

Міністерство освіти і науки України
Національний університет “Острозька академія”
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: «Волонтерство під час війни як чинник особистісного
благополуччя»**

Виконав студент 6 курсу,
групи МПс-2
спеціальності 053 Психологія
Карпович Денис Анатолійович

Керівник – доктор психологічних наук,
доцент кафедри психології
Матласевич Оксана Володимирівна

Рецензент – кандидат психологічних наук,
доцент Волошина-Нарожна
Вікторія Олександрівна

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1 Особистісне благополуччя як предмет психологічного аналізу	7
1.2 Умови та чинники особистісного благополуччя	14
1.3 Бар'єри та труднощі досягнення особистісного благополуччя під час війни	26
1.4 Роль волонтерства під час війни в особистому благополуччі	32
Висновок до першого розділу	38
2.1. Обґрунтування вибірки, методів та процедури емпіричного дослідження	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	43
2.2.1 Описова статистика результатів	43
2.2.2 Зв'язок волонтерської активності та особистого благополуччя: кореляційний аналіз	49
2.2.3 Регресійний аналіз	67
2.3 Розробка практичних рекомендацій залучення до волонтерської активності як ефективного методу покращення особистісного благополуччя під час війни	76
Висновок до другого розділу	79
ВИСНОВКИ	80
Список використаної літератури:	82
ДОДАТКИ	97

ВСТУП

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення 22 лютого у 2022 році спричинило безпрецедентну гуманітарну кризу та кардинально трансформувало соціально-психологічну реальність українського суспільства. В умовах воєнного стану мільйони громадян зіткнулися з травматичними подіями, втратою близьких, вимушеним переміщенням, руйнуванням звичного способу життя та постійною загрозою фізичної безпеки. Показовим є результати дослідження в межах ініціативи першої леді України «Ти як?», де у 2025 році виявлено, що понад 70% осіб потребують психологічної підтримки. У зв'язку з чим особливо актуальним постає проблема досягнення благополуччя особистості в умовах війни. Серед дослідників, що зробили свій внесок щодо розуміння благополуччя в часи війни виділяємо Н. Кострубу, З. Поліщук, В. Крамченкову, А. Кривобок, І. Кузьменець, У. Нікітчук, Н. Кузьмич, В. Кунець, А. Курова тощо.

Попри однозначно катастрофічні наслідки, українське суспільство мобілізувало свої ресурси в напрямку боротьби з ворожими силами та подолання гуманістичних проблем спричинених війною, що привело Україну в топ 10 країн за світовим індексом благодійності. Волонтерство стало однієї із сфер, у якій виник один із найбільших сплесків активності, відомо про те, що понад 50% молоді приєдналося до волонтерського руху. Одним із найпопулярніших напрямків волонтерства є організація зборів коштів на потреби Збройних Сил України. Як приклад, за 9 місяців лише найбільші благодійні організації(Фонд Сергія Притули, Фонд «Повернись живим», фонд RAZOM тощо) зібрали понад 63млрд. гривень. У зв'язку із масовим залученням до волонтерської діяльності та її важливість у нинішньому військовому конфлікті постає питання про те, чи люди покращують своє благополуччя завдяки волонтерській діяльності. Частково на це дають позитивну відповідь роботи таких українських вчених як О. Аврамчук, Т. Горчакова, І. Завадська, О. Палилюлько, А. Марчук, В. Лобода та інші. Однак, попри велику кількість досліджень роль волонтерства для покращення особистісного благополуччя в російсько-українській війні вивчена недостатньо, зокрема упущено врахування впливу мотивації до волонтерської

діяльності. Тому темою нашої наукової роботи є волонтерство як чинник благополуччя у часи війни.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично обґрунтувати роль волонтерства у покращенні особистісного благополуччя для подальшого використання волонтерських заходів в цілях покращення психологічного стану осіб під час війни

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз дослідження особистісного благополуччя у сучасній психології;
2. Теоретично обґрунтувати умови, чинники та перешкоди особистісного благополуччя в умовах війни;
3. Провести емпіричне дослідження волонтерської активності в розрізі особистісного благополуччя;
4. Розробити практичні рекомендації щодо використання волонтерства для покращення особистісного благополуччя

База наукового дослідження. Дослідження проводилося за допомогою платформи Google form. Кількість респондентів становить 80 осіб, з яких 11 чоловічої статі, 68 – жіночої статі, один респондент утримувався від відповіді щодо статі. Віком від 17 до 46 років. На момент дослідження, респонденти проживали у таких областях: Рівненська, Київська, Тернопільська, Хмельницька, Вінницька, Львівська, Волинська, Дніпропетровська, Кіровоградська, Полтавська, Житомирська, Запорізька, Чернігівська, а також закордоном. За соціальним статусом серед досліджуваних студенти, працевлаштовані, безробітні, ВПО. Щодо стосунку респондентів до армії наявні ті, що мають близьких або знайомих у війську, ті, що не пов'язані з армією, військові та демобілізовані.

Об'єкт дослідження: особистісне благополуччя особистості в умовах війни.

Предмет дослідження: волонтерство як чинник особистісного благополуччя в умовах війни

Методи дослідження:

- *теоретичні методи:* аналіз, синтез, узагальнення та систематизація теоретичних та емпіричних розробок досліджуваної проблеми представлених у науковій літературі;
- *емпіричні методи:* анкетування, методика для визначення особистісного благополуччя: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф в адаптації Карскановою. Для виміру соціального благополуччя: Шкала суб'єктивного соціального благополуччя Т. Данильченко. Для визначення копінг-стратегій: «опитувальник COPE» Ч. Кавер, М. Шейєр, Д. Вентрауб, в адаптації Т. Гордєєвої, Є. Осіна, О. Расказової, О. Сичова, В. Шевяхової. Для визначення просоціальності особистості: опитувальник «Просоціальність особистості» Л. Пеннер в адаптації М. Петренко. Для виміру мотивації до волонтерської мотивації: «Інвентар функцій волонтера» Е. Кларі, М. Снайдер, Р. Ридж, Дж. Копленд, А. Стукас, Дж. Хауген, П. Майн у власній адаптації
- *математико-статистичні методи:* коефіцієнт кореляції Спірмена (для виявлення взаємозв'язку: між волонтерством та особистісним і соціальним благополуччям; між адаптованим варіантом «Інвентаря функцій волонтера» та альтруїзмом; між волонтерством та копінг-стратегіями; між благополуччям та копінг-стратегіями) та лінійний регресійний аналіз (для виявлення впливу волонтерства на особистісне та соціальне благополуччя).

Новизна дослідження: *вперше* встановлено взаємозв'язок між волонтерством, просоціальністю та особистого і соціального благополуччя та його компонентів; *дістало подальшого розвитку* вивчення особистого благополуччя в умовах війни ; *доповнено* практичні шляхи покращення особистого благополуччя за допомогою волонтерських активностей.

Практична значущість наукового дослідження полягає у використанні результатів дослідження громадськими організаціями та інституціями для створення оптимальних умов досягнення благополуччя учасників волонтерських активностей в умовах російсько-української війни.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені автором на Міжнародній науковій інтернет-конференції «ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ» (Вип. 123), що відбулася 28 листопада 2025 року.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст викладено на 81 сторінці. Загальний обсяг роботи складає 113 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Особистісне благополуччя як предмет психологічного аналізу

Перші розбіжності щодо визначення благополуччя відбулися ще між Платоном та Арістотелем у Давній Греції. На думку Платона, задоволення життям – це благополуччя/щастя, натомість Арістотель вважав благополуччям володіння людиною вищих благ та чеснот. Наразі ця наукова суперечка триває і досі, більшою мірою між Е. Дінер та К.Ріфф – теоріями суб'єктивного та психологічного благополуччя. Попри відмінності у методах досліджень, домінуючі позиції у розумінні благополуччя майже не зазнали змін – благополуччя – задоволення життям з одного боку, благополуччя – як присутність певних рис – з іншого. Обидва мають ґрунтовну теоретичну та емпіричну базу, тим самим вибір багатьох дослідників робиться не на основі загальних аналітичних міркувань, а на основі особистісних схильностей до розуміння благополуччя крізь призму гедонізму чи евдемонізму [25].

У нашій науковій роботі важливим є вибір основного психологічно-філософського напрямку розуміння благополуччя, оскільки від цього залежить подальше теоретично-емпіричне виявлення впливу волонтерства на наш об'єкт дослідження. Нами було виявлено чотири філософських напрямки: евдемонізм, гедонізм, утилітаризм та віртуалізм. Коротко ж представимо кожен із них:

- Евдемонізм характеризує благополуччя з точки зору особистісного зростання та досягнення власного ідеалу;
- Гедонізм фокусується в благополуччі на задоволенні життя та уникненню страждань;
- Утилітаризм розглядає благополуччя як суму дій спрямованих на принесення задоволення та уникнення страждань для найбільшої кількості осіб;

- У віртуалізмі благополуччя досягається завдяки духовному розвитку особистістю і дотриманню нею моральних принципів та чеснот [47].

Для наочного розуміння принципів кожного із вищеперелічених напрямків ми пропонуємо розглянути таблицю 1.1, у якій виділено ключові поняття філософських підходів до розуміння благополуччя.

Таблиця 1.1

**Огляд філософських напрямків стосовно благополуччя з точки зору
ключових понять**

Напрямки	Основні поняття
Евдоміністичні	Осмислення життя Особистісний розвиток Автентичність
Гедоністичні	Задоволення Щастя Уникнення страждань
Утилітарні	Якість життя Добробут Сукупне задоволення
Віртуалістські	Внутрішня гармонія Особистісні чесноти Моральні принципи

Науковці, які вивчають благополуччя крізь призму гедоністичних та евдоміністичних підходів, хоч і дотримуються певних постулатів зумовлених філософською основою того чи іншого, проте загалом у своїх особистих теоріях послуговуються результатами власних теоретичних та емпіричних досліджень. Як наслідок, благополуччя є одним із феноменів у психології, який і досі немає сталого визначення у науковій спільноті. Тож продемонструємо основні моделі благополуччя за допомогою таблиці 2021 року А.Харатинського, проте дещо змінену нами відповідно до сьогоденних соціокультурних реалій(табл. 1.2)[92].

Основні моделі благополуччя

№	Назва моделі	Автори моделі	Дата створення
1	Модель «Психологічне благополуччя»	Н. Брадберн	1969
2	Модель «Якість життя»	А. Кампбел, Ф.Конверс, В.Роджерд	1976
3	Шкала задоволеності життям	Е. Дінер, Дж. Ларсен, С. Левін, Р. Еммонс	1983
4	Модель «Психологічне благополуччя»	К. Ріфф	1986
5	Модель «Суб'єктивне благополуччя»	Е. Дінер, Е. Сандвік, В. Павот	1991
6	Шкала базових психологічних потреб у стосунках	Р. Раян, Е. Десі	2000
7	Модель професійного благополуччя	М. Шульц	2008
8	Сінгапурська шкала психічного здоров'я	Чан М.Ф.	2013
9	Модель суб'єктивного соціального благополуччя	Т. Данильченко	2015

Як видно з таблиці, деякі автори ототожнюють благополуччя з такими поняттями: «якість життя», «задоволення», «психічне здоров'я» тощо. Також дослідники не використовують термін «благополуччя» або «особистісне благополуччя», натомість створюють власні поняття, які точніше відображають їхні погляди щодо цього феномену. Ми вважаємо за доцільне проаналізувати, наскільки є коректним використання синонімів замість благополуччя, а також визначити поняття особистісне благополуччя та висвітлити його компоненти.

Одним із понять, які часто використовують як синонім щодо благополуччя – щастя. Слід одразу зазначити, що термінологічна різноманітність у визначенні щастя є ще ширшою, ніж у випадку благополуччя. На відміну від благополуччя, щастя зазвичай вивчається у теоретичному вимірі, а не емпіричному, хоча і декілька відомих психологів, як-то Е. Торндайк, П. Уолкер, М. Селігман намагалися вимірювати щастя емпірично, проте їхні погляди не стали домінуючими та остаточними у психологічній науці [23]. Тим самим ми вважаємо, некоректним використання «щастя» як синоніма у нашій роботі з огляду на множинність трактувань цього терміну.

Для розуміння доречності взаємозаміни понять «задоволення» та «благополуччя», ми пропонуємо спершу ознайомитися із визначенням задоволення. Нам імпонує тлумачення, яке надає Н. Волинець щодо цього феномену : «Задоволення являє собою почуття і стан вдоволення, радості щодо прагнень, бажань, потреб та діяльності особистості... » [23, с. 31]. Виходячи із наведених раніше принципів гедонізму, можна припустити, що «задоволення» та «благополуччя» є взаємозамінними, проте є сенс розглянути задоволення крізь призму конкретних психологічних теорій, а не лише філософських парадигм. Зокрема, у структурі суб'єктивного благополуччя Е. Дінера задоволення життям є одним із основних компонентів структури благополуччя, проте не його синонімом [47]. З цього випливає, що навіть у гедоністичному підході взаємозаміна термінів «благополуччя» та «задоволення» не завжди є коректною.

Окрім «щастя» та «задоволення» в науці також використовують на позначення благополуччя такі терміни як «якість життя», «процвітання» та «психічне здоров'я». Ми вважаємо доречним буде стисло висвітлити кожен із них. За М. Селігманом «процвітання» являє собою позитивний психологічний стан, що включає позитивні емоції, захопленість діяльністю, конструктивні міжособистісні зв'язки, відчуття сенсу життя та досягнення значущих результатів у професійній і особистій сферах [33]. Дане визначення перегукується із евдемоністичною парадигмою, проте, на нашу думку, використання його як заміника благополуччя у нашій роботі може надати

надмірного позитивного відтінку волонтерству як чинника. При використанні «Якість життя» та «психічне здоров'я» зміщується аспект із позитивного стану спричиненого наявністю певних рис(евдемонізм) або отримання задоволення(гедонізм) до загального функціонування особистості, тому ми вважаємо не коректним їх використання [47].

Як ми вже зазначали раніше, у сучасній науці поширеним є використання власних конструктів відносно благополуччя, частина з них таким чином позначає теоретичні засади, на яких базуються їхні теорії, інші з них вказують на сфери, які підпадають під їхнє вивчення: благополуччя професійне, соціальне, фінансове, фізичне, пізнавальне, економічне, духовне тощо [33]. Із останніх наукових робіт, які спрямовані на точкове вивчення благополуччя можемо виділити статтю У. Нікітчук та В. Федун, у якій вони пропонують поняття психоемоційне благополуччя [59]. Проте ми вважаємо, що можемо знехтувати таким розмаїттям визначень благополуччя відносно певних сфер життя, за винятком соціального благополуччя, оскільки в цій роботі ми вивчаємо благополуччя як феномен щодо особистості в загальному. Натомість нам важливі терміни, що фокусуються на загальній оцінці благополуччя особистості, бо в них ми бачимо перспективи розв'язання проблеми визначення поняття «особистісне благополуччя» у нашій науковій роботі, тим самим в подальшому уникнути необґрунтованого емпіричного дослідження.

Нами виділено, що наразі поширено два підходи щодо визначення поняття «особистісне благополуччя», які можна умовно позначити як «конкретний» та «системний». Конкретний підхід базується на тому, щоб розглядати «благополуччя особистості» як синонім до психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя та інших понять, що позначають загальне благополуччя особистості. Такий підхід є досить популярний в українській психологічній науці, зокрема його використовує Н. Волинець при дослідженні психологічних особливостей благополуччя в професійній сфері [23]. Його застосовує О.Клепікова у своїй дисертації про благополуччя як чинника професійного становлення психологів [47]. С. Подзідзей звернулась до цього

підходу у своїй роботі про особливості благополуччя молоді в умовах невизначеності [77]. Та багато інших дослідників, з якими можна ознайомитись в статті К. Калини та В. Крамченкової [56]. На нашу думку, популярність цього підходу не є неочікуваним, оскільки такий підхід надає низку переваг дослідникам, серед яких ми б виділили можливість гнучкого використання діагностичного інструментарію в залежності від тематики дослідження. Системний підхід заключається ж в об'єднанні різних теорій про благополуччя в одну модель, тим самим «Особистісне благополуччя» стає збірним поняттям взаємодії різних видів благополуччя. Із послідовників цього підходу варто відзначити Т. Данильченко, яка у своїй праці представляє такий концепт особистісного благополуччя: «... особистісне благополуччя – екзистенційний мультиконцепт, що відображає баланс між пошуком суб'єктом задоволення (позитивних емоцій) у різних життєвих сферах згідно з імпліцитною концепцією благополуччя та розкриттям особистісного потенціалу й досягнення гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом на основі базових емоційних характеристик особистості і позитивних рис характеру» [33, с. 64]. Такий підхід поєднує у собі не лише обидві парадигми, але й вчення благополуччя спрямовані на певні сфери особистості. Із переваг ми можемо відзначити – це комплексність у дослідженні, що в свою чергу може дозволити визначати повну картину благополуччя у респондентів, компенсуючи прогалини, які виникають при використанні лише одного із напрямків. Проте у цьому підході існує значущий недолік, а саме недостатня емпірична обґрунтованість [33]. Зважаючи на це, ми вважаємо за доцільне у своїй роботі керуватись принципами першого підходу, хоча і відзначаємо перспективи другого, зокрема дослідження Т. Данильченко.

На нашу думку, подальше дослідження неможливе без визначеної теоретичної основи, тому нашою найближчою ціллю є здійснення вибору між гедоністичною та евдоміністичною парадигмою та виділенням конкретних наукових теорій, які допоможуть нам релевантно оцінити особливості волонтерства стосовно благополуччя у часи війни. У цьому дискурсі є доречним зрозуміти у якій парадигмі схильні сприймати благополуччя наші майбутні

респонденти. Так у дослідженні О. Вернік та О. Павленко, ґрунтуючись на відповідях студентів, було виявлено три основні фактори благополуччя: задоволеність, комфорт та правильність [22]. З цього випливає, що у побутовому мовленні домінує розуміння благополуччя з точки зору гедоністичного напрямку. Однак на противагу, орієнтуючись на евдемоністичний напрям ми надалі зможемо створити ряд рекомендацій для соціальних та психологічних інституцій стосовно підтримки осіб у подоланні викликів спровокованими воєнними діями [25]. Тому з огляду на наукову та практичну цінність, у цій роботі ми надаємо перевагу евдемоністичному підходу.

Серед останніх українських дослідників вирізняється Н. Каргіна, яка вбачає психологічне благополуччя як внутрішні ресурси особистості, які забезпечують повноту її самореалізації в поточний момент і формують потенціал для розвитку життєвих компетенцій, професійних навичок та інтелектуальних можливостей. Н.Каргіна виводить багатокomпонентну структуру благополуччя: незалежність мислення, активність, відповідальність, впевненість у собі, визначення засобів для досягнення мети тощо [15].

Із зарубіжних поглядів отримала поширення теорія М. Селігмана у вигляді моделі PERMA, до якої входять п'ять компонентів, що можна оцінювати та вимірювати відокремлено одне від одного : Позитивні емоції(Р), Залученість(Е), Стосунки(Р), Сенс(М), Досягнення(А) [47].

Важливе місце посідають в науці раніше згадані Р. Райан і Е. Десі, які у теорії самодетермінації пропонують розглядати благополуччя за допомогою задоволення трьох компонентів: потреби в автономії, компетентності та у взаємозв'язку з іншими людьми [23].

Попри масу нових досліджень, не втрачає актуальності теорія психологічного благополуччя К.Ріфф. Перевага її концепції полягає у віднайденні гармонії між поглядами позитивної психології, гуманістичної психології, екзистенційної психології, глибинної психології та інших напрямків. А структура благополуччя полягає у рівноцінному поєднанні таких незалежних компонентів:

- життєва ціль;
- управління середовищем;
- позитивні стосунки;
- особистісне зростання;
- автономія;
- самоприйняття [47].

Завдяки тому, що психологічне благополуччя є інтегральним показником це дає змогу дослідникам оцінити не лише рівень благополуччя людини або групи, але й особливості поєднання компонентів, виділити ті, які є найактуальнішими, тощо. Зокрема, це продемонстровано у дослідженні Бочелюк В., який завдяки моделі К.Ріфф зміг виявити низку відмінностей між благополуччям дорослих до сорока(25-39р.) та після сорока років(40-59р.)[21]. З цього ми робимо висновок про високу гнучкість та цінність теорії К.Ріфф у дослідженні проблематики благополуччя.

Отже, систематизація теоретичних підходів до феномену благополуччя виявила два основні напрями – гедоністичний та евдемоністичний, що відрізняються у розумінні сутності позитивного функціонування особистості. Для дослідження впливу волонтерства на особистісне благополуччя в умовах війни обрано евдемоністичну парадигму, представлену теорією психологічного благополуччя К. Ріфф, яка операціоналізує благополуччя через шість взаємопов'язаних компонентів: життєві цілі, управління середовищем, позитивні стосунки, особистісне зростання, автономію та самоприйняття. Багатокомпонентна структура моделі забезпечує можливість комплексного емпіричного дослідження специфіки зв'язку волонтерської діяльності з різними аспектами особистісного функціонування.

1.2 Умови та чинники особистісного благополуччя

Особистісне благополуччя є фундаментальним чинником життєдіяльності людини. Внаслідок чого, виникає висока потреба у розумінні умов та чинників, що здатні на неї впливати. У зв'язку із українським соціально-політичним контекстом останніх 13 років ця проблема набула особливої актуальності серед

вітчизняних науковців. Зокрема, ми можемо відмітити наукові здобутки Н. Волинець [23], Л. Сердюк [85] та Т. Данильченко [33] у цьому напрямку досліджень. Зважаючи на багатовекторність особистісного благополуччя, ми пропонуємо комплексний підхід, при якому розглядатимемо чинники благополуччя відносно певної сфери особистості.

У своїй статті Кузьмич Н. виділила шість підходів щодо вивчення чинників благополуччя: К. Ріфф, У. Джеймс, Дж.Віттерсо та Ф.Нільсена, Ю. Паловського, Ю.Кашлюка, Л. Цибух [59]. Попри доволі стислий перелік, завдяки ньому все ж ми можемо визначити деякі поширені погляди. Зокрема, У. Джеймс, Дж. Віттерсо та Ф. Нільсен, Ю. Кашлюк, Л. Цибух у своїх теоріях включають фізичний-біологічний, соціальний фактор до чинників благополуччя. Інша схожість простежується у Дж. Віттерсо та Ф. Нільсен, Ю. Кашлюк, Л. Цибух, Ю.Паловські щодо включення впливу матеріального фактору на благополуччя. В усіх теоріях важливим чинником самосприйняття особистості в тій чи іншій формі [59]. Для наочної демонстрації подібностей даних концепцій на чинники благополуччя ми пропонуємо розглянути таблицю 1.3

Таким чином, ми можемо стверджувати, що в психологічній науці загалом відділяють чотири групи чинників особистісного благополуччя:

- Фізичні – фактори пов’язані із фізичним станом та здоров’ям;
- Соціальні – фактори пов’язані із взаємодією із іншими людьми, соціальними ролями, статусами, тощо;
- Матеріальні – фактори пов’язані із фінансовим, матеріальним, економічним станом людини;
- Психологічні – фактори пов’язані із психологічними характеристиками особи(цінності, рефлексивність, особистісні якості, копінг-стратегії, самооцінка тощо)

До таких ж висновків дійшла Т. Можаровська, аналізуючи праці К.Ріфф, Е. Дінера, Е. Самман, О. Вернік, Н. Каргіної та багатьох інших дослідників особистісного благополуччя. Вона пропонує вивчати благополуччя крізь призму духовного, особистісного, соціального, матеріального та фізичного виміру.

