

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»**

Рішенням засідання кафедри  
педагогіки, психології та

менеджменту

Протокол № 6 від 2.05 2026 р.

завідувач кафедри

**ДОКУМЕНТ** Юлія **ГЕРАСИМЕНКО**

підпис



**«КОМУНІКАТИВНА ПОВЕДІНКА ЖІНОК-ВОЛОНТЕРІВ У КОНТЕКСТІ  
ЇХ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувач вищої освіти

групи ПС-24-14-ЗМ

**ДУЛЬДІЄР Віталій Олександрович**

(підпис)

Науковий керівник:

докторка психологічних наук, професорка

**ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна**

(підпис)

### Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** Дульдєєр Віталій Олександрович, група ПС-24-14-ЗМ

**Назва:** КОМУНІКАТИВНА ПОВЕДІНКА ЖІНОК-ВОЛОНТЕРІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

**Керівник:** Ігнатович Олена Михайлівна

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 1.63%

**Мікропробіли:** 0

**Заміна букв:** 1

**Інтервали:** 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

**Висновок:**

*Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 1,63% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.*

Дата 06.05.2026р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»  
НАПН України:

Підпис \_\_\_\_\_





НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія



**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ**  
**Дульдієру Віталію Олександровичу**

1. Тема роботи: Комунікативна поведінка жінок-волонтерів у контексті їх емоційного благополуччя

Керівник роботи: Ігнатович Олена Михайлівна, докторка психологічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Затверджені наказом БІНПО 12 січня 2026 року №01-06/01

2. Строк подання студентом роботи: 01 травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: визначення ефективності психокорекційної програми комунікативних навичок жінок-волонтерок

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Проаналізувати літературу з проблеми дослідження; дослідити теоретичну базу дослідження комунікативної поведінки жінок-волонтерок та їх емоційного благополуччя; опрацювати методологію та психодіагностичний інструментарій; провести емпіричне дослідження; розробити тренінгову програму на покращення комунікативних навичок жінок-волонтерок та профілактику емоційного вигорання; проаналізувати результати.



## 5 Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта                    | Підпис<br>Завдання видав | Підпис, дата<br>Завдання прийняв |
|--------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| 1      | <u>Ігнатович Олена Михайлівна, доктор психологічних наук</u> | 13.01.2026               | 13.01.2026                       |
| 2      | <u>Ігнатович Олена Михайлівна, доктор психологічних наук</u> | 15.02.2026               | 15.02.2026                       |
| 3      | <u>Ігнатович Олена Михайлівна, доктор психологічних наук</u> | 20.03.2026               | 20.03.2026                       |

6. Дата видачі завдання: 13.01.2026

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи                                    | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1     | Узгодження теми роботи та змісту                                       | січень                        | виконано |
| 2     | Вивчення літературних та наукових джерел                               | січень                        | виконано |
| 3     | Збирання матеріалу для дослідження                                     | січень                        | виконано |
| 4     | Обробка матеріалу                                                      | січень                        | виконано |
| 5     | Виконання розділу 1                                                    | січень                        | виконано |
| 6     | Виконання розділу 2                                                    | лютий                         | виконано |
| 7     | Виконання розділу 3                                                    | березень                      | виконано |
| 8     | Формулювання висновків                                                 | квітень                       | виконано |
| 9     | Оформлення роботи, перевірка на плагіат, отримання відгуку та рецензії | травень                       | виконано |
| 10    | Подання роботи на кафедру                                              | травень                       | виконано |

Здобувач освіти В.О. Дульдєр

(підпис)

Керівник роботи О.М. Ігнатович

(підпис)



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
 NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE  
 ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
 SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»  
 БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
 BILA TSEKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL  
 EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту  
 Department of Pedagogy, Psychology and Management

**ВІДГУК КЕРІВНИКА**

на кваліфікаційну роботу магістра **«Комунікативна поведінка жінок-волонтерів у контексті їх емоційного благополуччя»**  
 здобувача вищої освіти групи ПС-24-14-зМ спеціальності 053 «Психологія»  
 освітньої програми «Психологія»  
**ДУЛЬДІЄРА Віталія Олександровича**

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню комунікативної поведінки жінок-волонтерок у контексті їх емоційного благополуччя в умовах воєнного стану. Обрана тема є актуальною та соціально значущою, оскільки відображає сучасні виклики, пов'язані з психологічною адаптацією та емоційним станом жінок, залучених до волонтерської діяльності.

У вступі достатньо повно розкрито актуальність проблеми. Мета, об'єкт і предмет сформульовані коректно, завдання логічно пов'язані зі змістом роботи.

Теоретичний розділ демонструє обізнаність автора з основними науковими підходами до проблеми комунікативної поведінки та емоційного благополуччя. Разом з тим, виклад матеріалу місцями має описовий характер, що дещо знижує рівень теоретичного опрацювання та аналітичного узагальнення.

Емпірична частина виконана на належному рівні: обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, здійснено порівняльний аналіз двох груп досліджуваних жінок-волонтерок зі статусом ВПО та без нього, що є сильною стороною роботи.

Практичне значення роботи полягає у розробці та апробації тренінгової програми «Комунікація як ресурс», спрямованої на покращення комунікативної взаємодії та підтримку емоційного благополуччя жінок-волонтерок. Запропонована програма є змістовною та може бути використана у діяльності психологів і волонтерських організацій.

Висновки у цілому відповідають змісту роботи, проте доцільно було б посилити їх структурування відповідно до поставлених завдань. Зазначені зауваження не мають принципового характеру та не знижують загальної позитивної оцінки роботи.

У цілому кваліфікаційна робота Дульдїєра Віталія Олександровича є завершеним самостійним науковим дослідженням, у якій не виявлено



академічного плагіату (за результатами перевірки у системі StrikePlagiarism коефіцієнт подібності становить 1,63%), відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на позитивну оцінку – 92/А/відмінно.

**Керівник кваліфікаційної роботи магістра:**

докторка психологічних наук, професорка  
кафедри педагогіки, психології та менеджменту  
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

НАПН України



Олена ІГНАТОВИЧ



## АНОТАЦІЯ

Магістерська робота: 80 сторінок, 3 рисунки, 10 таблиць, 3 додатки, 84 літературних джерела.

**Мета дослідження** – вивчення особливостей комунікативної поведінки жінок-волонтерок у контексті їх емоційного благополуччя, а також розроблення практичних напрямів та інструментів психологічної підтримки.

**Об'єкт дослідження:** комунікативна поведінка та емоційне благополуччя жінок-волонтерок в умовах військового стану.

**Предмет дослідження:** особливості комунікативної поведінки жінок-волонтерок у контексті їх емоційного благополуччя (у порівнянні груп ВПО та не-ВПО).

**Основні методи дослідження.** Для вирішення задач дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз психологічної літератури за темою, визначення стану вивченості проблеми; психодіагностична частина емпіричного дослідження виконувалася за допомогою відповідного інструментарію: методика діагностики оцінки самоконтролю в спілкуванні (Self-Monitoring Scale, М. Снайдер, в українській адаптації); методика визначення стилю взаємодії під час спілкування (М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко); шкала задоволеності життям (українськомовна версія Satisfaction With Life Scale Е. Дінера, 1985; адаптація Стаднік А.В., Мельник Ю.Б., 2023). Додатково застосовувалися анкетування для збору соціально-демографічних даних та напівструктуровані інтерв'ю для якісного розуміння досвіду.

Основний науковий результат роботи полягає в комплексному порівняльному вивченні комунікативної поведінки жінок-волонтерок та стилі їхньої взаємодії у контексті емоційного благополуччя з урахуванням статусу ВПО/не-ВПО, виявленні специфічних ресурсів та бар'єрів, а також у розробці та апробації тренінгової програми у груповому форматі під назвою «Комунікація як ресурс».



Матеріали дослідження та результати можуть бути використані психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками, волонтерськими організаціями для програм підтримки комунікації та емоційного благополуччя жінок-волонтерок. Тренінгова програма може впроваджуватися в центрах допомоги ВПО, волонтерських хабах, онлайн-платформах. Матеріали також будуть корисні при викладанні навчальних курсів для студентів факультетів психології ВНЗ.

Основні положення і найважливіші висновки кваліфікаційної роботи викладено у трьох збірках тез до наукових конференцій.

Ключові слова: комунікація, комунікативні навички, жінки-волонтерки, емоційне вигорання, емоційне благополуччя, корекція, психологічний тренінг.

## **ABSTRACT**

Master's thesis: 80 pages, 3 figures, 10 tables, 3 appendices, 84 sources of literature.

