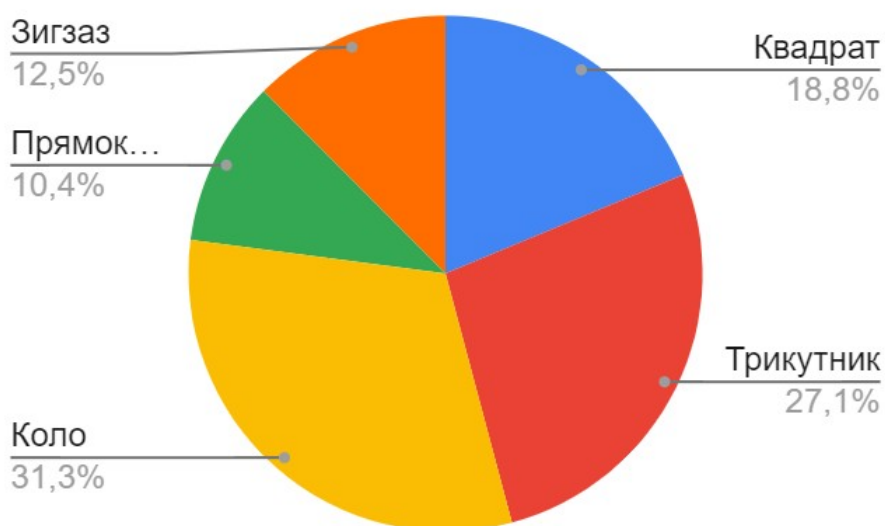


Рис. 3.5 Розподіл результатів психогеоетричного тесту серед волонтерів

Друга за значущістю фігура “трикутник”, її обрали 27,1%, решта респондентів розподілилися таким чином: “квадрат” - 18,8%, “прямокутник” - 10,4% та “зигзаг” - 12,5% відповідно.

Оскільки, відповідно до умов цієї проєктивної методики респондентам було запропоновано впорядкувати дані 5 фігур у напрямленні від 1 до 5, де фігура на першому місці за суб’єктивним сприйняттям більш близька учаснику дослідження, а п’ята - найменше асоціюється з його інтуїтивним сприйняттям самого себе, то нам цікаво було дослідити закономірність між фігурами, які

респонденти у більшості своїй ставили на перше місце та та останнє. Так на *рис. 3.6* бачимо помітні піки по фігурам “коло” та “зигзаг”. А саме, найчастіше респонденти ставили “коло” на перше, а “зигзаг” на останнє. “Трикутник” також досить часто обирався респондентами на перших позиціях, а “прямокутник” має зворотну візуальну кореляцію - найчастіше досліджувані експериментальної групи обирали цю фігуру четвертою та п'ятою. Тобто, серед волонтерів можемо зазначити найменшу вірогідність невизначених, невпевнених осіб, якими легко маніпулювати. У контрольної групи на *рис. 3.7* такої взаємодії між фігурами не встановлено.

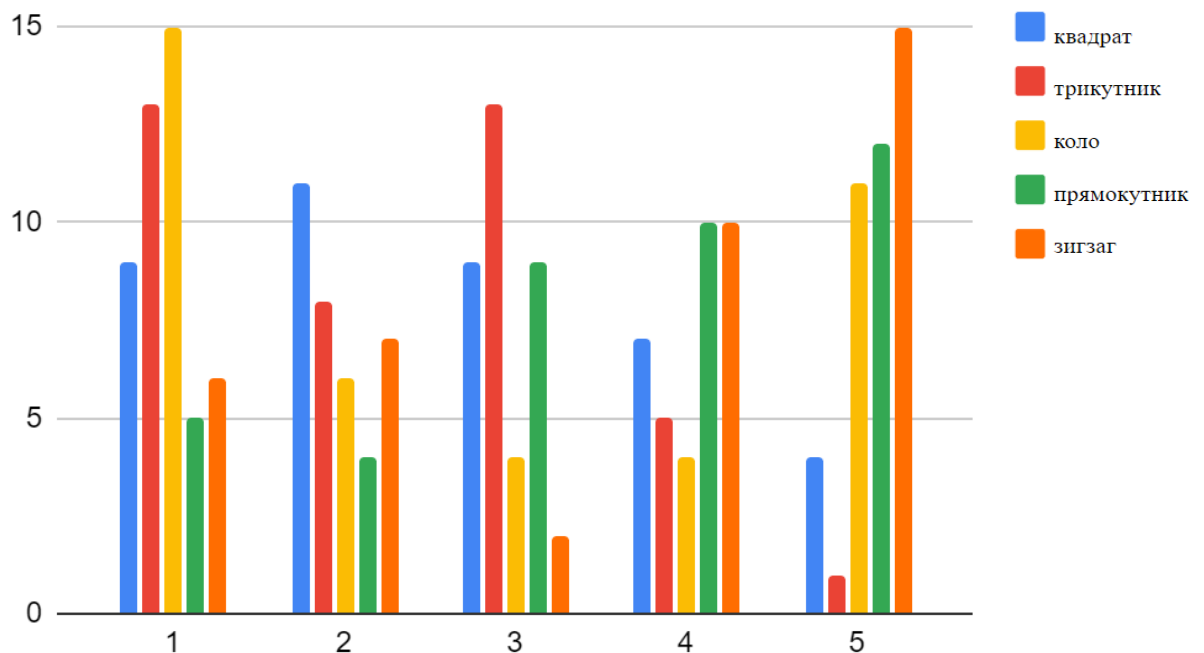


Рис. 3.6 Розподіл результатів психометричного тесту серед волонтерів

У контрольної групи (*рис. 3.7*) збігається виражений пік щодо “зигзага”, який респонденти найчастіше ставили на останнє місце, але з “колом” такого збігу не встановлено, респонденти майже порівно обирали на перше місце “квадрат”/”трикутник” та “коло”.

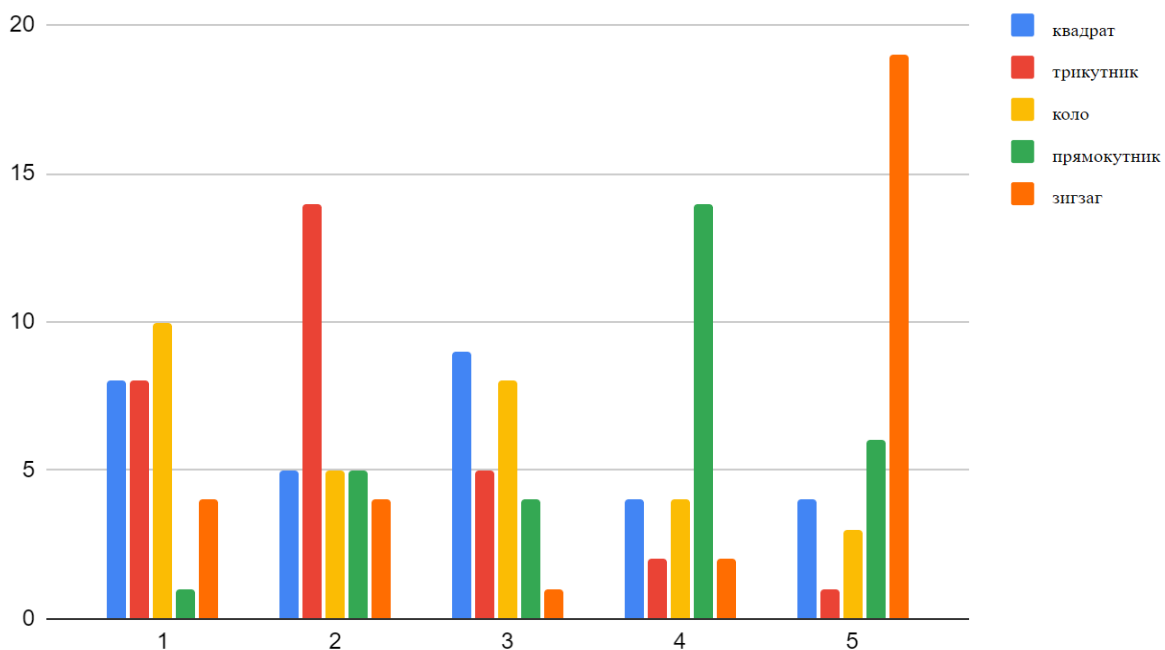


Рис. 3.7 Розподіл результатів психогеометричного тесту серед контрольної групи

Варто зазначити, що згідно опису методики “Кола” це люди, що виступають найкращими комунікаторами серед всього ряду фігур, вони в першу чергу чудові слухачі. Для них характерні такі риси, як висока чутливість, емпатія - здатність до співпереживання, співчуття та емоційного відгуку на переживання іншої людини. “Люди-кола” здатні відчувати чужу радість та чужий біль, як свій. Такі люди відчувають людей, мають розвинуту інтуїцію та з одного погляду здатні розпізнати блеф та фальш. Такі люди часто переймаються проблемами свого колективу, є популярними серед колег, але часто слабкі керівники у сфері бізнесу.

Варто підкреслити, що “Люди-кола” частіше направлені на людей, ніж на справу, через це надто намагаються допомогти кожному. Що є важливою та визначною характеристикою у волонтерській діяльності. Порівнюючи результати двох діаграм на *рис. 3.6* та *рис. 3.7*, можна зазначити, що експериментальна група волонтерів та контрольна група осіб, які не займаються волонтерською діяльністю, мають спільну значну частину “анти-зигзагів”.

“Зигзаг” - вважається найзбудливішою фігурою з усього ряду. Ця фігура символізує креативність та творчість, вона є найбільш унікальною та єдиною розімкнутою фігурою з усього тестового ряду.

Що ж стосується “Зигзагів”, то такі люди не створені для ефективної роботи в структурі, їм постійно необхідне переключення між задачами, високий рівень стимуляції та повна автономність на робочому місці. “Люди-зигзаги” прагнуть бачити навколишній світ у постійній трансформації, тому для них немає нічого більш нудного, ніж такі сталі речі, як шаблон, постійність, інструкції та правила. Таких людей можна назвати мислителями та вільнодумцями, при цьому таким людям часто не вистачає компромісності: вони нестимані, експресивні та ексцентричні, що може часто заважати на шляху до втілення власних ідей у життя [15].

Описані характеристики можуть створювати перешкоди у роботі волонтера, оскільки брак компромісності ускладнює комунікацію з іншими людьми, хоча дані риси в якості акцентуацій характеру окремої особистості можуть дати цікаві ідеї та нестандартні рішення.

“Прямокутники” у даній методиці символізують певну перехідну стадію, часто характерними рисами є непослідовність та непередбачуваність, схильні до навіювань та наївності, тому саме “людьми-прямокутниками” легко маніпулювати. Дана вибірка показала, що цю фігуру після “зигзага” найменше ставлять на перші місця, що говорить про досить високий рівень впевненості, незалежності та цілеспрямованості респондентів.

Щодо результатів тесту по фігурі “квадрат”, то визначальною рисою таких людей є невтомність, висока працездатність, наполегливість та впевнене прагнення довести справу до кінця. “Квадрати” надзвичайно уважні до дрібниць і відрізняються своєю витривалістю, терпимістю та методичністю у будь-якій справі, за яку беруться. На *рис. 3.6* бачимо, що дана фігура займає високі позиції, на друге місце її ставили найчастіше респонденти експериментальної групи і найменше після “трикутника” ставили на останнє місце. Це дає підстави припустити, що дана вибірка відрізняється внутрішнім

ресурсом на невтомну роботу, схильна у своїй більшості доводити справи до кінця та орієнтована на результат. Ці риси є важливими у волонтерській діяльності, особливо, коли справа торкається оперативних зборів (чи інших заходів), які важливо системно організовувати та виконувати.

При аналізі результатів даної методики ми звернули увагу на прояв “трикутника” (рис. 3.6), а саме на те, що респонденти цю фігуру також досить часто виносили на перше місце, але цікавіше те, що саме “трикутник” найменше ставили на останнє місце. Характерною та важливою рисою “трикутників” є здатність до концентрації на основній меті. Такі люди завжди сповнені енергії, це, як правило, сильні особистості, які вміють ставити цілі та їх досягати. Ця форма символізує лідерство та цілеспрямованість. Отже, дана вибірка респондентів-волонтерів не позбавлена цієї важливої якості.

Наступним кроком ми проаналізували результати опитувальника на визначення рівня емпатії у респондентів, а саме окремо у волонтерів (табл. 3.1) та представників контрольної групи (табл. 3.2). Методика передбачає шість каналів емпатії: раціональний канал емпатії, емоційний канал емпатії, інтуїтивний канал емпатії, установки, які сприяють або перешкоджають емпатії, здатність до прояву емпатії та ідентифікаційний канал емпатії, розглянемо кожну шкалу в окремоті за ступенями вираженості: від надзвичайно високого до дуже низького рівня. За кожною шкалою респондент (або група) може набрати від 0 до 6 балів, відповідно загальний бал складається суми результатів за кожною шкалою, максимально можливий результат - до 36 балів.