Таблиця 1.3

Фактори особистісного благополуччя

Фактор/автор	У. Джеймс	Дж. Віттерсо Ф. Нільсен	Ю. Паловські	Ю. Кашлюк	Л. Цибух
Фізичний	Я- фізичне	Фізичне благополуччя		Біологічні чинники	Об'єктивна задоволеність життям
Соціальний	Я- соціальн е	Соціальне благополуччя		Культурно- соціальні чинники	Об'єктивна задоволеність життям
Матеріальний		Матеріальне благополуччя	Гігієнічні чинники (умови життєдіяльності)	Соціально- економічні чинники	Об'єктивна задоволеність життям
Психологічний	Я- духовне	Духовне благополуччя	Емоційні чинники	Психологічн і чинники	Суб'єктивна задоволеність життям

Відмінності між нашими поглядами та науковиці полягають лише у психологічних чинниках, які Т. Можаровська розділяє на особистісний та духовний вимір. Під особистісним виміром дослідниця враховує суб'єктивне задоволення, а в духовний ті фактори, що пов'язані із самоідентифікацією та самооцінкою особистості [70]. Натомість такий поділ видається недостатньо обґрунтованим, зокрема через розмитість меж між зазначеними вимірами, що зумовлює об'єднання цих понять у психологічну групу чинників або ж у психологічний вимір. Як це, до прикладу, здійснено у моделі П. Понтіна, де загальний показник благополуччя у авторській методиці об'єднує фізичне, соціальне та психологічне благополуччя [45]. Припускаємо, що відсутність матеріального благополуччя у цьому опитувальнику пояснена суперечливістю щодо оптимального рівня коштів для добробуту. Попри це, цікавим є те, що ця

модель повністю корелює із моделлю К. Ріфф, що є ваговим доказом феномену психологічного благополуччя як загальноособистісного, тобто особистісним благополуччям.

Серед нових досліджень, щодо фізичного стану можемо виділити роботу Ю. Швалба. Було виявлено існування прямо-пропорційного зв'язку між станом здоров'я та благополуччям [94]. Також показовим є дослідження Л. Міщихи та В. Кравченко, щодо основних чинників благополуччя щодо жінок середньої дорослості (45-55 років). Автори встановили, що від здоров'я залежить 25% благополуччя, натомість серед руйнівних впливів переживання благополуччя 26% – це «погане фізичне та психічне самопочуття». В обох випадках цей фактор є найвищим серед інших [69]. Тому, на нашу думку, надзвичайно важливим є догляд над тілом та впровадження профілактичних заходів для підтримки фізичного здоров'я.

У тому ж дослідженні Л. Міщихи та В. Кравченко цікавими є дані стосовно значення матеріального виміру. Серед чинників, що сприяють благополуччю 16% виділяється на матеріальний достаток, а серед таких, що створюють труднощі у переживанні благополуччі 10% – «відсутність можливості заробляти гроші». Фактори матеріального виміру є в четвірці найважливіших для 45-55 років [69]. Ю. Завацьким було виявлено, що матеріальний достаток створює більш сприятливі умови для благополуччя для осіб у шлюбі [41]. Вищеподана інформація перегукується із міркуваннями Г. Іваннікової щодо того, що матеріальні блага можуть мати вплив до 15% на благополуччя людини. Однак вартим є заувага, що така значущість наявна лише до певного рівня, коли не задовільняються елементарні потреби індивіда [42]. Таким чином, під час дослідження благополуччя важливим є здійснення принаймні поверхневої перевірки стосовно фінансової спроможності респондентів.

До соціального виміру ми можемо віднести: успіх у навчанні та освіті, соціально-психологічну адаптованість, соціальні межі, емпатію та емоційний інтелект, толерантність до невизначеності.

С. Федосюк акцентує, що задоволеність освітнім процесом та успішність в навчанні покращує благополуччя [90]. Її думки поділяють Е. Дінер, В. Фесенко та В. Духневич, проте загалом зазначають, що цей аспект варто вивчати крізь призму соціальної приналежності та підтримки [93]. З цього ми можемо зробити висновок, що академічна успішність впливає на психологічне благополуччя не через рівень самодомагання, а радше через тиск або підтримку близьких. Ми очікуємо значну кількість серед респондентів студентів, тим самим вищеподаний аналіз дозволяє у нашому дослідженні не виокремлювати академічну успішність, натомість більше розглянути соціальну складову особистості.

Доречно, на нашу думку, буде висвітлити у цьому випадку дослідження С. Яковлевої про соціально-психологічний клімат та благополуччя у студентів. Були знайдені позитивні кореляції між соціально-психологічним кліматом та всіма компонентами психологічного благополуччя, окрім особистісного зростання [95]. Ці дані надають ґрунту нашій тезі про те, вплив академічної успішності на благополуччя здійснюється переважно завдяки соціальному ефекту.

О. Волинчук у своїй праці виявив сім кореляцій психологічного благополуччя із аспектами психологічних меж. Ми б хотіли зупинитись на зв'язку функцій психологічних меж віддавання та вбирання із компонентами благополуччя. Функція вбирання полягає у задоволенні своїх потреб завдяки взаємодією із соціумом та навколишнім середовищем. Функція віддавання про вираження себе при допустимих на це умовах. Обидві за результатами О. Волинчук позитивно корелюють із самоприйняттям, а функція віддавання також іще з особистісним зростом та життєвими цілями [25]. Тим самим ми можемо стверджувати, що особливості психологічних меж є детермінантами особистісного благополуччя.

Із важливих соціальних чинників ми можемо виділити толерантність. Так Н. Афанасьєва виявила додатній взаємозв'язок між благополуччям та соціальною, особистісною, комунікативною та загальною толерантністю [16]. Особливу

увагу наразі заслуговує толерантність до невизначеності, зважаючи на життєдіяльність у часи війни. Дослідження Г. Павленка дозволяє зробити висновок про те, що при визначеності життя і психологічне, і суб'єктивне благополуччя є вищим, ніж в осіб, які вважають своє життя невизначеним. Показник визначеності у таких сферах життя як робота-навчання, відносини з близькими, власного здоров'я та загальний показник визначеності життя продемонстрували взаємозв'язок із особистісним благополуччям [75]. З огляду на це, ми пропонуємо розглянути детальніше толерантність до невизначеності у наступному пункті нашої наукової роботи як надважливого та актуального фактору у часи війни.

Спробу узагальнити соціальні чинники на особистісне благополуччя було здійснено О. Киричуком. Ним було виділено три основні фасилітаційні чинники:

- Соціально-психологічна адаптованість;
- Недирективна інтерактивність;
- Фасилітаивний потенціал середовища.

Під соціально-психологічною адаптованістю розуміється інтегральна властивість людини, що створює підґрунтя для процесу змін особистості успішного пристосування до нових умов буття. Недирективна інтерактивність розглядається як рівень розвитку емоційної сфери на здатність до адекватного емоційного реагування залежно від соціокультурних обставин. Фасилітаивний потенціал визначається як соціальна спрямованість людини до опанування нормативно-рольових вимог, цінностей та умов середовища шляхом активної взаємодії до задоволення особистісних та групових інтересів. Відзначимо, що автору вдалося підкріпити емпіричними даними свою теорію, зокрема ним було виявлено, що особи із середнім рівнем благополуччя мають по 40% фасилітаивно-особистісних ознак, а особи із високим рівнем благополуччя по 56% таких ознак [44]. Що робить цю працю надзвичайно важливою при створенні корекційних та профілактичних заходів стосовно благополуччя особистості. Як, до прикладу, під час соціального-психологічного супроводу осіб, що зазнали травматичних подій, в тому числі при доповненні та удосконаленні існуючих стратегій, що

спрямовані на відновлення самостійності особистості [88]. Або профілактичних програм, такі як психологічний туризм [89].

Досліджуючи вплив емоційного інтелекту та емпатії на особистісне благополуччя варто зауважити, що ці феномени неможливо чітко віднести до соціального або психологічного виміру. Результати досліджень О. Киричук та І. Кузьменець дають вагомі підстави вважати емпатією важливим чинником благополуччя. Зокрема, І. Кузьменець виявила взаємозв'язок раціонального, інтуїтивного та ідентифікаційного каналу емпатії із такими складовими психологічного благополуччя як позитивне ставлення, управління оточенням, особистісний ріст, цілі в житті, а також із загальним показником психологічного благополуччя. [44. с. 60]. Напрацювання О. Киричука доповнюють розуміння ролі емпатії в благополуччі завдяки встановленню статистично достовірних відмінностей емпатії у групах з різним рівнем психологічного благополуччя [44. с. 107]. Подібні дані наявні щодо емоційного інтелекту як чинника. В. Стаднік виявив, що загальний показник емоційного інтелекту та психологічного благополуччя мають прямо-пропорційний зв'язок [86]. О. Киричук продемонстрував, що емоційний інтелект та його компоненти мають статистично достовірні відмінності залежно від рівня благополуччя особистості. [44. с. 110] А емпіричним доказом того, що саме ЕІ є чинником благополуччя, а не навпаки, ми вважаємо, порівняльний аналіз психологічного благополуччя до та після тренінгу спрямованого на підвищення ЕІ у підлітків [86]. Таким чином емпатія та ЕІ мають є важливими чинниками особистісного благополуччя.

Задоволеність життям як феномен породжує у науковій спільноті багато розбіжностей стосовно того, як його розглядати з точки зору особистісного благополуччя. Прихильники гедоністичного підходу стверджують, що це є синонімом до особистісного благополуччя. Прихильники евдемоністичного підходу визначають його як переоціненим і побічним у структурі особистісного благополуччя [25]. Також існує тенденція до об'єднання обох підходів, таким чином задоволеність життям стає як додатком до теорії психологічного благополуччя (як в праці Т. Можаровської [70]) або як рівноцінним щодо неї у

межах комплексного погляду на благополуччя (як в праці Т. Данильченко [33]). За будь-яких обставин емпіричні дані вказують на міцний прямо-пропорційний зв'язок між задоволенням життям та психологічним благополуччям та його компонентами, тому, на нашу думку, доцільним буде врахувати його принаймні як важливий психологічний фактор особистісного благополуччя [85].

Креативність як психологічний предиктор благополуччя вивчався А. Пічуєвою завдяки поділу респодентів на креативів(осіб із високими показниками творчості) та нон-креативів(осіб із низькими показниками творчості) та порівнянню їхніх результатів щодо благополуччя було виявлено статистично значущі відмінності у таких компонентах психологічного благополуччя: автономія, особистісне зростання, позитивні стосунки, управління середовищем. З цього випливає, що креативність сприяє особистісному благополуччю [76].

Є. Кіт виявила, що рефлексивність та різновиди рефлексії мають позитивні кореляції з усіма компонентами благополуччя. Нами були зауважено, що шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті» також позитивно корелює із видами рефлексії, що наштовхує нас на гіпотезу, що рефлексивність та рефлексія є не однозначно позитивним чинником благополуччя, а радше відіграє роль каталізатора – посилюючи значення кожного компоненту благополуччя [46].

Довіра як психологічна характеристика є важливим каталізатором при здійсненні ефективної волонтерської діяльності [13]. Тому є сенс розглянути її взаємозв'язки із особистісним благополуччям. Це допоможе нам більш точно інтерпретувати дані стосовно впливу волонтерства на благополуччя. У статті Л. Сердюк було знайдено кореляційні зв'язки довіри з усіма компонентами психологічного благополуччя, в тому числі і загальним показником[84]. Я. Дебела виміряла не лише довіру як таку, але й відокремила її на три види: довіра до світу, довіра до інших людей, довіра до себе та при здійсненні пошуку взаємозв'язків із суб'єктивним та психологічним благополуччя виявила, що довіра до себе має позитивну кореляцію із усіма компонентами як і суб'єктивного, так і психологічного благополуччя [36]. Це дає підстави для розгляду довіри як умови особистісного благополуччя. Перевірку цієї гіпотези

здійснила Г. Павленко та засвідчила, що довіра до себе як єдиний предиктор має потужний вплив на аспекти благополуччя [75]. Отже, довіра є важливим фактором особистісного благополуччя.

Довіру до себе розглядають також як особистісний ресурс особистості, як одну із складових життестійкості, яка має значний вплив на благополуччя [26]. Ми вважаємо недоречним у нашій науковій роботі висвітлення дискусії щодо цієї проблеми, проте для нас є цінним розглянути вплив життестійкості. Вплив життестійкості на благополуччя має наразі якісне емпіричне обґрунтування. З останніх українських показовими є дані Л. Сердюк[84] та І. Іваннікової [42], які виявили повну додатну кореляцію показників життестійкості та психологічного благополуччя. Павленко Г. виявила завдяки регресійному аналізу, що життестійкість має найбільший вплив на благополуччя особистості і навіть роль посередника між невизначеністю та суб'єктивним благополуччям [75]. Наразі є три основні інтерпретації впливу життестійкості на благополуччя:

- життестійкість знижує вплив стресу на благополуччя;
- є здатністю до адаптивних змін під час труднощів;
- через позитивні емоції, які сприяють ефективному подоланню стресу [39].

Також ми можемо висунути гіпотези впливу життестійкості на благополуччя з точки зору міцного зв'язку із компонентами самодетермінації, які перегукуються в свою чергу із евдемоністичною парадигмою щодо благополуччя [83]. У будь-якому разі вплив життестійкості на благополуччя є безперечним за останніми дослідженнями. Очікувано, що усі інші моделі, які включатимуть життестійкість, в тому числі психологічний капітал, який відмічають у своїх статтях О. Бондарчука, Н. Пінчук [18], В. Галузяк, та В. Бойко [26].

Важливим з розгляду благополуччя є те як особистість досягає поставлених цілей або долає складні життєві труднощі, тобто які у неї наявні копінг-стратегії. Виявлено, що емоційно-орієнтований копінг пов'язаний із психологічним благополуччям та шкалами особистісний ріст та самоприйняття [58]. Деякі

копінг-стратегії за даними Л. Сердюк мають кореляцію із більшістю компонентів психологічного благополуччя, зокрема це такі стратегії: прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивне переосмислення [85]. Ми припускаємо, що мотивація до волонтерства та просоціальність особистості матимуть зв'язок із схильністю людини до використання тих або інших копінг-стратегій, тому нам необхідно буде провести відповідний аналіз.

Оскільки особистісне благополуччя є динамічною структурою та вимірюється завдяки опитувальником, а не згідно певних ustalених норм та категорій, логічно припустити зв'язок благополуччя із Я-концепцією людини, тобто з її самооцінкою, самоствавленням, уявленнями про себе тощо. Наразі в українській психологічній науці це припущення активно набуває емпіричних підтверджень, зокрема ми можемо виділити:

- С. Ревенко виявила, що існує позитивна кореляція між позитивною зрілою ідентичністю та психологічним благополуччям і його компонентами; [80]
- Г. Іваннікова знайшла низку кореляцій між компонентами психологічного благополуччя та самоствавлення у студентів з інвалідністю; [42]
- І. Янкова створила матрицю кореляцій самооцінки та самоприйняття та компонентів благополуччя [96].

Про відмінності у Я-концепції відносно особистісного благополуччя свідчать дані:

- Більша вираженість самоствавлення щодо свого «Я» в осіб з високим рівнем благополуччя за шкалами: саморозуміння, інтерес до себе, самокерівництво, самоприйняття, ставлення інших, самовпевненість; [85]
- Відмінності у самооцінці в студентів низького та високого рівня благополуччя [32].

А доказом того, що саме Я-концепція впливає на благополуччя може слугувати дослідження Р. Бобрової, де визначено наявність позитивних значущих змін у благополуччі в групі до проходження тренінгу по позитивному формуванні Я-концепції та після тренінгу [18]. Отже, позитивна Я-концепція є вагомою для зростання особистісного благополуччя, тим самим ми зауважуємо необхідність у заходах спрямованих на сприяння благополуччя методів на формування самооцінки та самоствавлення.

Значну роль відіграють у благополуччі особистісні характеристики, риси, погляди на життя, цінності, тобто те, що можна вважати ядром особистості. З огляду на структурні обмеження нашої наукової роботи ми пропонуємо таблицю 1.4, у якій стисло подано про основні висновки останніх досліджень щодо цієї проблематики, натомість ми зупинимося детальніше на просоціальних якостях особистості.

Акцентуємо увагу на тому, що для соціального благополуччя психологів важливим є турбота про добробут близьких [35]. У дослідженні О. Киричука норма соціальної відповідальності, норма справедливості, норма витрати-винагороди, що вказує на чуйність до потреб інших, переконання, що кожен отримує на те, що заслуговує та відсутність корисливих мотивів, зростає із рівнем психологічного благополуччя. Також у тому ж дослідженні визначено, норма витрати-винагороди, норма справедливості та норма взаємності(разом – фактор «просоціальна відданість» пояснює 13.75% дисперсії психологічного благополуччя студентів [44]. З цього робимо гіпотезу, що просоціальність, у тому числі у формі волонтерства, є важливим чинником благополуччя.

Таблиця 1.4

**Ключова інформація про особистісні характеристики в розрізі
благополуччя**

Автор	Висновок
Г. Іваннікова	Для благополуччя студентів з інвалідністю важливим є приймати самостійно значущі життєві рішення [42]

О. Киричук	Особистісні характеристики у студентів відрізняються залежно від їхнього рівня благополуччя [44]
Ю. Кірнус	Особистісна та ситуативна тривога мають негативну кореляцію з психологічним благополуччям та з усіма його компонентами [45]
Г. Павленко	Цінності відкритості до змін корелюють з усіма компонентами психологічного благополуччя [75]
Л. Сердюк	69% дисперсії психологічного благополуччя пояснюється моделлю: автономія, особистісне зростання, когерентність [85]
Т. Данильченко	Найбільш важливі змінні для благополуччя психологів УВП та СІЗО: у суб'єктивному благополуччі – везіння(18.2% дисперсії), у психологічному благополуччі – самостійність(30.2% дисперсії), у соціальному благополуччі – доброта(24% дисперсії) [35]

Отже, систематизація наукових підходів до вивчення чинників особистісного благополуччя дозволила виділити чотири основні групи: фізичні, соціальні, матеріальні та психологічні. Емпіричні дослідження засвідчують, що фізичне здоров'я та матеріальний достаток впливають на благополуччя до певного порогового рівня, після якого їхня значущість суттєво знижується. До найбільш впливових соціальних чинників належать соціально-психологічна адаптованість, емпатія, емоційний інтелект, що набуває особливої актуальності в умовах війни. Серед психологічних чинників виділяються життєстійкість, позитивна Я-концепція, копінг-стратегії та просоціальні характеристики особистості, що створює теоретичне підґрунтя для дослідження волонтерства як чинника особистісного благополуччя.

1.3 Бар'єри та труднощі досягнення особистісного благополуччя під час війни

Російсько-українська війна унікальна за інтенсивністю, застосуванням новітніх методів ведення бойових дій та глобальним соціально-політичним значенням. Українці в Україні наразі перебувають в умовах, коли ніхто за будь-яких обставин не може знаходитись у повній безпеці, а окрім фізичної загрози також чималий тиск та напругу становить мінливість меседжів, які звучать, як від союзників України, так і від українських високопосадовців стосовно майбутнього держави [43]. Проте попри низку особливих умов життєдіяльності під час війни серед сучасних українських поширеним є погляд на війну як умов невизначеності. [71] Невизначеність – це мінлива характеристика людської життєдіяльності, яка проявляється через ускладнення вимог зовнішнього світу та втрату можливості прогнозувати наслідки власних рішень і дій [87]. Проте такий підхід є некоректним, оскільки нівелює особливості умов війни від умов, що спричинені світовою пандемією, громадянськими революціями тощо.

Т. Молчан виділила ряд стресових факторів спричинених війною: безпека близьких, втрата джерела доходу/роботи, ризик втрати майна, ризик отримати поранення, страх стосовно того, що чекає у новому населеному пункті, проблеми зі зв'язком, відсутня можливість покинути країну, проблеми із доступом до ліків, отримані поранення, проблеми із доступом до продуктів, складнощі переїзду у прифронтових містах, страх стосовно того, що чекає кордоном [71]. Серед зазначених факторів присутні ті, що безпосередньо стосуються українських біженців та внутрішньо переміщених осіб, зокрема страх перед переїздом та невизначеність майбутнього. Доречним в цьому випадку, на нашу думку, є стислий огляд досліджень цих двох груп населення. Так, у 2023 році А. Глушкіна виявила, що вимушені переселенці дорослого віку у більшості випадків мають показники оптимізму нижче середнього, що підтверджує тезу про складну адаптацію таких осіб до нового місця проживання та труднощі із прийняттям наявних обставин [27]. Щодо біженців, які змушені були перетнути державні кордони внаслідок військових дій, то у своїй праці А. Кобзар, М. Сметанська та

М. Маковій наводять низку ознак якими характеризується ця група населення: сильний стрес, ригідність, агресивність, невпевненість, недовірливість, страх майбутнього, песимістичність тощо [51]. Узагальнюючи дані, ми можемо зробити висновок, що ті, хто змушені змінювати своє місце проживання внаслідок російської агресії мають труднощі із відновленням самоефективності та оптимізму.

Також би хотіли підкреслити ускладнення в освітньому процесі, які виникають унаслідок військових дій, зокрема вимушений формат дистанційного навчання. У дослідженні О. Поліщука визначено, що через такий освітній формат виникають «перешкоди» у взаємодії як між студентами, так і студента з викладачем. У дослідженні часто простежується виникнення конфлікту інтересів при взаємодії студентів та викладачів, із найбільш гострих – це ввімкнення камери під час онлайн занять: студенти скаржаться на тиск від викладачів щодо ввімкнення камери, натомість до 50% викладачів відчують труднощі під час проведення занять, якщо в студентів вимкнена камера. Проте обидві групи погоджуються на зниженій якості навчання під час дистанційного формату [78]. К. Фоменко та О. Кириленко зазначили перелік внутрішніх умов та зовнішніх обставин при дистанційному форматі навчання для забезпечення психологічного благополуччя студентів, серед яких: саморегуляція, мотивація до навчання, висока рефлексивність, позитивна самооцінка, смисложиттєві орієнтації(усе – внутрішні умови), міжособистісні стосунки, психосоціальна підтримка, соціально-психологічний клімат, вплив сімейного довкілля, взаємодія з інформаційними технологіями та соціальними мережами(усе – зовнішні обставини) [93]. Дані умови ми також можемо доповнити відключеннями електроенергії, внаслідок чого навчання потребує більше ресурсів, мотивації, саморегуляції студента. Підсумовуючи, такі дані, з одного боку мають бути поштовхом для внесення змін МОН та безпосередньо закладів освіти в освітній політиці, з іншого боку, демонструють низку труднощів, з якими стикаються здобувачі освіти та викладачі через військові дії, що в свою чергу може пригнічувати благополуччя студентів, особливо її соціальний аспект.

Особливу увагу варто приділити труднощам, з якими стикаються українські члени родин військовослужбовців. Наукова розвідка Д. Осіпової виявила психологічні особливості, з якими стикаються сім'ї під час проходження військової служби одного із членів сім'ї, пропонуємо систематизувати їх у таблиці 1.5 [74].

Таблиця 1.5

Огляд труднощів членів родин військовослужбовців та ймовірних наслідків

Труднощі	Можливі наслідки
Розлука (тривала фізична відсутність)	Мінливість настрою, дратівливість, емоційне вигорання
Невизначеність (перебування у стані постійної нестачі інформації про стан близької людини)	Порушення сну, головні болі, апатія, хронічна тривожність
Психоемоційна нестабільність дітей(тривала розлука дітей із батьком/матір'ю)	У дітей: замкнутість, агресивність, уникнення емоційного зв'язку із іншими членами родини
Повернення військовослужбовця	У військового: замкнутість, чутливість до шумів, синдром «самозванця»

Як видно з таблиці 1.5, члени родин військовослужбовців проживають низку ускладнень у життєдіяльності. З цього випливає, що вплив війни буде відрізнятися в осіб з різною залученістю до армії.