The aim of the research is to study the peculiarities of the communicative behavior of women volunteers in the context of their emotional well-being, as well as to develop practical directions and tools for psychological support.

The object of the research: communicative behavior and emotional well-being of women volunteers under martial law.

The subject of the research: the features of the communicative behavior of women volunteers in the context of their emotional well-being (in comparison between IDP and non-IDP groups).

Main research methods. To solve the research tasks, the following methods will be used: theoretical analysis of psychological literature on the topic, determining the state of research on the problem; the psychodiagnostic part of the empirical research was carried out using appropriate tools: the self-monitoring communication assessment method (Self-Monitoring Scale, M. Snyder, in

Ukrainian adaptation); the method for determining interaction styles during communication (M.S. Korolchuk, V.M. Krainyuk, V.M. Marchenko); the life satisfaction scale (Ukrainian version of the Satisfaction With Life Scale by E. Diener, 1985; adaptation by Stadnik A.V., Melnyk Yu.B., 2023). Additionally, questionnaires were used to collect socio-demographic data and semi-structured interviews were conducted for a qualitative understanding of experiences.

The main scientific result of the work lies in the comprehensive comparative study of the communicative behavior of women volunteers and their interaction styles in the context of emotional well-being, taking into account IDP/non-IDP status, identifying specific resources and barriers, as well as developing and testing a training program in group format titled "Communication as a Resource."

The research materials and results can be used by psychologists, psychotherapists, social workers, and volunteer organizations for programs supporting communication and emotional well-being of women volunteers. The training program can be implemented in IDP assistance centers, volunteer hubs, and online platforms. The materials will also be useful in teaching courses for students in psychology faculties at higher education institutions.

The main provisions and most important conclusions of the qualification work are presented in three collections of abstracts for scientific conferences.

Keywords: communication, communication skills, women volunteers, emotional burnout, emotional well-being, correction, psychological training.



## ЗМІСТ

|                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                  | 10 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ<br>КОМУНІКАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК-ВОЛОНТЕРІВ ТА ЇХ<br>ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....  | 17 |
| 1.1. Волонтерська діяльність жінок як соціально-психологічний<br>феномен.....                                               | 17 |
| 1.2. Комунікативна поведінка особистості в психологічній науці.....                                                         | 21 |
| 1.3. Емоційне благополуччя жінок-волонтерів як психологічна<br>проблема.....                                                | 26 |
| Висновок до розділу 1.....                                                                                                  | 31 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ<br>ПОВЕДІНКИ ЖІНОК-ВОЛОНТЕРІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ ЕМОЦІЙНОГО<br>БЛАГОПОЛУЧЧЯ..... | 33 |
| 2.1. Методологія та психодіагностичний інструментарій дослідження.....                                                      | 33 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження комунікативної поведінки жінок-<br>волонтерів.....                                      | 41 |
| 2.3. Аналіз особливостей емоційного благополуччя жінок-волонтерів.....                                                      | 46 |
| Висновок до розділу 2.....                                                                                                  | 50 |
| РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ<br>«КОМУНІКАЦІЯ ЯК РЕСУРС» ДЛЯ ЖІНОК-ВОЛОНТЕРІВ.....                               | 52 |
| 3.1. Зміст і структура тренінгової програми для жінок-волонтерів.....                                                       | 52 |
| 3.2. Аналіз результатів апробації тренінгової програми.....                                                                 | 57 |
| 3.3. Рекомендації щодо подолання комунікативних труднощів жінок-<br>волонтерів у процесі волонтерської діяльності.....      | 61 |
| Висновок до розділу 3.....                                                                                                  | 63 |
| ВИСНОВОК.....                                                                                                               | 65 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                             | 68 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                | 78 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Повномасштабне вторгнення в Україну узимку 2022 року можна позначити як чинник одного із найбільших міграційних процесів, який призвів до різкого збільшення кількості як внутрішніх, так і міждержавних переселенців. На відміну від іммігрантів більшості країн, які, наприклад, покинули рідну країну через пошук роботи або кращих соціальних умов, міграція українців за останні роки пов'язана з військовими діями, і це, власне, суттєво відрізняє проблеми психологічної адаптації переселенців як серед внутрішньо-переміщених людей, так і тих, хто перетнув кордони України у пошуках порятунку за кордоном.

За даними УВКБ ООН та Міністерства соціальної політики України, станом на 2025 рік понад 6 мільйонів українців перебувають за межами держави в еміграції, але близько 3,7-4,6 мільйонів з них - це внутрішньо переміщені особи (надалі ВПО) у різних, відносно безпечних, регіонах нашої країни. Жінки становлять понад 60-70% цієї групи, багато з яких активно залучаються до волонтерської діяльності: вони активно допомагають в нових громадах, осередках, релігійних спільнотах тощо.

Волонтерство для жінок зі статусом ВПО - не лише спосіб допомоги співвітчизникам, а й механізм збереження соціальних зв'язків, подолання травми, підтримки емоційного благополуччя в умовах хронічного стресу, втрати стабільності та посиленого емоційного навантаження. Безоплатна добровільна допомога жінок, які є мешканками свого міста, які не зазнали травми переїзду, теж є способом реалізації внутрішнього потенціалу, підтримки комунікації та створення нових горизонтальних зв'язків тощо.

У зв'язку з цим, комунікативна поведінка та стилі взаємодії, самоконтроль у спілкуванні набувають критичного значення в волонтерській діяльності. У цій площині ефективне спілкування визначає успіх цільової допомоги, координацію зусиль. Також комунікація та здоровий зворотній зв'язок запобігають вигоранню. Одразу зазначимо, що ВПО-волонтерки часто



стикаються з додатковими бар'єрами: це втрата звиклої соціальної мережі, підвищена тривожність, що впливає на комунікацію та емоційне благополуччя, незадоволеність життям, емоційна нестабільність. В той же час волонтерки, які залишилися в рідних містах, мають більше ресурсів стабільності, знайомі опори, але, при цьому, теж зазнають хронічного стресу від близькості фронту та відповідальності за рідних.

Дослідження комунікативної поведінки жінок-волонтерок у контексті емоційного благополуччя є актуальним для розуміння механізмів психологічної адаптації, профілактики емоційного виснаження та розробки програм підтримки. Це відповідає пріоритетам державної політики України щодо людей зі статусом ВПО, а також потребам діючих в країні волонтерських організацій.

**Ступінь вивченості проблеми.** Теоретичні основи комунікативної поведінки закладено в роботах зарубіжних та вітчизняних психологів. Зокрема, концепцію самоконтролю в спілкуванні як механізму соціальної адаптації розробив Марк Снайдер, який ввів поняття «self-monitoring» (самомоніторинг) [83]. Додатково, стилі взаємодії в спілкуванні аналізували М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко[52]. Науковцями було видано серію посібників з психології спілкування та міжособистісних відносин. Також класичні підходи до емоційного благополуччя представлено в роботах Е. Дінера[59], який розглядав задоволеність життям як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя «subjective well-being».

Щодо сучасних зарубіжних досліджень 2023-2025 років: вони фокусуються на емоційному благополуччі жінок у контексті війни та вивчають резилієнтність, психологічну травму, соціальну підтримку через волонтерство та інші форми допомоги у сфері здоров'я та відновлення в умовах конфлікту.

В Україні проблема волонтерства жінок активно вивчається переважно в контексті мотивації, адаптації та самореалізації Бахмутовою Л.М.[1], Неска А.[1] та ін. Також питання емоційного навантаження, вигорання та

психологічного благополуччя досліджують Мельник Ю.Б. [79], на базі досліджень Харківської обласної громадської організації «Культура Здоров'я» (ХОГОКЗ). Окремі аспекти комунікативної поведінки волонтерів, зокрема стилі спілкування та проблеми самоконтролю в умовах війни, аналізувалися в роботах Давиденко Г.[22] по темі комунікативних копінгів, а також в матеріалах профільних конференцій 2025 року. Емоційне благополуччя внутрішньо переміщених осіб та не-ВПО, у тому числі жінок, досліджувалося в контексті психологічної адаптації та ментального здоров'я від «UN Women Ukraine»[84] у 2025р.; власне, можемо бачити звіти від них про ментальне здоров'я конкретно жінок-ВПО.

Водночас питання щодо комплексного аналізу комунікативної поведінки саме жінок-волонтерок з порівнянням груп ВПО й не-ВПО з акцентом на зв'язок зі стилем взаємодії, самоконтролем та задоволеністю життям практично не розглядалися. Недостатньо вивченими залишаються специфіка комунікативних труднощів у волонтерській діяльності під час війни, їхній вплив на емоційне благополуччя та ефективні форми психологічної підтримки. Актуальність і нерозробленість даної проблеми, а також співпраця із волонтерськими громадськими організації зумовили вибір теми мого дослідження: «Комунікативна поведінка жінок-волонтерок у контексті їх емоційного благополуччя».