Табл. 3.1.

**Відсоткове співвідношення компонентів емпатії у волонтерів за
опитувальником В.В. Бойко**

Показники	Надзвичайно високий рівень		Середній рівень		Знижений рівень		Дуже низький рівень	
	К-кість респондентів	%	К-кість респондентів	%	К-кість респондентів	%	К-кість респондентів	%
Рациональний канал	0	0,00%	10	25,00%	23	57,50%	7	17,50%
Емоційний канал	1	2,50%	21	52,50%	16	40,00%	2	5,00%
Інтуїтивний канал	1	2,50%	19	47,50%	19	47,50%	1	2,50%
Установки	1	2,50%	8	20,00%	28	70,00%	3	7,50%
Здатність до емпатії	0	0,00%	12	30,00%	20	50,00%	8	20,00%
Ідентифікація	1	2,50%	10	25,00%	21	52,50%	8	20,00%
Загальний	1	2,50%	13	32,50%	23	57,50%	3	7,50%

За шкалою раціонального каналу емпатії більшість вибірки показала знижений рівень - 57,5% (23 особи), 25% (10 осіб) - середній рівень і у 17,5% (7 осіб) - дуже низький рівень, тоді як високий рівень не встановлено у жодного респондента.

За шкалою емоційного каналу емпатії більшість вибірки показала середній рівень - 52,5% (21 особа), 40% (16 осіб) - знижений рівень, 5% (2 особи) - дуже низьки та 2,5% (1 особа) - надзвичайно високий рівні.

За шкалою інтуїтивного каналу емпатії однакова кількість респондентів показали середній та знижений рівні - по 47,5% (по 19 осіб), а також по 2,5% (по 1 особі) - дуже низький та надзвичайно високий рівні.

За шкалою установок, які сприяють або перешкоджають емпатії, більша частина вибірки - 70% (28 осіб) показали знижений рівень, 20% (8 осіб) - середній рівень, 7,5% (3 особи) - дуже низький та 2,5% (1 особа) надзвичайно високий рівні.

За шкалою, яка показує здатність до емпатії половина групи - 50% (20 осіб) показали знижений рівень, ще 30% (12 осіб) - середній рівень і 20% (8 осіб) - дуже низький рівень, високий рівень за цією шкалою не зафіксовано.

За шкалою ідентифікації, яка говорить про гнучкість емоцій респондента та здатність його ставити себе на місце іншої людини, вибірка показала, що більшість групи - 52,5% (21 особа) - мають знижений рівень, 25% (10 осіб) - середній рівень, 20% (8 осіб) - дуже низький та 2,5% (1 особа) - надзвичайно високий рівень.

Отже, у респондентів експериментальної групи (волонтери) загальний рівень емпатії на зниженому рівні (нижче середнього) показали - 57,5% (23 особи), 32,5% (13 осіб) мають середній рівень, 2,5% (1 особа) з надзвичайно високим рівнем та 7,5% (3 особи) показали дуже низький загальний рівень емпатії.

Табл. 3.2.

Відсоткове співвідношення компонентів емпатії у контрольній групі за опитувальником В.В. Бойко

Показники	Надзвичайно високий рівень		Середній рівень		Знижений рівень		Дуже низький рівень	
	К-кість респондентів	%	К-кість респондентів	%	К-кість респондентів	%	К-кість респондентів	%
Загальний	0	0,00%	9	22,50%	15	50,00%	6	15,00%

У порівнянні з контрольною групою (табл. 3.2) - особи, які не займаються волонтерською діяльністю - співвідношення зберігається: знижений рівень мають 50% (15 осіб), середній рівень - 22,5% (9 осіб) та дуже низький - 15,% (6 осіб). В умовах повномасштабного вторгнення обидві групи показують схожі результати виміру загального рівня емпатії - здебільшого знижений рівень.

Для зручності порівняння показників шкал привели результати до середніх значень по групі (табл. 3.3).

Табл. 3.3.

Відсоткове співвідношення компонентів емпатії у контрольній групі за опитувальником В.В. Бойко

	Середнє значення по групі
Раціональний канал	2,7
Емоційний канал	3,5
Інтуїтивний канал	3,35
Установки	2,85
Здатність до емпатії	2,7
Ідентифікація	2,8
Загальний	20,45

Відповідно до середніх показників, у даної групи досліджуваних краще інших розвинені такі канали емпатії, як емоційний та інтуїтивний канал, де середні значення виявилися більшими за інші: 3,5 балів та 3,35 балів. Варто зазначити, що показники за іншими шкалами у групі дещо нижчі і проявлені менше, але знаходяться не на низькому рівні. Загальний показник по групі - 20,45 балів, що відповідає зниженому рівню емпатії.

Досліджувана група проявляє різні канали емпатії на середньому рівні, але їм легше взаємодіяти з оточеннями через співпереживання, емоційну чутливість та співучасть, як стають певним засобом “підключення” в енергетичне поле іншої людини; зрозуміти її внутрішній світ, прогнозувати поведінку та ефективно впливати можливо лише за умови енергетичної підстройки. Також, даній групі притаманна здатність бачити поведінку інших людей та діяти в умовах дефіциту вхідної інформації про них, використовуючи досвід підсвідомості - інтуїції.

Отже, ми проаналізували вибірку волонтерів (40 осіб) і побачили, що у даної групи загальний рівень емпатії здебільшого знаходиться на середньому та

знижених рівнях, надзвичайно високий рівень показала 1 людина (2,5%) та дуже низький - 3 особи (7,5%). Діаграма на *рис. 3.8* показує наскільки переважає знижений рівень та свідчить про те, що емпатія у даної вибірки не достатньо розвинена або на її прояви впливають інші фактори.

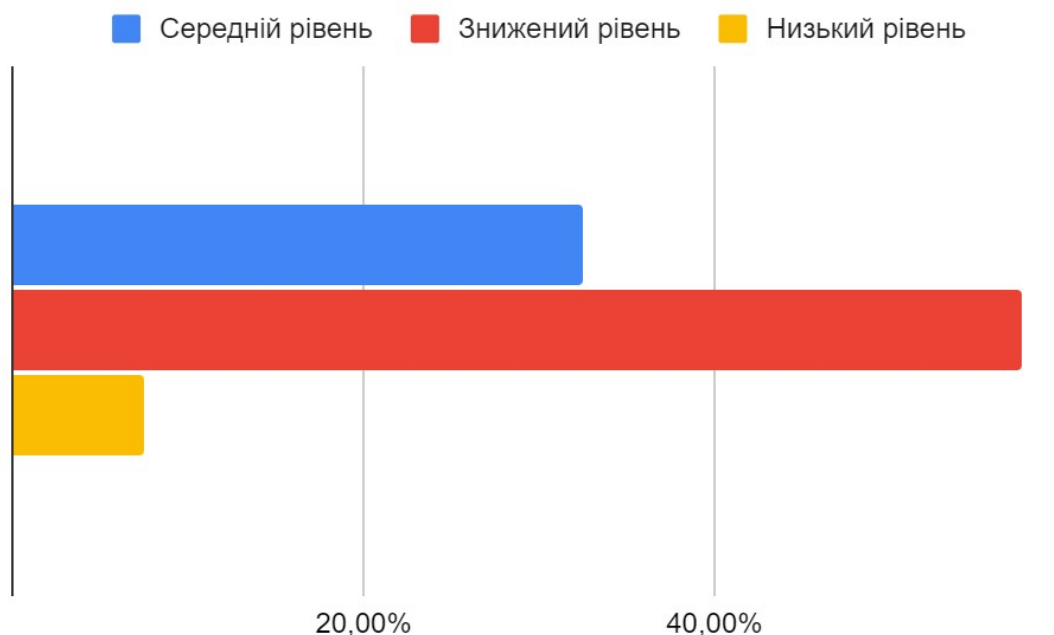


Рис. 3.8 Рівні емпатії у волонтерів за методикою В.В. Бойко

Окрему увагу привертає компонент “установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії” у волонтерів, де у 70% групи зафіксовано знижений рівень (табл. 3.1). Ефективність прояву емпатійності зменшується, якщо людина уникає особистих контактів, не цікавиться іншими людьми та запевняє себе, що варто спокійно відноситися до переживань та проблем інших людей. Такі настрої можуть обмежувати діапазон емоційної чутливості та емпатійного сприйняття. Дане викривлення може бути ознакою емоційного вигорання волонтерів, проявляючись у вигляді професійної деформації. Оскільки емоційна сфера схильна до виснаження і не може функціонувати на піку можливостей постійно, при системному впливі емоційного подразника, нервова система людини схильна адаптуватися та втрачати чутливість до цього подразника.

На наступному етапі ми проаналізували результати короткого п'ятифакторного опитувальника TIPI-UKR, який передбачає 5 шкал (факторів): екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду. Кожна шкала передбачала 2 полярні питання, для зручності результати привели до середнього значення окремо по групі волонтерів та контрольній групі (табл. 3.4 та 3.5).

Табл. 3.4.

Середні значення по шкалам п'ятифакторного опитувальника TIPI-UKR у групи волонтерів

	Середнє значення по групі
Екстраверсія	1,15
Дружелюбність	0,475
Добросовісність	-0,025
Емоційна стабільність	0,175
Відкр. новому досвіду	1,3

Показники, екстраверсії на досить високому рівні - 1,15 бала - свідчать про комунікабельних відкритих, активних, орієнтованих на зовнішній світ особистостей у групі.

Показник дружелюбності 0,475 бала - середній рівень.

Емоційна стабільність 0,175 бала - знижений рівень.

Добросовісність -0,025 бала - дуже низький рівень.

Показник відкритості новому досвіду на надзвичайно високому рівні - 1,3 бала - підкріплює показник екстраверсії у даної вибірки та свідчить про гнучкість, схильність до змін, також цей показник може говорити про досить молодий вік групи.

Показники, які мають найбільше значення у контрольної та експериментальної групи майже співпадають. Шкала екстраверсії у волонтерів - 1,15 бала, відкритість новому досвіду - 1,3 бала, тоді як у вибірки з контрольної групи, екстраверсія - 0,73 та відкритість новому досвіду також - 1,3 бала.

Середні значення по шкалам п'ятифакторного опитувальника TIPI-UKR у осіб, які не займаються волонтерською діяльністю

	Середнє значення по групі
Екстраверсія	0,73
Дружелюбність	0,17
Добросовісність	0,3
Емоційна стабільність	-0,27
Відкр. новому досвіду	1,3

Отже, в обох групах вибірки яскраво виражено показник відкритість новому досвіду, що говорить про гнучкість та бажання розвиватися, екстраверсія у волонтерів на рівні 1,15 бала передбачає активну позицію, комунікабельність та орієнтир на зовнішній світ, що є плюсом у даній діяльності. Але показник добросовісності в групі волонтерів зі знаком “-” може свідчити про певну долю неорганізованості та легковажності у респондентів вибірки (рис. 3.9). Тоді як контрольна група проявила себе як більш сумлінних та дисциплінованих представників.

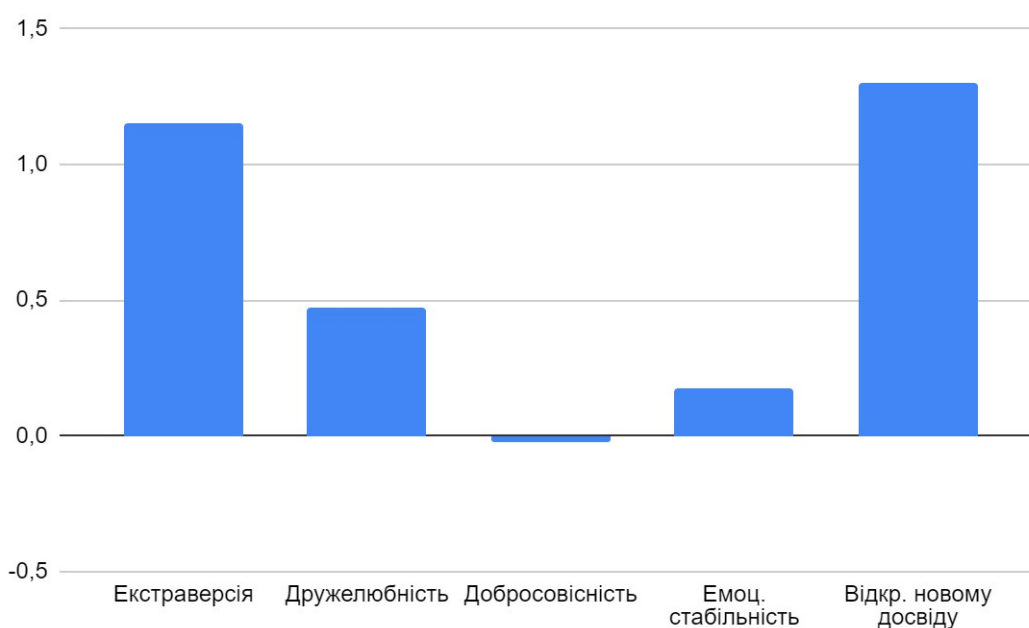


Рис. 3.9 Діаграма розподілу результатів опитування волонтерів за методикою TIPI-UKR (короткий п'ятифакторний опитувальник)

Далі, ми проаналізували результати за Каліфорнійським опитувальником СРІ, де дослідили такі показники, як емпатія, відкритість, незалежність, статус, домінантність, відповідальність, самоконтроль, толерантність, конформізм окремо у групи волонтерів та респондентів, які не займаються волонтерською діяльністю, та звичайність для визначення ступеня валідності наданих респондентами відповідей (табл. 3.6).