Зважаючи на низку перелічених нами труднощів, спровокованих вторгненням, логічно припустити, що показники благополуччя у часи війни повинні знижуватися. У 2022 році в Україні на платформі Kantar Україна було проведене опитування, яке охоплювало понад 50 тис. українців віком від 18 до 55 років спрямоване на визначення суб'єктивного благополуччя. Отримано середній показник 6,7 з 9 можливих балів, тобто високий бал суб'єктивного благополуччя. Дослідники обґрунтували такі результати тим, що психологічна

мобілізаційна фаза ще була активною [64]. Розглядаючи фази війни, загалом дослідники виділяють чотири: фаза героїзму, «медового місяця», безнадії та відбудови. На перших двох фазах нація вирізняється високою мотивацією до дій, наявна суспільна ейфорія та згуртованість. На третій фазі настає розуміння, що війна довготривала, тим самим мотивація до дій стає дуже низькою. На останній, мотиваційний та емоційний компонент досягає орієнтовно довоєнного рівня [67]. Тож ми можемо припустити, що дослідження благополуччя могло припасти на одну із перших двох фаз війни. Вимірювання психологічного благополуччя Кострубою Н. у 2022 році продемонструвало, що понад 70% респондентів мають середній або високий рівень благополуччя [54]. Щоб підтвердити або спростувати гіпотезу розглянемо дослідження суб'єктивного та психологічного благополуччя у 2024 та 2025 роках. Щодо психологічного благополуччя, то у дослідженні 2025 року Подзідзей С., як і в Коструби Н. понад 70% з високим або середнім рівнем благополуччя у тієї самої вікової категорії [77]. Щодо суб'єктивного благополуччя, то цікаві дані представлені в статті 2024 року Поміткіна Е. та Поміткиної Л., зокрема ми можемо звернути, що 38% з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, натомість лише 17% – із високим. Також це дослідження демонструє труднощі досягнення фізичного благополуччя серед молоді у часи війни – 54% осіб мають низький рівень фізичного благополуччя [79]. Практично ідентичні дані щодо психологічного благополуччя у 2022 та 2025 році ми можемо обґрунтувати тим, що суспільні настрої та тенденції не створюють істотних змін у переживанні особистісного благополуччя. Це і підтверджується порівняльним аналізом психологічного благополуччя у «ковідну епоху» та в перший рік війни [83]. Результати щодо суб'єктивного благополуччя загалом підтверджують тезу дослідників про активну «мобілізаційну фазу». Окрім поширення низького рівня благополуччя у 2024, тенденції до швидкоплинних змін цього показника простежуються і у дослідженнях щодо впливу пандемії коронавірусу. Зокрема, виявлено статистичні зміни у суб'єктивному благополуччі до карантинних та карантинних умов життя [75]. Отже, ми можемо зробити висновок, що благополуччя крізь

призму гедоністичної теорії загалом відображає домінуючі суспільні настрої, натомість у евдемоністичній парадигмі благополуччя є відносно стійким особистісним феноменом в умовах війни.

Однак попри загальну подібність показників та структури особистісного благополуччя під час різних умов, ми можемо констатувати про особливості чинників на благополуччя саме в період невизначеності. Одним із таких є толерантність до невизначеності. У праці 2021 року Клепікової О. зафіксовано ряд кореляцій між психологічним благополуччям та її компонентами із толерантністю до невизначеності [48]. Ми припускаємо, що дані зв'язки не лише збереглися після повномасштабного вторгнення, але й посилися зважаючи на мінливість умов життєдіяльності. Виявлено також негативні взаємозв'язки між тривогою, безнадійністю та психологічним благополуччям у часи війни [77]. З цінностей, що мають зв'язок із благополуччям визначають підтримку традицій, досягнення та соціальну владу. Підтримка традицій прямо-пропорційно корелює із компонентом благополуччя психоемоційна симптоматика, що вказує на те, що прагнення людини слідувати усталеним способам життєдіяльності викликає безпідставну тривогу, порушення сну тощо. Досягнення та соціальна влада мають негативний взаємозв'язок із компонентом благополуччя зміна настрою, що свідчить про більшу стабільність психоемоційного стану в осіб, у яких цінності полягають у досягненні своїх цілей та наявності визнання та поваги від оточуючих [67]. Про важливість різних аспектів життєдіяльності людини на її особистісне благополуччя ми можемо ґрунтуватись на даних Курової А., з яких відомо про зв'язок із благополуччям у часи війни: планування кар'єри, індивідуальне спілкування, час на самоті (зворотній зв'язок), відношення на роботі, оточуюче середовище, хобі, хатні улюблені, перспективи кар'єри, тютюн [62]. Тобто дані від різних науковців загалом перегукуються щодо важливості самореалізації та соціального статусу для особистості в часи війни. До вищезазначених цінностей простежується наявність відповідних копінг-стратегій у людей з високим рівнем благополуччя: проблемно-орієнтований

копінг, емоційно-орієнтований копінг; [57] планування вирішення проблеми, прагнення до домінування, пошук соціальної підтримки [64].

Фундаментальною відмінністю війни від інших факторів невизначеності є високий ризик травматизації. Для розуміння поняття травми пропонуємо визначення DSM-5 щодо її виникнення: «експозиції до смерті, загрози смерті, серйозного поранення або його загрози, сексуального насилля або його загрози, у такі способи: безпосередньо пережити, бути свідком, дізнатися про пережиття травми родичем або близьким другом, експозиція до відразливих деталей травми, зазвичай у часі виконання професійних обов'язків» [49, с. 8]. Наслідки травми можуть проявлятися ступором, постійним м'язовим напруженням, порушенням сну тощо, що в свою чергу життєдіяльність і благополуччя особистості. Окрім цього, подолання наслідків травми приводить людину до покращення її стосунків з іншими, розширенням світогляду, зміною цінностей тощо, що називають посттравматичним зростанням [49]. Попри незавершеність військових дій українські дослідники вже прослідковують феномен посттравматичного зростання серед населення [38]. Таким чином вплив війни на особистісне благополуччя є не лише негативним, але й позитивним, стимулюючи людину до якісних змін.

Отже, аналіз психологічних досліджень особистісного благополуччя в умовах війни виявив методологічно важливу відмінність: показники психологічного благополуччя залишаються відносно стабільними (понад 70% респондентів мають середній або високий рівень у 2022 та 2025 роках), тоді як суб'єктивне благополуччя демонструє значні коливання залежно від фази війни та суспільних настроїв. Систематизовано специфічні стресові фактори війни, що детермінують особливості благополуччя різних груп населення: внутрішньо переміщених осіб (труднощі адаптації, песимізм), біженців (недовіра, страх майбутнього), студентів (ускладнення освітнього процесу), членів родин військовослужбовців (хронічна тривожність, емоційне виснаження). Емпірично встановлено, що ключовими предикторами благополуччя в умовах війни виступають толерантність до невизначеності, проблемно-орієнтовані копінг-

стратегії та цінності самореалізації, що відрізняє воєнний контекст від інших кризових ситуацій. Виявлення феномену посттравматичного зростання серед українців за умов тривалих бойових дій розширює розуміння благополуччя в екстремальних умовах через призму ресурсного підходу. Представлені дані створюють теоретико-емпіричну базу для дослідження волонтерської діяльності як специфічної форми просоціальної активності, що може виступати чинником підтримки особистісного благополуччя в умовах війни.

1.4 Роль волонтерства під час війни в особистому благополуччі

Аналіз наукових джерел свідчить, що за різноманітності дефініцій волонтерства їх об'єднує спільне розуміння цього феномену як безкорисливої, неоплачуваної, добровільної діяльності, метою якої є покращення добробуту інших людей [28]. Тим самим волонтерство є однією із форм просоціальної поведінки, тобто такої, що має за основу гуманітарні цінності та соціально-спрямований характер [53].

Визначено такі функції цього феномену на макро та мезорівні:

- формування і розвиток громадянського суспільства – вплив на формування соціально-економічної політики держави та функціонування державних та політичних інститутів;
- трансляційна – збереження та поширення громадянських цінностей та традицій;
- стимулююча – підтримка в суспільстві певного рівня активності;
- консолідуюча – сприяння згуртованості різних груп населення та залучення до адміністративних процесів;
- норматворча – створення нових підходів до задоволення потреб різних груп населення;
- комунікативна – встановлення та підтримка зв'язків між громадськістю та державними інститутами [28].

Отже, волонтерські дії мають значний вплив на соціальну та політичну складову країни та її окремих регіонів, тому ми пропонуємо розглянути за допомогою яких напрямків волонтерство виконує вищезазначені функції.

Спершу, зважаючи на соціально-політичний контекст, ми пропонуємо умовно відокремити дві категорії волонтерства: цивільне та воєнне волонтерство. На нашу думку, це допоможе в розумінні особливостей волонтерства у часи війни. До цивільного волонтерства ми можемо віднести: культурний обмін; педагогічно-орієнтоване волонтерство; залученість до створення громадських або прибуткових активностей; підтримка груп населення зі складною життєвою ситуацією тощо [50]. До воєнного волонтерства належать: будівниче волонтерство (розбір завалів або ремонт будівель, що постраждали через наслідки військових дій); підтримка Збройних Сил України; зоозахист; психологічна та соціальна допомога тощо [61]. Таким чином, воєнне волонтерство – це таке волонтерство, що спрямоване на підтримку армії та подолання наслідків спричинених військовими діями.

Варто відзначити, що приклади воєнного волонтерства в Україні з'являються у 2013-14 роках, проте отримало значну популярність лише опісля повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року як супротив російській агресії [56]. Тоді було зафіксовано значний сплеск у зростанні волонтерського руху, зокрема відомо про приєднання до волонтерських активностей 54% молоді України, [65] про здійснення волонтерської діяльності від 33% до 44% серед населення різних регіонів України, [68] про зібрану суму на понад 63 млрд. гривень благодійними організаціями (враховуючи лише наймасштабніші: Фонд Сергія Притули, Фонд «Повернись живим», фонд RAZOM тощо) для гуманітарних цілей або на підтримку армії переважно засобами подвійного призначення [80]. В результаті кількісних та якісних змін у волонтерському русі, Україна опинилась на 10 місці у Світовому індексі благодійності (WGI) у 2022 році [56]. Що однозначно вказує на позитивні тенденції щодо спільної мобілізації ресурсів населення для завершення війни. Проте таке збільшення волонтерської активності призвело також до появи різного роду шахрайських схем, що здобули назву псевдоволонтерства. Це явище може набувати таких форм: сфальсифіковане збирання коштів для гуманітарних потреб або підтримки армії; використання статусу волонтера для виїзду закордон; імітація волонтерської

діяльності для покращення іміджу особи або організації; тощо [56]. На подолання цього явища наразі запропоновано ряд пропозицій, зокрема у правовій площині, [28] наразі ж рекомендовано для уникнення шахрайських схем використання критичного аналізу інформації стосовно даних про благодійний фонд, звітів організацій тощо [56].

Вагомий вплив волонтерства відбувається також на індивідуальному рівні. І. Гудінова відзначає, що особа під час волонтерства проходить низку стадій, які супроводжуються особистісними змінами [31]. Це підтверджується сучасними українськими дослідженнями. Зокрема, у порівнянні самоактуалізації осіб, що активно долучаються до волонтерства та не долучені до волонтерської діяльності А. Марчук, В. Лободою, В. Іванисою можемо спостерігати відмінності у розподілі осіб з високими показниками на користь тих, що є активними волонтерами. Вартим є заувага, що нами було виявлено помилку у розрахунках дослідників щодо відсоткового співвідношення осіб, що не займаються волонтерською діяльністю стосовно показників самоактуалізації, проте ця помилка не впливає на інтерпретацію результатів дослідження науковцями [65]. Важливим внеском в українській сучасній науці щодо виявлення особливостей впливу волонтерства на психологічні характеристики особи, ми вважаємо дослідження В. Кунець. Науковиця виявила, що тривалість та інтенсивність волонтерства позначається на резильєнтності особистості, зокрема ті, хто волонтерили до 24.02.2022 мають достовірну відмінність у резильєнтності з тими, хто приєднався до волонтерської діяльності на 1-2 акції [61]. Щодо умов, при яких волонтерство сприяє особистісним змінам, такими є наявність адаптивних копінг-стратегій. С. Ожарівська зазначає: «конструктивне вирішення проблем, позитивне переосмислення або соціальна підтримка, допомагає зменшити негативний вплив стресу на емоційний стан» [73, с. 81]. Домінування ж інших копінг-стратегій може призвести до зворотніх ефектів, тобто погіршення психоемоційного стану [73]. На нашу думку, ці твердження є обґрунтованими, проте потребують подальшої емпіричної доказовості. Загалом вищесказане дає нам уявлення про позитивні зміни особистості завдяки долученню до

волонтерської діяльності, таким чином логічно припустити, що волонтерство сприятиме особистісному благополуччю.

У національному опитуванні Великої Британії 2019 року, у якому брало участь понад 10 тис. осіб висвітлено низку даних, які вказують на позитивний вплив волонтерства на особистісне та соціальне благополуччя(рис.1) [7]. Науковим підґрунтям того, що вказана інформація спричинена саме впливом волонтерської діяльності та є для нас інформативною незалежно від відмінностей у культурному, соціальному, релігійному та політичному контексту є докладний метааналіз Б. Ніколя, Р. Вілсона, А. Родрігес та К. Хейтон. На початковому етапі дослідження науковці взяли до уваги понад 8 тис. наукових праць щодо позитивного впливу волонтерства на волонтерів, з яких було відібрано 30, які найкраще відповідали методологічним та етичним вимогам. Стисло відображемо результати, до яких дійшли науковці за допомогою таблиці 1.6 [9].

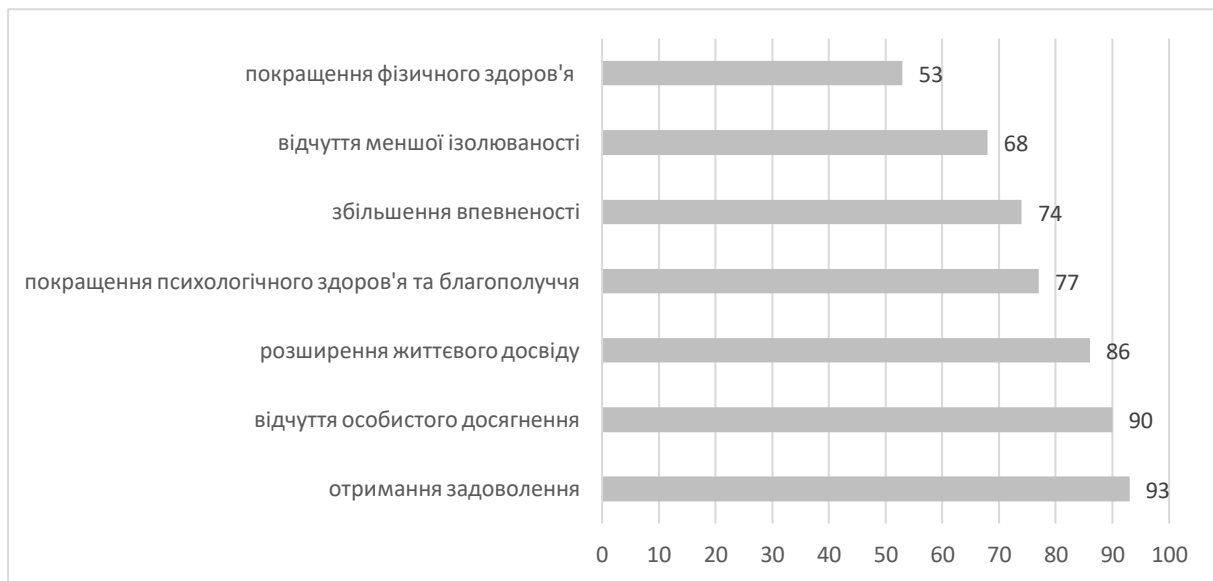


Рисунок 1. 1. Отримані переваги від волонтерства за відповідями британських респондентів у %

Згідно із результатами дослідження, волонтерство має підтверджений позитивний вплив на особистісне благополуччя [9]. Тим самим з нашого боку визначення впливу самого факту волонтерства на благополуччя у часи війни не несе як такої наукової цінності. Проте ми вбачаємо перспективи дослідження з

точки зору мотивації до волонтерської діяльності як чинника благополуччя. Таким чином, ми сповна презентуємо унікальний соціально-психологічний контекст України та надамо основи для якісного покращення волонтерського руху.

Дослідження відмінностей впливу волонтерства залежно від мотивації у науці активно розпочалися наприкінці попереднього століття [37]. Наявність таких відмінностей активно підтверджується як щодо особистісного благополуччя, [9] так і щодо соціального благополуччя [8]. Тому важливим є наявність психодіагностичного інструментарію, який би міг валідно та надійно висвітлити мотивації людей до волонтерської діяльності.

Таблиця 1.6

Результати метааналізу стосовно впливу волонтерської активності на особистісне благополуччя та пов'язані феномени

Показник	Доказовість	Додаткові фактори
Загальне благополуччя	Помірна(вплив слабкий або дуже слабкий)	Форма волонтерства Мотивація Реакція одержувача Рівень участі Частота
Якість життя	Помірна(вплив неуточнений)	Реакція одержувача Відчуття вдячності
Задоволеність життям	Висока(вплив слабкий)	Форма волонтерства Реакція одержувача Соціальні переваги
Психологічне благополуччя	Висока(неуточнений вплив)	-
Соціальна мережа-підтримка	Помірна(вплив неуточнений)	-
Соціальна зв'язаність/почуття спільноти	Висока(вплив неуточнений)	-

Одним із таких є «Інвентар функцій волонтера»(VFI), який вимірює шість мотивацій до волонтерства [12]. Менш популярною методикою є Шкала мотивації волонтерів (VMS), яка з 12 шкал [5]. На нашу думку, VFI є значно гнучкішою та практичнішою у використанні, зокрема через те, що вона здатна виміряти мотивацію до волонтерства не лише тих, хто вже в ньому задіяний, але й тих, хто потенційно може стати волонтером. Проте VFI також має свої недоліки, які стосуються її шкал. Зокрема, шкала «Кар'єра» – мотивація до волонтерства крізь призму професійної самореалізації, перебуває у епіцентрі дискусії про те, де межі між волонтерською діяльністю та роботою [2]. Шкала «цінності» – мотивація через наслідування-дотримання власних цінностей, критикується через узагальнений характер, тобто відсутності чітких ціннісних орієнтацій. Також М. Меєрен, М. Люберс та П. Шіперс під час дослідження мотивації осіб, що здійснюють волонтерську діяльність направлену на допомогу біженцям визначили ще чотири мотивації, які не представлені в опитувальнику: отримання відчуття значущості; прагматизм; прагнуть висвітлення в ЗМІ; емоційні причини(співчуття) [6]. У контексті російсько-української доречною могла би бути також шкала патріотизму та громадянської відповідальності, зважаючи на те наскільки значимим для України є волонтерський рух [17]. З цього ми робимо висновок, що для встановлення мотивації до волонтерської діяльності використання опитувальника лише VFI є недостатнім і є потреба у використанні інших методик для визначення мотивації.

Отже, волонтерство – це безкорислива, неоплачувана, добровільна діяльність, метою якої є покращення благополуччя є інших людей. Волонтерство відіграє важливу роль під час російсько-української війни. Наявні докази того, що волонтерство сприяє покращенню самоактуалізації, резильєнтності та благополуччю особистості. Умовами покращення благополуччя завдяки волонтерським діям є копінг-стратегії та мотивація до волонтерства. «Інвентар функцій волонтера», попри свої недоліки є оптимальним опитувальником для визначення волонтерської діяльності при використанні також методів діагностики.

Висновок до першого розділу

Нами виявлено два підходи до розуміння особистісного благополуччя в науці – конкретний та системний. У «конкретному» підході особистісне благополуччя виступає феноменом який є синонімічним до будь-яких термінів, що фокусуються на загальному благополуччі – суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя тощо. У «системному» підході особистісне благополуччя виступає як збірне поняття сукупності різних визначень загального благополуччя та благополуччя відносно певної сфери життєдіяльності: професійна, фізична, соціальна тощо. Надано оцінку «системному» підходу як перспективного, проте недостатньо обґрунтованого. Між гедоністичним та евдоміністичним поглядом на благополуччя надано перевагу евдоміністичному, тому особистісне благополуччя позначаємо як синонімічне поняття до психологічного благополуччя К. Ріфф. Психологічне благополуччя – це позитивне функціонування людини, яке здобувається завдяки самоприйняттю, позитивним стосункам, управлінням середовищем, особистісному зростанню, цілеспрямованості у житті та автономії.

На основі аналізу наукової літератури виділено та описано такі умови та чинники психологічного благополуччя: академічна успішність, соціально-психологічний клімат, психологічні межі, соціально-психологічна адаптованість, емпатія, емоційний інтелект, задоволеність життям, креативність, рефлексивність, довіра до себе, життєстійкість, копінг-стратегії, Я-концепція, особистісні характеристики тощо. Серед яких, значний домінуючими є життєстійкість та Я-концепція. У часи війни особливу увагу заслуговують використання копінг-стратегій, що сприяють вирішенні проблеми та зв'язку із соціумом та толерантність до невизначеності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛОНТЕРСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Обґрунтування вибірки, методів та процедури емпіричного дослідження

У попередньому розділі було сформовано основний напрямок нашого дослідження, який полягає у пошуку впливу мотивації до волонтерської діяльності на особистісне благополуччя. Для цього ми використали такі методики:

- Опитувальник шкали психологічного благополуччя К. Ріфф в україномовній адаптації С. Карсканової [51] (Додаток А);
- «Опитувальник параметрів суб'єктивного соціального благополуччя» Т. Данильченко [34] (Додаток Б);
- Опитувальник «Просоціальна особистість» Л. Пеннер в україномовній адаптації М. Петренко [53] (Додаток В);
- Опитувальник COPE Ч. Кавера, М. Шейєра, Д. Вентрауба в україномовній адаптації Т. Гордєєвої, Є. Осіна, О. Разказової, О. Сичова, В.Шевяхової [52] (Додаток Г);
- «Інвентар функцій волонтера» авторства – Е. Кларі, М. Снайдер, Р. Ридж, Дж. Копленд, А. Стукас, Дж. Хауген, П. Майн в авторській адаптації [3] (Додаток І).

Опитувальник шкали психологічного благополуччя К. Ріфф виступає фундаментом нашого дослідження – методом який визначить особистісне благополуччя(ОБ) респондентів за допомогою шкал: автономія, самосприйняття, цілі в житті, управління середовищем, позитивні стосунки та особистісне зростання. Розглянемо детальніше ці шкали.

Шкала «Самосприйняття»(СП) оцінює ставлення особистості та ступінь прийняття власних характеристик, відповідно чим вищі показники, тим особа позитивніше ставиться до себе в розрізі своїх якостей та досвіду.

Шкала «Автономія»(АВ) вимірює рівень самостійності особистості у прийнятті рішень та незалежності від зовнішнього впливу, тим самим високі показники вказують на високу здатність протистояти соціальному тиску щодо способів мислення та поведінки.

Шкала «Цілі у житті»(ЦЖ) оцінює наявність мети у житті та відчуття осмисленості власного існування, таким чином низькі показники шкали свідчать про відсутність відчуття спрямованості існування, брак переконань, що визначають життєві цілі.

Шкала «Особистісне зростання»(ОЗ) вимірює відчуття розвитку та реалізації власного потенціалу, в свою чергу високі показники сигналізують про такі відчуття особи як відкритість до нового досвіду та високу здатність до самовдосконалення.

Шкала «Позитивні стосунки»(ПС) оцінює якість міжособистісних взаємин та здатності до встановлення близьких та довірливих контактів, тим самим низькі показники за цією шкалою вказують труднощі у встановленні глибоких стосунків з іншими, переживанні ізолюваності.

Шкала «Управління середовищем»(УС) вимірює здатність особистості ефективно керувати своїм життям та навколишнім середовищем, таким чином високі показники вказують про відчуття можливості обирати або створювати такі умови, що будуть відповідати власним потребам та цінностям [51].

Опитувальник параметрів соціального суб'єктивного благополуччя(ССБ) включено задля висвітлення впливу мотивації до волонтерства саме на соціальну складову благополуччя. Методика містить такі шкали:

Соціальна помітність(СП) – активність людини у життєдіяльності групи, спільноти, суспільства в цілому;

Соціальна дистантність(СД) – відчуття відчуженості та самотності особистості;

Емоційне прийняття(ЕП) – позитивні уявлення про стосунки із близькими людьми;

Соціальне схвалення(СС) – потреба людини у реакції, визнанні іншими особами власних досягнень;

Позитивні соціальні судження(ПСС) – позитивні уявлення щодо інших осіб крізь призму гуманістичних та альтруїстичних цінностей.