Проблема соціально-психологічної адаптації переміщених осіб має глибоку теоретичну базу. Спочатку дослідження фокусувалися на медичних і психіатричних аспектах, які описані у роботах Дж. Келлі, А. Адлера [29], З. Фрейда. Згодом процес вивчення перейшов до соціально-психологічних моделей, зокрема вимірювання соціокультурної адаптації (С. Ward, А. Kennedy), психології інтеграції (F. Botelho), впливу «гостинності» на психічне здоров'я біженців (А. Keller, R. Hajji), а також взаємозв'язки національної ідентифікації, міжетнічної дружби та адаптації (D. Glaesser, N. Harth, P. Jugert).

У вітчизняній науці питання соціально-психологічної адаптації людей зі статусом ВПО активно розробляли Г. Гандзілевська, В. Котух, О. Іщук, Д. Луканов, О. Лукасевич, Г. Пирог, Я. Сікора. Після повномасштабного вторгнення 2022 року особливості психоемоційного стану переселенців закордоном та проблеми адаптації мігрантів досліджували В. Педоренко[50], Д. Кузьмін[36], С. Весперіс[36]. Однак у контексті жінок-волонтерок з-поміж ВПО ці загальні моделі адаптації потребують поглибленого аналізу саме у призмі комунікативної поведінки та її впливу на емоційне благополуччя й задоволеність життям, це все також визначає специфіку пропонованої теми.

**Об'єкт дослідження** - комунікативна поведінка та емоційне благополуччя жінок-волонтерок в умовах військового стану.

**Предмет дослідження** - особливості комунікативної поведінки жінок-волонтерок у контексті їхнього емоційного благополуччя (у порівнянні груп ВПО та не-ВПО).

**Мета дослідження** полягає у вивченні особливостей комунікативної поведінки жінок-волонтерок у контексті їхнього емоційного благополуччя, а також - розробленні практичних напрямів та інструментів психологічної підтримки волонтерок, які зазнали емоційного вигорання.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання дослідження**:

- 1) Проаналізувати волонтерську діяльність жінок та жіночого волонтерства як соціально-психологічний феномен в умовах війни.
- 2) Охарактеризувати комунікативну поведінку особистості в психологічній науці та визначити емоційне благополуччя через задоволеність життям, емоційні ресурси та ризики виснаження.
- 3) Обґрунтувати методологію та підібрати психодіагностичний інструментарій для емпіричного дослідження.
- 4) Провести емпіричне дослідження комунікативної поведінки та емоційного благополуччя жінок-волонтерок у двох групах: ВПО й не-ВПО.



- 5) Розробити та апробувати тренінгову програму щодо комунікації для жінок-волонтерок.
- 6) Проаналізувати результати апробації та надати рекомендації щодо подолання комунікативних труднощів.

**Методи дослідження.** Для вирішення задач дослідження були використані такі методи:

- 1) теоретичний аналіз психологічної літератури за темою, визначення стану вивченості проблеми;
- 2) психодіагностична частина емпіричного дослідження виконувалася за допомогою відповідного інструментарію: методики оцінки самоконтролю в спілкуванні (Self-Monitoring Scale, М. Снайдер, в українській адаптації); методики визначення стилю взаємодії під час спілкування (М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко); шкали задоволеності життям (українськомовна версія Satisfaction With Life Scale Е. Дінера, 1985; адаптація Стаднік А.В., Мельник Ю.Б., 2023[59]). Додатково застосовувалися анкетування для збору соціально-демографічних даних та напівструктуровані інтерв'ю для якісного розуміння досвіду.

**Організація й база дослідження.** Представлено результати власного емпіричного дослідження, яке проводилося на базі громадської організації «ОПФ «Правосвіт». Загальна вибірка складала 30 осіб. Це жінки, які є переселенками та мають статус внутрішньо-переміщеної особи. А також жінки, які є мешканками своїх рідних міст. Обидві групи вибірки займаються волонтерством після початку військової агресії з 2022 року. Дослідження проводилося онлайн та офлайн у 2025-2026 роках.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в комплексному порівняльному вивченні комунікативної поведінки жінок-волонтерок та стилів їхньої взаємодії у контексті емоційного благополуччя з урахуванням статусу ВПО/не-ВПО, виявленні специфічних ресурсів та бар'єрів, а також у

розробці та апробації тренінгової програми у груповому форматі під назвою «Комунікація як ресурс».

**Практичне значення одержаних результатів.** Матеріали дослідження та його результати можуть бути використані психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками, волонтерськими організаціями для програм підтримки комунікації та емоційного благополуччя жінок-волонтерок. Тренінгова програма може впроваджуватися в центрах допомоги ВПО, волонтерських хабах, на онлайн-платформах. Матеріали також будуть корисні при викладанні навчальних курсів для студентів факультетів психології ВНЗ.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення доповідалися тезисно на науково-практичних конференціях у 2025-2026 роках: Дульдєр В.О. Роль освітніх ініціатив у зниженні емоційного вигорання волонтерів. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти: зб. матеріалів XI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Частина 2, м. Біла Церква, 11 грудня 2025 р./за заг. ред. Ю. Герасименко, І. Пахомов, З. Шарлович. Видавництво: MANS w Łomży, Біла Церква - Ломжа, 2026р. С.233-240. [53]; Дульдєр В.О. Психологічна підготовка майбутніх фахівців до надання допомоги в кризових ситуаціях: досвід війни та шляхи вдосконалення. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця: зб. матеріалів IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 15 травня 2025 р./за заг. ред. Ю.С. Герасименко, Ю.М. Грибовської. Біла Церква: БІНПО, 2025. С.266-270.; Дульдєр В.О. Медіаграмотність та рівень домагань осіб із порушенням зору у цифровому освітньому середовищі. Цифрові інновації в закладах професійної (професійно-технічної) освіти: виклики, технології, досвід: електронний зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Біла Церква, 16 жовтня 2025 р./упорядн.: Ю.М. Грибовська, А.М. Геревенко; БІНПО, 2025. С.44-46[65].

Також запланована публікація статті по темі волонтерства та особливостях комунікації на платформі, створеній ГО «ОПФ«Правосвіт» та впровадження тренінгової програми в інших волонтерських спільнотах таких, як благодійні організації, центри підтримки ВПО тощо. Оскільки масштаб військових дій значно більший станом на 2026 рік, лінія фронту значно посунулась, в найближчих планах - провести також тренінгову програму у співпраці з організаціями протестантської церкви та іншими спільнотами, які реалізують напрями з надання волонтерської допомоги.

**Структура магістерської роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (84 позиції), додатків. Загальний обсяг –80 сторінок, у тому числі 10 таблиць, 3 рисунки.

На нашу думку, дане дослідження спрямоване на поглиблення розуміння ролі комунікативної поведінки як ресурсу емоційного благополуччя жінок-волонтерок в умовах українського сьогодення, що має важливе теоретичне та практичне значення для підтримки волонтерського руху в Україні.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК-ВОЛОНТЕРІВ ТА ЇХ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

### **1.1. Волонтерська діяльність жінок як соціально-психологічний феномен**

Починаючи з лютого 2022 року велика частина населення України стала внутрішньо переміщеними особами або й отримала статус біженців закордоном. Люди були змушені шукати прихистку та доступне житло подалі від війни. Статистика лише перших трьох місяців повномасштабного вторгнення показала, що статус ВПО (це без врахування кількості біженців, які виїхали до Польщі, Німеччини, Італії тощо) отримало понад 1,5 млн українців. І це лише офіційні цифри.

Кількість внутрішньо переміщених осіб за даними на березень 2026 року становить, за офіційними підрахунками, 4,62 млн людей[13]. І більшість переселенців нині мешкають у Харківській, Дніпропетровській, Київській областях та безпосередньо у Києві. Найменше ВПО фіксується у Волинській та Рівненській областях, тобто, біженці намагаються оселитись ближче до своєї домівки, сподіваючись на швидке повернення додому.

Зрозуміло, що ці люди вимагають підтримки, допомоги, і найчастіше - психологічної. І тут на допомогу їм приходять волонтери: люди, готові жертвувати власним часом, досвідом, внутрішнім духовним ресурсом, аби підтримати тих, хто опинився у біді. Цікавий факт - що велика кількість волонтерів (а це переважно особи активного віку) саме жінки.