Табл. 3.6.

**Результати опитування респондентів експериментальної групи
(волонтерів) за Каліфорнійським опитувальником СРІ**

	Високий		Середній		Низький		Середнє значення
	кількість	%	кількість	%	кількість	%	
Емпатія	0	0,00%	23	57,50%	17	42,50%	5,9
Відкритість	3	7,50%	28	70,00%	9	22,50%	6,9
Незалежність	9	22,50%	28	70,00%	3	7,50%	7,8
Статус	2	5,00%	33	82,50%	5	12,50%	6,6
Домінантність	3	7,50%	27	67,50%	10	25,00%	7
Відповідальність	3	7,50%	25	62,50%	12	30,00%	6,8
Самоконтроль	1	2,50%	17	42,50%	22	55,00%	5,4
Толерантність	3	7,50%	22	55,00%	15	37,50%	6,4
Конформність	3	7,50%	25	62,50%	12	30,00%	6,6
Звичайність							8,7

Представники всієї експериментальної групи показали виражений середній рівень по всім представленим шкалам. Якщо бали за шкалою “Звичайність” нижче 5, це говорить про те, що результати опитування можуть бути свідомо спотворені або носять випадковий характер, в такому випадку тестування вважається не валідним. У даної вибірки показник складає 8,7 балів, що дає нам підстави довіряти достовірності даних відповідей.

Загальний рівень емпатії за даним опитувальником більшість вибірки показала на середньому рівні - 57,5% (23 особи), 42,5% (17 осіб) - низький рівень, високого рівня емпатії у даної групи респондентів не виявлено.

За шкалою відкритості більшість - 70% (28 осіб) показали середній рівень, 22,5% (9 осіб) - низький та 7,5% (3 особи) - високий рівні.

За шкалою незалежності також більшість вибірки - 70% (28 осіб) показали середній рівень, але на відміну від шкали відкритості, 7,5 (3 особи) - низький та 22,5% (9 осіб) - високий рівні.

За шкалою статусу більшість респондентів показала середній рівень - 52,5% (33 особи), 12,5% (5 осіб) - низький та 5% (2 особи) - високий рівні проявлення.

За шкалою домінантності також більшість групи показала середній рівень - 67,5% (27 осіб), 25% (10 осіб) - низький і 7,5% (3 особи) - високий рівні.

Шкала відповідальності зафіксувала більшість вибірки - 62,5% (25 осіб) на середньому рівні, 30% (12 осіб) на низькому та 7,5% (3 особи) на високому рівні проявлення.

За шкалою самоконтролю менше половини вибірки - 42,5% (17 осіб) показали середній рівень, тоді як більше половина - 55% (22 особи) - низький рівень та 2,5% (1 особа) на високому рівні проявлення.

Показник толерантності зафіксував більшість вибірки - 55% (22 особи) на середньому рівні, 37,5% (15 осіб) - на низькому та 7,5% (3 особи) - на високому рівнях проявлення.

Показник конформності, майже на рівні толерантності, зафіксував більшість групи - 62,5% (25 осіб) на середньому рівні, 30% (12 осіб) - на низькому та 7,5% (3 особи) на високому рівнях.

Для зручності підрахунків ми привели показники групи до середніх значень. Методика зазначає, що рівень проявленості якості 10-12 балів за відповідною шкалою вважається високим; бали від 6 до 9 - це середній рівень; 5 балів і нижче - низький рівень. Профілі з балами вище 7 показують загальну позитивну адаптивність респондента (або групи), профілі з балами нижче 3 говорять про можливу наявність у суб'єкта (або групи) певних труднощів, значущих для адаптації.

Такі шкали, як “відкритість”, “статус”, “відповідальність”, “толерантність” та “конформність” за балами по групі відповідають середньому рівню. Такі шкали, як “незалежність” та “домінантність” показують 7 і вище балів, що свідчить про самодостатність, незалежність, рішучість, відповідальність, впевненість у собі та цілеспрямованість вибірки. На *рис. 3.10* бачимо, що серед групи волонтерів переважає високий та середній рівень за шкалою “незалежність”, що є показником зрілості особистості (або групи). Незалежність розвинена на достатньо високому рівні додає духовної сили особистості, це здатність самостійно приймати рішення та нести за них відповідальність. Наявність високого балу по даній шкалі у групи волонтерів є позитивним показником спільноти, яка бореться за незалежність власної держави.

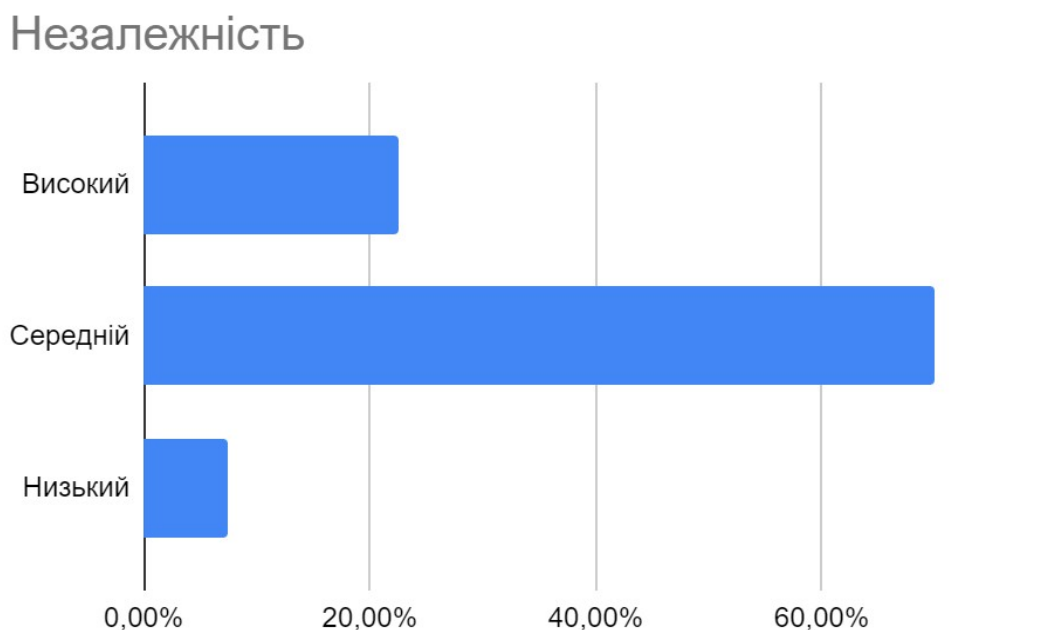


Рис. 3.10 Діаграма розподілу за рівнями характеристики “незалежність” у вибірці волонтерів за методикою СРІ

За шкалою “емпатія” дана вибірка показала середній результат - 5,9 балів, що є на межі, але не вважається низьким. Ця компонента є для нас важливою у даному дослідженні і в даному випадку цілком корелюється з результатами

попередніх методик, де загальний рівень емпатії також зафіксовано на зниженому рівні (відповідно до методики В.В. Бойко).

На *рис. 3.11* бачимо розподіл за шкалами методики СРІ серед групи волонтерів, де переважає середній рівень по всіх показниках, окрім “самоконтролю”, де у даної вибірки виявлено низький рівень, що може свідчити про те, що група готова йти на ризик, схильна відчувати сильні почуття та емоції, схильна не тримати себе в руках, коли злиться або дратується, є схильність спершу діяти, а потім розмірковувати. Дана характеристика може бути наслідком контексту війни, в якому працюють волонтери, вони часто змушені ризикувати власним життям, аби надати допомогу тим, хто цього потребує більше і зробити це вчасно, ситуація часто може вимагати швидких рішень, коли питання стосується життя та безпеки.

Високий /%, Середній/% и Низький/%

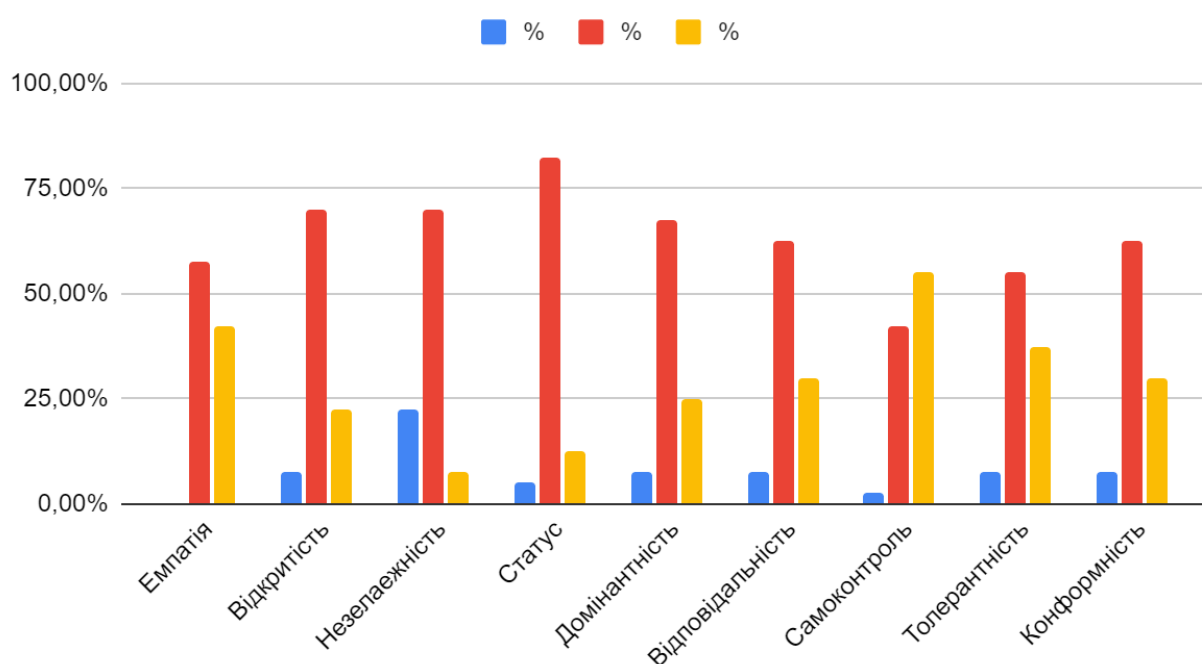


Рис. 3.11 Діаграма розподілу за шкалами результатів опитування волонтерів за методикою СРІ

Середній рівень за шкалою “конформності” свідчить про комфортне сприйняття респондентами соціальних правил та умов, вони здатні підкорятися певною мірою та підтримувати традиційні методи і ідеї.

Середній рівень толерантності у вибірці говорить про достатню відкритість, повагу до прав та переконань інших, не упереджене ставлення до інших людей. Оскільки, волонтери часто мають справу з іншими людьми, відповідно схильні зустрічатися з різними точками зору, тож толерантність є важливою рисою в даній соціальній діяльності.

Показник за шкалою “відкритість” на середньому рівні у даної вибірці свідчить про комунікабельність та прихильність до людей, оптимізм, соціальну компетентність та любов до нових знайомств та цікавість до нових обставин.

Такий показник, як “статус” говорить про достатню амбітність респондентів, середній рівень передбачає прагнення до успіху та благополучного життя.

Середній рівень за шкалою “відповідальність” говорить про свідомість групи респондентів, серйозне ставлення до власних обов’язків, уважність до інших, надійність та орієнтованість на досягнення мети.

Табл. 3.7.