Тим самим, ССБ визначається за формулою (СЦ+ЕП+СС+ПСС)-СД. [34]

Як способів визначення мотивації до волонтерської діяльності нами використано дві методики – це опитувальник «Просоціальна особистість» Л. Пеннер та «Інвентар функцій волонтера». Це зроблено для того, аби сповна висвітлити мотивацію до просоціальних дій, що неможливе при застосовуванні лише одного опитувальника, що було зазначено у попередньому розділі. Методика VFI оцінює мотивацію до волонтерської діяльності через такі мотиви:

- навчання та розвиток – шкала «Розуміння»;
- підтримка та здобуття нових соціальних контактів – шкала «Соціальний фактор»;
- розвиток себе як фахівця – шкала «Кар'єра»;
- покращення навичок та здібностей – шкала «Самовдосконалення»;
- слідування своєму моральному компасу – шкала «Цінності»;
- спосіб самопідтримки під час труднощів – шкала «Захисна» [3].

Проте варто зазначити, що на даний момент в Україні не існує апробованого варіанту цієї методики [55]. Тому нашим додатковим завданням у рамках дослідження ми вважаємо також якісний переклад VFI зі збереженням надійності та валідності методики, з чим нам допоможе наступна методика.

Методика «Просоціальна особистість» містить чотири основні шкали:

- Соціальна відповідальність(СВ) – оцінка тенденції особистості брати відповідальність за власні вчинки;
- Емпатія(ЕМ, субшкали: афективна емпатія(АЕ), когнітивна емпатія(КЕ), особистісний дистрес(ОД)) – стурбованість у зв'язку із складними життєвими обставинами інших осіб(АЕ), розуміння точки зору інших осіб(КЕ) та переживання тривоги при сприйнятті станів інших осіб(ОД);

- Моральні судження(МС, субшкали: орієнтація на інтереси іншої особи(MOI), врахування інтересів усіх сторін (MBI)) – розв’язання моральних дилем за допомогою орієнтації на іншу людину у процесі рішення(MOI) та врахування всіх точок зору(MBI);
- Альтруїзм(A) – допомога іншим особам.

Із вищеперелічених шкал утворюється два фактори просоціальності: «Орієнтованість на іншого»(сума балів АЕ, КЕ, MOI, MBI) та «Корисність»(15-ОД+А) [53]. Звернемо увагу, що цей опитувальник закриває деякі концептуальні прогалини, які ми зазначили у теоретичному розділі, а саме надає можливості виміряти мотивацію до волонтерства через громадянську відповідальність (СВ), емоційні причини (ЕМ) та глибше розкриває мотивацію через цінності (МС). А з проблемою адаптації VFI нам корисна шкала альтруїзм, оскільки її показник складається із частоти дій спрямовані на безкорисливу допомогу іншим особам, тому доречно припустити кореляцію цього показника із усіма типами мотивації VFI, тим самим це буде аргументом того, що наша варіант методики є валідним. Зважаючи на вищесказане, використання ми вважаємо ефективним у рамках нашого дослідження використання опитувальника «Просоціальна особистість».

Остання методика, яку ми використовуємо для нашого дослідження – опитувальник COPE спрямована на вивчення копінг-стратегій респондентів. Всього в опитувальники виділено 15 копінг-стратегій, а саме: позитивне переформулювання та особистісне вирішення проблеми; уявне уникнення проблеми; концентрація на емоціях і їх активне вираження; використання інструментальної соціальної підтримки; активне опанування себе; заперечення; звернення до релігії; поведінкове уникнення проблеми; стримування; використання емоційної соціальної підтримки; використання «заспокійливих»; прийняття; придушення конкуруючої діяльності; планування [52] . Таке різноманіття відображених стратегій дасть змогу нам висвітлити сповна, які методи можуть корисними для досягнення благополуччя, які пригнічують просоціальність тощо.

Зважаючи на нашу мету ми вважаємо доречним проводити дослідження серед осіб від 16 років(вік коли людина може доєднуватися до волонтерської діяльності у чужому місті [28]) за допомогою платформи Google form. Аналіз даних виконуватимемо такими кроками: висвітлення описової статистики стосовно особливостей вибірки, її особистісного та соціального благополуччя, перевірка надійності та валідності авторської адаптації VFI, здійснення пошуку взаємозв'язку між копінг-стратегіями, благополуччям та просоціальності, проведенням регресійного для пошуку впливу мотивації до волонтерської мотивації на психологічне та соціальне благополуччя.

Отже, у цьому розділі нами було представлено психодіагностичний інструментарій дослідження: опитувальник шкали психологічного благополуччя К. Ріфф; «Опитувальник параметрів суб'єктивного соціального благополуччя» Т. Данильченко; Опитувальник «Просоціальна особистість» Л. Пеннер; «Інструментарій функцій волонтера» Е. Кларі; опитувальник COPE. Визначено вибірку – особи від 16 років, як ті, що можуть займатися волонтерською діяльністю за межею своєї громади та проведення дослідження на платформі Google form. Висвітлено кроки аналізу отриманих даних для досягнення мети дослідження: проведення кореляційного та регресійного аналізу.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1 Описова статистика результатів

У нашому дослідженні брало участь 80 респондентів з яких 11 чоловічої статі, 68 – жіночої статі, один респондент утримався від відповіді щодо статі. Щодо вікового розподілу: 20% опитуваних 17-річного віку(16); 15% опитуваних 21-річного віку(12); 12.5% опитуваних 22-річного віку(10); 10% опитуваних 20-річного віку(8); по 7.5% опитуваних 18-річного та 23-річного віку; 5% опитуваних 19-річного віку(4); по 3.8% опитуваних 24-річного та 26-річного віку(3); по 2.5% опитуваних 25-ти, 33-ох та 43-ох років(2); по 1.3% опитуваних віком 27-ми, 30-ти, 34-ох, 41-го та 46-ти років(Рис. 2.1). Респонденти проживають у таких областях: Рівненська(31.25%), Київська(11.25%), Тернопільська(11.25%), Хмельницька(11.25%), Вінницька(8.75%),

Львівська(6.25%), Волинська(5%), Дніпропетровська(3.75%), Кіровоградська(2.5%), Полтавська(2.5%), Житомирська(1.25%), Запорізька(1.25%), Чернігівська(1.25%), також 2.5% проживають закордоном(Рис. 2.2). З досліджуваних 45% – студенти, 35% – працевлаштовані, по 9% студентів, що водночас працюють та безробітніх, що не є студентами та 2% – ВПО(Рис. 2.3). Щодо стосунку респондентів до армії: 42.5% – мають знайомих у війську, 41.3% – мають близьку людину у війську, 11.3% не пов’язані з армією, 3.8% – є військовими та 1.2% – демобілізовані(Рис. 2.4).

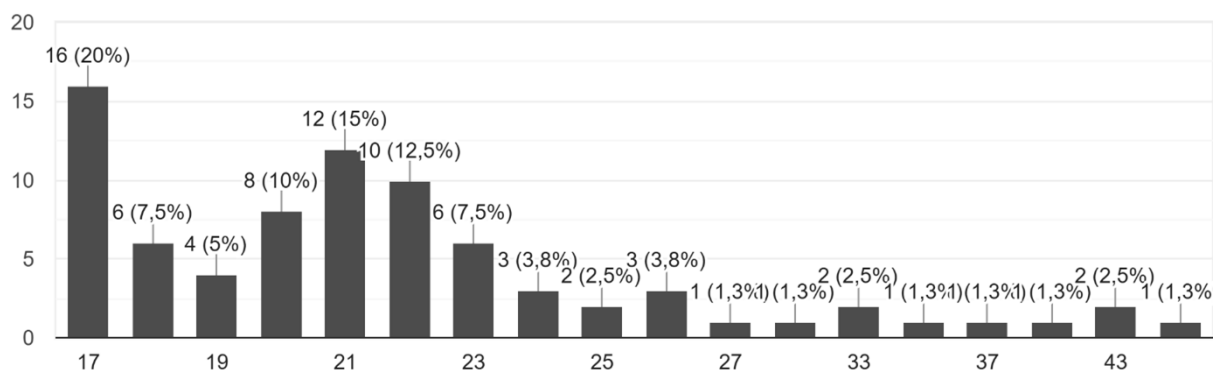


Рисунок 2.1 Віковий розподіл респондентів(повних років)

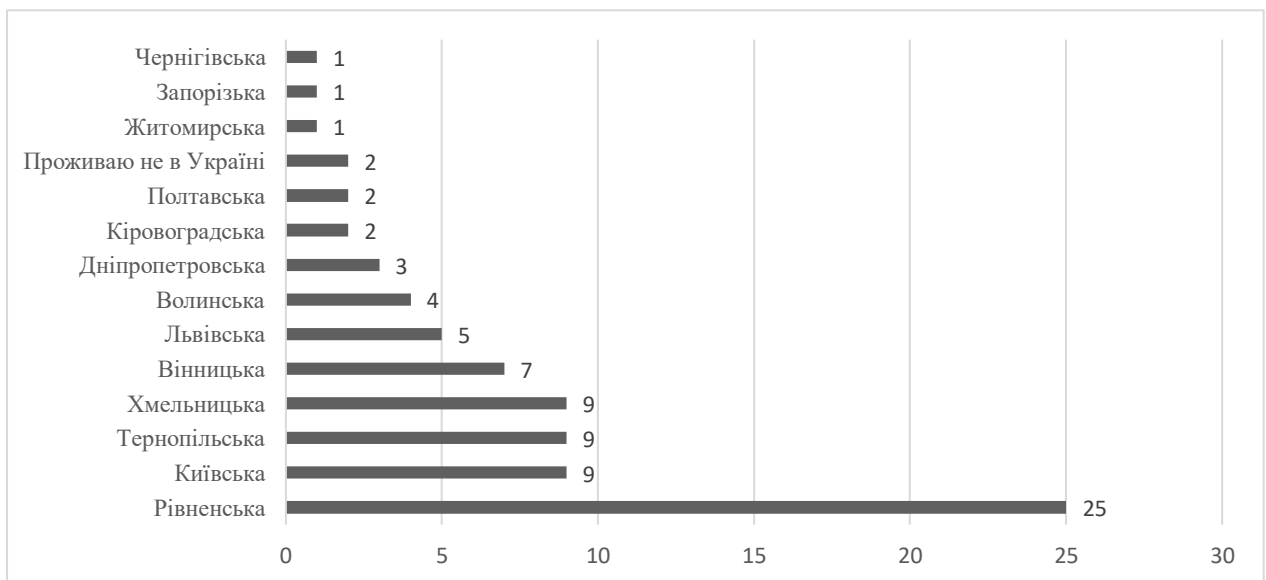


Рисунок 2.2. Розподіл респондентів за місцем проживання(область)

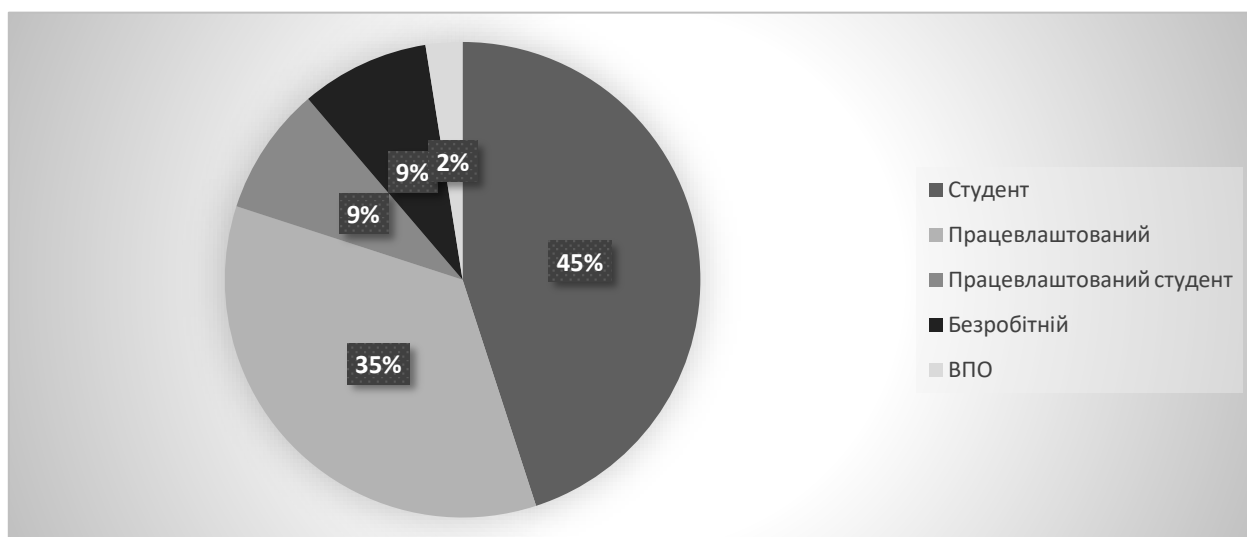


Рисунок 2.3 Розподіл респондентів відносно статусу

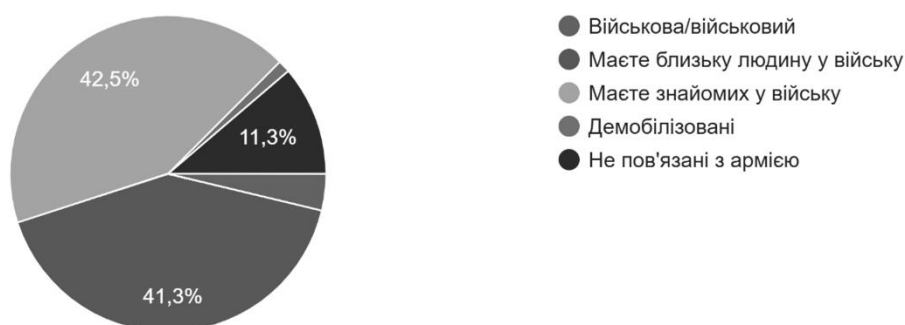


Рисунок 2.4. Розподіл відносно зв'язку з армією

Отже, основу нашої вибірки складають особи, що проживають у західних та центральних областях України, віком від 17 до 30 років у статусі студентів або працевлаштованих, що мають близьких або знайомих на фронті. Щодо відмінностей у тому, як вищеперелічені фактори пов'язані із мотивацією до волонтерства висвітлено у нашій статті «Відмінності у мотивації до волонтерської діяльності у часи війни».

Виявлено, що серед респондентів із низьким рівнем благополуччя 21%, із середнім рівнем благополуччя 66%, із високим рівнем 13%(Рис.2.5). Слід відзначити, що ці дані перегукуються із результатами українських дослідників, що були проведені після повномасштабного вторгнення, тим самим ми

підтверджуємо тезу про відсутність спаду показників особистісного благополуччя серед українців через умови війни [75].

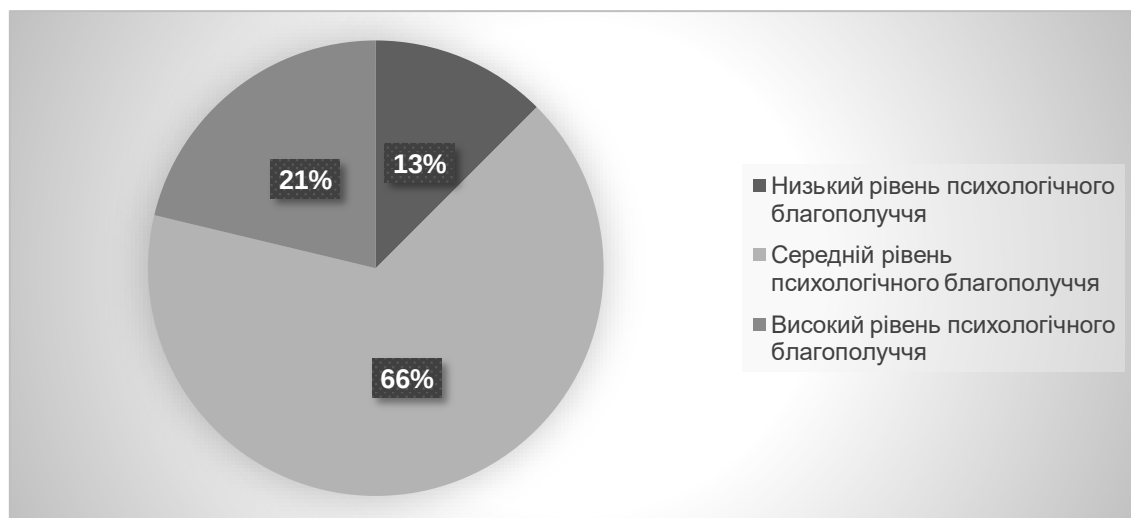


Рисунок 2.5. Розподіл рівнів особистісного благополуччя серед респондентів

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів складових особистісного благополуччя серед респондентів

Рівні/складові благополуччя	СП	АВ	ЦЖ	ОЗ	ПС	УС
Низький	27,5%	13,7%	26,2%	10%	16,2%	43,8%
Середній	8,8%	63,8%	62,5%	53,8%	72,5%	50%
Високий	63,7%	22,5%	11,3%	36,2%	11,3%	6,2%

У таблиці 2.1 наведено дані щодо розподілу рівнів складових особистісного благополуччя. Зафіксовано, що 63.7% респондентів з високим рівнем самосприйняття, а 27.5% з низьким рівнем, що, на нашу думку, свідчить про те, що умови війни спонукають до рефлексії свого досвіду та власних якостей і як наслідок більшості особам вдається його прийняти. Результати за шкалою автономія(понад 85% середнього та високого рівня) вказують на зміцненні у незалежності власних поглядів та поведінки серед населення під час війни. Дані щодо шкали «Цілі у житті» стверджують, що кожна четверта особа має труднощі із труднощі із визначенням свого існування, що дозволяє припустити складощі встановлення мети у житті під час умов невизначеності. «Особистісне

зростання» серед респондентів переважно(90%) виражене, що підкреслює доводи В. Климчука про постатравматичне зростання та зростання внаслідок складних життєвих обставин. [49] Результати за шкалою «Позитивні стосунки» (понад 83% середнього та високого рівня) говорять про тенденцію ширості у близьких взаєминах в умовах війни. За даними останньої шкали «Управління середовищем» ми бачимо велику кількість осіб(43,8%), що не можуть ефективно задовольнити власні потреби у нинішніх умовах. Це також зазначалося у порівняльному дослідженні благополуччя під час пандемії коронавірусу та після повномасштабного вторгнення – в умовах війни людям стало значне важче адаптовуватись до навколишніх умов. [75] Це є очікуваним з огляду на мінливість соціально-політичного контексту та відсутність впевненості у фізичній безпеці.

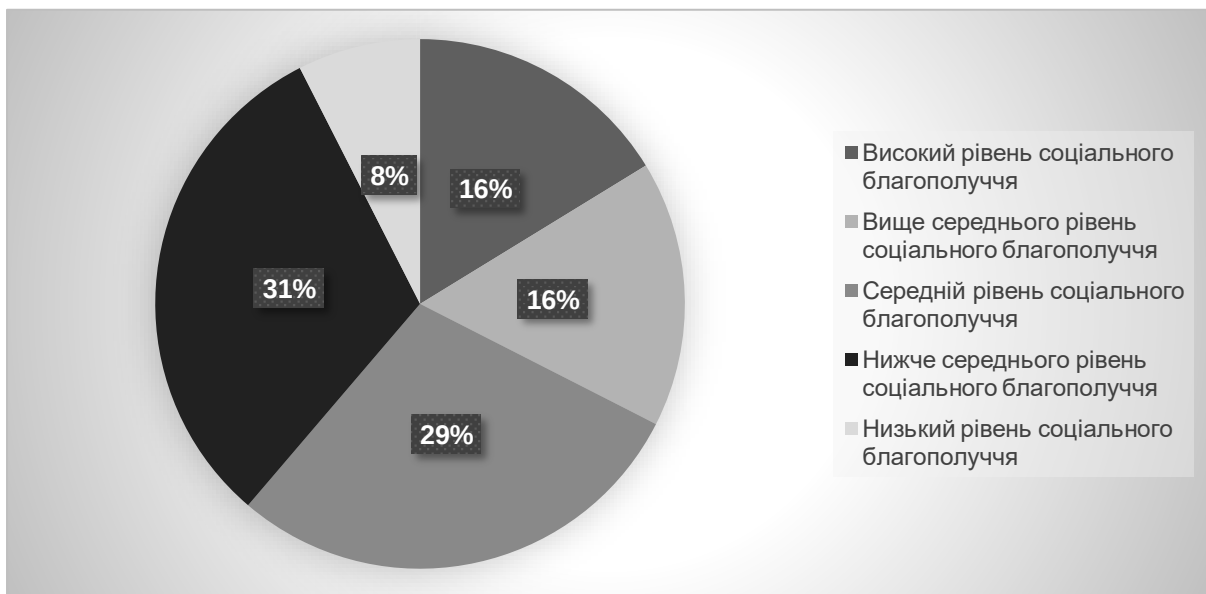


Рисунок 2.6. Розподіл рівнів соціального благополуччя серед респондентів

Виявлено, що серед респондентів із низьким рівнем соціального благополуччя 8%, з нижче середнім соціального благополуччя 31%, із середнім рівнем соціального благополуччя 29% та по 16% із вище середнім та високим рівнем соціального благополуччя(Рис.2.6). На нашу думку, ці результати вказують на те, що у часи війни наявне різноманіття переживання соціального благополуччя серед населення, тим самим ми можемо припустити, що на певні категорії війна гостро повпливала у соціальному вимірі(ВПО, біженці), певні

групи осіб не зазнали змін, а певні отримали підсилення переживання соціального благополуччя завдяки просоціальній діяльності.

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів суб'єктивного соціального благополуччя за шкалами

Рівень/складові ССБ	СП	СД	ЕП	СС	ПСС
Низький рівень	7,5%	10%	11,3%	6,2%	1,2%
Рівень нижче середнього	18,8%	17,5%	30%	17,5%	7,5%
Середній рівень	36,2%	27,5%	30%	32,5%	40%
Рівень вище середнього	25%	41,3%	12,5%	22,5%	33,8%
Високий рівень	12,5%	3,7%	16,2%	21,3%	17,5%

Розподіл респондентів за рівнями шкал соціального благополуччя ми відобразили у таблиці 2.2. На основі результатів ми можемо запропонувати ряд припущень щодо соціального виміру в Україні наразі. У шкалі «соціальна помітність» понад 70% осіб середнього та вище рівня, на нашу думку, це результат суспільної об'єднаності щодо подолання наслідків війни та допомоги армії, тим самим умови війни ми можемо назвати в цьому випадку каталізатором соціальної помітності. Багатозначним є те, що при такій високій соціальній помітності, висока також соціальна дистатність (45% на високих рівнях), тобто попри суспільну активність людина відчуває себе ізольованою та відчуженою. Одна із можливих інтерпретацій полягає в недостатній підтримці особи при здійсненні нею суспільно-важливої діяльності. Результати щодо шкали «Емоційне прийняття», а саме понад 70% середнього та нижче рівнів вказує на труднощі у встановленні довірливих з близькими людьми, на нашу думку, це може бути наслідком постійної психологічної та фізичної напруги під час війни. Високі рівні соціального схвалення (40% вище середнього і високого), ми вважаємо, вказують водночас на дві тенденції: прийняття та заохочення

суспільством її громадянської ролі з одного боку та потребу у визнанні особою її внеску в добробут суспільства з іншого боку. Понад 50% осіб мають високий або вище середнього рівень позитивних соціальних суджень, що свідчить про тенденцію віри в інших людей, у їхні наміри та цінності.