Як показує досвід, саме жінкам притаманна особлива, материнська емпатія. Лише жінки, які самі тікали від війни, можуть, як то кажуть, на молекулярному рівні розуміти тих, хто був змушений залишити свою домівку. І особливо тих, хто втратив житло, хто переніс руйнівний стрес від вимушеної міграції і не зміг адаптуватись на новому місці. Хто зазнав фізичного, душевного болю від втрати близьких або рідних.



Стрімкий розвиток волонтерської діяльності в Україні також припадає на початок повномасштабного вторгнення. Станом на березень 2026 року в країні офіційно діє близько 110 тис громадських та 33 тис благодійних організацій, які мають безпосереднє відношення до волонтерства і допомагають, зокрема, людям, постраждалим в тій чи іншій мірі від війни.

Термін «волонтер» у вітчизняному просторі набуло рис універсальності. Дійсно, волонтерками називають і бабусь, які в'яжуть шкарпетки для бійців на фронт, і представників величезних благодійних фондів з мільярдним наповненням у валютному еквіваленті - такі як «Червоний Хрест» або «Карітас». Але, як показує досвід, здебільшого волонтерство - рух низовий, аматорський, члени якого працюють «від серця», за покликом душі.

В рамках переддипломної психологічної практики у громадській організації «ОПФ «Правосвіт» відбулося спілкування з жінками-волонтерками і стало зрозумілим, що більшість з них у благодійну діяльність пішли саме тому, що на власному досвіді пережили скруту біженства. Знаючи, як це болить, вони прагнуть допомагати тим, хто самотужки поки що не змогли дійти балансу між реаліями та власними силами. Волонтерки зізнаються, що лише у благодійній сфері змогли відчутти свою користь та потрібність суспільству, адже довоєнну роботу, довоєнний фах більшість з них втратили. Хтось мав невеличкий магазинчик з бакалійним крамом, і у нього поцілила ракета, а хтось очолював специфічну неприбуткову організацію і влаштуватись за спеціальністю більше не зміг.

Жінки-волонтерки зізнавались, що робота в громадській організації з часом допомогла їм стабілізуватись морально, духовно, фізично. Отже, соціальна-психологічна складова волонтерства як феномену пояснюється зокрема й природним прагненням людини до спокою, стабільності, віри у завтрашній день. Вони хотіли бути комусь потрібними - щоб компенсувати біль власних втрат та обмежень.

Багато хто з жінок зізнаються, що саме волонтерство буквально повернуло їх до життя, бо бути потрібною і корисною тому, хто потребує твоєї участі - це теж природно. Це як терапія, яка лікує і допомагає жити далі.

Отже, волонтерською діяльністю фахівці називають систематичну взаємодію волонтера з різними організаціями та людьми, які потребують участі, безпосередньої допомоги та підтримки. На відміну від комерційної форми співпраці, діяльність волонтера безкоштовна для того, хто допомогу отримує, хоча сам волонтер, якщо він працює в офіційній волонтерській організації чи благодійній установі, може отримувати певні матеріальні бонуси: бо й благодійнику потрібно щось їсти, у щось одягати своїх дітей, з чогось оплачувати «комуналку». Загалом, слово «volontaire» у французькій значить «той, хто хоче, хто бажає», тобто - добровільний.

За твердженнями Бондаренко З.П., волонтерство це благодійність, яка реалізується в контексті неприбутковості, без кар'єрного зростання та інших вигід, а лише заради принесення користі людям і суспільству у цілому [6]. Тобто, в основі явища (і це теж феноменально) ми знаходимо безкорисливість як бажання служити, втілювати гуманні ідеали людства, всебічно задовольняти власні потреби в реалізації власної громадянської активності. Я допомагаю - бо я цього хочу, бо такий мій життєвий девіз і така громадянська, християнська, якщо хочете, позиція.

На думку Круцюк О.В., волонтерську діяльність визнають як один з найефективніших й унікальних типів соціальної згуртованості, солідарності, який пришвидшує позитивні інтеграційні процеси, тому соціальний образ волонтера у сучасній соціологічній та психологічній науці розглядається дуже широко [34; 35]. З іншого боку, це й управлінець, який повинен уміти організувати, об'єднати й направити. З позиції управлінського підходу, феномен можна розглядати і в ракурсі управління громадами. Якщо казати про інституціональний підхід - то через алгоритми соціального управління волонтер відтворює й підтримує норми й правила громадянського суспільства.

Волонтерська діяльність може здійснюватись як особою, так і групою осіб. Вона направлена на надання фізичної, психологічної чи матеріальної допомоги й підтримки незахищеним верствам населення. У нашому випадку це біженці, переселенці, внутрішньо переміщенні особи.

Волонтерська діяльність, як правило, базується на засадах, які являються її характеристиками та принципами, це:

- відсутність примусу, добровільність (волонтер сам вирішує та обирає, у якій організації його працювати, коли та в який спосіб допомагати. Волонтерська діяльність може бути додатковим сектором зайнятості, бо людина може ще десь офіційно працювати);
- безоплатність (головний акцент: волонтерство безкоштовне);
- соціальне спрямування (базова мета діяльності - допомагати іншим, вирішувати соціальні проблеми або здійснювати підтримку благодійних ініціатив організації);
- розмаїття форм роботи (це можуть бути і організація та проведення тематичних заходів, і надання різних консультацій, і підтримка у кризових для об'єкта ситуаціях).

Досвід війни за майже п'ять років довів, що у розвитку «травмованого» суспільства волонтерська діяльність має величезне соціальне значення. Вона дійсно згуртовує і підвищує загальні показники добробуту.

Так, вітчизняне, себто українське волонтерство, суттєво відрізняється, скажімо, від західного, бо утворилось й активізувалося не за бажаннями, а як відповідь на гостру суспільну кризу й неспроможність держави одразу вирішити усі запити й проблеми, які виникли через війну. Не дивно, що саме українське волонтерство вже стало предметом дослідження у науковців з Німеччини, Франції, США, у галузях не лише психології й соціології, а й правового, юридичного регулювання.

За словами волонтерок, з якими безпосередньо відбувалося спілкування, більшість людей після отримання допомоги, підтримки щиро вдячні благодійникам за участь і небайдужість. А це, в свою чергу, насичує

волонтера справжніми позитивними емоціями, які трансформуються у стабільне відчуття своєї потреби, незайвості. Якщо перефразувати відомий вислів де Сент-Екзюпері, можна сміливо сказати: освітлюючи інших, сам не згораєш, а світишся зсередини.

Так, волонтерство у деякій мірі - велика саможертва, але це й зцілення. Як соціально активний спосіб взаємодії з суспільством, діяльність вимагає великої емпатії, а це часто емоційно виснажує. Чи не щохвилини у своїй діяльності волонтерка стикається з негативом, чужим болем, бідною, тому бути витривалою, сміливою, готовою жертвувати ресурсами та силами їй край потрібно. А ще - уміти йти на компроміс із власним характером, набути стереотипами, упередженнями й страхами. Себто, освітлюючи інших, сам виснажуєшся.

## **1.2. Комунікативна поведінка особистості в психологічній науці**

Відкриттям не буде, якщо зауважити, що волонтер - це комунікатор, отже, він застосовує певні стилі комунікативної поведінки. А ще - повинен дотримуватись у комунікації самоконтролю та використовувати індивідуальний підхід у взаємодії з кожним окремим отримувачем його послуг. Про що ж мова?

Комунікативною поведінкою людини, особистості фахівці називають сукупність дій невербального та вербального характеру, націлених на досягнення певної мети саме у спілкуванні. Для реалізації цих задач використовуються асертивний стиль комунікації, агресивний або маніпулятивний [42]. Процес регулюється на основі самоконтролю, а за результатом, тобто досягненням поставленої мети, можна говорити про ефективність міжособистісного контакту. Значить, взаємодія відбулась.

Комунікативна поведінка оснований, перш за все, на комунікативній компетентності: людина повинна вміти аналізувати конкретну ситуацію в спілкуванні та управляти власними враженнями.