**Показники загальної вибірки по шкалам за Каліфорнійським
опитувальником CPI, середні значення**

	Середнє значення (контрольна група)	Середнє значення (волонтери)
Емпатія	5,2	5,9
Відкритість	6,3	6,9
Незелаєжність	7,5	7,8
Статус	6,5	6,6
Домінантність	6,8	7
Відповідальність	7,3	6,8
Самоконтроль	5,7	5,4
Толерантність	6,4	6,4
Конформність	7,2	6,6
Звичайність	8,7	8,7

Порівняли та проаналізували результати опитування між контрольною на експериментальною групою, за даною методикою усереднені показники по групам майже однакові (рис. 3.12), більшість показників на середньому рівні

адаптивності. Емпатія у контрольної групи на більш низькому рівні, тоді як відповідальність та конформність переважають у порівнянні з експериментальною групою.

Порівняльний аналіз результатів опитування

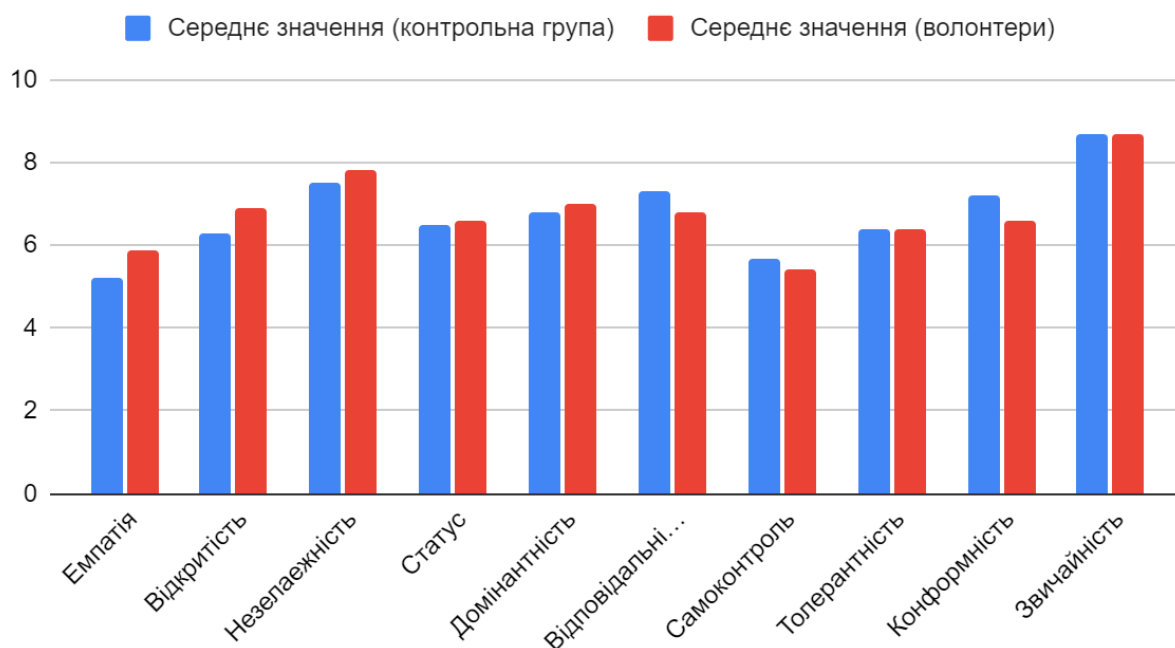


Рис. 3.12 Діаграма порівняння результатів опитування загальної вибірки за методикою СРІ

3.2 Аналіз взаємозв'язків емпатії та інших чинників мотивації волонтерської діяльності

Наступним кроком ми проаналізували взаємозв'язки різних особистісних характеристик, ми підраховали коефіцієнт кореляції Пірсона, який використовується для вимірювання сили та напрямку взаємозв'язку між двома або більше змінними. Коефіцієнт може змінюватися між -1 та 1. Коефіцієнт кореляції Пірсона є показником високої позитивної кореляції при значенні $p < 0.05$.

В першу чергу ми проаналізували взаємозв'язок між емпатією та екстраверсією у групи волонтерів (рис. 3.13).

Між показником емпатії та екстраверсії зафіксована високий показник Pearson's r 0.319 при $p = 0.045$, що говорить про наявність кореляції та про певний взаємозв'язок цих компонентів на середньому рівні. Оскільки відомо, що екстраверсія сприяє розвитку загальних емпатичних здібностей, а при попередніх розрахунках у групи волонтерів зафіксовано високий рівень екстраверсії, то дане обчислення дає нам підстави свідчити про зниження рівня емпатійності через емоційне вигорання, та як наслідок - для рекомендацій щодо самопомочі при вигоранні та профілактичних заходів піклування про себе.

Correlation Matrix		
		ЕкстраверсіяХ
ЕкстраверсіяХ	Pearson's r	—
	df	—
	p-value	—
ДружелюбністьХ	Pearson's r	0.162
	df	38
	p-value	0.317
EmХ	Pearson's r	0.319
	df	38
	p-value	0.045

Рис. 3.13 Кореляційна матриця Пірсона взаємозв'язку між показниками емпатії та екстраверсії у волонтерів [25]

Також, нами зафіксовано кореляційний зв'язок між емпатією та рівнем самоконтролю у групи волонтерів (рис. 3.14). Показник Pearson's r -0.335 при $p = 0.035$ вказує нам на середню силу взаємодії між компонентами, але r з “-” вказує на зворотній зв'язок між ними. З попереднього дослідження нам відомо, що у даної вибірки і показник емпатії на середньо-низькому рівні, і показник самоконтролю знаходяться на середньо-низькому рівні. Це означає, що

підвищення показника по шкалі самоконтролю може призвести до зниження рівня емпатії і навпаки, при підвищенні рівня емпатії до надзвичайно високого це знайде своє відображення на самоконтролі, який буде знижуватися.. Оскільки низький рівень самоконтролю свідчить про певну схильність до ризиків, дратівливості та глибоку емоційність респондентів, то дані обчислення дають нам підстави засвідчити втрату регулятивних функцій в умовах тривалого стресу та емоційно виснажливої діяльності. Що в свою чергу є підставою для надання рекомендацій щодо дисципліни, повернення контролю над власними емоціями та розслабляючих тілесних практик для волонтерів.

Correlation Matrix		ЕмпатіяХ	ТолерантністьХ	СамоконтрольХ
ЕмпатіяХ	Pearson's r	—		
	df	—		
	p-value	—		
ТолерантністьХ	Pearson's r	0.400	—	
	df	38	—	
	p-value	0.011	—	
СамоконтрольХ	Pearson's r	-0.335	0.221	—
	df	38	38	—
	p-value	0.035	0.170	—

Рис. 3.14 Кореляційна матриця Пірсона взаємозв'язку між показниками емпатії та самоконтролю у волонтерів [25]

Далі ми проаналізували взаємозв'язок між такими компонентами, як самоконтроль, незалежність, відкритість, емпатія та екстраверсія (рис. 3.15). Кореляцію між емпатією та екстраверсією ми зафіксували раніше ($p = 0.045$), а також кореляцію між емпатією та самоконтролем ($p = 0.035$), та цікавим для нас є зв'язок між компонентами незалежності та відкритості: Pearson's r 0.370 при $p = 0.019$, тоді як відкритість в свою чергу показує стійку кореляцію з емпатією: Pearson's r 0.320 при $p = 0.044$ та з екстраверсією: Pearson's r 0.428 при $p = 0.006$.

Correlation Matrix		ЕкстраверсіяХ	ЕмпатіяХ	ВідкритістьХ	НезалежністьХ	СамоконтрольХ
ЕкстраверсіяХ	Pearson's r	—				
	df	—				
	p-value	—				
ЕмпатіяХ	Pearson's r	0.319	—			
	df	38	—			
	p-value	0.045	—			
ВідкритістьХ	Pearson's r	0.428	0.320	—		
	df	38	38	—		
	p-value	0.006	0.044	—		
НезалежністьХ	Pearson's r	0.266	0.186	0.370	—	
	df	38	38	38	—	
	p-value	0.098	0.249	0.019	—	
СамоконтрольХ	Pearson's r	-0.208	-0.335	-0.132	0.048	—
	df	38	38	38	38	—
	p-value	0.198	0.035	0.417	0.769	—

Рис. 3.15 Кореляційна матриця Пірсона взаємозв'язку між показниками самоконтролю, незалежності, відкритості, емпатії та екстраверсії [25]

З попередніх обчислень нам відомо, що прояв незалежності волонтерів здебільшого на високому та середньому рівнях при взаємозв'язках з відкритістю, яка може проявлятися у вигляді комунікабельності та спілкування з більшою кількістю приємних людей, стає можливим вплив на показник загального рівня емпатії, оскільки відкритість має середньої сили, але стійкий зв'язок з екстраверсією та емпатією респондентів.

Дані обчислення дають нам підстави свідчити про низьку якість особистого спілкування та піклування про себе в силу великої навантаженості у волонтерській діяльності, яку волонтери виконують в умовах війни, яка накладає високий коефіцієнт відповідальності (у попередніх обчисленнях показник за шкалою відповідальності у волонтерів один з високий після шкали незалежності) на респондентів, які потребують емоційної підтримки та відновлення.

Model Fit Measures

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.512	0.262	6.56	2	37	0.004

Model Coefficients - СамоконтрольХ

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	0.509	0.0893	5.70	< .001
ЕмпатіяХ	-0.539	0.1650	-3.27	0.002
ТолерантністьХ	0.392	0.1429	2.74	0.009

Рис. 3.16 Лінійний регресійний аналіз взаємозв'язку між компонентом самоконтролю та предикторами [25]

За допомогою лінійного регресійного аналізу (*рис. 3.16*) ми дослідили зв'язок змінної самоконтролю з іншими предикторами та прийшли до статистично значущої моделі: показник самоконтролю пов'язаний з показником толерантності та обернено пов'язаний з показником емпатії, про значущість обраної моделі нам говорить високий показник $F=6.56$ при $p=0.004$.

Також, ми дослідили у зворотній конфігурації зв'язок змінної емпатії з іншими предикторами та прийшли до ще більш досконалої значущої моделі: $F = 9.87$ при $p = <.001$. Що означає, що для підвищення рівня емпатії у волонтерів, важливим є врегулювання двох показників - рівень толерантності та рівень самоконтролю.

Model Fit Measures						
Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.590	0.348	9.87	2	37	< .001

Model Coefficients - ЕмпатіяХ				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	0.450	0.0778	5.79	< .001
ТолерантністьХ	0.432	0.1179	3.66	< .001
СамоконтрольХ	-0.415	0.1271	-3.27	0.002

Рис. 3.17 Лінійний регресійний аналіз взаємозв'язку між компонентом емпатії та предикторами [25]

Також за допомогою лінійного регресійного аналізу ми дослідили такі показники особистості волонтера, як “досягнення через незалежність” та “досягнення через конформність” (*рис. 3.18*) окремо з іншими предикторами. Аналіз показав, що у даної вибірки статистично значуща модель формується лише між компонентом досягнення через незалежність та такими предикторами, як відкритість, толерантність, емпатія, незалежність, самоконтроль, конформність, екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду, про що нам свідчить високий показник $F = 8.06$ при $p = <.001$. Окремі предиктори: відкритість, толерантність та відкритість новому досвіду у даній моделі вважаємо найбільш значущими компонентами, оскільки їхні показники $p = <.005$.

Тоді як модель “досягнення через конформність” зовсім не підтвердила свою значущість у даної вибірки.

Model Fit Measures						
Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.872	0.760	8.06	11	28	< .001

Model Coefficients - Дос. через незалежністьX				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	0.0337	0.1265	0.2668	0.792
ВідкритістьX	0.3315	0.1467	2.2595	0.032
ТолерантністьX	0.5426	0.1294	4.1935	< .001
ЕмпатіяX	0.0755	0.1230	0.6136	0.544
НезалежністьX	0.0111	0.1165	0.0950	0.925
СамоконтрольX	0.0162	0.1243	0.1303	0.897
КонформністьX	0.1985	0.1115	1.7793	0.086
ЕкстраверсіяX	-0.0473	0.0441	-1.0741	0.292
ДружелюбністьX	-0.0879	0.0578	-1.5202	0.140
ДобросовісністьX	-0.0122	0.0612	-0.1994	0.843
Емоційна стаб.	0.0565	0.0463	1.2213	0.232
Відкр. нов. досвіду	-0.1555	0.0704	-2.2073	0.036

Рис. 3.18 Лінійний регресійний аналіз взаємозв'язку між компонентом досягнення через незалежність та предикторами [25]

Отже, результати лінійного регресійного аналізу дають нам підстави зробити висновки, що дана вибірка (експериментальна група волонтерів) підтверджує модель досягнень через незалежність, при загальному високому рівні незалежності і домінантності та низькому рівні самоконтролю і емпатії. Тож, емпатія не є вирішальним чинником мотивації до волонтерства, коли діяльність відбувається в умовах війни. Важливими чинниками є толерантність, відкритість, оскільки комунікативні навички є необхідними в роботі з великою кількістю людей, а також, низький рівень самоконтролю, який забезпечує схильність до ризику та дає змогу виконувати діяльність в екстремальних умовах, якими безумовно є військові дії та їх наслідки.