Отже, емпіричне дослідження підтвердило відсутність критичного зниження особистісного благополуччя українців в умовах війни (79% мають середній та високий рівень), що узгоджується з результатами досліджень 2022-2025 років та підтверджує тезу про відносну стабільність психологічного благополуччя. Виявлено специфічний профіль благополуччя: домінування високих показників самоприйняття 63,7%, автономія та особистісне зростання 85% і 90% середнього та високого рівня поєднуються з тим, що управління середовищем 43,8% низького рівня, цілі у житті 26,2% низького рівня. Соціальне благополуччя демонструє значну варіативність та парадоксальне поєднання: соціальна помітність 70% середнього та вище рівня співіснує з соціальною дистантністю 45% високих рівнів та низькими показниками щодо емоційного прийняття – 70% середнього та нижче. Високі показники соціального схвалення (40% вище середнього та високого) та позитивних соціальних суджень (50% високих рівнів) відображають тенденції суспільної солідарності та віри в інших людей. Отримані дані створюють емпіричну основу для аналізу взаємозв'язку волонтерської діяльності з виявленими особливостями особистісного та соціального благополуччя в умовах війни.

2.2.2 Зв'язок волонтерської активності та особистого благополуччя: кореляційний аналіз

Першочерговою нашою ціллю у цьому розділі є перевірка надійності та валідності нашої адаптації методики «Інвентар функцій волонтера». Перекладом з англійської на українську мову, зворотнім перекладом та порівнянням зворотнього перекладу з оригінальним текстом опитувальника займалися на добровільній основі незалежно одна від одної три випускниці за рівнем вищої освіти бакалавр Національного університету «Острозька академія» спеціальності «Філологія. Германські мови та літератури (переклад включно), перша –

англійська». Для перевірки надійності перекладу опитувальника застосовано математично-статистичний критерій на визначення внутрішньої узгодженості методики Альфа-Кронбаха(таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Внутрішня узгодженість адаптації VFI

Шкала	Показник Альфа-Кронбаха
Загальний показник	0.97
Шкала «Захисний фактор»	0.90
Шкала «Цінності»	0.84
Шкала «Кар'єра»	0.88
Шкала «Соціальний фактор»	0.85
Шкала «Розуміння»	0.92
Шкала «Самовдосконалення»	0.92

За результатами аналізу представлених у таблиці 2.3, ми можемо свідчити про високу внутрішню узгодженість адаптованого варіанту VFI, тим самим ми можемо говорити про надійність нашого варіанту методики.

Для визначення валідності нами проведений кореляційний аналіз Пірсона між шкалами VFI та шкалою «Альтруїзм» з методики «Просоціальна особистість»(таблиця 2.4). З огляду на результати кореляційного аналізу, ми можемо стверджувати, що наш варіант адаптації методи «Інвентар функцій волонтера» є надійним та валідним психодіагностичним інструментарієм. Тим самим ми вважаємо його використання ефективним у рамках нашої наукової роботи, проте вбачаємо необхідність у додаткових методах дослідження для повноцінного використання цього варіанту адаптації у процесі українських наукових досліджень.

Таблиця 2.4

Кореляція шкал VFI із шкалою «Альтруїзм»

Шкала VFI	Показник кореляції з шкалою «Альтруїзм» на рівні значущості $p=0.01$
Шкала «Захисний фактор»	0.487
Шкала «Цінності»	0.353
Шкала «Кар'єра»	0.383
Шкала «Соціальний фактор»	0.396
Шкала «Розуміння»	0.446
Шкала «Самовдосконалення»	0.416

Наступним нашим кроком буде застосування кореляційного аналізу Пірсона для шкал «Опитувальника COPE» із опитувальниками «Шкала психологічного благополуччя», «Опитувальник параметрів суб'єктивного соціального благополуччя» – для визначення зв'язку між копінг-стратегіями стратегіями та благополуччям у часи війни та з опитувальником «Просоціальна особистість» та VFI – для визначення зв'язку копінг-стратегій та мотивацією до просоціальності.

Із наведеної нижче таблиці 2.5 видно низку взаємозв'язків між копінг-стратегіями та особистісним благополуччям. Із взаємозв'язків «Позитивних стосунків» із копінг-стратегіями ми можемо зробити висновок, що в умовах війни корисними для позитивних стосунків є стратегії поведінки, що базуються на вирішенні проблем, що виникли (позитивне переформування і вирішення проблеми; планування), опанування свого стану та емоцій (концентрація на емоціях і їх вираження, активне опанування), отримання підтримки (використання інструментальної соціальної підтримки, емоційна соціальна підтримка), натомість шкідливим є уникнення проблеми. З огляду на взаємозв'язки автономії ми можемо стверджувати, що позитивне переформування та вирішення проблеми спонукає до зростання стійкості від соціального тиску, а уникнення проблем та стримування навпаки пригнічує автономність особистості. «Управління середовищем» має додатній зв'язок із

способами, що спрямовані на повернення самовладання особистості(активне опанування, придушення), натомість методи, що спрямовані на уникнення проблеми(уявне уникнення, заперечення, поведінкове уникнення, стримування) мають від'ємний зв'язок, тобто особистості стає важче адаптуватися під умови середовища. «Особистісне зростання» має позитивний зв'язок із стратегіями в основі яких повернення самовладання(активне опанування, придушення) та вирішення проблеми(позитивне переформування і вирішення проблеми, планування), ті стратегії, в основі яких заперечення та уникнення проблеми не дозволяють людині повірити в її можливість самовдосконалення. «Цілі в житті» як шкала психологічного благополуччя, підвищується при використанні стратегій позитивне переформування і вирішення проблеми, активного опанування, придушення та планування, заперечення і поведінкове уникнення проблеми знижує розуміння особистості щодо її сенсу та мети в житті. «Самосприйняття» має позитивний зв'язок із стратегією позитивне переформування і вирішення проблеми та активне опанування, не розв'язання проблеми(уявне уникнення, заперечення, поведінкове уникнення, стримування) погіршує самооцінку особистісних характеристик та досвіду. Загальний показник особистісного благополуччя позитивно корелює із позитивним переформуванням і вирішенням проблем, активним опануванням, придушенням, плануванням, що загалом відображає тенденцію шкал до зростання завдяки поверненню самовладання та роботою над вирішенням проблемних ситуацій. Негативна кореляція присутня із стратегіями уявне уникнення, заперечення, поведінкове уникнення, стримування. Отже, використовуючи методи, що спрямовані на безпосереднє подолання труднощів, особистісне благополуччя зростає, натомість коли людина застосовує ті методи, що спрямовані на ігнорування проблеми та її наслідків призводять до погіршення благополуччя. Дані висновки засновані лише на кореляційному аналізі та опрацюванні наукових джерел, тому має місце проведення додаткових досліджень та аналізу результатів, однак у зв'язку з обмеженнями формату даної наукової роботи, ми

вважаємо недоречним подальше поглиблене вивчення психологічного благополуччя в розрізі копінг-стратегій.

Таблиця 2.5

Кореляції особистісного благополуччя із копінг-стратегіями(наведено лише статистично значущі кореляції на рівні $p=0.01$)

	ПС	АВ	УС	ОЗ	ЦЖ	СП	ПБ
Позитивне переформування	0.427	0.359		0.46	0.396	0.389	0.462
Уявне уникнення		-0.316	-0.328			-0.406	-0.336
Концентрація на емоціях і їх вираження	0.415						
Використання інструментальної соціпідтримки	0.486						
Активне опанування	0.310		0.328	0.549	0.467	0.335	0.447
Заперечення			-0.348	-0.293	-0.297	-0.336	-0.351
Поведінкове уникнення	-0.324	-0.368	-0.496	-0.573	-0.441	-0.364	-0.522
Стимування		-0.29	-0.287			-0.294	-0.293
Емоційна соціальна підтримка	0.541						
Придушення			0.342	0.382	0.36		0.323
Планування	0.308			0.532	0.39		0.369

Із представленої нижче таблиці 2.6 видно низку взаємозв'язків між соціальним благополуччям і його шкалами із копінг-стратегіями. Компонент «Соціальна помітність» має додатні зв'язки із позитивним переформулюванням

і вирішенню проблеми, інструментальним використанням соціальної підтримки, активним опануванням, гумором, емоційною соціальною підтримкою, придушенням та плануванням, з чого ми можемо припустити сприятливий вплив на зростання ролі в суспільстві при використанні способів, що спрямовані на вирішенні проблеми, повернення самовладання, звернення по підтримку та використанні гумору. «Соціальна дистантність» має позитивні кореляції із уявним уникненням, запереченням, поведінковим уникненням, стримуванням, що дозволяє припустити зростання відчуття самотності, відчуженості при використанні засобах, які засновані на уникненні труднощів та їхніх наслідків. «Емоційне прийняття» має додатні зв'язки із копінг-стратегіями позитивне переформулювання і вирішення проблеми, концентрації на емоціях і їх вираженню, інструментальному використанню соціальної підтримки, активному опановуванню, емоційній соціальній підтримці, плануванні, що може вказувати на позитивний вплив засобів вирішення проблеми, повернення самовладання, звернення по підтримку у контексті побудові якісних довірливих стосунків. «Соціальне схвалення» має позитивні кореляції із позитивним переформулюванням та вирішенням проблеми, концентрації на емоціях і їх вираження, інструментального використання соціальної підтримки, активного опановування, емоційною соціальною підтримкою, придушенням, плануванням, а також негативну кореляцію із поведінковим уникненням, завдяки цьому ми припустити, що способи вирішення, вираження своїх емоцій, повернення самовладання є соціально прийнятними та бажаними, водночас уникнення проблеми викликає засудження з боку суспільства. «Позитивні соціальні судження» мають додатні взаємозв'язки із позитивним переформулюванням та вирішенням проблеми, концентрацією на емоціях та їх вираження, гумором, емоційною соціальною підтримкою та прийняттям, з чого ми робимо припущення, що форми поведінки, що підлягають під ці стратегії дають особистості віру про людей як доброзичливих істот. Загальний показник соціального благополуччя корелює позитивно із позитивним переформулюванням та вирішенням проблем, концентрацією на емоціях і їх

вираженню, інструментальним використанням соціальної підтримки, активним опановуванням, емоційною соціальною підтримкою, придушенням, плануванням і негативно корелює із поведінковим уникненням, з чого можемо зробити висновок про корисність крізь призму соціального виміру в умовах війни таких стратегій, що спрямовані на подолання проблеми, поверненням самовладання та зверненням по підтримку. Підтвердження вищезазначених припущень вважаємо перспективами майбутніх досліджень.

Таблиця 2.6

Кореляції соціального благополуччя із копінг-стратегіями(наведено лише статистично значущі кореляції на рівні $p=0.01$)

	СП	СД	ЕП	СС	ПСС	ССБ
Позитивне переформулювання	0.385		0.438	0.414	0.336	0.461
Уявне уникнення		0.386				
Концентрація на емоціях і їх вираження			0.361	0.363	0.399	0.381
Інструментальне використання соцпідтримки	0.321		0.339	0.318		0.361
Активне опанування	0.529		0.473	0.603		0.544
Заперечення		0.296				
Гумор	0.291				0.313	
Поведінкове уникнення		0.433		-0.307		-0.313
Стимування		0.365				
Емоційна соцпідтримка	0.29		0.466	0.368	0.443	0.429
Прийняття					0.421	

Продовження табл. 2.6

Придушення	0.394			0.367		0.325
Планування	0.396		0.498	0.533		0.458

Із представленої нижче таблиці 2.7 видно низку взаємозв'язків між мотиваціями до волонтерської діяльності із копінг-стратегіями. Захисна мотивація має позитивні кореляції із уявним уникненням та гумором, що дозволяє нам припустити, що волонтерство у якості підтримуючого фактору проявляється через можливість ілюзорного уникнення проблеми та середовища сповненого гумору. Фактор цінності має найбільше позитивних зв'язків серед копінг-стратегій: позитивне переформулювання та вирішення проблеми, інструментальне використання соціальної підтримки, активне опанування, гумор, емоційна соціальна підтримка, прийняття, планування. Ми вважаємо, що підхід до волонтерства крізь призму цінностей є ефективним методом самоактуалізації, саме тому наявні такі копінги, які властиві самоактуалізованим особистостям – гумор, соціальні зв'язки, здатність до самовладання тощо. Кар'єрна мотивація до волонтерства має зв'язок лише з уявним уникненням, можна припустити, що для осіб з такою мотивацією волонтерство дає змогу переосмислити свої кар'єрні можливості, відокремившись від труднощів своєї наявної робочої обстановки. Соціальна мотивація має додатні кореляції із копінг-стратегіями активне опанування, гумор, придушення, планування. Ми припускаємо, що люди з такою мотивацією, знаходять у волонтерстві середовище, завдяки якому вони можуть опанувати себе та знайти способи вирішення проблеми у майбутньому. У фактора розуміння наявні взаємозв'язки із позитивним переформулюванням і вирішенням проблеми, концентрація на емоціях і їх вираження, інструментальне використання соціальної підтримки, придушенням, плануванням. Це дає підстави вважати, що при навчанні під час волонтерства людина здобуває необхідні та навички для подолання проблеми, саморегуляції свого стану, а також отримує важливу підтримку. Мотивація до волонтерства крізь призму самовдосконалення має позитивні взаємозв'язки із

уявним уникненням та концентрацією на емоціях і їх вираженню. На нашу думку, тут має місце інтерпретація, яку ми застосовували до результатів кар'єрної мотивації, тобто уникнення людиною наявної життєвої обстановки. Вищезазначене дає нам основу для розуміння причинно-наслідкових зв'язків між мотивацією до волонтерської діяльності та особистісного та соціального благополуччя.

Таблиця 2.7

Кореляції мотивації до волонтерської діяльності та копінг-стратегій(наведено лише статистично значущі кореляції на рівні $p=0.01$)

	Зах.	Цін.	Кар.	Соц.	Роз.	Сам.
Позитивне переформулювання		0.427			0.368	
Уявне уникнення	0.368		0.291			0.326
Концентрація на емоціях і їх вираження					0.337	0.320
Інструментальне використання соціпідтримки		0.334			0.317	
Активне опанування		0.340		0.303		
Гумор	0.364	0.338		0.340	0.373	
Емоційна соціпідтримка		0.350			0.294	
Прийняття		0.293				
Придушення				0.414	0.297	
Планування		0.388		0.313	0.312	

Із наведеної нижче таблиці 2.8 видно низку взаємозв'язків між шкалами просоціальності та копінг-стратегіями. Було взято до уваги лише ті шкали

методики «Просоціальність особистості», які не є сукупності інших шкал, тобто виключено шкали: емпатія, моральні судження, обопільність інтересів та корисність. Соціальна відповідальність не має достовірних кореляцій на рівні $p=0.01$. Ми вважаємо, що це спричинено тим, що ця шкала заключена на самооцінці індивіда щодо його ролі в суспільстві, а тому взаємозв'язок із копінг-стратегії є не такий сильний. Афективна емпатія має ряд позитивних кореляцій: позитивне переформулювання і вирішення проблеми, концентрація на емоціях і їх вираження, інструментальне використання соціальної підтримки, активне опанування, емоційна соціальна підтримка, прийняття, планування. Ці зв'язки можна інтерпретувати як дії, що слідують після співчуття певній особі, а саме вирішення проблем та наданням підтримки. Когнітивна емпатія має додатні взаємозв'язки із позитивним переформулюванням і вирішенням проблем, концентрацією на емоціях і їх вираження, інструментальне використання соціальної підтримки, активне опанування, емоційна соціальна підтримка, планування. Це може вказувати на те, що здатність розуміти точку зору іншої особи супроводжуються вирішенням конфліктних ситуацій, отриманням підтримки та саморегуляцією. Особистий дистрес негативно корелює із копінг-стратегією активне опанування та позитивно корелює із запереченням, поведінковим уникненням та використанням заспокійливих, з чого ми можемо зробити висновок про те, що уникнення проблеми призводить до вищого особистого дистресу. Орієнтація на інтереси іншої особи має додатні взаємозв'язки із активним опануванням, емоційною соціальною підтримкою, прийняттям та плануванням. Як і у випадку з афективною емпатією, ми вважаємо, що копінг-стратегії виступають в ролі етапів, які людині необхідно пройти під час перейняття чужих поглядів: саморегуляція, прийняття і планування наступних дій. Врахування інтересів усіх сторін позитивно корелює із низкою копінг-стратегій: позитивне переформулювання і вирішення проблеми, концентрація на емоціях і їх вираження, інструментальна використання соціальної підтримки, активне опанування, емоційна соціальна підтримка, прийняття, планування. Це може вказувати на те, що врахування усіх

поглядів є багатограним та складним процесом, який потребує застосування багатьох стратегій. Альтруїзм позитивно корелює лише із стримуванням та плануванням, це може свідчити про те, що для втілення просоціальних дій важливими є їхня спланованість та витримка під час безпосереднього їх виконання. Цей аналіз дозволяє розширити наші погляди про те, якими засобами просоціальність особистості може впливати на психологічне та соціальне благополуччя.

Таблиця 2.8

Кореляції шкал просоціальності та копінг-стратегій(наведено лише статистично значущі кореляції на рівні $p=0.01$)

	АЕ	КЕ	ОД	МОІ	МВІ	А
Позитивне переформулювання	0.352	0.337			0.333	
Концентрація на емоціях і їх вираження	0.456	0.308			0.305	
Інструментальне використання соціпідтримки	0.317	0.334			0.411	
Активне опанування	0.320	0.367	-0.310	0.395	0.445	
Заперечення			0.380			
Поведінкове уникнення			0.380			
Стримування						0.298
Емоційна соціпідтримка	0.347	0.324		0.349	0.429	
Заспокійливі			0.342			
Прийняття	0.345			0.334	0.385	
Планування	0.389	0.364		0.432	0.523	0.380

Маючи тепер достатньо інформації про те, які копінг-стратегії мають взаємозв'язки із благополуччям, а які наявні у мотивації до волонтерської діяльності, ми можемо сповна проаналізувати взаємозв'язки волонтерства та благополуччя. Для цього проведемо кореляційний аналіз Спірмена між показниками особистісного та соціального благополуччя із показниками опитувальника «Інвентар функцій волонтера» та «Просоціальність особистості».

За результатами кореляційного аналізу Спірмена між особистісним благополуччям і його шкалами та мотиваціями до волонтерства було знайдено низку статистично значущих взаємозв'язків продемонстрованих у таблиці 2.9. Визначено, що позитивні стосунки мають додатні кореляції із такими мотиваціями до волонтерства: цінності, соціальна мотивація, розуміння. Порівнявши попередні кореляції мотивації до волонтерської діяльності та позитивних стосунків з копінг-стратегіями, може обґрунтувати нинішній зв'язок, що мотивація до волонтерства через визначені фактори дає змогу особистості отримати необхідну підтримку та необхідні ресурси для вирішення проблем, що слугує основою для позитивних стосунків. Особистісне зростання має позитивні взаємозв'язки із усіма мотиваціями до волонтерства, окрім «захисної». Що дозволяє припустити, що будь-яке бажання волонтерити не спричинене спробою особистості уберегти себе від власних негараздів є потенціалом для психологічного зростання. Шкала «Цілі в житті» має додатні кореляції із мотиваціями крізь призму цінностей, соціальних аспектів та навчання. Ми припускаємо, що дані мотивації надають ресурси для реалізації власних цілей, від чого особистість є більш впевненою у своєму життєвому спрямуванні. Складові психологічного благополуччя автономія, управління середовищем, самосприйняття не корелюють на статистичному значущому рівні із жодною із наявних мотивацій до волонтерства. Що суперечить нашим уявленням про те, що мотивація до волонтерства дає змогу людині змінити своє ставлення щодо себе та щодо світу, у якому перебуває. Також «захисна мотивація» з VFI не має статистично значущих взаємозв'язків із жодним із складових психологічного благополуччя, з чого можемо зробити висновок, що благополуччя не зростає при

волонтерстві, якщо вона усвідомлено цього прагне, що перегукується із теорією парадоксальності. Психологічне благополуччя позитивно корелює із мотиваціями: цінності, соціальна мотивація, мотивація до розуміння. Дані результати дають підстави на створення гіпотези про те, що мотивація до волонтерства впливає на психологічне благополуччя завдяки стимулюванню людини до створення, укріпленні соціальних контактів та набуванню необхідних навичок для досягання своїх цілей та особистісного розвитку.

Таблиця 2.9

**Кореляції особистісного благополуччя та мотивацій до волонтерства
(наведено лише статистично значущі кореляції на рівні $p=0.05$)**

	Цінності	Кар'єра	Соціальний	Розуміння	Самовдосконалення
ПС	0.327*		0.244	0.235	
ОЗ	0.464*	0.291*	0.379*	0.430*	0.226
ЦЖ	0.330		0.227	0.307*	
ПБ	0.285		0.258	0.244	

* – зв'язок на рівні $p=0.01$

За результатами кореляційного аналізу Спірмена між особистісним благополуччям і його шкалами та шкалами просоціальності було знайдено низку статистично значущих взаємозв'язків представлених у таблиці 2.10. З'ясовано позитивні кореляційні зв'язки між позитивними стосунками та когнітивною емпатією та субшкалами морального судження, іншими словами, взаємини особи з іншими покращуються завдяки здатності до розуміння інших думок, цінностей та прагненням до врахування усіх задіяних сторін, що, на нашу думку, є передбачуваним результатом. Управління середовищем має позитивні кореляції із когнітивною та альтруїзмом і негативну кореляцію із особистим дистресом, тим самим ми можемо припустити, що розуміння чужих думок та допомога іншим особам дозволяє особі підвищити впевненість у керованості світу та у своєму впливі на нього, водночас занепокоєння та тривога з приводу стану інших осіб цю впевненість знижує. Особистісне зростання має взаємозв'язки з усіма шкалами методики «Просоціальність особистості», ми вважаємо, це вказує на міцний, нерозривний зв'язок між відчуттями

самовдосконалення та соціальним виміром, тобто самооцінка людиною власного зростання неможлива без зв'язку з іншими людьми. «Цілі в житті» мають низку кореляцій із просоціальністю: додатні – когнітивна емпатія, орієнтація на інтереси іншої особи, врахування інтересів усіх сторін, альтруїзм, негативна – особистий дистрес. Це може вказувати на те, що визначеність життя зростає при прийнятті поглядів та інтересів інших осіб та безкорисливій діяльності, натомість тривога та занепокоєння через стан інших осіб є перепорою до розуміння власної мети у житті. Останній компонент особистісного благополуччя, що має значущі зв'язки із просоціальністю є самосприйняття. Визначено позитивні кореляції цього компоненту із когнітивною емпатією та альтруїзмом і негативну кореляцію із особистим дистресом. Ми вважаємо це пов'язане із тим, що здатність приймати чужі погляди розширює світогляд людини, що в свою чергу дозволяє глибше проаналізувати свій досвід та характеристики, безкорисливі дії розширюють усвідомлення людини як члена суспільства, натомість хвилювання через інших людей зміщує акцент із себе на іншу людину, тим самим зменшує можливості для саморефлексії. Із просоціальністю, як і у випадку мотивації до волонтерства, немає достовірно значущих кореляцій шкала «Автономія». З чого робиться припущення, що самостійність людини формується та розвивається поза благодійним та волонтерським контекстом. Попри це, загальний показник психологічного благополуччя позитивно корелює із когнітивною емпатією, субшкалами морального судження та альтруїзмом і негативно корелює із особистим дистресом. Що підкреслює нам ймовірність позитивного впливу безкорисливої, добровільної діяльності, прийняття поглядів та цінностей інших, врахування інтересів усіх сторін на благополуччя людини.