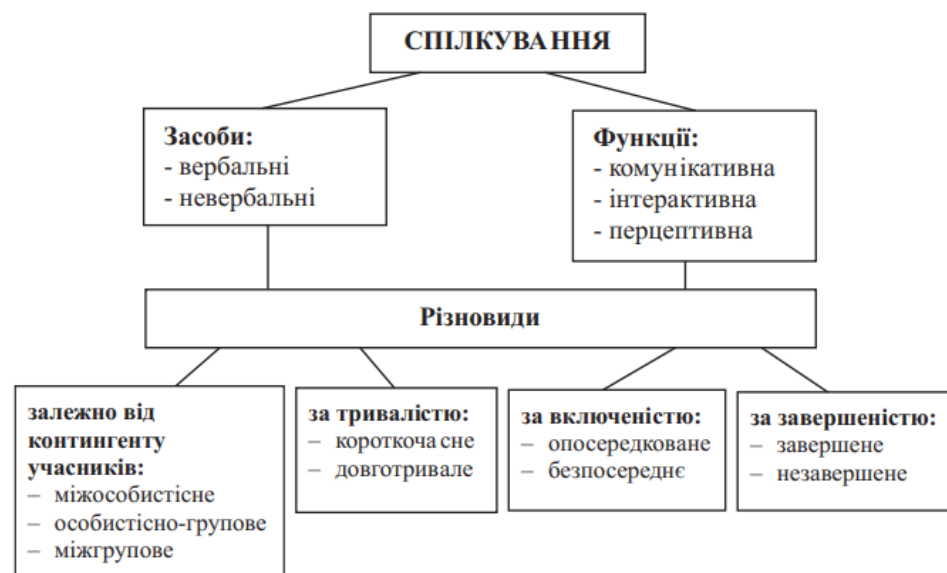
У спілкуванні відбувається сприймання комунікаторами один одного, тому можемо говорити про порозуміння між співрозмовниками або непорозуміння.

Під час спілкування відбувається реалізація важливого комунікативного принципу, бо комунікація - це ще й діяльність, втілення досвіду й навичок, які ми називаємо практичною сутністю спілкування. Комунікувати можна вербально або невербально. Так, за С.Д. Максименком[42], «вербальна комунікація за допомогою слова - основна і найдосконаліша форма людського спілкування», а також «засоби невербальної комунікації як «мова почуттів» є продуктом суспільного розвитку людей, вони значно посилюють смисловий ефект вербальної комунікації, а за певних обставин можуть її замінювати».

Спілкування між людьми, за С.Д. Максименком, та його різновиди також наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

#### Формалізована структура спілкування



Зазначимо, що у спілкуванні реалізуються статусно-рольові характеристики кожного окремого індивідуума, тому комунікацію слід розглядати як міжособистісні відносини, в ході яких розкривається

індивідуальність комунікаторів.Окрема увага комунікації як процесу обміну інформацією, що робить явище соціально значущим та цінним [44].

Стилем спілкування називається стабільна індивідуальна форма поведінки комунікатора, яка може залежати від конкретної ситуації. Напористість або асертивність відображаються у відкритому висловленні своєї позиції, але з аргументами і повагою до інших учасників процесу. Така манера край ефективна при вирішенні конфліктних ситуацій, тому волонтери у своїй діяльності застосовують асертивний стиль спілкування.

Пасивний стиль, який часто асоціюється з емпатією, співчуттям, бажанням дати опоненту висловитись, говорить про бажання комунікатора уникнути конфлікту. І може тлумачитись як нездатність або небажання відстояти в конкретній ситуації власні інтереси.

З агресивним стилем спілкування ми пов'язуємо тиск («без аргументів»), безапеляційне нав'язування своєї думки чи позиції, а тому - ігнорування інтересів співрозмовника. Для волонтера така манера комунікації не підходить. Як і - пасивно-агресивна, коли постерігається прихована агресія, а емоціями просто маніпулюють [54].

Щодо маніпулятивного стилю - тут знаходимо застосування прийомів, які дозволяють керувати поведінкою співрозмовника задля досягнення власних цілей, отримання власних вигід. Його ще називаються акторським, бо важко розпізнати, чи відверта у розмові людина - чи майстерно маскується. Такий тип комунікації для волонтера також неприйнятний. Хоча, на нашу думку, все залежить від конкретної ситуації і мети, яку волонтер у розмові хоче досягти. Можливо, йому потрібно толерантно переконати або заспокоїти людину, яка в конкретну хвилину знаходиться в афективному стані.

Вважаємо, що волонтер у комунікації повинен бути майстром слова, застосовуючи конструктивні стилі комунікації, основані на засадах довіри, емпатії, розуміння позиції того, з ким контакт відбувається.

У комунікації повинен бути самоконтроль: це здатність на інстинктивному рівні керувати власною поведінкою, а отже враженнями та емоціями. Уміння контролювати себе у спілкуванні впливає й на стиль комунікації. Волонтери, які володіють високим ступенем самоконтролю, миттєво адаптуються до різних ситуацій (а ситуації бувають неочікувано критичними) і майстерно контролюють власні емоції (а це вже мова про сферу емоційно-вольову).

За психологічними оцінками, люди, які здатні контролювати й управляти власними емоціями, доступно й чітко формулюють й виражають свої думки. А ще вони - гнучкі комунікатори (саме таких фахівців використовують у переговорах з терористами, які захопили заручників). І можуть бути класними маніпуляторами [45].

При низькому самоконтролі стиль комунікативної поведінки визначається більш ширшими, проте менш адаптивними установками особи. Вміння долати тривогу та стрес в ході комунікації називається афективною компонентою.

На стиль спілкування впливає також темперамент людини: ось чому ми кажемо, що волонтер йде на численні «жертви» заради своєї благодійної діяльності, інколи «ламаючи» себе у звичках та схильностях. Максименко С.Д.[44] переконаний, що за типом темпераменту особи ми характеризуємо динаміку її психічних реакцій, а це інтенсивність, темпоритм, швидкість, емоційна насиченість. Відповідно у холерика стиль комунікації буде відрізнятися від стилю меланхоліка, хоча, в чистому вигляді, як відомо, темпераменти не зустрічаються.

Міжособистісна взаємодія при комунікації зосереджена на обміні діями, спрямованими на досягнення та узгодження цілей тих, хто до спілкування залучений. До структурної складової комунікації входить безпосередньо комунікація (обмін інформацією), інтеракція (організація взаємодії) та перцепція (сприйняття того, з ким комунікуєш) [30].

Важлива й емоційна основа взаємодії, яка може або зближувати співрозмовників (кон'юнктивний тип) або роз'єднувати, викликати конфлікт (диз'юнктивний тип). Загалом, психологи-класики приділяють вагому увагу саме емоційній складовій комунікації і називають її чи не ключовою складовою ефективної взаємодії, бо тоді це вже не сухий взаємообмін інформацією, а діалог, який викликає емоції. Так, за Даніелем Гоулманом та Джоном Майєром, варто говорити про емоційний інтелект (або EQ), який свідчить про здатність людини не лише розуміти власні емоції, а й керувати ними, емпатично сприймаючи інформацію від інших [14].

Тобто, волонтер повинен бути емпатичним, щоб розуміти і адекватно сприймати переживання людини, з якою він комунікує, аби адаптувати власні почуття і краще, ефективніше співпереживати. А ще волонтер повинен навчитись бути тактовним, щоб приймати зважені, правильні рішення навіть в найекстремальніших ситуаціях.

За типом взаємодії, комунікацію класифікують як співробітництво (коли працюють разом на досягнення спільної мети і допомагають один одному), суперництво (у спорті ми спостерігаємо аргументоване здорове суперництво, але в комунікативній сфері волонтера такий вид взаємодії зазвичай не застосовується), пристосування (в деякій мірі це адаптація, підлаштування під того, з ким спілкуєшся) та конфлікт (коли протистояння загострюється і настає необхідність його невідкладного вирішення).

Успіх спілкування залежить багато в чому і від комунікаційної компетентності (вона повинна бути достатньо високою), і від соціального інтелекту (SQ): здатності особи розуміти поведінку опонента, аргументувати його мотиви, емоційні прояви. Це як інструмент для навігації в галузі людських стосунків, який дозволяє завчасно передбачати і прогнозувати чийсь реакції, а отже й підбирати ефективні механізми для комунікації, аби уникнути конфлікту.

Комунікативна поведінка волонтера відрізняється від комунікативного стилю, скажімо, політика, військового чи фармацевта. Така поведінка

формується протягом життя, розвивається у часі і залежить від умов соціалізації.

Комунікація волонтера буде успішною за таких умов:

- учасники спілкуються на спільній мові;
- у комунікаторів приблизно однаковий словниковий запас;
- мислення - логічне, думки висловлюються правильно, у повному об'ємі;
- добре ставлення комунікаторів один до одного, виникнення довіри;
- спілкування відверте й щире - зрозуміло, отримана особиста інформація буде конфіденційною;
- про значущість отриманої інформації буде сповіщати виникнення зворотного зв'язку і бажання продовжити спілкування [37].