3.2 Рекомендації щодо запобігання вигорання під час волонтерської діяльності

У процесі волонтерської допомоги навіть найвмотивованіші волонтери потребують супроводу та підтримки. Відчуття уваги та підтримки зі сторони організації допомагає зберегти мотивацію на подальшу діяльність. Важливо, аби у фонді був координатор, який буде спостерігати за роботою волонтерів, аби вчасно надати необхідну підтримку. Складність такої взаємодії у тому, що до кожного волонтера має бути свій підхід, який буде враховувати його особливості мотиваційної сфери, потреби на особистісні характеристики; треба мати розуміння та терпіння, проявляти емпатійність та враховувати, що не всі волонтери сприймають інформацію однаково, тож комусь знадобиться більше уваги, а з кимось цей процес пройде доволі легко та приємно.

Регулярний супровід та підтримка має виступати певною “екосистемою” в рамках організації, яка займається волонтерською діяльністю. Такий системний підхід має такі переваги, як запобігання вигоранню та ресурсність для ефективної допомоги тим, хто цього потребує. Вигорати волонтер починає тоді, коли не отримує задоволення своїх потреб і лише вкладається у справу. Якщо є можливість вчасно проговорити та отримати розуміння, знайти шляхи задоволення потреб волонтера різними (доступними) засобами, тоді волонтер буде ефективнішим.

Ідеальний формат супроводу та підтримки волонтерів в рамках організації чи фонду це: наявність координатора, який спостерігає за волонтерами, організовані періодичні зустрічі сам на сам та групові зустрічі, менторська підтримка, молитовна підтримка та певні “клуби” запобігання вигоранню, які передбачають участь професійного психолога, де волонтери можуть розмістити свої емоції та переживання, аналізувати свій досвід та ділитися враженнями від волонтерської діяльності.

Супервізія - є важливим процесом корекції та підвищення кваліфікації волонтера. Завдяки супервізії волонтер зможе більш системно бачити проблеми

людей, з якими він має справу кожного дня, швидше зможе побачити проблематику, емоції та “захисні механізми”. Супервізія дає можливість фахівцю, волонтеру зокрема, дослідити свої професійні дії та помітити “сліпі зони”, які обмежують взаємодію з потенційними клієнтами. Також супервізія - дієвий метод при профілактиці емоційного вигорання волонтера, яке схильне формуватися в умовах постійної допомоги без задоволення власних потреб, при складних або “невдалих” результатах діяльності або у процесі травматизації. Саме допомога та підтримка в ефективних стратегіях роботи з іншою людиною є, на наш погляд, основним “лікуванням” під час супервізування волонтером складних випадків із потерпілими, які звернулися за допомогою до волонтера.

Подібним до супервізійної роботи є метод “балінтовських груп”. Балінтовські групи - це метод групової психотерапії, розроблений за концепцією Міхаеля та Ені Балінт та заснований на використанні групової динаміки для розуміння та вирішення проблем, які пов’язані з міжособовими стосунками. В літературі такі групи часто описані, як угруповання лікарів, психологів, соціальних працівників, студентів або волонтерів, які під час зустрічей обмірковують свій терапевтичний або психіатричний досвід. Ця спеціальна група направлена на експеримент стосунку “лікар - хворий”, “психолог - клієнт”, “волонтер-клієнт/пацієнт” для обміркування сірих зон фахівця у його стосунках з клієнтом/пацієнтом. До основних цілей балінтовської групи належать:

- покращення компетентності у кваліфікаційному міжособистісному розумінні;
- обміркування особистих помилок (наприклад, контрперенесення), що значно обмежує стосунки між волонтером та клієнтом;
- покращення психічного стану волонтера за рахунок колективної допомоги та спільних напрацювань.

Також, даний метод сприяє пошуку та підсиленню творчого потенціалу волонтера та укріпити його “особисте Я”, що в свою чергу є основним

принципом успішності таких груп ат найкращим механізмом запобігання емоційному вигоранню [24].

В процесі проведення балінтовських груп використовують різні навчальні методики: рольові ігри, емпатійне слухання, психодрама, невербальна комунікація, пошук сенситивності та інші.

Через воєнний конфлікт на Сході України ще з 2014 року з'явилася така вразлива група населення, як тимчасово переміщена або внутрішньо переміщена особа (ВПО), останній термін набув актуальності після 24 лютого 2022 року. Волонтера нерідко працюють з ВПО. Основною проблемою у психологічній роботі з переміщеними особами волонтери визначають, як концентрація емоцій. Найпоширеніші види емоційних реакцій у даному контексті:

- реакція, що проявляється через злість та гнів, які відчуває клієнт, а разом з ним і волонтер, через виникнення власного травматичного стану;
- реакція, що виникає внаслідок ментальної різниці між волонтером та переселенцем, яка проявляється у вигляді пригнічення емоцій, незадоволення, змирення та впливає на міжособові стосунки;
- реакція, що пов'язана з відчуттям власної неспроможності, нездатності до підтримки.

Останні вид щодо усвідомлення неспроможності до підтримки може проявлятися у волонтерів через повернення/потрапляння у власну травму, це може статися, якщо волонтер у минулому мав подібний травматичний досвід і в моменті переживає подібну схожість досвідів між переселенцем та волонтером. Досить часто волонтери мають справу з травматизацією, коли працюють з переселенцями. Волонтери-психологи, які мають досвід жахливих подій, які стали причиною переселення у власному житті, з часом відчувають зміни у своєму самопочутті. Як правило, ці зміни близькі до психологічної травми та проявляють себе у вигляді тривоги перед наступною або новою зустріччю з переселенцем, нерідкі депресивні стани, вразливість та пригнічені почуття. Таким чином існує ризик вторинної травматизації. Добре, якщо волонтер

усвідомлює необхідність отримати підтримку, та вчасно закриває цю потребу, але часом волонтери намагаються подолати ці складні стани самотійно. Досить проблематично заохотити волонтерів до спеціальної роботи з напрацювання цих травм та побудови нормального безпечного психологічного внутрішнього середовища. Організаційні складнощі виникають через постійну роботу, зайнятість за певним графіком в різних організаціях та не завжди мають час на відвідування спеціальних тренінгів та семінарів. До психологічних перешкод можемо віднести неусвідомлення певною кількістю волонтерів необхідності звернення за допомогою для вирішення психологічних складностей та опрацювання своїх негативних реакцій, які сформувалися в процесі надання підтримки потерпілим. Таким чином часто потребують підтримки та допомоги координатори, які виконують функцію регулювання всього масштабу питань, які стосуються життєдіяльності та забезпечення переселенців. Практика показує, що в даних групах населення варто звертати увагу на конфліктні ситуації та обставини, проговорювати складні ситуації, розбирати конфлікти та сприяти загальному зниженню конфліктності у спільноті переселенців. Також важливо сприяти формуванню навички проговорювати свої відчуття, давати простір для скарг на втому, невдоволень та станів безпорадності.

Що стосується волонтерів, то ефективність та активність їх роботи в пунктах допомоги біженцям змінювалася на переживання знецінення своєї діяльності в місцях розселення ВПО. Це пов'язано з травматичними емоціями, недовірою, стресом, зниженою тривожністю, які не давали змоги одразу налагодити контакт, люди не мали бажання відвідувати планові психотерапевтичні групи, деколи умови роботи волонтера "без запиту" викликали відчуття безпомічності та до знецінення своєї діяльності. Вагомим критерієм у стосунках волонтера та переселенця є відокремлення своєї професійної ролі від соціальної чи просто людської, оскільки волонтери часто виражали свою допомогу у вигляді одягу, ліків та їжі для переселенців.

Під час повномасштабного вторгнення волонтерство суттєво трансформувалося. Сьогодні волонтери працюють на піку своїх можливостей, в умовах загрози життю та здоров'ю, доставляючи важливу техніку військовим чи вивозячи місцевих жителів під обстрілами в більш безпечні місця, особливо ті, які ведуть свою діяльність у прикордонних містах України або навіть у зоні бойових дій.

В умовах війни особливо важливо дбати про своє фізичне та психічне здоров'я, наскільки це дозволяють обставини. Тому вважаємо важливим розробити саме рекомендації щодо запобігання вигорання під час волонтерської діяльності, направлені на самодопомогу при відсутності організаційної структури, яку ми описали вище.

1. Виокремлення часу на відпочинок та відновлення сил. Важливо пам'ятати, що дбати про себе - це не розкіш, а обов'язок кожної людини. Тільки подбавши про себе, людина має можливість допомогти іншому;

2. Збереження зв'язків та теплового контакту з рідними та друзями. Важливо мати людину, якій можна безпечно розмістити свої почуття та досвід. Добрі стосунки лікують та створюють ресурсний простір;

3. Регулярний режим дня та збалансованого харчування. Правильне харчування та вчасний відпочинок мають велике значення для фізичного та психічного здоров'я людини;

4. За можливості звертатися за професійною підтримкою, якщо відчуються суттєві зміни у самопочутті під дією стресу;

5. Використання методів релаксації та розслаблення (медитації, майндфулнес) для зняття стресу та напруги;

Вправи з тілесно-орієнтованої терапії направлені на зняття стресу та відновлення зв'язку з власним тілом:

1. Струс-заземлення

Техніка заземлюючого струсу використовується для зняття напруги, зниження рівня стресу та відновлення зв'язку з власним тілом. Трясіння є

потужним інструментом нашого тіла, який допомагає вивільняти накопичені напругу та емоції, від гніву та смутку до радості та насолоди. Дану техніку можна практикувати будь-де та будь-коли, як тільки виникає потреба відчутти спокій та усвідомити власне тіло. Пропонуємо використовувати у двох форматах: лежачи на спині та стоячи.

а) Приміть положення лежачи на спині, зігнувши ноги в колінах (підніміть коліна до зручного положення. Почніть м'яке тремтіння: спочатку легко потрясіть ногами, далі дозволяйте тремтінню поширитися на все тіло. Продовжуйте трясти ногами протягом кількох хвилин (3-5 хвилин). Поступово зменшуйте коливання тіла, м'яко до повної зупинки, зрештою заспокойтеся.

б) Приміть положення стоячи на двох ногах, розсунувши ноги на ширину стегон, приміть стійке та зручне положення. Почніть трясти спершу ногами та дозволяйте розширитися хвилі трясіння вгору, пронизуючи коліна, стегна, тулуб, руки, плечі. Дозвольте трясінню відбуватися природньо та вільно, довіряйте будь-яким спонтанним рухам під час трясіння. Продовжуйте вправу протягом кількох хвилин (3-5 хвилин). Поступово зменшуйте інтенсивність коливань тіла, до повної зупинки та стану спокою. Зверніть увагу на свої відчуття після вправи.

2. Техніка “квадратне дихання” або “бокс”

Глибоке комірне дихання допомагає у відновленні природного ритму дихання, сприяє зменшенню рівня стресу та напруги, покращенню настрою та встановленню емоційної рівноваги (рис.3.19). Для більшого ефекту краще прийняти положення тіла, в якому ноги будуть міцно стояти на землі, але за необхідності можливо проводити вправу у будь-якому положенні.

Глибокий вдих повітря через ніс, рахуючи при цьому до чотирьох. Затримайте дихання на рахунок чотири. Повільний видих через рот, рахуючи при цьому до чотирьох. Знову затримайте дихання на рахунок чотири. Повторіть цю вправу 7-10 разів, концентруючись на кожному вдиху.



Рис. 3.19 Схематичне зображення техніки квадратного дихання

3. Техніка заземлення “5-4-3-2-1”

Дана практика направлена на усвідомленість та часто використовується в кризових ситуаціях, коли є необхідність швидко встановити зв'язок з теперішнім моментом та впоратися з хвилиною дистресу або тривоги.

5 речей, які можна побачити: озирніться навколо себе, та знайдіть п'ять речей, зверніть увагу на кольори та деталі;

4 речей, до яких можна доторкнутися: знайдіть чотири речі, різних текстур, яких можна фізично торкнутися, зверніть увагу на свої відчуття;

3 речі, які можна почути: прислухайтеся до трьох різних звуків навколо, наприклад, віддалені голоси, шурхіт листя, дзвін монет та будь-які інші звукові елементи;

2 речі, які можна відчутти на запах: спробуйте відчутти в оточенні два різних аромати, наприклад, запах їжі, шкіри/власного волосся, запах природи або будь-який інший відомий запах, який можна розпізнати;

1 річ, яку можна скуштувати на смак (лизнути).