Таблиця 2.10

Кореляції особистісного благополуччя та просоціальності (наведено лише статистично значущі кореляції на рівні $p=0.05$)

	АЕ	КЕ	ОД	МОІ	МВІ	А
ПС		0.259*		0.405*	0.338*	

Продовження табл. 2.10

УС		0.282	-0.342*			0.309*
ОЗ	0.268	0.362*	-0.392*	0.442*	0.424*	0.292*
ЦЖ		0.394*	-0.322*	0.282	0.244	0.382*
СП		0.245	-0.411*			0.223
ПБ		0.337*	-0.395*	0.312*	0.233	0.314*

* – зв'язок на рівні $p=0.01$

За результатами кореляційного аналізу Спірмена між соціальним благополуччям і його шкалами з мотиваціями до волонтерської діяльності було знайдено низку статистично значущих взаємозв'язків представлених у таблиці 2.11. Компонент «Соціальна помітність» має позитивні статистично значущі кореляції з усіма видами мотивації до волонтерської діяльності. Такі результати, вказують на те, що зростання волонтерської мотивації сприяє збільшенню соціальної ролі особистості в межах громади або спільноти. Зважаючи на найсильніший зв'язок із соціальною мотивацією ми припускаємо, що люди можуть усвідомлено приєднуватися до волонтерського руху заради збільшення своєї значущості у даному суспільстві. Підтвердження цих доводів допоможе, на нашу думку, для вдосконалення етичних норм та правил під час важливих політичних процесів. Емоційне прийняття має додатні взаємозв'язки із мотивацію до волонтерства в розрізі цінностей, соціального та навчального аспекту. Що може вказувати на сприяння волонтерства щодо розвитку глибоких стосунків. Найбільша сила зв'язку проявляється у мотивації «цінності», що дає змогу стверджувати, просоціальність здійснена на основі спільних цінностей є інструментом створення якісних глибоких стосунків. Компонент «Соціальне схвалення» має додатні кореляції на статистично достовірному рівні з усіма видами мотивації до волонтерської діяльності, що може бути як підтвердженням тези про те, що в умовах війни волонтерство набуло вираженого позитивного відтінку у суспільстві. На основі найбільшої сили кореляції, можемо стверджувати, що особливо відчують важливість волонтерства ті, хто займаються нею через ціннісні мотиви. Позитивні соціальні судження має

додатні взаємозв'язки із мотиваціями захисту, кар'єри, соціальної, розуміння, самовдосконалення. На нашу думку, це може бути пов'язано із тим, що люди, які доєднуються до волонтерської діяльності не з мотиву цінностей бачать у волонтерському русі сприятливе та комфортне середовище для задоволення своїх потреб, зокрема у захисті та самовдосконаленні. Єдиним компонентом соціального благополуччя, що не має кореляцій з мотиваціями до волонтерської діяльності – це соціальна дистантність. Що на наш погляд є логічним та передбачуваним, оскільки прагнення до діяльності, у якій людина почуватиметься самотньою та відчуженою є парадоксальним з точки зору задоволення потреб. Загальний показник соціального благополуччя має позитивні кореляції із усіма видами мотивації до волонтерства, що може вказувати на те, що волонтерство є ефективним «майданчиком» для розвитку соціального благополуччя.

Таблиця 2.11

Кореляції соціального благополуччя та мотивацій до волонтерської діяльності (наведено лише статистично значущі кореляції на рівні $p=0.05$)

	Зах.	Цін.	Кар.	Соц.	Роз.	Сам.
СП	0.341*	0.429*	0.383*	0.489*	0.460*	0.329*
ЕП		0.406*		0.344*	0.302*	
СС	0.297*	0.518*	0.390*	0.475*	0.480*	0.328*
ПСС	0.298*		0.244	0.240	0.266	0.294*
ССБ	0.239	0.438*	0.349*	0.433*	0.426*	0.286

* – зв'язок на рівні $p=0.01$

За результатами кореляційного аналізу Спірмена між соціальним благополуччям і його шкалами з просоціальною особистості до було знайдено низку статистично значущих взаємозв'язків представлених у таблиці 2.12. Визначено позитивні кореляції компонента «Соціальна помітність» із альтруїзмом, та субшкалами морального судження, а також негативну кореляцію із особистим дистресом. З чого ми можемо зробити висновок, що безкорисливі дії із врахування інтересів усіх сторін та орієнтацією на потреби інших людей

супроводжуються зростанням соціальної ваги особи у суспільстві. Соціальна дистантність має додатній зв'язок із особистим дистресом та від'ємний із соціальною відповідальністю, що може вказувати на зростання відчуття відчуженості, самотності людини при тривозі, занепокоєнні та зменшенні відчутті впливу на громаду або суспільство. Емоційне прийняття має позитивні кореляції із афективною та когнітивною емпатією та субшкалами моральних суджень і негативну кореляцію із особистим дистресом. Що, на нашу думку, може означати сприятливий вплив співчуття, здатності до прийняття і задоволення інших інтересів та потреб інших, на формування та розвиток глибоких стосунків. Натомість постійне непокоєння через стан інших може бути перешкодою для розвитку таких стосунків. Що загалом відповідає компоненту особистісного благополуччя «позитивні стосунки». Соціальне схвалення має додатні взаємозв'язки із афективною та когнітивною емпатією, субшкалами морального судження та альтруїзмом і негативний взаємозв'язок із особистим дистресом. Це можна інтерпретувати як усвідомлення людьми, що співчуття, прийняття думок інших, орієнтація на потреби іншого, врахування інтересів усіх сторін та безкорисливі дії є суспільно бажаними, натомість переживання тривоги за когось може сприйматись засуджуюче з боку суспільства. Позитивні соціальні судження мають позитивні кореляції із афективною та когнітивною емпатією та субшкалами морального судження, що може вказувати на те, що співчуття, розуміння чужих думок, орієнтації на інтереси та потреби інших супроводжуються збільшенням віри у суспільство як такого, що слідує гуманістичним цінностям. Загалом соціальне благополуччя має позитивні взаємозв'язки із афективною та когнітивною емпатією, субшкалами моральних суджень та альтруїзмом. Найсильніший зв'язок із орієнтацією на іншого під час моральних викликів. З чого ми можемо припустити, що для соціального благополуччя не так важливим є самі безкорисливі дії як сама схильність людини до здійснення дій на основі потреб іншої людини.

Таблиця 2.12

**Кореляції соціального благополуччя та просоціальності особистості
(наведено лише статистично значущі кореляції на рівні $p=0.05$)**

	СВ	АЕ	КЕ	ОД	МОІ	МВІ	А
СП				-0.329*	0.537*	0.431*	0.322*
СД	-0.228			0.227			
ЕП		0.412*	0.315*	-0.325*	0.440*	0.425*	
СС		0.378*	0.280	-0.313*	0.551*	0.517*	0.340*
ПСС		0.242	0.246		0.389*	0.309*	
ССБ		0.320*	0.297*	-0.372*	0.545*	0.467*	0.290*

* – зв'язок на рівні $p=0.01$

На основі вищенаведених результатів кореляційного аналізу між особистісним, соціальним благополуччям та мотивацією до волонтерства, просоціальності можемо виділити такі припущення: мотивація до волонтерства покращує психологічне лише завдяки навчальному та соціальному впливу; прийняття думок інших – найсильніший позитивний фактор благополуччя, особистий дистрес – найсильніший негативний фактор благополуччя; мотивація до волонтерства крізь призму цінностей, соціального та навчального виміру відіграє важливу роль у формуванні соціального благополуччя; орієнтація на іншого під час моральних дилем є ключовим фактором соціального благополуччя. У розділі 2.2.3 ми спробуємо підтвердити або спростувати викладені гіпотези.

Отже, нами було доведено, що апробований нами опитувальник VFI є валідним та надійним інструментом. Встановлено важливість таких копінг-стратегій для досягнення психологічного та соціального благополуччя в умовах війни: позитивне переформулювання і вирішення проблеми; інструментальна соціальна підтримка; емоційна соціальна підтримка; придушення; активне опанування; планування; тощо. Просоціальність та мотивація до волонтерства можуть бути засобами реалізації таких копінг-стратегій: позитивне переформулювання і вирішення проблеми; інструментальна соціальна

підтримка; емоційна соціальна підтримка; гумор; прийняття; активне опанування; планування; тощо. За результатами кореляційних зв'язків сформовано гіпотези про вплив мотивацій до волонтерства та просоціальності на особистісне та соціальне благополуччя.

2.2.3 Регресійний аналіз

Для підтвердження або спростування наших гіпотез про вплив мотивації до волонтерства, просоціальності на особистісне та соціальне благополуччя ми проведемо лінійний регресійний аналіз. Для повноти наукової картини пропонуємо здійснити такий аналіз на кожній складовій психологічного та соціального благополуччя залучаючи кожну мотивацію до волонтерства та кожну шкалу «Просоціальності особистості» за допомогою методу Stepwise у математично-статистичній програмі SPSS. Особливість цього способу проведення регресійного аналізу полягає у тому, що програма самостійно відбирає ті фактори, сукупність яких найкраще пояснює певний феномен.

При проведенні лінійного регресійного аналізу над складовими психологічного благополуччя програмою було отримано моделі предикторів до усіх компонентів, окрім компоненту «Автономність» (таблиця 2.13). Це підтверджує наші попередні кореляційні аналізи та тезу про те, що самостійність особистості не розвивається завдяки просоціальності та мотивації до волонтерства. Виявлено, що на позитивні стосунки додатньо впливають орієнтація на інтереси іншого (помірний вплив, бо $Beta < 0,5$) та когнітивна емпатія (слабкий вплив, $Beta < 0,3$), пояснюючи 21.6% дисперсії. Таким чином, можна стверджувати, що якісні глибинні стосунки залежать від того, чи люди можуть зрозуміти чужі їм думки та під час морального вибору орієнтуватися на інтереси іншого. Ці результати, на нашу думку, можуть бути корисними передусім у сімейній психотерапії. Встановлено, що управління середовищем у межах 31.6% варіативності результату залежить від корисності(сильний позитивний вплив, $Beta > 0.5$), захисної(сильний негативний вплив, $|Beta| > 0.5$) та соціальної мотивації(слабкий вплив, $Beta < 0.3$) до волонтерства. Нагадаємо, що корисність у контексті методики «Просоціальність особистості» означає

допомогу, яка не спричинена тривогою або занепокоєнням через іншу людину. З цього можемо дійти до висновку, що допомога людям, яка не спричинена жалістю та хвилювання, дозволяє особі краще усвідомити як адаптуватись під зовнішні умови для задоволення власних потреб. Цікаво, що захисна та соціальна мотивація не мали статистично достовірних кореляційних зв'язків із шкалою «Управління середовищем», відповідно при проведенні лінійного регресійного аналізу лише зі шкалами VFI достовірності впливу цих показників також не було виявлено. Це вказує на критичну роль мотивації до волонтерства лише в тих осіб, хто причетний до просоціальних дій, що буде корисним при дизайні подальших досліджень щодо впливу волонтерства. Той феномен, що захисна мотивація має негативний вплив, а соціальна мотивація навпаки позитивний підтверджує необхідність до розуміння мотивації волонтерів та важливості таких психодіагностичних інструментаріїв як VFI [3]. У цьому випадку, ми можемо інтерпретувати результати через копінг-стратегії: захисна мотивація може відтворювати стратегію уявне уникнення, що має негативну кореляцію із управлінням середовищем, тим самим втеча від труднощів створює ще більші труднощі. Соціальна мотивація, натомість відіграє роль активного опанування, що є корисною стратегією в розрізі управління середовищем. На шкалу «Цілі в житті» позитивно впливає корисність (помірний вплив, $Beta < 0.5$) та когнітивна емпатія (слабкий вплив, $Beta < 0.3$), разом ці предиктори пояснюють 30% дисперсії цієї шкали. Ми вважаємо, це спричинено тому, що корисність є способом набуття нового досвіду, а когнітивна емпатія дозволяє приймати точку зору інших осіб, тим самим завдяки цьому в особистості зростає світогляд, ресурс та кількість засобів для цілепокладання та досягнення своєї мети. Дисперсія самосприйняття пояснюється 22.4% особистим дистресом (помірний негативний вплив, $|Beta| < 0.5$) та альтруїзмом (слабкий позитивний вплив, $Beta < 0.3$). Ці результати перегукуються із нашими припущеннями, які ми висловлювали стосовно кореляційного аналізу цих компонентів із самосприйняттям: переживання, тривога через когось зміщує увагу від своєї особистості, натомість безкорисливі дії навпаки надають простір для

саморефлексії. Шкала «Особистісне зростання» на 40% залежить від сукупності факторів особистого дистресу(помірний негативний вплив, $|Beta| < 0.5$), мотивацію до волонтерства крізь призму цінностей(помірний позитивний вплив, $Beta < 0.5$) та орієнтованості на Іншого(слабкий позитивний вплив, $Beta < 0.3$). Підтверджено тезу про те, що дистрес є перепорою до розвитку. Мотивація до волонтерства найбільш ефективна у розрізі особистісного росту, якщо спричинена цінностями, тим самим ми можемо говорити про те, що люди, які прагнуть до виконання безкорисливих дій із власних поглядів та життєвих принципів потрапляють у сприятливі для їхнього особистісного зростання. Орієнтація на Іншого в розрізі методики «Просоціальність особистості» – збірне поняття, що містить у собі суму показників за шкалами соціальна відповідальність, афективна і когнітивна емпатія, моральні судження, тобто направленість людини на просоціальність. Спростивши, ми можемо дійти до такої тези: чим більше людина прагне задовольнити потреби інших, тим більшого саморозвитку вона сягає. Що співзвучне із християнськими та гуманістичними концепціями. Загалом, регресійний аналіз складових благополуччя крізь призму волонтерства та просоціальності продемонстрував важливість втілення безкорисливих, добровільних вчинків, догляду за своїм психологічним станом та мотивів до благодійності, зокрема волонтерства.

Таблиця 2.13

Предиктори шкал психологічного благополуччя

Компоненти благополуччя	Предиктори	R ²	Ефекти предикторів (Beta)	Мультиколінеарність предикторів(VIF)
ПС	МОІ	0.216	0.316	1.155
	КЕ		0.243	
УС	Корисність	0.316	0.545	1.349
	Захист		-0.515	1.771
	Соціальна		0.247	1.689

Продовження табл. 2.13

ЦЖ	Корисність	0.300	0.394	1.073
	КЕ		0.291	
СП	ОД	0.224	-0.417	1.001
	А		0.234	
ОЗ	ОД	0.400	-0.387	1.000
	Цінності		0.306	1.714
	Орієнтованість на Іншого		0.240	

При проведенні лінійного регресійного аналізу над складовими соціального благополуччя програмою було отримано моделі предикторів до усіх компонентів (таблиця 2.14). Високу пояснювальну силу (48.4% дисперсії пояснено) отримала модель соціальної помітності із такими предикторами: орієнтованість на інтереси іншого (помірний позитивний вплив, $Beta < 0.5$), особистий дистрес (помірний негативний вплив, $|Beta| < 0.5$), соціальна відповідальність (слабкий негативний вплив, $|Beta| < 0.3$), соціальна мотивація до волонтерства (слабкий позитивний вплив, $Beta < 0.3$). Ця найскладніша із наявних моделей вказує як на очікувані тенденції, так і на несподівані з огляду на теоретичні концепції та проведені нами кореляційні аналізи. Ми можемо стверджувати про підтвердження негативного впливу дистресу на соціальну активність в суспільстві. Також важливість орієнтованості на інтереси іншого в соціальному виміру є очікуваною з точки зору визнання у певних колах, те ж саме стосується соціальної мотивації до волонтерства. Однак негативний вплив соціальної відповідальності спровоковує дискусії щодо ролі соціальних норм та правил, які доречно буде розглянути детальніше після огляду усіх регресійних моделей. Соціальна дистантність майже не пояснюється мотивами до волонтерства та просоціальністю (95% дисперсії викликається іншими факторами), виділено як предиктор лише соціальну відповідальність із слабким негативним впливом ($|Beta| < 0.3$). Це дозволяє стверджувати: соціальна дистантність спровокована більшою мірою психологічними характеристиками

особи, що не стосуються її добровільної соціальної активності; соціальна відповідальність спонукає людини до соціальної активності. Регресійна модель емоційного прийняття складається із орієнтованості на Іншого(сильний позитивний вплив, $Beta > 0.5$) особистого дистресу(слабкий негативний вплив, $|Beta| < 0.3$) та соціальної відповідальності(слабкий негативний вплив, $|Beta| < 0.3$) і пояснює 32.4% дисперсії цієї шкали. З огляду на результати можемо стверджувати про важливість у якісних глибоких стосунках спрямованість людини до розуміння і задоволення потреб інших, дистрес ж погіршує умови для розвитку стосунків. Негативний вплив соціальної відповідальності можемо протактувати як те, що жорстке дотримання соціальних норм та правил стає перепорою для розвитку довірливих стосунків. Створена регресійна модель соціального схвалення також має високу пояснювальну силу(44% дисперсії пояснено) завдяки моральним судженням(помірний позитивний вплив, $Beta < 0.5$), особистому дистресу(слабкий негативний вплив, $|Beta| < 0.3$), мотивацію до волонтерства крізь призму цінностей(слабкий позитивний вплив, $Beta < 0.3$). Можемо стверджувати, що моральні вибори на основі орієнтації на іншу особу та врахування інтересів усіх сторін, а також мотивація до волонтерських дій через цінності викликає відчуття в особи, що суспільство її дії вважає бажаними та прийнятними. Що відображає причину позитивного ставлення суспільства до постатей, що смиренно наслідували релігійні та гуманістичні принципи. Дистрес виступає руйнівним фактором для соціального схвалення, тим самим можемо говорити, що суспільством не схвалюються особи, стан яких викликає постійне занепокоєння або тривогу. Приклади цього феномену можна зустріти при дослідженні поведінки владних структур у радянському союзі або в Спарті, коли людей із певними фізіологічними вадами намагалися відсторонити, дистанціювати від інших. Регресійна модель позитивних соціальних суджень складається із врахування інтересів усіх сторін(помірний позитивний вплив, $Beta < 0.5$) та особистого дистресу(слабкий негативний вплив, $|Beta| < 0.3$) і пояснює 19.4% дисперсії цієї шкали. На нашу думку, врахування інтересів усіх

сторін дозволяє створити простір для взаєморозуміння та симпатії людей як членів суспільства, що в подальшому дозволяє надає перспективи для віри в людей як альтруїстичних та гуманних створінь, натомість дистрес, який виникає через стан інших осіб виступає як перепорою для цього процесу. Повертаючись до проблеми соціальної відповідальності у соціальному благополуччя, з огляду на усі представлені моделі можемо припустити, що норми, правила, вимоги суспільства сконцентровують життєдіяльність особи у певній «точці» між соціальною активністю, якісними глибинними стосунками та соціальною пасивністю, поверхневими стосунками, таким чином під час активного руху людини в цій уявній системі координат в будь-яку із сторін СВ створює «гальмування» (Рис.2.7). Також відмітимо, що особистий дистрес як важливий негативний чинник присутній в 4 із 5 компонентів соціального благополуччя, що вказує руйнівний вплив тривоги за інших осіб у контексті соціального благополуччя і потребу в додаткових досліджень у цьому напрямку. Загалом, регресійних аналіз складових соціального благополуччя засвідчив важливу роль просоціальних схильностей, особистого дистресу та соціальної відповідальності у структурі суб'єктивного соціального благополуччя.

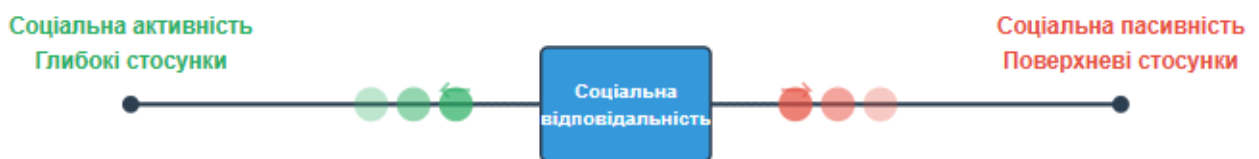


Рисунок 2.7 Роль соціальної відповідальності в соціальній активності та глибині стосунків

Таблиця 2.14

Предиктори шкал соціального благополуччя

Компоненти ССБ	Предиктори	R ²	Ефекти предикторів (Beta)	Мультиколінеарність предикторів(VIF)
СП	МОІ	0.484	0.457	1.341
	ОД		-0.347	1.123
	СВ		-0.231	1.100
	Соціальна		0.169	1.357
СД	СВ	0.052	-0.228	1.000
ЕП	Орієнтованість на Іншого	0.324	0.606	1.771
	ОД		-0.253	1.082
	СВ		-0.281	1.794
СС	МС	0.440	0.369	1.771
	ОД		-0.273	1.017
	Цінності		0.275	1.752
ПСС	МВІ	0.194	0.386	1.000
	ОД		-0.206	

При проведенні лінійного регресійного аналізу над загальними показниками психологічного та соціального благополуччя програмою було отримано наступні моделі предикторів. (таблиця 2.15) Серед чинників особистісного благополуччя виявлено: корисність(помірний позитивний вплив, $Beta < 0.5$), особистий дистрес(слабкий негативний вплив, $|Beta| < 0.3$), захисна мотивація до волонтерства(помірний негативний вплив, $|Beta| < 0.5$), мотивація до волонтерства через цінності(помірний позитивний вплив, $Beta < 0.5$), які пояснюють 41.1% дисперсії. Корисність як чинник підтверджує результати метааналізу щодо впливу волонтерства на благополуччя висвітлені нами у розділі 1.4. [9] Особистіний дистрес як універсальний негативний фактор у контексті психологічного та соціального благополуччя вказує, що в умовах війни

переживання за інших знижує благополуччя. Наявність аж двох видів мотивацій до волонтерства у моделі сигналізує про необхідність розуміння мотивації до просоціальності і як від цієї мотивації залежить благополуччя людини. Зокрема, можемо відмітити, що захисна мотивація шкодить благополуччю, натомість мотивація через цінності сприяє благополуччю. Ці результати, на нашу думку, можуть стати початковою точкою до широкого використання VFI у громадських організаціях як інструменту перевірки того, наскільки ефективним є залучення тієї чи іншої особи до волонтерської діяльності у тій чи іншій формі, натомість варто враховувати, що сама по собі волонтерська діяльність матиме корисний вплив на благополуччя людини. Серед чинників суб'єктивного соціального благополуччя виділено особистий дистрес(помірний негативний вплив, $|Beta| < 0.5$) та врахування інтересів усіх людей(сильний позитивний вплив, $Beta > 0.5$), які пояснюють 43.2% дисперсії. Ці дані вказують на те, що найсильнішим способом підвищення соціального благополуччя є врахування інтересів усіх сторін, з чого робимо, що у малих та великих соціальних групах має місце стимулювання учасників до того, щоб при здійсненні морального вибору слідували такому, що буде найбільш вигідним для усіх. Узагальнюючи сказане, підкреслюємо: волонтерство підвищує особистісне благополуччя в умовах війни; мотивація до волонтерства може знижувати або покращувати особистісне благополуччя; занепокоєння та тривога за інших є негативним фактором в умовах війни особистісного та соціального благополуччя; врахування інтересів усіх сторін є найсильнішим фактором соціального благополуччя. У перспективах подальших досліджень вбачаємо розкриття та вирішення таких проблем:

- Як волонтерство знешкоджує негативний вплив спричинений умовами війни
- Створення та адаптація опитувальників щодо визначення мотивації до волонтерської діяльності, які закрийють концептуальні прогалини наявних методик

- Які відмінності у ефектах волонтерської активності залежно від мотивації

Таблиця 2.15

Предиктори загальних показників психологічного та соціального благополуччя

Тип благополуччя	Предиктори	R ²	Ефекти предикторів (Beta)	Мультиколінеарність предикторів (VIF)
ПБ	Корисність	0.411	0.424	1.463
	ОД		-0.279	1.124
	Захисна		-0.454	1.741
	Цінності		0.401	1.514
ССБ	ОД	0.432	-0.366	1.000
	МОІ		0.541	

Отже, нами було проведено лінійний регресійний аналіз психологічного, соціального благополуччя і їхніх складових крізь призму мотивації до волонтерства та просоціальності. На основі результатів:

підтверджено: позитивний вплив волонтерства на психологічне благополуччя; негативний вплив дистресу на благополуччя; важливість мотивації до волонтерської діяльності в розрізі благополуччя.

виявлено: функцію соціальної відповідальності в розрізі соціального благополуччя; врахування інтересів усіх сторін як найсильнішого позитивного чинника соціального благополуччя; на автономію як складову психологічного благополуччя, не впливає просоціальність та мотивація до волонтерства; потребу у діагностиці мотивації волонтерів.

2.3 Розробка практичних рекомендацій залучення до волонтерської активності як ефективного методу покращення особистісного благополуччя під час війни

У попередньому підрозділі було емпірично доведено, що волонтерство сприяє досягненню особистісного благополуччя, тим самим ми вважаємо за необхідне висвітлити: дотримання яких умов робить волонтерство стає ефективним інструментом підвищення благополуччя; як залучити людей до волонтерства; як покращити волонтерський рух.