### **1.3. Емоційне благополуччя жінок-волонтерів як психологічна проблема**

Аналізуючи дослідження науковців, які займалися питанням волонтерства зокрема в Україні, ми прийшли до висновку, що волонтер - це не стільки про фізичну, скільки про психологічну готовність людини комусь допомагати [10]. Дійсно, однієї лише системи знань про здійснення благодійної та волонтерської діяльності недостатньо. Потрібні навички, уміння, та головне - психологічна адаптивність виконувати завдання швидко, правильно, ефективно, в рамках правил та вимог, які організація висуває та якими оперує.

Інколи волонтеру, і не лише початківцю, важко скоригувати свої дії у конструктивне русло, бо ситуація, що виникла - нетипова, стресова, форс-мажорна. Навіть якщо йому здається, що психологічно він готовий виконувати функції волонтера, на практиці видно, що людина швидко томиться, губиться, вигорає. І за кілька тижнів волонтер приходиться до висновку, що ця робота - не його.



Дивуватись нема чому, адже волонтерство, зокрема під час війни, це буквально робота на виснаження в умовах перманентної психологічної напруги. Витримують не всі, а тим, хто адаптувався, рано чи пізно теж потрібна буде супервізійна підтримка.

Відтак, науковці виділяють кілька готовностей людини виконувати опції волонтера, це пізнавальна (коли про сферу діяльності щось відомо або людина хоче спробувати себе в цій роботі); спонукальна (коли є сильний мотив для роботи волонтером - і пропозиція); особистісна (усвідомлена готовність, яка формується під впливом внутрішній мотивацій, життєвого досвіду, особистих моральних принципів); комунікативна (здатність людини ефективно взаємодіяти з усіма учасниками процесу, включаючи бенефіціарів, партнерів, колег. Спостерігається уміння обробляти та передавати інформацію); виконавча (охоплює особисту відповідальність, дисциплінованість, навички для сумлінного виконання поставлених завдань).

Також тут варто говорити про лідерські якості волонтера. За Ковальчук З.Я. та Шевченко О.Л., стрімка динаміка сучасності ставить перед сьогоденнішими лідерами різних соціокультурних середовищ завдання: «бути зосередженими та зібраними, наповненими енергією та вміти переконувати, бути вмотивованими та вміти мотивувати, бути готовими до співпраці, виявляти емпатію та вміти відчувати ситуацію, мати високий інтелект та бути емоційно благополучним»[29]. Та чи так все легко виконати сьогодні жінці-волонтерці, наприклад, в умовах вимушеного переселення?

Говорячи про психологічну структуру волонтерства як діяльності, важливо виділити:

- потреби людини стати волонтером (вони можуть бути соціальними або (альтруїстичними);
- мотиви (не забуваємо, що в основі волонтерської діяльності - принцип безоплатності);
- завдання (ефективне вирішення соціальних запитів людей, які потребують допомоги); особистісні причини (це аспект

цілком стосується внутрішньої необхідності, присутності в людини ідеальних смислів);

- дії (а вони, як правило, не мають високої технічної складності);
- «продукти» виконуваної роботи (в основі - слово «благо»);
- особистісні результати (вдосконалення себе, самореалізація);
- суспільно значущі результати (соціальне благо) [9].

Отже, психологічний зміст роботи волонтера реалізується через особисту «потребу» робити добро. Це стає сенсом, очікуваним результатом і для людини, і для суспільства. Але саме через складність, психологічне навантаження волонтерської роботи виникає емоційне, професійне вигорання.

Серед критичних психологічних проблем сьогодення можна назвати й проблему емоційного благополуччя жінок, які займаються волонтерською діяльністю. Критичність і нагальність питання обумовлені високим ризиком (понад 50%) емоційного вигорання або деперсоналізації волонтерів через постійний стрес - а це невід'ємний «ефект» роботи з людьми.

Проблема аргументована високою емоційною напругою, необхідністю у самореалізації, отже, потрібні спеціальні програми, направлені на психологічну підтримку волонтерок.

Серед основних аспектів психологічної проблеми емоційного вигорання варто назвати високий рівень виснаження, яке майже у 4 рази перевищує поріг,) та особисту незадоволеність жінки - майже у 6 разів. Відповідно до специфіки жіночого волонтерства, саме жінки частіше демонструють високий рівень збудження і стресу, особливо, коли волонтерська діяльність пов'язана з переселенцями-дітьми та людьми похилого віку, тобто, соціально вразливими категоріями населення.

До чинників стресу ми відносимо тривалий стрес, роботу з подіями, які психологічно травмують, високу особисту емпатію й відсутність у повній мірі відпочинку.

Вигорання має негативний вплив саме на особистість волонтерки, адже відбувається негативна кореляція з її самосприйняттям, особистісним зростанням. А це, врешті-решт, призводить до виснаження внутрішніх підтримуючих ресурсів [22].

У сучасних наукових підходах природа емоційного вигорання волонтерів розглядається як динамічне багатоетапне явище, тобто, це «зрив» не раптовий. Спочатку відбувається стадія ентузіазму, потім - виснаження й фрустрації. Деякі вчені наводять ще й проміжні фази, тому механізм емоційного вигорання жінки-волонтерки доволі складний, відбувається у часі й має чітко індивідуальні риси.

Дійсно, на початку своєї діяльності волонтерка сповнена ентузіазмом. Вона відчуває, що здатна, як то кажуть, звернути гори. Одразу береться за кілька профільних справ, накопичує завдання, а відпочинок, необхідний для відновлення - ігнорує.

Зіткнувшись з першими ж реальними труднощами, волонтерка починає усвідомлювати, що її можливості, її ресурси - обмежені. Приходить перше розчарування, але не стільки у справі, якою вона займається, скільки у власній слабкості, як їй здається. Відчуття розчарування посилюється, зростає тривожність, оточення сприймається негативно.

На завершальній стадії виснаження коригувальні заходи вже майже не дієві, не ефективні, але багато хто з жінок-волонтерок продовжують виконувати свою справу, бо ними керує почуття боргу, відповідальності. Комплекси, випещені ще в дитинстві, коли доводилось зубрити «ненависну» алгебру чи хімію попри нелюбов до цих наук.

На завершальній стадії, прояви якої жінка інколи й не помічає, волонтерці стає край важко виконувати навіть нескладні задачі, а додаткове навантаження сприймається як непосильна ноша. Емоційна картина реалізується на рівні фізичному: тіло починає «кричати» про психологічний збій головними болями, мігрєнями, порушується сон, втрачається апетит, імунітет - знижується.

На фоні загальної пригніченості спостерігаються й інші когнітивні порушення: відчувається безсилля, жінка стає неуважною, розгубленою, погіршується її пам'ять. Сприйняття її особистого майбутнього стає песимістичним.

Волонтерки, які переживали емоційне вигорання, розповідали мені, що руйнуватись поступово починає й особиста сфера їхнього життя: виникають конфлікти з чоловіком, непорозуміння з дітьми та іншими родичами. Жінка не може виконувати своїх сімейних обов'язків, адже її робочий час не відмежований від особистого. «Волонтеркою» на стадії виснаження вона стає і вдома.

Через надмірну ідеалізацію власної ролі помічниці, благодійниці, «героїні», жінка може не враховувати об'єктивних обмежень у волонтерській роботі, яка об'єднує, по суті, і соціальну, і психологічні функції. Тригерами часто виступають драматичні обставини війни, з якими волонтерка стикається у своїй роботі. Безсилля, розчарування підсилюються усвідомленням чужого горя. Бути емоційно благополучною у таких обставинах вкрай важко.

Межа між ідеалом «відданості» обраній справі та нехтуванням власними ресурсами доволі умовна. Також волонтери часто виконують завдання, які не входять до їхньої компетенції, чим посилюють відчуття власного безсилля, некомпетентності. І ризик емоційного вигорання зростає.

Прийшовши на роботу за покликанням серця, жінці-волонтерці потрібно одразу віднайти для себе дієвий механізм психологічного захисту, фільтру. Потрібно одразу встановлювати кордони між власною емпатією та професійним обов'язком. Так, моральна відповідальність мотивує людину допомагати, але негативні, непропрацьовані емоції накопичуються і душать тягарем хронічної втоми, хронічного перевантаження.

## Висновок до розділу 1

Отже, в першому розділі кваліфікаційної роботи було розглянуто волонтерську діяльність жінок як соціально-психологічний феномен, який сформований на принципах добровільності, безоплатності і головне - прагненні людини допомагати, а це вже форма соціальної активності.

Гендерна характеристика вказується не випадково, адже жінки, на відміну від більшості чоловіків, по своїй природі більш чуйні, тендітні, лагідні, здатні переживати співчуття. В них добре розвинути материнський інстинкт, а бажання захищати, убезпечувати, допомагати закладено на генетичному рівні.