4. Обійми метелика

Дана терапевтична техніка виконується схрещуванням рук та по черговим постукуванням по плечах, що сприяє заспокоєнню та подоланню тривоги і дистресу.

Примітю зручне положення тіла, схрестіть руки на рівні грудей та покладіть руки на плечі. Почніть легко постукувати по одному плечу, потім по іншому у певному ритмічному порядку (це може нагадувати рухи крилами метелика). Продовжуйте вправу у комфортному заспокійливому темпі стільки, скільки це буде необхідно. За необхідності можна відрегулювати натискання рук до комфортних відчуттів спокою. Зверніть увагу на відчуття, які приносять постукування. Зберігайте глибоке рівне дихання під час вправи, тримайте увагу на заспокійливих рухах рук, зберігайте присутність. Зверніть увагу на свої емоційні відчуття після виконання вправи.

5. Сканування тіла

Практика усвідомленості, яка передбачає фокусування уваги на окремих частинах тіла у послідовному пересуванні від ніг до маківки або навпаки, згори до низу. Дана техніка сприяє розслабленню, допомагає зняти напругу та усвідомити власне тіло. Дану вправу корисно використовувати досить часто, включивши її до свого розпорядку дня.

Приміть зручне положення тіла сидячи або лежачи (можна закрити очі). Оберіть точку відліку голова або ноги, зробіть глибокий вдих. Зберіть всю свою увагу на обраній точці, відмічайте відчуття тепла або напругу. Переключайте увагу з однієї частини тіла на іншу, рухаючись в протилежний бік. Лише спостерігайте за власними відчуттями, не оцінюйте їх: тепло, розслаблення, напруження тощо. Вдихайте в зони напруження, відпускаючи його з кожним наступним видихом. Якщо ваша увага перемикається, м'яко перенаправляйте фокус, залишайтеся присутнім. Приділіть увагу кожній частині тіла. Поміркуйте на своїми відчуттями, емоціями та загальним станом після завершення сканування всього тіла.

6. Почергове дихання ніздрями

Ця дихальна техніка з йоги, яка допомагає відновити баланс енергії в тілі та заспокоїти розум.

Приміть зручне положення тіла сидячи (можна сидіти на підлозі, схрестивши ноги, або на стільці, поставивши ноги на підлогу), випряміть хребет. Покладіть ліву руку на ліве коліно долонею догори. Великим пальцем правої руки обережно закрийте праву ніздрю. Зробіть повільний вдих через ліву ніздрю, рахуючи до чотирьох. Намагайтеся концентруватися на диханні, коли воно входить у ваше тіло. Мізинцем правої руки обережно закрийте ліву ніздрю, одночасно звільнивши праву. Повільний видих через праву ніздрю, рахуючи до чотирьох. Концентруйтеся на диханні, коли воно залишає ваше тіло. Тримайте ліву ніздрю закритою, зробіть повільний вдих через праву ніздрю, рахуючи до чотирьох. Великим пальцем правої руки обережно закрийте тепер праву ніздрю, одночасно звільнивши ліву. Зробіть повільний видих через ліву ніздрю, рахуючи до чотирьох. Продовжуйте чергувати ніздрі, вдихаючи через одну і видихаючи через іншу, протягом кількох підходів (5-10 підходів).

7. Глибоке дихання животом

Дана техніка також відома, як діафрагмальне дихання, та передбачає глибокі та повільні вдихи, які задіюють діафрагму та виштовхують живіт.

Приміть зручне положення сидячи або лежачи, випряміть спину та розслабте плечі. Покладіть одну руку на грудну клітину, а іншу - на живіт (його м'яку частину). Зробіть глибокий повільний вдих через ніс, важливо повністю наповнити легені повітрям. На вдосі важливо тримати грудну клітину відносно нерухомою, в той час, як живіт м'яко розширюється та піднімається, наче повітряна кулька. Повільний видих через рот, дозволяючи животу здутися з видихом повітря. Продовжуйте глибо вдихання через ніс та повільне видихання через рот, зосередивши свою увагу на розширенні та стисканні живота (3-5 глибоких циклів). Помічайте свої відчуття після виконання дихальної техніки.

8. Прослуховування тіла

Дана техніка відома ще, як EFT (Emotional Freedom Techniques - Техніки емоційної свободи) та передбачає натискання кінчиками пальців на певні точки

тіла, таких точок відомо дев'ять (рис. 3.20). Дана вправа допомагає відновити енергетичний баланс, зняти напругу, знизити стрес, біль та покращити загальний стан. Також часто та ефективно дану техніку використовують при проживанні не виражених емоцій. Користуватися нею можна одразу, як тільки помітили напруження в тілі, агресію, роздратування або інші відчуття.

Приміть зручне положення тіла та подумайте про проблему, яка вас турбує (це може бути щось, що викликає тривогу або смуток). На початку самої практики варто провести оцінку власного стану за шкалою від 1 до 10 (де 10 - це максимальний негатив чи незадоволення). Під час одного сеансу практики робота ведеться з однією обраною емоцією. Чітко формулюємо свій запит в рамках обраної ситуації. Під час роботи не варто занурюватися в проживання емоції, важливо утримувати увагу на спостереженні за ситуацією. По завершенню практики знову проводимо оцінку стану за шкалою від 1 до 10 та порівнюємо з початковими показниками.

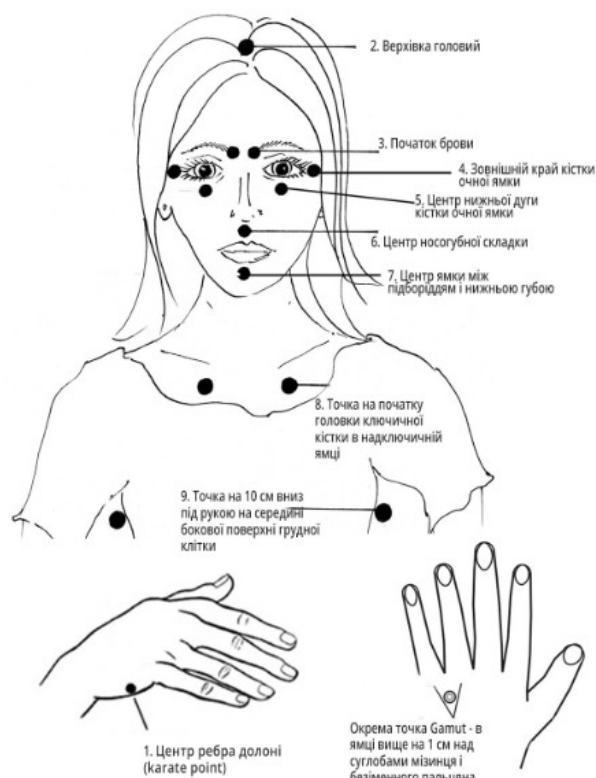


Рис. 3.20 Схематичне зображення акупунктурних точок для виконання техніки прослуховування тіла

Легко простукайте дев'ять основних точок вказівним та середнім пальцями. До цих точок належать: 1-центр ребра долоні, 2-верхівка голови, 3-початок бровей, 4-зовнішній край кістки очної ямки (біля ока), 5-центр нижньої дуги кістки очної ямки (під оком), 6-центр носогубної складки (під носом), 7-центр ямки між підборіддям та нижньою губою, 8-точка на початку головки ключичної кістки у надключичній ямці, 9-точка на 10 см вниз під рукою на середині бічної поверхні грудної клітини.

Під час простукування важливо проговорювати фразу: “ незважаючи на те, що я відчуваю...цю негативну емоцію...я безумовно люблю себе та приймаю себе таким, яким я є”/ “Я в безпеці”.

Вчасно подбавши про себе, доросла людина матиме можливість подбати про тих, хто потребує допомоги. Ці рекомендації мають стати чек-аркушем у повсякденному та професійному житті волонтерів. Ці короткі тези будуть нагадувати про необхідність піклування про себе та допоможуть запобігти емоційному вигорання під час волонтерської діяльності в умовах війни.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі ми проаналізували результати нашого емпіричного дослідження. В першу чергу ми порівняли результати відповідей на питання авторської анкети, які стосувалися суб'єктивного ставлення респондентів до мотивації у волонтерстві та необхідності залучати інших людей до волонтерського руху. Відповіді показали, що дана вибірка має дещо альтруїстичні схильності до вибору діяльності та демократичний підхід у залученні інших людей, тобто вважають, що спонукати до волонтерства потрібно, але без тиску, людина сама має прийняти внутрішнє рішення про свою готовність до волонтерської діяльності.

Далі ми проаналізували результати психометричного тесту, які охарактеризували вибірку, як здебільшого емпатійних, комунікативних, людяних, впевнених, рішучих, цілеспрямованих та відповідальних

особистостей, з меншою частиною вільнодумства та непередбачуваності у поведінці та стосунках з іншими людьми.

Аналіз короткого п'ятифакторного опитувальника ТІРІ показав високий рівень екстраверсії та відкритості новому досвіду у волонтерів. Що говорить про високі комунікативні здібності та гнучкість респондентів.

В ході аналізу результатів Каліфорнійського опитувальника СРІ було виявлено знижений рівень емпатії у волонтерів, що співпало і з результатами окремої методики на визначення емпатійних здібностей (В.В. Бойко), що визначено нами, як можливою ознакою емоційного виснаження. Було зафіксовано низький рівень самоконтролю, що свідчить про схильність вибірки до ризику, що цілком виправдано в контексті війни та під тиском тривалого стресу. Інші особистісні характеристики вибірки, такі як відкритість, домінантність, відповідальність, толерантність та конформність зафіксовані на середньому рівні. Рівень незалежності у групи волонтерів показав здебільшого середній та високий рівень проявлення, що характеризує вибірку, як духовно сильних особистостей, які здатні приймати самостійні рішення та нести за них відповідальність.

Також, нами було проаналізовано наявні кореляційні зв'язки між такими особистісними компонентами, як емпатія, толерантність, незалежність, відкритість, екстраверсія та самоконтроль. А також, визначили модель досягнення через незалежність, як значущу у даному дослідженні, та дійшли висновку, що основними чинниками мотивації до волонтерської діяльності є саме рівень толерантності, самоконтролю, екстраверсії та відкритості новому досвіду, емпатія в свою чергу лишається чинником мотивації до волонтерства, але не в умовах війни.

В окремому підрозділі нами були розроблені та описані рекомендації для волонтерів щодо запобігання емоційному вигоранню під час волонтерської діяльності в умовах війни в Україні.

ВИСНОВКИ

На основі сучасної науково-теоретичної бази у питанні волонтерського руху під час війни в Україні ми визначили, що волонтерство є важливим явищем у сучасному суспільстві, яке є результатом соціально-культурних змін. Волонтерська діяльність передбачає добровільний прояв турботи в бік інших людей, які потребують допомоги. Діяльність волонтера несе користь суспільству та сприяє соціальній єдності та спільній відповідальності.

В ході дослідження ми описали та дослідили особистісні особливості волонтера та його суб'єктивні чинники, які мотивують до волонтерської діяльності. Визначили, що більшість волонтерів не мали досвіду добровольчої діяльності до повномасштабного вторгнення, тобто до 24.02.2022 року. Більша частина групи (70%) волонтерів виконує свою діяльність на момент дослідження на прикордонних територіях України, в таких містах, як Харків, Запоріжжя та Миколаїв, де часто по кілька годин триває повітряна тривога та наявна загроза ракетних та артилерійських обстрілів, що є додатковим тиском.

В умовах війни мотивація до волонтерської діяльності проявила себе більш масштабно та комплексно за появи додаткових чинників, які підштовхують людей до єдності та допомоги. На основі теоретичної бази, зокрема мотиваційної теорії Девіда МакКлелланда, ми розробили власну емпіричну модель чинників волонтерства в Україні в умовах війни. Ця модель складається з унікальних особливостей особистості (зокрема рівень емпатії, екстраверсії), разом з навичками управління собою (рівень пристосованості, зрілості та соціальної відповідальності) та вмінням будувати відносини з іншими (рівень врівноваженості та незалежності) помножені на агресію у вигляді рушійної сили, яка направлена на захист власної території, призвели до масштабного об'єднання української спільноти та розгорнуло хвилю волонтерського руху під час повномасштабного вторгнення на територію України.