Здійснивши аналіз літератури, не беручи до уваги мотивацію до волонтерства, нами було виявлено три чинники, що впливають на якість волонтерської діяльності – тривалість волонтерської діяльності, емпатія та довіра. Виявлено, що в короткостроковій перспективі – до 6 місяців, волонтерство або не дає ефекту, або дає ефект, але лише на деякий час – кілька місяців, натомість визначено, що ефект довготривалого помірною волонтерства є вищим та стійкішим щодо благополуччя [11]. Зважаючи на це, важливим є окреслити чинники, які змушують людей припиняти волонтерство. За результатами національного опитування британців, 33% людей припинили займатися волонтерством через зменшення часу на це через обставини не пов'язаними з волонтерством [7]. Що піднімає проблему конфлікту волонтерства з іншими сферами життя. Дослідниками Н. Келлі, К. Каусмана, Дж. Сімонсона виявлено, що волонтерство перебуває у конфлікті насамперед із сімейною та робочою сферою [4]. Українські науковці також зауважують наявність такого конфлікту навіть при умовах війни, коли волонтерство стало соціально бажаним явищем, що підкреслюється і нашим дослідженням [61]. Відмінність між нашим контекстом і світовими тенденціями у плані балансу роботи/сім'ї та волонтерством полягає у вирішенні цієї проблеми: поза Україною – при збільшенні часу на роботу/сім'єю у багатьох випадках припиняє займатися волонтерством, натомість в Україні поширеним є продовження волонтерської діяльності, попри такі зміни, що в подальшому провокує погіршення здоров'я,

емоційне вигорання і відповідно зниження благополуччя [14]. Для вирішення цього конфлікту науковцями запропоновані такі рекомендації:

- Створення формату індивідуально-організованого волонтерства [4] ;
- Пільги від роботодавців за волонтерську діяльність працівників [8];
- Фінансова підтримка волонтерського руху [60].

Окрім конфлікту сфер перед громадськими організаціями постає також проблема у заохоченні людей до волонтерства та способи їхнього утримання. Виявлено, що на ранніх етапах волонтерства (перші місяці) для людини є найважливішим отримання задоволення у процесі діяльності для того, аби продовжувати волонтерити [1]. Зважаючи на це, організаціям важливо створювати для початківців у волонтерстві створювати такі, що найбільше приносять задоволення людині. До факторів задоволення можна віднести: взаємодію із волонтером; організованість активності; комфортне середовище; інклюзивність; тощо [20]. Для тих, хто займається волонтерством понад 6 місяців визначальними факторами є відданість та рольова ідентичність [1]. Для таких волонтерів організаціям слід зміщувати фокус від «задоволення» до «ідентифікації», коли людина має освоїти цінності та норми організації і таким чином дійти до того, як зробити волонтерством своїм стилем життя. Нам імпонують рекомендації від С. Ожарівської щодо принципів, якими має послуговуватися організація для ефективного довготривалого волонтерства, зокрема виділили би такі принципи:

- Принцип адаптації – формування здатності волонтерів до швидкої адаптації;
- Принцип оптимізації – раціональне використання часу та ресурсів волонтера;
- Принцип соціальної взаємодії – створення сприятливого середовища [73].

Функції емпатії та довіри у волонтерстві багатогранні:

- мотиваційна (за даними Дж. Новаковської та Дж. Райчерт емпатія єдиний чинник, по якому достовірно можна визначити, чи буде людина волонтерити в подальшому) [10];
- соціальна (дає змогу покращити стосунки між волонтерами та між волонтерами і бенефіціарами)[40];
- захисна(під час ризикованого волонтерства емпатія та довіра зменшує ризик травматизації) [13];
- тощо.

Тим самим для громадських організацій та інституцій важливим є проведення заходів по збільшенню рівню емпатії та довіри – це допоможе і підвищити просоціальність у суспільстві для подолання нинішніх геополітичних труднощів, і водночас підвищить благополуччя, як ми вже зазначали у розділі 1.2. Наявність потреби та актуальності у проведенні таких заходів підтверджується результатами дослідженням С. Ожарівською 2025 року, де близько 25% респондентів мають низький рівень довіри до світу та близько 80% низький рівень до себе [73].

Серед програм, що спрямовані на якісне покращення волонтерського досвіду, зокрема і в розрізі благополуччя, виділяємо: протокол Empower та програму «Формування і розвиток мотивації до волонтерської діяльності» від О. Левади. Протокол Empower акцентований на подолання емоційне уникнення волонтерами факторів стресу, що виникають у їхньому особистому та безпосередньо під час волонтерської діяльності [30]. Це важливо з огляду на результати нашого результату, а саме виявлення негативного ефекту від захисної мотивації до волонтерської діяльності та особистого дистресу, які можуть проявлятися у вигляді уникнення проблем, на особистісне благополуччя. Програма «Формування і розвиток мотивації до волонтерської діяльності» надає волонтерам інструменти профілактики емоційного вигорання та подолання стресу, сприяє розуміння волонтерами мотивів волонтерської діяльності [63]. Останнє стає ще більш актуальним з огляду на те, який здійснюється вплив на благополуччя залежно від мотивації до волонтерської діяльності, тим самим у

рамках цієї програми вбачаємо можливе підсилення тих мотивів, що сприяють благополуччю.

Отже, нами виділено три основні фактори ефективності волонтерської діяльності в розрізі особистісного благополуччя: тривалість волонтерства, емпатія та довіра. Запропоновано рекомендації для громадських організацій, інституцій, ініціатив до залучення та підтримки участі людей щодо волонтерських активностей. Висвітлено протокол Empower та програму «Формування і розвиток мотивації до волонтерської діяльності» від О. Левади як якісні засоби підтримки волонтерського руху, опираючись на результати емпіричного дослідження.

Висновок до другого розділу

Отже, у цьому розділі ми обґрунтували вибір нашого психодіагностичного інструментарію, а саме використання таких методик: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, «Опитувальник параметрів суб'єктивного соціального благополуччя» Т. Данильченко, опитувальник «Просоціальна особистість» Л. Пеннер, опитувальник COPE, опитувальник «Інвентар функцій волонтера» і описали їхні властивості.

За результатами перевірки перекладеного нами варіанту методики «Інвентар функцій волонтера» за допомогою математично-статистичних критеріїв внутрішньої узгодженості Альфа-Кронбаха та кореляції Пірсона можемо свідчити про дотримання валідності та надійності в українській адаптації.

Виявлено вплив волонтерства, мотивації до волонтерства та просоціальності на психологічне та соціальне благополуччя на рівні $R^2=0.411$ та $R^2=0.432$ відповідно.

Запропоновано рекомендації для покращення волонтерської діяльності як ефективного методу покращення благополуччя, зокрема виділено протокол Empower та програму «Формування і розвиток мотивації до волонтерської діяльності» від О. Левади.

ВИСНОВКИ

Нами виявлено два підходи до розуміння особистісного благополуччя в науці – конкретний та системний. У «конкретному» підході особистісне благополуччя виступає феноменом який є синонімічним до будь-яких термінів, що фокусуються на загальному благополуччі – суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя тощо. У «системному» підході особистісне благополуччя виступає як збірне поняття сукупності різних визначень загального благополуччя та благополуччя відносно певної сфери життєдіяльності: професійна, фізична, соціальна тощо. Надано оцінку «системному» підходу як перспективного, проте недостатньо обґрунтованого. Між гедоністичним та евдоміністичним поглядом на благополуччя надано перевагу евдоміністичному, тому особистісне благополуччя позначаємо як синонімічне поняття до психологічного благополуччя К. Ріфф. Психологічне благополуччя – це позитивне функціонування людини, яке здобувається завдяки самоприйняттю, позитивним стосункам, управлінням середовищем, особистісному зростанню, цілеспрямованості у житті та автономії.

На основі аналізу наукової літератури виділено та описано такі умови та чинники психологічного благополуччя: академічна успішність, соціально-психологічний клімат, психологічні межі, соціально-психологічна адаптованість, емпатія, емоційний інтелект, задоволеність життям, креативність, рефлексивність, довіра до себе, життєстійкість, копінг-стратегії, Я-концепція, особистісні характеристики тощо. Серед яких, значний домінуючими є життєстійкість та Я-концепція. У часи війни особливу увагу заслуговують використання копінг-стратегій, що сприяють вирішенні проблеми та зв'язку із соціумом та толерантність до невизначеності.

За допомогою лінійного регресійного аналізу виявлено вплив волонтерства, мотивації до волонтерства та просоціальності на психологічне та соціальне благополуччя на рівні $R^2=0.411$ та $R^2=0.432$ відповідно. Модель предикторів психологічного благополуччя складається із корисності ($Beta=0.424$), особистого дистресу ($Beta=-0.279$), захисної ($Beta=-0.454$) та ціннісної ($Beta=0.401$) мотивації

до волонтерства. Модель предикторів соціального благополуччя складається із особистого дистресу ($Beta = -0.366$) та орієнтацію на інтереси інших ($Beta = 0.541$) при прийнятті морального рішення.

На основі результатів нашого дослідження рекомендуємо для громадських організацій та інституцій застосування протоколу Empower та програми «Формування і розвиток мотивації до волонтерської діяльності» від О. Левади; для бізнесів комунальних установ – пільги для працівників за долучення до волонтерської діяльності та активна фінансова підтримка волонтерських рухів.

Список використаної літератури:

1. Benito-Ballesteros, Á., Chacón, F., Aguayo-Estremera, R., Lana-Blond, R., & Jiménez-Rubio, L. (2025). Stay or stray: A comparative analysis of short-term volunteer permanence in the theory of planned behavior and the three-stage model of volunteers' duration of service. *Voluntas*, 36(4).
<https://doi.org/10.1007/s11266-025-00769-5>
2. Biermann, K. Y. (2025). When volunteerability intersects employability: A conceptual typology of occupation-related volunteering and opportunities for volunteering research. *Voluntas*, 36(3). <https://doi.org/10.1007/s11266-025-00746-y>
3. Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Meine, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1516-1530. URL:
[https://users.nber.org/~rdehejia/!@\\$DRM/Lecture%2009/supplemental/Clary%20et%20al.pdf](https://users.nber.org/~rdehejia/!@$DRM/Lecture%2009/supplemental/Clary%20et%20al.pdf)
4. Kelle, N., Kausmann, C. & Simonson, J.(2024) Time to Volunteer: Changing Determinants and Correlates for Time Contributions to Voluntary Activities. *Voluntas* 35, 1219–1233. <https://doi.org/10.1007/s11266-024-00678-z>
5. Martins C, Jesus S, da Silva JT, Ribeiro C, Estêvão MD, Mocho H, Ratinho E, Nunes C. (2024) The Volunteer Motivation Scale (VMS): Adaptation and Psychometric Properties among a Portuguese Sample of Volunteers. *Sustainability*. 2024; 16(1):327.
<https://doi.org/10.3390/su16010327>
6. Meijeren, M., Lubbers, M. & Scheepers, P. (2024) Assessing the ‘Why’ in Volunteering for Refugees: Exploring Volunteer Motivations. *Voluntas* 35, 129–139. <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00574-y>
7. National Council for Voluntary Organizations (NCVO). (2019). Time well spent: A national survey on the volunteer experience. URL: <https://ncvo-app->

wagtail-mediaa721a567-uwkfinin077j.s3.amazonaws.com/documents/time-well-spent-a-national-survey-on-the-volunteer-experience.pdf

8. Nelson, M., Nakamura, J., Jensen, S., Li, J., Bombaci, P., Chen, F., & Card, K. (2024, February 2). Does volunteering support social health? Social Connection Guidelines.
<https://www.socialconnectionguidelines.org/en/evidence-briefs/does-volunteering-support-social-health>
9. Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., Haighton, C. (2024) Exploring the Effects of Volunteering on the Social, Mental, and Physical Health and Well-being of Volunteers: An Umbrella Review. *Voluntas* 35, 97–128.
<https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z>
10. Nowakowska, I., & Rajchert, J. (2025). A longitudinal insight into the intentions to volunteer: Testing the motivational paths in a general population. *Voluntas*, 36(4). <https://doi.org/10.1007/s11266-025-00754-y>
11. Stuart, J., Kamerade, D., Connolly, S., Paine, A. E., Nichols, G., & Grotz, J. (2020). The impacts of volunteering on the subjective wellbeing of volunteers: A rapid evidence assessment. [https://pure-oai.bham.ac.uk/ws/portalfiles/portal/107672017/Volunteer_wellbeing_technical_report_Oct2020 .pdf](https://pure-oai.bham.ac.uk/ws/portalfiles/portal/107672017/Volunteer_wellbeing_technical_report_Oct2020.pdf)
12. Vecina, M. L., & Marzana, D. (2019). Motivations for volunteering: Do motivation questionnaires measure what actually drives volunteers?. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26(4). URL: <https://www.tpmap.org/wp-content/uploads/2019/12/26.4.6.pdf>
13. Wollebæk, D. (2025) Trust and Motivation in High-Risk Volunteering: An Empirical Study of Norwegian Search-and-Rescue Volunteers. *Voluntas* 36, 382–396. <https://doi.org/10.1007/s11266-025-00727-1>
14. Аврамчук, О. (2024). Стратегії психологічного уникнення осіб, які здійснюють волонтерську діяльність в умовах воєнного стану. *Journal of*

modern psychology №, 1, 32. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-1>

15. Алещенко, В. (2024). Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, (3(59)), 5–9. Київ URL: <https://miljournals.knu.ua/index.php/visnuk/uk/article/view/1197/1103>
16. Афанасьєва, Н. (2022). Суб'єктивне благополуччя як системоутворюючий чинник толерантності особистості. *Наукові перспективи*, № 8(26), 359-371. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/2388/2391>
17. Бахмутова, Л. (2025). Мотиваційні чинники волонтерської діяльності в кризові періоди сучасності (на прикладі України). *Організаційна психологія. економічна психологія*, 34(1), 7-19. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.1>
18. Боброва, Р. (2022). Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6762/1/%d0%91%d0%be%d0%b1%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%a0%d1%83%d1%81%d0%bb%d0%b0%d0%bd%d0%b0%20%d0%92%d1%96%d0%ba%d1%82%d0%be%d1%80%d1%96%d0%b2%d0%bd%d0%b0%20%20-%d0%97%d0%9f%d0%9f%d0%bc-17%20-%d0%9a%d0%b2%d0%b0%d0%bb%d1%96%d1%84%d1%96%d0%ba%d0%b0%d1%86%d1%96%d0%b9%d0%bd%d0%b0%20-2.pdf>
19. Бондарчук, О., & Пінчук, Н. (2023). Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 5(1), 5-14. <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01>
20. Боряк, О. (2023). Інклюзивне волонтерство в Україні: реалії та перспективи. *Inclusion and diversity*, 14-17. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/inclusion/article/view/174>

21. Бочелюк, В. (2020). Структура психологічного благополуччя та його роль в життєздійсненні в різних періодах дорослості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 17-33. URL:
<https://dspace.snu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/51158b34-9810-4a32-b5d7-400810d17994/content#page=17>
22. Вернік, О., & Павленко, О. (2020). Особливості уявлень про благополуччя в студентській молоді. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Том VII. Екологічна психологія*, (49), 23-34. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731456/>
23. Волинець Н.(2019) *Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності*. НАДПСУ. URL:
https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2446/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F_%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C.pdf
24. Волинчук, О. (2022). Сформованість психологічного простору й особистісних меж як детермінанта психологічного благополуччя студентів. *Психологія і особистість*, 2(12), 128–137.
<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265491>
25. Волошина, В. (2025). Філософія благополуччя в контексті психологічних досліджень. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (1), 12-17. URL:
<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1331/1278>
26. Галузяк, В., & Бойко, В. (2023). Дослідження особистісних ресурсів у зарубіжній психології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, 74, 78–88. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-74-78-88>

27. Глушкіна, А. (2023). Оптимізм як компонент психологічного благополуччя вимушених переселенців дорослого віку. Київ. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3912/3/%D0%93%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B0_%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0_%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf
28. Горінов, П. , & Драпушко, Р. (2022). *Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження*. Державний інститут сімейної та молодіжної політики. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0053001.pdf>
29. Горова, О. (2021). Професійний розвиток як чинник суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (3(63), 195–201. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-63-195-201>
30. Горчакова Т.(2024) *Результативність протоколу «etpower» у роботі з емоційним уникненням серед волонтерів, які надають психосоціальну допомогу*. Електронний репозитарій УКУ: <https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1ff038c1-eac2-462a-84a5-4645d0da169e/content>
31. Гудінова, І. (2024). Етапи, періоди, результати особливостей розвитку життєвої компетентності волонтера. *Наукові перспективи (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)*, 11(45), 1255-1268. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746730/1/16713-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-16779-1-10-20241129.pdf>
32. Гуцол, В.(2014) *Динаміка особистісного благополуччя студента-психолога у період навчання/Dynamics of the Personal Well-being of Psychology Students during the Educational Process*. ЗУНУ. URL:

<https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/53902/1/%d0%93%d1%83%d1%86%d0%be%d0%bb%20%d0%bc%d0%b0%d0%b3%d1%96%d1%81%d1%82%d0%b5%d1%80%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0.pdf>

33. Данильченко, Т. В. (2020). Місце поняття «особистісне благополуччя» в системі категорій позитивної психології. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*, 2 (5), 52-69. URL: https://www.researchgate.net/profile/Tetiana-Danylchenko/publication/348811178_The_place_of_the_concept_of_personal_well-being_in_the_system_of_categories_of_positive_psychology/links/66956a144a172d2988a2690d/The-place-of-the-concept-of-personal-well-being-in-the-system-of-categories-of-positive-psychology.pdf
34. Данильченко, Т. В. (2018) *Психологія суб'єктивного соціального благополуччя*. Київський Національний університет ім. Тараса Шевченка. URL: https://scc.knu.ua/upload/iblock/e13/dis_Danilchenko%20T.%20V..pdf
35. Данильченко, Т. В. (2021). Психологічні чинники особистісного благополуччя психологів УВП та СІЗО. *Вчені записки таврійського університету імені ВІ Вернадського*, Том 32(71), 5, 57-63. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2021/12.pdf
36. Дебела Я. (2024) . *Довіра як маркер психологічного благополуччя у підлітково-юнацькому віці*. Криворізький ДПУ URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11091>
37. Дикий, Я. (2024). Психодіагностичний інструментарій психологічного деталювання вчинку волонтерства. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (Т. 2, с. 153–155)*. ЗУНУ. URL: <http://psr.wunu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/Tom-2.-Mizhnarod.konf.-2024.pdf>
38. Дучимінська, Т., & Федорук, Р. (2023, November). Теоретичний аналіз особливостей психологічного благополуччя молоді в умовах

воєнного стану. In *I International scientific and practical conference «Synergy of knowledge: New Horizons in Global Scientific Research»* (November 01-03, 2023) Vancouver, Canada, International Science Unity. (p. 207-209). URL: https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2023/11/Synergy-of-knowledge_Nov_01_03_2023-Vancouver_Canada.pdf#page=208

39. Душак-Кочан, А. (2025). *Життєстійкість особистості як динамічна ознака психологічного благополуччя*. КНЛУ. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/7785/%d0%94%d1%83%d1%89%d0%b0%d0%ba-%d0%9a%d0%be%d1%87%d0%b0%d0%bd%20%d0%90%d0%bd%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%b0%d1%81%d1%96%d1%8f.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
40. Завадська, І., & Палилюлько, О. (2022). Допомога як стиль життя: психологічні аспекти волонтерської діяльності. *Інклюзія і суспільство*, (1), 47-55. URL: <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/inclusion-society/article/view/10>
41. Завацький, Ю. (2022). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя особистості: матримоніальний вимір. *Психологія особистості, том 12(1)*, 35-41. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/6639/6870>
42. Іваннікова, Г. (2021). *Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_ivannikova_1620062693.pdf
43. Іванова, Ю. (2024). Посттравматичне зростання як необхідна умова особистісного благополуччя в умовах стресу. *UNIVERSUM*, (8), 333–338. <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1021>
44. Киричук, О. (2020). *Фасилітаційні чинники психологічного благополуччя особистості*. Волинський національний університет імені

Лесі Українки. URL: https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/09/dis_kirichuyk.pdf

45. Кірнус, Ю.(2024) *Особистісні чинники психологічного благополуччя молоді*. Уманський державний педагогічний університет ім. Павла Тичини. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/03/%D0%9A%D1%96%D1%80%D0%BD%D1%83%D1%81-%D0%AE.%D0%92..pdf>
46. Кіт Є.(2023) *Значення рефлексивності для психологічного благополуччя особистості*. КДПУ. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7114/1/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%9A%D1%96%D1%82%20%D0%84.%D0%9F.%20%D0%97%D0%9F%D0%9F19.pdf>
47. Клепікова О. (2021) *Особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів*. Київський університет ім. Бориса Грінченка. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/39940/1/%D0%9A%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F.pdf>
48. Клепікова, О. (2021). Характерологічні особливості толерантності до невизначеності у системі особистісного благополуччя студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (3), 13-20. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1213/1172>
49. Климчук, В.(2020). *Психологія посттравматичного зростання*.
50. Кліх, Т.(2024). Волонтерська діяльність як особлива форма соціальної активності. *Наукові записки Львівського університету бізнесу*

та права, (40), 290-300. Retrieved із

<https://nzlubbp.org.ua/index.php/journal/article/view/1123>

51. Кобзар, А., Сметанська, М., & Маковій, М.(2024). *Особливості психологічного благополуччя біженців в Україні*.
<https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/687775de-382e-4259-97c9-17713b7efbb0/content>
52. Колесніченко, О., Приходько, І., Мацегора, Я., Юр'єва, Н., Лиман, А., Байда, М. (2020). *Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України*. URL:
https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Posibnyk_Prykladna_psykhodiahnostykaNGU2020.pdf
53. Корчакова, Н. В. (2018). *Вікова генеза просоціальності особистості*. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова URL:
https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Korcha_kova.pdf
54. Коструба , Н., & Поліщук , З. (2022). Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*, 40, 51-61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>
55. Кравченко, В., & Петрик, Р.(2025). Валідація методики «Інвентар функцій волонтера»(VFI) для дослідження ролі волонтерської діяльності в психофізіологічній адаптації здобувачів вищої освіти. *Вчені записки*, Том 36(75), №2, 93-101. URL:
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/2_2025.pdf#page=101
56. Крамченкова, В. (2024, October). Напрямки вивчення психологічного благополуччя особистості в сучасній українській психології. In *The 11 th International scientific and practical conference “Science and society: modern trends in a changing world” (October 1-3, 2024)* MDPC Publishing, Vienna, Austria. 2024, 190-193 URL: <https://sci->

conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/SCIENCE-AND-SOCIETY.-MODERN-TRENDS-IN-A-CHANGING-WORLD-1-3.10.24.pdf#page=190

57. Кривобок, А. (2024). Стресостійкість як ключовий ресурс особистості в умовах воєнного стану. *Self-development: The key to success and personal growth: The XV International Scientific and Practical Conference, December 09-11, 2024, Plovdiv, Bulgaria, 244-247. European Conference*. <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2024/12/SELF-DEVELOPMENT-THE-KEY-TO-SUCCESS-AND-PERSONAL-GROWTH.pdf>
58. Кузьменець, І. (2024). Дослідження взаємозв'язку прогностичних чинників і психологічного благополуччя студентської молоді. Маріупольський державний університет. URL: <https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6700/1/%D0%9A%D1%83%D0%B7%D1%8C%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C%20%D0%9A%D0%A0.pdf>
59. Кузьмич, Н., & Нікітчук, У. (2025). Теоретичні аспекти дослідження поняття психологічного благополуччя. *UNIVERSUM*, (16), 99–105. Вилучено з <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1573>
60. Кульбачинська, Г., & Грицюк, І. (2024) Психологічні особливості мотивації до волонтерства в умовах України. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, психологічні складові сталого розвитку суспільства: Пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності: Матеріали XI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*, 330-332. URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202503201103423.pdf#page=330>
61. Кунець В. (2025) Фактори розвитку резильєнтності у волонтерів у період повномасштабної війни в Україні. УКУ [Дата звернення: 25.11.2025] URL: <https://er.ucu.edu.ua/items/9d28186d-b336-498a-b288-5ca4a6cbaf3a>