Жіноче волонтерство як діяльність має соціально-гуманістичне спрямування. Будучи інструментом впливу на процеси, які відбуваються у суспільстві, волонтерство забезпечує реалізацію цінностей гуманізму зокрема у роки війни. Волонтерок сприймають як елемент надії і стабілізації. Але, враховуючи специфіку своєї діяльності, жінка-волонтерка більше піддається ризикам та викликам, які формують емоційне вигорання.

Основною психологічною детермінантою мотивації до волонтерства є емпатія, яка часто будується на патріотизмі, здебільшого - на прагненні самореалізуватись, набути нових вражень, досвіду, цінностей.

Психологічний феномен волонтерства розкривається у готовності людини безкорисливо жертвувати власним часом, зусиллями, ресурсами заради блага тих, хто цього потребує. Усвідомлення цього духовно збагачує волонтера й мотивує на подальшу роботу.

Як показує практика, жінки до волонтерської діяльності долучаються частіше. Їхня соціальна роль - бути берегинями. В Україні жіноче волонтерство вже стало маркером стійкості, непорушності й національної ідентичності.

Задля збереження й відновлення емоційного благополуччя, волонтерки повинні відвідувати спеціальні тренінги, направлені на профілактику вигорання та встановлення ресурсності.

Так, волонтерська діяльність для жінки може бути засобом самореалізації, але, якщо уникати належної психологічної підтримки, така робота стає для неї джерелом серйозних емоційних, фізіологічних й навіть соціальних проблем, у контексті яких їй буде важно віднести себе до умовно емоційно благополучних.



## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК-ВОЛОНТЕРІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

### **2.1. Методологія та психодіагностичний інструментарій дослідження**

Емпіричне дослідження направлене на визначення комунікативної поведінки жінок-волонтерів у контексті їхнього емоційного благополуччя проводилося на базі ГО «ОПФ«Правосвіт».

Сьогодні «ОПФ«Правосвіт» - це багатoproфільна команда психологів, психотерапевтів та волонтерів, яка створює безпечний простір для навчання, психоедукації, підтримки та професійного зростання. Організація проводить регулярні вебінари, прямі ефіри, лекції, тренінги, групові зустрічі та просвітницькі заходи. Її діяльність спрямована на підтримку волонтерів та громадян, які потребують психологічної, юридичної та соціальної допомог, а також психотерапевтичної підтримки. Найбільше серед волонтерів, які користуються послугами ГО, є власне жінки. І питання щодо комунікативних труднощів є важливими.

Волонтерські команди в ГО складаються з людей різного віку, досвіду, соціального статусу та життєвих обставин, що нерідко створює додаткові виклики у взаємодії. Найпоширенішими з них є:

- різні стилі спілкування та різне розуміння завдань;
- труднощі в налагодженні конструктивного діалогу у стресових умовах;
- швидке емоційне виснаження, яке знижує терпимість і гнучкість у комунікації;
- конфлікти через різні підходи до організації роботи;
- відчуття «комунікативного перевантаження» внаслідок постійних запитів, повідомлень, координаційних задач.

Ці труднощі часто підсилюються загальним емоційним фоном, що супроводжує волонтерську діяльність у період сьогодення: невизначеністю,

тривожністю, складними життєвими обставинами як у самих волонтерів, так і у людей, яким вони допомагають.

Під час аналізу цих процесів стає зрозумілим, що ефективна комунікація безпосередньо пов'язана з рівнем психологічного благополуччя. Волонтери, які відчують хронічний стрес або ознаки емоційного виснаження, рідше демонструють відкритість, доброзичливість і гнучкість - ключові навички для гармонійної взаємодії у команді.

Для проведення емпіричного дослідження та досягнення мети даної роботи було вибрано дві групи жінок, які займаються волонтерською діяльністю. Це:

- жінки-волонтерки ВПО - внутрішньо переміщенні особи;
- жінки-волонтерки, які місце проживання в результаті повномасштабного вторгнення не змінювали.

Для досягнення результатів дослідження, було використано низку психодіагностичних методик, а саме:

- тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні (М. Снайдер);
- методика визначення стилю взаємодії під час спілкування (М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко);
- шкала задоволеності життям (А.В. Стаднік А.В., Ю.Б. Мельник).

Розглянемо обрані методики більш детально, щоб з'ясувати специфіку, особливості їх проведення, завдання та мету. Для об'єктивної інтерпретації результатів емпіричного дослідження було враховано діапазони балів та характеристики кожної методики.

Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні (Self-Monitoring Scale, М. Снайдер, в українській адаптації) складається з 18 пунктів (скорочений варіант). Загальний діапазон балів - від 0 до 18. Вищі бали вказують на високий рівень саомоніторингу (гнучкість комунікативної поведінки, здатність адаптувати самопрезентацію до ситуації). Низькі бали свідчать про низький саомоніторинг (більша щирість і спонтанність у спілкуванні).

Методика визначення стилю взаємодії під час спілкування (М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. М. Марченко) дозволяє діагностувати три основні стилі: домінуючий, кооперативний та унікаючий. Кожна субшкала має свій діапазон балів (залежно від кількості пунктів у субшкалі). Вищі значення за субшкалою вказують на більшу вираженість відповідного стилю взаємодії в комунікативній поведінці.

Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, Е. Дінер; українська адаптація А.В. Стаднік, Ю.Б. Мельник, 2023) складається з 5 пунктів. Загальний діапазон балів- від 5 до 35. Чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень загальної задоволеності життям. Інтерпретація проводиться за такими рівнями: 30-35 - дуже задоволений; 25-29 - задоволений; 20-24 - дещо задоволений; 15-19 - дещо незадоволений; 10-14 - незадоволений; 5-9 - вкрай незадоволений.

### **Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера**

Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні був розроблений Марком Снайдером: американським психологом, фахівцем із клінічної та соціальної психології як інструмент для діагностики здатності людини керувати власною поведінкою, жестами, емоціями, мімікою, тобто, адаптуватись до конкретних соціальних ситуацій. Найчастіше використовують скорочений варіант тесту, який налічує 10 тверджень. Методика ефективна при визначенні рівня комунікативного контролю і передбачає градація від гнучкості (високий рівень) до щирості (низький).

В чому ж особливості обраної методики? Тест дозволяє виміряти «самомоніторинг» людини (self-monitoring), тобто, дізнатись, наскільки вона свідомо регулює собою і, відповідно, справляє враження на інших в ході комунікації.

Оцінювані компоненти - реакція на ситуативні сигнали, спроможність коригувати самопрезентацію.

В рамках тесту виділяють такі типи контролю:

- високий (коли людина - свого роду, актор, який швидко входить у роль, адаптується до ситуації, обирає відповідні емоції та контролює її);
- низький (коли людина поводить ся спонтанно, вона прямолінійна, стійка та щира, не зважаючи на складність ситуації).

Для проведення тесту достатньо 10-15 хвилин.

### **Методика визначення стилю взаємодії під час спілкування (за авторством М.С. Корольчука, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко)**

Даний тест вважається ефективним діагностичним інструментом, який дозволяє виявити мобільність людини у спілкуванні, визначити її уміння ініціативно змінюватись в комунікації відповідно до ситуації та обирати найдієвіші форми взаємодії, що визначатиме її стиль поведінки. Методика дозволяє оцінити здатність особи коригувати шаблонні форми спілкування.

Особливості тестової методики:

- можливість об'єктивно діагностувати комунікативну мобільність людини, виявити, наскільки вона спроможна відповідно до власної ініціативи змінювати комунікаційні форми, адаптуючись до конкретної ситуації;
- можливість отримати оцінку гнучкості, завдяки якій можна визначити спроможність, готовність людини корегувати власний стиль взаємодії під час спілкування;
- виявлення стилів професійного спілкування, що дозволяє визначити спрямованість на комунікацію відповідного до обраного фаху, виду виконуваних професійних задач.

Відповідно до загальної класифікації стилів спілкування, на виявлення яких направлена методика, можна виділити:

- демократичний стиль (комунікація відбувається в рамках взаємоповаги і рівноправності);
- авторитарний (присутня директивність, відчувається прямий тиск на співрозмовника);

- суперечливий (змішані стилі, поведінка непослідовна, присутні різні, часто протилежні емоції).

Відповідно до отриманих балів, можна констатувати комунікабельність високу (до 4 балів, коли особа достатньо комунікабельна, компанійська, але власні дії майже не обдумує), помірну (від 4 до 8 балів, коли особа комунікабельна, але від самотності іноді не відмовляється). Діагностична методика спрямована на краще розуміння стилю спілкування з метою покращення та оптимізації процесу її взаємодії з соціумом.