Також, ми визначили рівень емпатійних здібностей у групи волонтерів та проаналізували його, як мотиваційний чинник у волонтерській діяльності. Визначили, що дана група волонтерів має середній та знижений рівні емпатії, що може бути результатом роботи в екстремальних умовах та свідчити про емоційне виснаження. На основі цього ми надали рекомендації по запобіганню емоційного вигорання у волонтерів в ході їх діяльності, як в структурі організації, так і орієнтовані на самодопомогу.

Оскільки в нашій початковій гіпотезі ми припускали, що емпатія може бути важливим мотиваційним чинником у волонтерській діяльності, то для нас було важливим в даному дослідженні проаналізувати зв'язок різних особистісних характеристик волонтера з емпатією. Ми встановили, що існують кореляційні зв'язки між емпатією, незалежністю, відкритістю, екстраверсією та самоконтролем, важливо зазначити, що показник самоконтролю має обернену кореляцію з іншими предикторами. На основі аналізу особистісних характеристик волонтерів, було встановлено достатньо високий рівень екстраверсії у волонтерів при зниженому рівні емпатії. Показник самоконтролю виявлено на низькому рівні, що говорить про схильність вибірки до ризикових рішень, що може бути адаптаційним механізмом при роботі під тиском хронічного стресу, який спричиняють умови війни.

В ході дослідження та аналізу отриманих даних ми прийшли до висновку, що рівень емпатії є одним з чинників у мотивації до волонтерства, але її прояв може бути суттєво зниженим при роботі в критичних умовах, таких як війна. Мотивація до волонтерства обумовлена особистісними характеристиками, а саме високим рівнем екстраверсії, толерантності, відкритості до нового досвіду та соціальної відповідальності, при низькому рівні самоконтролю, який забезпечує схильність до ризику і дає змогу виконувати діяльність в екстремальних умовах, тоді як сталий фактор агресії (як захисного механізму) в бік спільного ворога у відповідь на вторгнення на територію України не дає покинути справу та сприяє об'єднанню нації на основі культуральної спільності.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Агресія. Матеріал з Вікіпедії, 2021.
URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/
%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F)
2. Беспалова К.О. Мотиваційні аспекти волонтерства: досвід західних країн // Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. – 2012. – №2. – С. 67-71.
3. Волонтерство в Україні: цифри та долі.
URL: <http://www.pic.com.ua>
4. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики. Аналіт. доп. К.: НІСД, 2015. 36 с.
URL: <http://www.niss.gov.ua>
5. Горелов Д. М., Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики: аналітична доповідь. Київ: НІСД, 2015. 36 с.
6. Капська А. Й. Підготовка волонтерів до соціальної роботи: Навч.-метод. посібник / А. Й. Капська, О. Г. Карпенко, Н. М. Комарова. – Київ: Держсоцслужба, 2005. – 152 с.
7. Клос Л. Є. Вступ до практичної соціальної роботи (на прикладі вивчення досвіду України та Канади): Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності “Соціальна робота” вищих навчальних закладів / Л. Є. Клос, Н. О. Микитенко. – Львів: Видавництво Національного університету “Львівська політехніка”, 2005. – 140 с
8. Корнієвський О.А. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики . К. : НІСД, 2015. 36 с.
URL: <http://niss.gov.ua/>
9. Лях Т. Л. Волонтерські групи як ресурс соціально-педагогічної діяльності державних і громадських організацій / Т. Л. Лях // Соціальна педагогіка: теорія і технології : підруч. [для студ. вищ. навч. закл.] / [Т. Ф.

Алексєенко, Т. П. Басюк, О. В. Безпалько та ін.] ; за ред. І. Д. Зверєвої. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – С. 130–139.

10. Маккарлі С. Управління діяльністю волонтерів. Як залучити громадськість до вирішення проблем суспільства / С. Маккарлі, Р. Лінч. – Київ: Ресурсний центр розвитку громадських організацій „Гурт”, 1998. – 160 с.

11. Методика “Діагностика рівня емпатійних здібностей” В.В. Бойко
URL: <https://studfile.net/preview/5287907/>

12. Павлюк К. С. Волонтерський рух: зарубіжний досвід та вітчизняні практики. Інвестиції: практика та досвід. 2015. С. 87–93.

13. Посібник по роботі з волонтерами, 2022.
URL: https://caritas.ua/wp-content/uploads/2022/02/5_ukr_digital_whole.pdf

14. Психологічні аспекти волонтерської діяльності, 2022.
URL: <https://naukozavr.info/psychologiya/psychologichni-aspekty-volonterskoyi-diyalnosti/>

15. Психометричний тест С. Деллінгер
URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_labpraktik/14.html

16. Соціальна робота в Україні: Навч. посібник / [І. Д. Зверєва, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін.]. – Київ: Науковий світ, 2003. – 233 с.
URL: https://bahmat.at.ua/zvereva_socialna_robota.pdf

17. Україномовна адаптація Каліфорнійського психологічного опитувальника, 2022.
URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/00503776-e8e9-479e-b4d6-6e9eca31638b/content>

18. Україномовна адаптація короткого п’ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR, 2019.
URL: https://www.academia.edu/40799571/%D0%A3%D0%9A%D0%A0%D0%90%D0%87%D0%9D%D0%A1%D0%AC%D0%9A%D0%90%D0%90%D0%94%D0%90%D0%9F%D0%A2%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%AF_%D0%9A%D0%9E

<https://cedem.org.ua/analytics/analiz-opytuvannya-volontery/>
<https://activegroup.com.ua/2023/07/31/cinnosti-volonteriv-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya-perspektiv-rozvitku-volonterskogo-ruxu-v-ukraini/>
<https://www.jamovi.org>

19. Центр демократії та верховенства права, 2023.

URL: <https://cedem.org.ua/analytics/analiz-opytuvannya-volontery/>

20. Шамрай В. О. Сучасний стан офіційного визнання волонтерської діяльності в Україні. Зовнішня торгівля: економіка, фінанси, право. 2015. № 4. С. 139-145.

21. Active Group “Якісне дослідження цінностей волонтерів”, 2023р.

URL: <https://activegroup.com.ua/2023/07/31/cinnosti-volonteriv-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya-perspektiv-rozvitku-volonterskogo-ruxu-v-ukraini/>

22. Clary C. D., Snyder M. A functional analysis altruism and prosocial behavior: The case of volunteerism // M. Clark (ed.). Prosocial behavior. Newbury Park, CA: Sage, 1991. – P. 485–505.

23. Cnaan R. A., Goldberg-Glen R. S. Measuring motivations to volunteer in human services // Journal of Applied Behavioral Science, 1991. – № 27. – P. 269–284.

24. Salinsky J, Otten H. The Doctor, the Patient and their well-being — world wide: proceedings of the thirteenth International Balint Congress, Berlin: H. Ruckdruck Celle, 2003.

25. The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3.28) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

Додаток А

Методика “Каліфорнійський психологічний опитувальник (СРІ)”

Інструкція для учасників дослідження: поставте знак «+» якщо погоджуєтесь з твердженням, або знак «-» в разі незгоди.

1. Я сумніваюсь у тому, що можу бути хорошим керівником.
2. Наше мислення було набагато б набагато продуктивнішим, якби ми забули про такі слова, як «ймовірно», «приблизно», «можливо».
3. Мені дуже хочеться досягти успіху в житті.
4. У мене бували дуже дивні і незвичайні переживання.
5. Моє повсякденне життя заповнене справами, які здаються мені цікавими.
6. Коли я вчився (-лася) в школі, я досить часто прогулював (-ла) заняття.
7. Іноді я роблю вигляд, що знаю більше, ніж це є насправді.
8. Мені важко зосередитися на якій-небудь задачі, або роботі.
9. Я люблю похвалитися своїми успіхами, справжніми і майбутніми.
10. При цьому стані справ важко сподіватися на щось хороше в майбутньому.
11. Сучасні люди забули про те, що таке сором.
12. У школі я повільно засвоював (-ла) матеріал.
13. Якщо я стикаюся з складними проблемами, я, зазвичай, відмовляюся від їх вирішення.
14. Моїм батькам часто не подобалися мої друзі.
15. Я часто дію за обставинами, довго не роздумуючи.
16. Мені подобається, коли люди не можуть вгадати, що саме я збираюся зробити в наступний момент.
17. Я, зазвичай, сподіваюся на успіх у своїх справах.
18. У школі мені важко було відповідати перед усім класом.
19. Іноді мені подобається порушувати правила і робити те, що не слід.
20. Я люблю читати про наукові досягнення.
21. Мені б хотілося бути актором театру або кіно.

22. Мене дратує, коли щось непередбачене порушує мій розпорядок дня.
23. Мені здається, що я більш кмітливий (- ва) і здібний (-на), ніж більшість оточуючих.
24. Я люблю перебувати в центрі уваги.
25. Думаю, що у мене більш чітке уявлення про те, що добре і що погано, ніж у більшості людей.
26. Цілком припустимо обійти закон, якщо формально він не порушений.
27. Більшість людей заводять знайомства лише тому, що вони можуть виявитися для них корисними.
28. Іноді на виборах я голосую за кандидата, про якого знаю дуже мало.
29. Залишаючись на самоті, я часто замислююся над такими філософськими категоріями, як свобода волі, добро і зло, тощо.
30. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
31. Я люблю читати історичну літературу.
32. Майбутнє занадто невизначене, тому немає сенсу будувати серйозні плани.
33. Мене турбує, коли незнайомі люди в трамваї, магазині і т. п. розглядають мене.
34. Думаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
35. Якби випала нагода, я зміг (-ла) би бути непоганим керівником.
36. Коли я перебуваю в колективі, мене турбує думка про те, чи правильно я висловлююся.
37. Я більше люблю говорити, ніж слухати.
38. Я б назвав (-ла) себе досить сильною особистістю.
39. Мені здається, що я частіше, ніж інші, здійснюю вчинки, про які потім шкодую.
40. Опір і непокору законному уряду не можна нічим виправдати.
41. Я не та людина, яка б могла стати політичним діячем.
42. Найцікавіша рубрика в газетах - розділ гумору.
43. Деякі люди перебільшують свої нещастя, щоб їм поспівчували.

44. Декілька разів на тиждень мені починає здаватися, що має статися щось жахливе.
45. Є люди, яким не можна довіряти.
46. Я вірю, що ми стаємо кращими, пройшовши через випробування й удари долі.
47. Зазвичай мені здається, що життя багато чого вартує.
48. Якби я керував (-ла) автомобілем, то я б не дозволив себе обганяти.
49. Ночами мене досить часто мучать кошмари.
50. Людина, яка може і хоче наполегливо працювати, має великі шанси добитися успіху в житті.
51. Деякі тварини мене дратують.
52. Багато в чому бідній людині живеться краще, аніж багатію.
53. Мені стає не по собі при спілкуванні з іронічними, уїдливіми людьми.
54. Зазвичай я не люблю багато говорити, якщо тільки не знаходжусь в компанії добре знайомих людей.
55. Думаю, мені б сподобалося співати в хорі.
56. Якщо в компанії мене попросять, то я не посоромлюся почати бесіду або висловити свою думку з приводу того, що мені добре відомо.
57. Я був (-ла) досить самостійним (-ою) у дитинстві.
58. Мене вважають працьовитим (-тою) і старанним (-ною) працівником (-ницею).
59. Люди не стануть турбуватися про інших, якщо їм це не вигідно.
60. Якщо в магазині мені дають решту більше, ніж належить, я завжди її повертаю.
61. Мені здається, що мене часто карали незаслужено.
62. Мене не дуже турбує, подобаюся я людям, чи ні.
63. У мене вроджений талант впливати на людей.
64. Я завжди стежу за тим, щоб моя робота була добре спланована і організована.

65. Я прихильник (-ниця) суворого дотримання законів незалежно від того, до яких наслідків це призводить.
66. Я можу змінити свою точку зору, якщо того вимагають обставини.
67. Я впевнений (-на), що знаю, як можна вирішити сучасні міжнародні проблеми.
68. Якби я був (-ла) журналістом, я б з великим задоволенням висвітлював (-ла) би новини театру.
69. Я дуже люблю полювання.
70. Якби я був (-ла) політиком, думаю, що зміг (-ла) би домогтися більшого, ніж нинішні політичні діячі.
71. Я все сприймаю занадто близько до серця.
72. Коли справи йдуть погано, мені хочеться все кинути.
73. Зазвичай, люди тільки вдають, що піклуються про інших.
74. Бути щирим – завжди добре.
75. Я не люблю вирішувати проблему, якщо при цьому не можна одержати однозначну відповідь.
76. Я люблю, щоб у кожній речі було своє місце, і щоб усе було на своїх місцях.
77. Я отримую велике задоволення від спортивних ігор або змагань в тому випадку, якщо уклав парі (побився об заклад).
78. Я рідко турбуюся про своє здоров'я.
79. У дитинстві мене неодноразово карали за погану поведінку.
80. Я не засуджую тих, хто прагне отримати від життя все можливе.
81. Нам слід було б більш відповідально ставитися до вибору посадових осіб.
82. Одна з моїх цілей в житті - зробити щось таке, щоб моя мати могла пишатися мною.
83. Я ніколи навмисне не брешу.
84. Я рідко сварюся з членами своєї сім'ї.
85. Я ніколи не відчував (-ла) біль в потилиці.
86. У деяких членів моєї сім'ї є звички, які дратують мене.
87. Мене лякає думка про можливість потрапити в ДТП.