62. Курова, А. (2022). Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), 31-36.
[Дата звернення: 25.11.2025] URL:
https://web.archive.org/web/20221031041600id_/http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/6.pdf
63. Левада, О. (2024). *Психологічні особливості вмотивованості особистості до волонтерської діяльності*. Запорізький Національний університет URL:
<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25173/1/%d0%9b%d0%b5%d0%b2%d0%b0%d0%b4%d0%b0%20%d0%9e.%d0%ae..pdf>
64. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. (2023) Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*, 42, 113-126. DOI :
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mal>.
65. Марчук, А., Лобода, В., & Іваниса, В. (2023). Волонтерська діяльність як засіб самовизначення й самореалізації молоді. *Socio-Economic Relations in the Digital Society*, 2(48), 104-116.
<https://doi.org/10.55643/ser.2.48.2023.502>
66. Мацієвський, Ю., & Лук'янчук, Я. (2024). Волонтерство та псевдоволонтерство в Україні: новий погляд крізь призму неформальних інститутів. *Політичні дослідження/Political Studies*, (1 (7)), 19-41. URL:
<http://pd.ipiend.gov.ua/article/view/305717/297277>
67. Мащак, С., Кучвара Х. (2022) Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*, (6), 5–9. URL
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6ad2ec79-c2ad-4a80-a693-f7c553b37e96/content>
68. Мельниченко, С. (2023). Особливості психічного здоров'я волонтерів залежно від напрямків їхньої діяльності. *Modern strategies of*

global scientific solutions, 349-353. URL:

<https://eprints.zu.edu.ua/38797/1/Melnichenko.pdf>

69. Міщиха, Л., & Кравченко, В. (2022). Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*, 2, 20–24.
<http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/114/206>
70. Можаровська, Т. (2021). Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*, 37, 155-167.
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>
71. Молчан Т.(2024) *Психологічне благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу*. ЧНУ ім. Петра Могили. URL:
https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3502/1/%d0%9c%d0%be%d0%bb%d1%87%d0%b0%d0%bd_%d0%b4%d0%b8%d0%bf%d0%bb%d0%be%d0%bc.pdf
72. Нікітчук, У., & Федун, В. (2022). Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*, 3, 20–25.
[Дата звернення: 20.11.2025] <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/136/227>
73. Ожарівська С.(2025) *Особливості збереження психологічного здоров'я осіб, залучених до волонтерської діяльності*. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.
URL: <https://www.uacademic.info/ua/document/0825U001175>
74. Осіпова Д. (2025) *Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців*. URL:
<https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4028>
75. Павленко Г.(2020). *Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності*. URL:
https://www.researchgate.net/profile/Hanna-Pavlenko/publication/374066658_Osobistisni_dispozicii_ak_resurs_psihologic

nogo.blagopolucca.v.umovah.neviznacenosti/links/650c358361f18040c20f7df2/Osobistisni-dispozicii-ak-resurs-psihiologicnogo-blagopolucca-v-umovah-neviznacenosti.pdf

76. Пічуєва, А. (2022). Креативність як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.)* (с. 97–104). ФОП Бєлий А.
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/15959/1/Pichueva%202022.pdf>
77. Подзідзей С.(2025). Психологічні особливості благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.URL:
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/27924/1/podzidzei_2025.pdf
78. Поліщук О.(2023). Психологічна безпека та комунікативні труднощі викладачів та студентів під час дистанційного навчання. *Габітус. 2023. №51*. С. 103–107. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/18032>
79. Помиткін, Е., & Помиткіна, Л. (2024). Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 116–123.<https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16>
80. Ревенко, С. (2019). Соціально-психологічні особливості впливу зрілої ідентичності на психологічне благополуччя студентської молоді. *Теоретичні та прикладні проблеми психології.–2019-Вип, 3(3)*, 277-288. URL: http://tppjournal.com.ua/n50y2k19_tom_3_a25.html
81. Руденко, В. (2023). Волонтерство, як провідне явище в процесі забезпечення соціальної безпеки України: еволюція, значення, сучасний стан та проблематика. *Економіка та суспільство*, (52).
<https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-52-32>
82. Савелюк, Н. (2022). Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах.

Психологічні перспективи, (39), 322–340.

<http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27890>

83. Сердюк, Л. (2019). Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*, 2, 147–159. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_13
84. Сердюк, Л. (2021). Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (2-3 (23), 91-99. <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>
85. Сердюк, Л. З., Данилюк, І. В., Турбан, В. В., Пенькова, О. І., Володарська, Н. Д., et al. (2021). *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості*. Видавець Кундельська В. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/3/Serdjuk_Monography.pdf
86. Стаднік В.(2025). *Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя підлітків*. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/2df06f06-59dd-4fda-a264-9f496e74e6d3>
87. Терещенко, К. (2025). Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 34(1), 125-133. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>
88. Титаренко, Т. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя*. Імекс-ЛТД. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724758/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%86%D0%A1%D0%9F%D0%9F_2_23_02_21%20%281%29.pdf
89. Тихонович, В. (2024). Психологічний туризм як засіб забезпечення психологічного благополуччя людини. *Слобожанський науковий вісник*.

Серія: Психологія, (2), 72-76. URL:

<https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/484/453>

90. Федосюк, С., & Балашов, Е. (2025). Особливості психологічного благополуччя студентів. *UNIVERSUM*, (21), 641–649. [Дата звернення: 20.11.2025] URL:
<https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/2036>
91. Фоменко, К., Кириленко, О. (2025). Умови забезпечення психологічного благополуччя здобувачів під час дистанційного навчання. *Психологія і суспільство*, vol. 92, no. 2, Sept. 2025, 133-145. <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/1351> .
92. Харитинський, А. (2022). Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України*, 64(6), 136–143.
<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-136-143>
93. Чаплигіна Ю.(2024). Чинники психологічного благополуччя особистості в студентському віці. URL:
<https://elar.khmnu.edu.ua/items/4deacea0-f69f-4744-86c6-8715d2df6f99>
94. Швалб, Ю., Вернік, О., Вовчик-Блакитна, О., Кирпенко, Т., Павленко, О., & Рудоміно-Дусятська, О. (2021). Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості (Ю. М. Швалб, Ред.). Видавець Вікторія Кундельська. URL:
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728490/1/Shvalb_2021.pdf
95. Яковлева, С. (2022). Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (1), 77-83. URL:
<https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1261/1217>
96. Янкова І.(2024) *Особистісні ресурси як чинники психологічного благополуччя особистості зрілого віку*. URL:
<https://elar.khmnu.edu.ua/items/037e4084-9fb9-4630-91fb-244cfbe97448>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник шкали психологічного благополуччя К. Ріфф в україномовній адаптації С. Карсканової

Інструкція: Пропоновані вам твердження стосуються того, як ви відноситеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Виберіть варіант, який найкраще всього відображає міру вашої згоди або незгоди з кожним твердженням(повністю не згоден; здебільшого, не згоден; де в чому не згоден; де в чому згоден; швидше, згоден; повністю згоден). Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує.

1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому

суспільству.

16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.

17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.

18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.

19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.

20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.

21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.

22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.

23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.

24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.

25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.

26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.

27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.

28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.

29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.

30. Мені подобається більша частина моїх якостей.

31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимсь поговорити.

32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.

34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.

37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.

38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу .

39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.

41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.

43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.

44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.

49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.

50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.

52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.

53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.

71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.

72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.

73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.

74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.

75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.

76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.

79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.

80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.

81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.

82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.

83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.

84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76,
82.

Шкала «Ціли у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84

*Додаток Б***«Опитувальник параметрів суб'єктивного соціального благополуччя»****Т. Данильченко**

Інструкція: Оцініть своє соціальне життя за останні три місяці. Для відображення Вашої відповіді, оберіть один з семи варіантів оцінок, що Вам підходить:

абсолютно не згоден;

не згоден;

швидше не згоден;

щось посередині;

швидше згоден;

згоден;

абсолютно згоден.

1 Я відчуваю себе визнаним близькими людьми

2 У мене гарні стосунки з тими людьми, з якими я мешкаю разом

3 Я відчуваю себе відмежованим від світу, що мене оточує

4 Я відчуваю, що оточуючі ставляться до мене з повагою

5 Я задоволений тим положенням, яке я займаю в сім'ї та дружній групі

6 Більшості людей можна довіряти

7 Я часто відчуваю себе самотнім

8 Я вважаю, що люди дійсно мене люблять

9 Я вважаю, що більшість людей захищає виключно свої інтереси

10 Я отримую підтримку від близьких і друзів, коли її потребую

11 Можу сказати, що я – важлива частина тих груп, членом яких я є

12 Люди байдужі до моєї думки

13 Здебільшого можна бути впевненим, що інші бажають тобі добра

14 Люди вважають мене впливовою особистістю

15 Більшість людей завжди поводить себе чесно

16 Стосунки з друзями та сім'єю приносять мені задоволення

17 Якщо необхідно, я можу взяти на себе лідерство в групі

- 18 Інші цінують мою роль в групі (вдома, на роботі, під час дозвілля)
- 19 Я вважаю, що люди добрі
- 20 Я можу повністю довіритися сім'ї та друзям
- 21 Люди вважають мене надійним
- 22 Мої головні потреби задовольняються, оскільки я – важлива частина суспільства
- 23 Я вважаю, що подобаюсь людям
- 24 Немає сенсу турбуватися про майбутнє, оскільки я все рівно нічого не можу зробити
- 25 Я відомий успіхами, яких я досяг
- 26 Я відчуваю себе дистанційованим від людей
- 27 Я часто беру участь в громадській діяльності
- 28 Люди вважають, що я досяг більшого успіху, ніж інші
- 29 Я відчуваю себе зв'язаним з більшістю людей
- 30 Я переживаю відчуття безнадійності через неможливість змінити своє становище в суспільстві (статус)
- 31 Я активно залучений в життя людей
- 32 Моя діяльність важлива для суспільства
- 33 Більшість людей схвалює мої дії
- 34 Я відчуваю, що втрачаю сенс зв'язності з суспільством
- 35 Я завжди можу розраховувати на допомогу близьких
- 36 Інші люди цінують мене як особистість
1. Соціальна
- Помітність 11, 14, 17, 22, 25, 27, 28, 29, 31, 32
2. Соціальна дистантність 3, 7, 12, 24, 26, 30, 34
3. Емоційне прийняття 1, 2, 5, 10, 16, 20, 35
4. Соціальне схвалення 4, 8, 18, 21, 23, 33, 36
5. Позитивні соц. судження 6, 13, 15, 19, 9 – зворотне питання (1 – 7 балів, 2 – 6, 3 – 5, 4 – 4, 5 – 3, 6 – 2, 7 – 1)
- ССБ = Шкала 1 + Шкала 3 + Шкала 4 + Шкала 5 – Шкала 2

Опитувальник «Просоціальна особистість» Л. Пеннер в україномовній адаптації М. Петренко

Інструкція. Нижче подані твердження, які у більшій чи меншій мірі могли б описати ваші думки та дії стосовно інших людей. Позначте будь ласка, наскільки ви згодні з кожним твердженням. Спробуйте оцінити за 5-бальною шкалою свою згоду із наступними твердженнями (де 1 - абсолютно не згодний/згодна, 5 - абсолютно згодний/згодна)

1. Коли людина мені неприємна, я не відчуваю необхідності добре ставитись до неї.
2. Мене б менше турбувало сміття, залишене мною в засміченому парку, ніж у чистому.
3. Незалежно від того, як людина поводитьсь з нами, немає ніякого виправдання для використання її у власних корисливих цілях
4. Зважаючи на поширеність обману в сучасному шкільному житті, той, хто шахраює лише іноді, насправді не має такої великої провини.
5. Коли ми хворіємо і відчуваємо себе нещасними можна особливо не турбуватися щодо своєї поведінки.
6. Якби я поламав машину через свою невправність, я б відчував себе менш винним за умови, що вона вже була пошкоджена до мене
7. Якщо я заклопотаний своїми справами, то інтереси інших людей можна проігнорувати.
8. Іноді мені важко поглянути на ситуацію з точки зору іншої людини.
9. Коли я бачу, що людину просто використовують, я прагну стати на її захист.
10. Я краще розумію моїх друзів, уявляючи, як виглядає ситуація з їх точки зору.
11. Поразки інших людей мене мало турбують
12. Якщо я впевнений у своїй правоті, то не витрачаю багато часу на вислуховування аргументів інших людей.

13. Коли я бачу, що з кимось обійшлися несправедливо, я не відчуваю жалю до нього.
 14. Зазвичай я здатний ефективно справлятися зі складною ситуацією.
 15. Іноді я вельми зворушений подіями, які відбуваються на моїх очах
 16. Я вважаю, що в кожній проблемі є два боки, тому намагаюся враховувати обидва.
 17. У складних ситуаціях я, переважно, втрачаю контроль.
 18. Коли я ображений на когось, то зазвичай роблю спробу поставити себе на його місце.
 19. Коли я бачу, що хтось потребує допомоги у надзвичайній ситуації, то зроблю навіть неможливе, щоб допомогти
 20. Мої рішення, переважно зумовлюються турботою про інших людей.
 21. Мої рішення, переважно засновані на тому, що є найбільш справедливим у цій ситуації.
 22. Я намагаюся діяти таким чином, щоб задовольнити потреби кожного.
 23. Я прагну діяти так, щоб максимально допомогти іншим людям.
 24. Я прагну діяти так, щоб враховувати права всіх інших учасників взаємодії
 25. Мої рішення, переважно, засновані на турботі про благополуччя інших
- Нижче наведені приклади ситуацій. Оцініть за 5-бальною шкалою частоту подібних випадків, що траплялися з вами. (1 - ніколи, 2 - один раз, 3 - більше ніж один раз, 4 - часто, 5 - дуже часто)
26. Я допомагаю нести речі сторонньої людини (наприклад, книги, коробки тощо).
 27. Я дозволив комусь пройти в черзі попереду мене.
 28. Я позичив не дуже добре знайомому сусіду досить цінні речі (наприклад, інструменти, посуд тощо)
 29. Погодився добровільно доглянути сусідських дітей чи домашніх тварин без оплати за це

30.Я запропонував певну допомогу людині з інвалідністю або людині літнього віку.

Обрахунок балів:

За кожною із наступних шкал знаходиться сума балів.

*Питання 1,2,4,5,6,7,8,12,13,14 обраховуються за оберненим ключем.

Шкали:

Соціальна відповідальність (СВ) – питання 1–7.

Емпатія – питання 8-19:

Афективна емпатія (АЕ)- 9,11,13,15;

Когнітивна емпатія (КЕ)- 8,10,12,16,18;

Особистий дистрес (ОД)-14,17,19.

Моральні судження– питання 20–25:

Орієнтація на інтереси Іншого (МОІ)- 20,23,25;

Обопільність інтересів (МВІ) – 21,22,24.

Альтруїзм (А) – питання 26–30.

Фактор «Орієнтованість на Іншого» - сума балів за шкалами СВ, АЕ, КЕ, МОІ, МВІ.

Фактор «Корисність» обраховується за формулою $(15 - \text{ОД}) + \text{А}$.

**Опитувальник COPE Ч. Кавера, М. Шейсра, Д. Вентрауба в
україномовній адаптації Т. Гордєєвої, Є. Осіна, О. Разказової, О. Сичова,
В.Шевяхової**

Інструкція. Ця методика спрямована на вивчення того, як люди реагують на труднощі в повсякденних життєвих ситуаціях. Існує багато способів упоратися з життєвими труднощами, і на різні ситуації можна реагувати по-різному. Будь ласка, зробіть відмітку в цьому опитувальнику, що ви зазвичай робите і як відчуваєте себе, коли потрапляєте в складну ситуацію. Будь ласка, уважно відповідайте на кожне питання (Ні; рідко; іноді; часто). Тут немає хороших або поганих відповідей, оскільки кожна людина по-різному реагує на різні ситуації.

- 1 Я намагаюся знайти плюси в тому, що сталося
- 2 Я занурююся в роботу або інші справи, щоб відключитися від проблем
- 3 Я засмучуюсь і даю вихід своїм емоціям
- 4 Я шукаю в інших людей поради, що робити далі
- 5 Я зосереджую зусилля на тому, аби якось вирішити проблему
- 6 Я кажу собі: "Цього не може бути"
- 7 Я сподіваюся на те, що Бог мені допоможе
- 8 Я намагаюся сприймати те, що сталося, з гумором
- 9 Я визнаю, що нічого не можу зробити з проблемою, і не намагаюся
- 10 Я намагаюся стримувати себе від поспішних кроків
- 11 Я обговорюю з ким-небудь те, що я зараз відчуваю
- 12 Я приймаю заспокійливе або випиваю, щоб мені стало краще
- 13 Я намагаюся звикнути до думки, що це трапилося, адаптуватися до ситуації
- 14 Я обговорюю те, що трапилося, аби краще зрозуміти ситуацію
- 15 Я намагаюся вирішувати проблему, не відволікаючись на інші справи і думки
- 16 Я поринаю у фантазії на інші теми, щоб відволіктися

- 17 Я засмучуюсь, нервую, переживаю
- 18 Я прошу допомоги у Бога
- 19 Я намагаюся спланувати й обдумати свої подальші дії
- 20 Я переводжу те, що трапилось, у жарт
- 21 Я намагаюся прийняти те, що трапилося, звикнути до цього
- 22 Я намагаюся нічого не починати, доки ситуація не поліпшиться
- 23 Я намагаюся отримати емоційну підтримку у друзів або рідних
- 24 Я не розпочинаю активних дій
- 25 Я розпочинаю ще якісь дії, намагаючись подолати ситуацію, що склалася
- 26 Я намагаюся відключитися на якийсь час, приймаючи алкоголь або ліки
- 27 Мені не хочеться вірити, що це сталося
- 28 Я даю вихід своїм переживанням
- 29 Я намагаюся подивитися на ситуацію з позитивнішого боку, в іншому світлі
- 30 Я раджуся з кимось, хто міг би конкретно допомогти вирішити мою проблему
- 31 Я сплю більше ніж звичайно, намагаючись забути про проблему
- 32 Я придумую, як діяти далі
- 33 Я повністю концентруюся на вирішенні цієї проблеми, якщо необхідно відкласти інші справи
- 34 Я шукаю співчуття і розуміння в інших людей
- 35 Я випиваю або приймаю ліки, щоб менше думати про проблему
- 36 Я жартую з приводу того, що трапилося
- 37 Я припиняю намагатися добитися свого (отримати бажане)
- 38 Я шукаю щось хороше в тому, що сталося
- 39 Я розмірковую, як найкраще подолати цю проблему
- 40 Я вдаю, що нічого не трапилося
- 41 Я намагаюся не діяти надто поспішно, аби не погіршити ситуацію
- 42 Я намагаюся, аби інші справи не заважали мені докладати максимум зусиль до вирішення проблеми

- 43 Я йду в кіно або дивлюся телевізор, щоб менше думати про проблему
- 44 Я намагаюся прийняти ситуацію, зжитися з нею
- 45 Я запитую людей, у яких була аналогічна проблема, як вони її вирішували
- 46 Я переживаю та активно виявляю свої почуття
- 47 Я починаю активні дії, щоб розв'язати проблему
- 48 Я намагаюся знайти розраду у вірі (релігії)
- 49 Я змушую себе чекати, коли настане відповідний момент і можна буде діяти
- 50 У тому, що трапилося, я знаходжу цікаві моменти
- 51 Я знижую кількість зусиль, спрямованих на вирішення цієї проблеми
- 52 Я обговорюю свої переживання з кимось із моїх близьких
- 53 Я приймаю алкоголь або заспокійливі, тому що це допомагає мені вирішити проблему
- 54 Я вчуся жити з цим
- 55 Я відкладаю інші справи, щоб зосередитися на вирішенні проблеми
- 56 Я ретельно обмірковую кроки, які робитиму для вирішення проблеми
- 57 Я просто вдаю, що нічого не трапилося
- 58 Я послідовно, крок за кроком роблю те, що потрібно
- 59 Я стараюся, щоб цей досвід чогось мене навчив
- 60 Я молюся (більше ніж зазвичай)
1. Позитивне переформулювання і особистісне зростання 1, 29, 38, 59
 2. Уявне уникнення проблеми 2, 16, 31, 43
 3. Концентрація на емоціях і їх активне вираження 3, 17, 28, 46
 4. Використання інструментальної соціальної підтримки 4, 14, 30, 45
 5. Активне опанування себе 5, 25, 47, 58
 6. Заперечення 6, 27, 40, 57
 7. Звернення до релігії 7, 18, 48, 60
 8. Гумор 8, 20, 36, 50
 9. Поведінкове уникнення проблеми 9, 24, 37, 51
 10. Стимування 10, 22, 41, 49

11. Використання емоційної соціальної підтримки 11, 23, 34, 52
12. Використання “заспокійливих” 12, 26, 35, 53
13. Прийняття 13, 21, 44, 54
14. Придушення конкуруючої діяльності 15, 33, 42, 55
15. Планування 19, 32, 39, 56

Додаток Г

«Інвентар функцій волонтера» авторства – Е. Кларі, М. Снайдер, Р. Ридж, Дж. Копленд, А. Стукас, Дж. Хауген, П. Майн в авторській адаптації

Інструкція: будь ласка оцініть наскільки важливим або точним є для Вас кожне із цих 30-ти тверджень щодо мотивації до волонтерства, де 1 – це зовсім не важливо/ не відгукується, 7 – надзвичайно важливо/точно.

1. Волонтерство може допомогти мені відкрити двері у сферу, в якій я хотів би працювати.
2. Мої друзі займаються волонтерством.
3. Я хвилююся за тих, кому пощастило менше, ніж мені.
4. Люди, які мені близькі, хочуть, щоб я займався(лась) волонтерством.
5. Волонтерство змушує мене почуватися важливим(ою).
6. Люди, яких я знаю, поділяють інтерес до громадської діяльності.
7. Незалежно від того, як погано я себе почуваю, волонтерство допомагає мені про це забути.
8. Я щиро турбуюся про групу людей, якій допомагаю.
9. Завдяки волонтерству я відчуваю менш самотнім(ньою).
10. Я можу завести нові знайомства, які можуть допомогти моєму бізнесу або кар'єрі.
11. Волонтерська діяльність частково знімає з мене почуття провини за те, що я маю більше, ніж інші.
12. Я можу дізнатися більше про справу, заради якої працюю.
13. Волонтерство підвищує мою самооцінку.
14. Волонтерство дозволяє мені подивитися на речі під іншим кутом.
15. Волонтерство дає змогу дослідити різні варіанти кар'єри.
16. Я відчуваю співчуття до людей, які потребують допомоги.
17. Люди, з якими я близький(а), високо цінують громадську діяльність.
18. Волонтерство дозволяє мені навчатися через безпосередній досвід.
19. Я вважаю, що допомагати іншим — це важливо.
20. Волонтерство допомагає мені розібратися з власними проблемами.

21. Волонтерство допоможе мені досягти успіху в обраній професії.
22. Я можу зробити щось для справи, яка мені небайдужа.
23. Волонтерство є важливою діяльністю для людей, яких я найкраще знаю.
24. Волонтерство — це гарна можливість відволіктися від власних турбот.
25. Я можу навчитися взаємодіяти з різними людьми.
26. Волонтерство змушує мене почуватися потрібним(ою).
27. Волонтерство змушує мене почуватися краще щодо самого(ї) себе.
28. Досвід волонтерства добре виглядатиме у моєму резюме.
29. Волонтерство — це спосіб знайти нових друзів.
30. Я можу дослідити власні сильні сторони.

Ключ:

Захист – 7, 9, 11, 20, 24;

Цінності – 3, 8, 16, 19, 22;

Кар'єра – 1, 10, 15, 21, 28;

Соціальний – 2, 4, 6, 17, 23;

Розуміння – 12, 14, 18, 25, 30;

Самовдосконалення – 5, 13, 26, 27, 29.