88. Іноді мені декілька разів сниться один і той самий сон.
89. Я люблю поезію.
90. Перш ніж що-небудь зробити, я намагаюся уявити, як мої друзі поставляться до цього.
91. Мені неприємно виступати перед людьми.
92. Для мене дуже важливо мати багато друзів і вести активне громадське життя.
93. Мені важко буває знайти тему для розмови, коли я зустрічаю нову людину.
94. Я відчуваю себе тривожно і неспокійно в закритому приміщенні.
95. Тільки дурень може вимагати збільшення податків.
96. Щоб переконати більшість людей у своїй правоті, потрібно мати багато аргументів.
97. Я ніяковію, коли при мені кажуть непристойності.
98. Коли мені хтось робить погано, я вважаю, що повинен (-на) відплатити тим же, хоча б із принципу.
99. Я вважаю дуже важливим право кожного відкрито висловлювати свої думки.
100. У мене хороший апетит.
101. Іноді я вимотую себе тим, що дуже багато на себе беру.
102. Я боюсь купатись в незнайомих місцях.
103. Я веду неправильний спосіб життя.
104. Часто я буваю не в курсі балачок і пересудів, які цікавлять оточення.
105. Я не боюсь зайти до кімнати, де інші вже зібрались і розмовляють.
106. Батьки не перешкоджали мені самостійно приймати рішення.
107. Я поступаюсь в спірних ситуаціях, оскільки нерозумно наполягати на своєму.
108. Батьки завжди були зі мною суворі.
109. Люди заздять моїм ідеям оскільки вони не їм першим спали на думку.
110. Мої батьки ніколи мене посправжньому не розуміли.
111. Іноді в мене виникає бажання вчинити щось погане або жахливе.

112. Я часто переживаю через якісь дрібниці.
113. Я іноді буваю чимось збентежений (- на).
114. Майже щодня трапляються події, які мене лякають.
115. Я готовий (-ова) за всяку ціну спокутувати власну провину.
116. Мені б сподобалось бути членом мотоклубу.
117. У мене менше побоювань і страхів, ніж у моїх друзів.
118. Я торкаюсь дверної ручки без остраху чимось заразитись.
119. Я не втрачу нагоди повеселитись, навіть якщо це загрожує неприємностями.
120. Сильна особистість здатна впоратись навіть із найсерйознішими проблемами.
121. Я хочу досягти високого статусу в суспільстві.
122. Мені б сподобалось бути військовим.
123. Якщо колектив прийняв рішення, людина має йому слідувати, навіть в разі незгоди.
124. Міліцейські авто повинні мати більш чіткі спеціальні відмітні знаки, щоб їх завжди можна було впізнати.
125. Я часто діяв (-ла) всупереч бажанням батьків.
126. Я не боюся води.
127. Я мрію дуже мало.
128. Я втомлююсь швидше, аніж інші.
129. Я не люблю спілкуватись з нерішучими людьми.
130. Мені іноді дуже хотілося піти з своєї сім'ї.
131. Я люблю виступати перед людьми.
132. Мені неприємно дивитись на недбало одягнених людей.
133. Іноді мені так і хочеться щось зламати чи розтрити.
134. Мене легко схвилювати.

В разі співпадіння знаків у відповіді респондента і ключі нараховується 1 бал, якщо знаки різні – балів не нараховується (0 балів).

Ключ:

Шкали СРІ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Сума балів
1.1. Домінантність (1)	Do	1-	8-	28	33-	35	36-	37	39-	40-	63	103-	123-	
1.2. Статус (2)	Cs	52-	53-	55-	56	93-	94-	95+	96-	97-	98	102-	133-	
1.3. Відкритість (3)	Sy	12-	13-	18-	23	24	31	33-	35	36-	73-	104-	126	
1.4. Спонтанність (4)	Sp	2	8-	11+	15	17	19	21	23	24	25	51+	106	
1.5. Самосприйняття (5)	Sa	1-	5	7	12-	18-	19	21	29	36-	101	106	116+	
1.6. Незалежність (6)	In	13-	17	24	38	44-	57	58	72-	91-	92-	107-	128	
1.7. Емпатія (7)	Em	11-	16-	19	22-	53-	54-	62-	63-	89	90	108-	131	
2.1. Відповідальність (8)	Re	4-	6-	12-	14-	20	26-	30	60	61-	77-	109-	124-	
2.2. Конформність (9)	So	3	5	6-	10-	14-	15-	18	30	38-	52	110-	125-	
2.3. Самоконтроль (10)	Sc	4-	7-	9-	10-	15-	18	19-	20	21-	24-	32	111-	
2.4. Вичливість (11)	Gi	7-	9-	15-	16-	19-	28-	43	45	83	84	112+	130-	
2.5. Звичайність (12)	Cm	13	17	42-	43	45	46	47	48-	50	99-	100	114-	
2.6. Благолуччя (13)	Wb	8-	17	34-	44-	47	49-	50	51-	85	86-	111-	114-	
2.7. Толерантність (14)	To	4-	10-	26-	27-	32-	34-	44-	59-	79-	80+	109-	115	
3.1. Досягнення кон) (15)	Ac	3	4-	6-	12+	13+	14-	16-	31	32+	46	106	116-	
3.2. Досягнення нез) (16)	Ai	2-	5	10-	11-	12-	13-	20	23	32-	33-	39-	109-	
3.3. Інтелектуальна еф. (17)	Ie	4-	18-	20	23	27-	31	36-	41	42-	78	118	127-	
4.1. Проникливість (18)	Pu	5	8-	10-	13-	28	29-	31	46-	81	82-	119-	132-	
4.2. Гнучкість (19)	Fx	2-	22-	25-	58-	64-	65-	66-	74	75-	76-	120-	129-	
4.3. Жіночість (20)	Fm	9	25	60	67-	68	69-	70-	71	87	88	121-	134	

Бали нижче 5 за шкалою «Звичайність» (12) свідчать про свідоме спотворення результатів, або про випадковий характер відповідей. У цьому випадку результати тестування вважаються невалідними.

Рівень прояву якості від 10 до 12 балів за певною шкалою вважається високим; від 6 до 9 – проміжним (середнім); менше 5 балів – низьким. Профілі з балами вище 7 показують загальну позитивну адаптованість індивіда; профілі з балами нижче 3 свідчать про можливу наявність у суб'єкта труднощів, які є значущими для адаптації.

Додаток Б

“Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)”,
адаптація М. Кліманської, І. Галецької

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

абсолютно не погоджуюсь	не погоджуюся	швидше не погоджуюся	важко сказати	швидше погоджуюся	погоджуюся	абсолютно погоджуюся
1	2	3	4	5	6	7

Бачу себе як людину, яка є:

- 1 ____ Товариська, активна
- 2 ____ Критична, конфліктна*
- 3 ____ Сумлінна, дисциплінована
- 4 ____ Тривожна, схильна перейматися *
- 5 ____ Відкрита до нового, різностороння
- 6 ____ Стримана, тиха*
- 7 ____ Тактовна, співчутлива, приязна
- 8 ____ Неорганізована, легковажна*
- 9 ____ Спокійна, емоційно стабільна
- 10 ____ Не любить змін і пошуку нових рішень*

Ключ:

Екстраверсія: 1, 6*

Дружелюбність: 2*, 7

Добросовісність: 3, 8* Емоційна стабільність: 4*, 9

Відкритість новому досвіду: 5, 10*

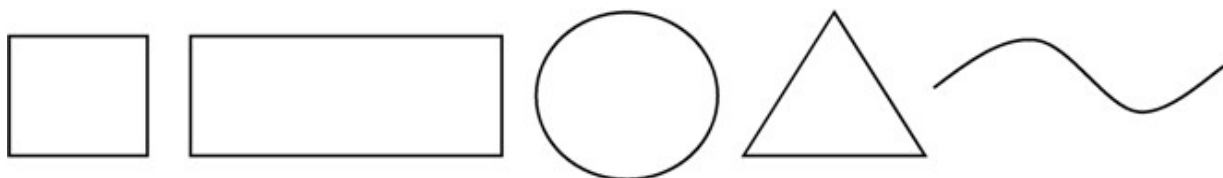
(пункти, позначені * , рахують з інверсією)

Додаток В

Проективна методика “Психогеометричний тест”, С’юзен Деллінгер,
(адаптація А. Алексєєва і Л. Громової)

Інструкція для учасників дослідження.

Виберіть із п’яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це – Я. Спробуйте відчувати свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



Коротка психологічна характеристика основних “форм” особистості.

Фігура, що опинилася на першому місці, – це Ваша основна фігура чи суб’єктивна форма. Вона дозволяє визначити Ваші основні, домінуючі риси характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, які Ви обрали наступними, – це риси, які Ви демонструєте тим рідше, чим далі від першої знаходиться та чи інша фігура. Остання, п’ята фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою викликає у Вас найбільші труднощі.

Може статися, що жодна фігура Вам, чи іншій людині, не підходить. Тоді людину можна описати комбінацією з двох або навіть трьох форм.

Нарешті, може статися, що Вам важко вловити інтуїтивне відчуття форми себе чи іншої людини. Тоді почніть з характеристик, що наведені для п’яти форм (*стор. 38*), намагайтеся використати їх для розуміння людей даного типу та прогнозу їх поведінки і поступово тренуйте в собі відчуття геометричної форми цих людей.

Додаток Г

Методика “Діагностика рівня емпатійних здібностей”, В.В. Бойко

Інструкція для учасників дослідження.

На зазначені запитання дайте відповідь (+) або (-):

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.

19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полицки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волю перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.
36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Обробка даних:

Підраховується кількість правильних відповідей (відповіді до «ключа») за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

1. *Раціональний канал емпатії*: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;

2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;
4. Установки, які сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Здатність до емпатії: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36

Інтерпретація результатів:

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів.

За наявними попередніми даними, можна вважати:

30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії;

29—22 середній;

21—15 — заниженні;

менше 14 балів дуже низький.

Додаток Д
Авторська анкета

Інструкція для учасників дослідження.

Оберіть, будь ласка, оди н з варіантів відповіді, який найбільше Вам відгукується на момент проходження опитування.

1. Ваша діяльність (поза волонтерством)?

2. На сьогоднішній день Ваша діяльність це?

- лише волонтерство
- поєдную основну роботу/навчання та волонтерство
- лише основна робота

3. Чи мали Ви досвід волонтерської діяльності до 24.02.2024?

- так
- ні

4. На якій території Ви перебуваєте?

- в зоні бойових дій
- в прикордонних містах, наближених до зони бойових дій (наприклад, Харків, Одеса, Миколаїв, Запоріжжя)
- Західна Україна
- за межами України

5. Що вас мотивує до волонтерської діяльності?

- любов до людей та солідарність до воїнів;
- важко залишатися осторонь, "хто, як не я?";
- не можу воювати, але можу допомагати;
- шкода людей, які воюють і тих, які живуть під обстрілами;

- бажання служити, усвідомлення своєї місії;
- співчуття до знедолених;
- є вільний час та бажання допомагати;
- є бажання робити щось екстраординарне;
- я не займаюся волонтерською діяльністю.

6. Що Ви відчуваєте, коли черговий захід вдався?

- задоволеність собою та своєю результативністю;
- приємну втому, але запал, щоб надавати допомогу далі;
- задоволення, внутрішній мир та спокій;
- розуміння виконання покликання, відчуття "я на своєму місці";
- радість від того, що вдалося комусь допомогти;
- почуваюся щасливим (-ою) від того, що можу бути корисним (-ою) для когось;
- я не займаюся волонтерською діяльністю.

7. На Вашу думку: чи варто залучати людей до волонтерської діяльності?

- не варто, вибір має йти від людини;
- варто, бо дехто вважає волонтерів шахраями (на жаль, так трапляється, але необхідно правильно доносити, чим конкретно займається певна організація);
- варто, чим більше людей допомагає, тим більше людей отримає допомогу;
- варто заохочувати, але людина сама вирішує чи долучатися до волонтерської діяльності.