### **Шкала задоволеності життям (А.В. Стаднік А.В., Ю.Б. Мельник)**

Це адаптована в Україні класична «Шкала задоволеності життям» (SWLS) за авторством Е. Дінера. Вважається однією з найдієвіших методик визначення суб'єктивної оцінки власного благополуччя. Тест має 5 тверджень, завдяки яким можна визначити рівень задоволеності особи не в окремій життєвій сфері - а взагалі.

Методика може використовуватись як окремий діагностичний інструмент (її перевага в тому, що проводиться діагностика дуже швидко) - так і бути елементом комплексного багаторівневого дослідження, що якраз продемонстровано в ході мого емпіричного дослідження.

Діагностична цінність Шкали в тому, що вона дозволяє не лише швидко виявити рівень вдовolenості людиною власним життя (рівень може бути високий, середній або низький), а відобразити когнітивну оцінку респондента якості свого життя загалом. Підходить для досліджень, пов'язаних з визначеннями психоемоційної сфери, психічного здоров'я, благополуччя або такого соціально-психологічного чинника, як самотність.

Як правило, чим вищий рівень задоволеності людиною власним життям - тим нижчий ризик її емоційного, професійного вигорання, а це вже про дієвий захист психіки в умовах стресу. Твердження, які охоплює методи, стосуються загального ставлення особи до свого життя, відчуття щастя, задоволення від реалізованості.

Окрім вибору методик, нашим завданням емпіричного етапу також було провести дослідження на вибірці із 30 жінок-волонтерок віком від 23 до 56 років та проаналізувати отримані дані за отриманими показниками.

Особливий інтерес становить порівняння двох категорій волонтерок:

- група - 15 волонтерок внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які були змушені покинути свої домівки;
- 2 група - 15 волонтерок жінок-волонтерок, що продовжують проживати у своїх рідних містах.

Опитування проводилося онлайн у листопаді–грудні 2025 року. Розповсюдження анкети здійснювалося через волонтерські спільноти, локальні ініціативи, групи підтримки та соціальні мережі (зокрема вайбер, телеграм). Вибірка дозволяє отримати дані для аналізу психологічних особливостей цих груп.

Таке порівняння двох груп волонтерок дозволяє також оцінити, чи впливає досвід вимушеного переміщення на стиль комунікації, стресостійкість та емоційне самопочуття.

Учасниці опитування здійснюють волонтерську діяльність у різних відносно безпечних регіонах України. Їхня робота включає координацію допомоги постраждалим, підтримку військових, організацію гуманітарних ініціатив, інформаційну та психологічну підтримку громадян. Усі учасниці були поінформовані про добровільність участі, дотримання принципів конфіденційності та анонімності. Перед початком кожна волонтерка надала інформовану згоду на участь у дослідженні.

Дослідження спрямоване на вивчення та аналіз комунікативної поведінки та емоційного благополуччя жінок-волонтерок, які продовжують допомагати іншим у реаліях повномасштабного вторгнення.

Усі три обрані методики для мого дослідження є валідними, стандартизованими та широко застосовуються у психологічних дослідженнях України та міжнародному полі. Вони дозволяють комплексно оцінити:

- комунікативну поведінку волонтерів - через визначення рівня самоконтролю та стилю взаємодії;
- емоційне благополуччя - через оцінку задоволеності життям.

Таблиця 2.1

## Розподіл учасниць за місцем проживання

| Місце знаходження/ проживання волонтерки | Кількість учасниць | Відсоток від загальної вибірки |
|------------------------------------------|--------------------|--------------------------------|
| Місцеві мешканки - у своїх рідних містах | 15                 | 50%                            |
| Внутрішньо-переміщені волонтерки (ВПО)   | 15                 | 50%                            |
| <b>Всього:</b>                           | <b>30</b>          | <b>100%</b>                    |

Волонтерки розділено на три вікові групи для зручності аналізу: молодша (25-35 років), середня (36-45 років) та старша (46-53 роки). Середній вік вибірки - 39.2 роки.

Таблиця 2.2

## Розподіл вікової групи волонтерок

| Вікова група   | Кількість учасниць | Відсоток від загальної вибірки |
|----------------|--------------------|--------------------------------|
| 25–35 років    | 12                 | 40%                            |
| 36–45 років    | 10                 | 33.3%                          |
| 46–53 роки     | 8                  | 26.7%                          |
| <b>Всього:</b> | <b>30</b>          | <b>100%</b>                    |

Більшість опитаних волонтерок мають дітей, що типово для жінок цього вікового діапазону в Україні. Розподіл враховує наявність хоча б однієї дитини. Показники волонтерів за наявністю дітей у двох групах показано у таблиці 2.3.



Таблиця 2.3

## Показники волонтерів за наявністю дітей

| Наявність дітей | Кількість учасниць | Відсоток від загальної вибірки |
|-----------------|--------------------|--------------------------------|
| З дітьми        | 22                 | 73,3%                          |
| Без дітей       | 8                  | 26,7%                          |
| <b>Всього</b>   | <b>30</b>          | <b>100%</b>                    |

Зайнятість враховує основний статус жінок, які задіяні у волонтерстві: повна зайнятість (робота/волонтерство як основне), часткова (сумісництво), безробітні/студентки. Більшість із них поєднують волонтерство з основною роботою. Показники зайнятості волонтерок із основною роботою показано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

## Показники зайнятості волонтерок

| Зайнятість учасниць  | Кількість учасниць | Відсоток від загальної вибірки |
|----------------------|--------------------|--------------------------------|
| Повна зайнятість     | 18                 | 60%                            |
| Часткова зайнятість  | 9                  | 30%                            |
| Безробітні/студентки | 3                  | 10%                            |
| <b>Всього:</b>       | <b>30</b>          | <b>100%</b>                    |

Використано три валідні інструменти діагностики. Дані оброблено вручну та в Excel. Зазначимо, додатково нами було застосовано анкетування соціально-демографічних даних через гугл-форму, напівструктуровані інтерв'ю з нашими волонтерками-респондентками та метод спостереження. Обробка отриманих даних здійснювалася нами за допомогою методів описової статистики. Формулювання висновків відбувалося вже після анкетування та обробки даних. Щодо етичних аспектів: усі наші волонтерки

надали попередньо інформовану згоду. Дані відповідей у анкетах оброблялися анонімно.

Дослідження відповідало Етичному кодексу Товариства психологів України. Таким чином робимо підсумок, що методологія дослідження комунікативної поведінки жінок-волонтерок у контексті їхнього благополуччя повністю відповідає меті та завданням кваліфікаційної роботи.

Обраний інструментарій теж дозволяє комплексно вивчити процес комунікації волонтерок в умовах незапланованого вимушеного переселення у порівнянні з волонтерками-мешканками своїх рідних міст.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження комунікативної поведінки жінок-волонтерів**

Одним із провідних напрямів психології, що спирається на об'єктивне дослідження психічних явищ, є експериментальна психологія. Вона дає змогу описувати психічні процеси, аналізувати взаємозв'язки між ними, а також розробляти ефективні методи діагностики й корекції. Важливою складовою цього напрямку є емпіричний підхід до дослідження.

У даному підрозділі кваліфікаційної роботи було описано результати емпіричного дослідження комунікативної поведінки жінок-волонтерів у , які були отримані на вибірці із 30 жінок-волонтерок, 15 осіб із яких нині мають статус ВПО, а 15 - залишилися допомагати у своїх рідних містах (дані «не-ВПО»).

Дані і показники були отримані за допомогою трьох психодіагностичних методик, це: тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні, М.Снайдера (Self-Monitoring Scale); методика визначення стилю взаємодії під час спілкування М.С, Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко; шкала задоволеності життям Стаднік А.В., Мельник Ю.Б.

Дані оброблено вручну та в Excel. Показники наведено у вигляді середніх значень (M) та стандартного відхилення (SD), що дозволяє оцінити як

середній рівень прояву досліджуваних характеристик, так і варіативність результатів у вибірці. Після обробки даних мною були отримані такі показники:

Таблиця 2.5

Середні показники результатів за методикою Снайдера  
(Self-Monitoring Scale)

| Група              | Середнє (M) | Стандартне відхилення (SD) | Висновок                     |
|--------------------|-------------|----------------------------|------------------------------|
| Місцеві волонтерки | 10.5        | 2.8                        | Нижчий показник самоконтроль |
| Волонтерки ВПО     | 14.2        | 3.1                        | Вищий показник самоконтроль  |

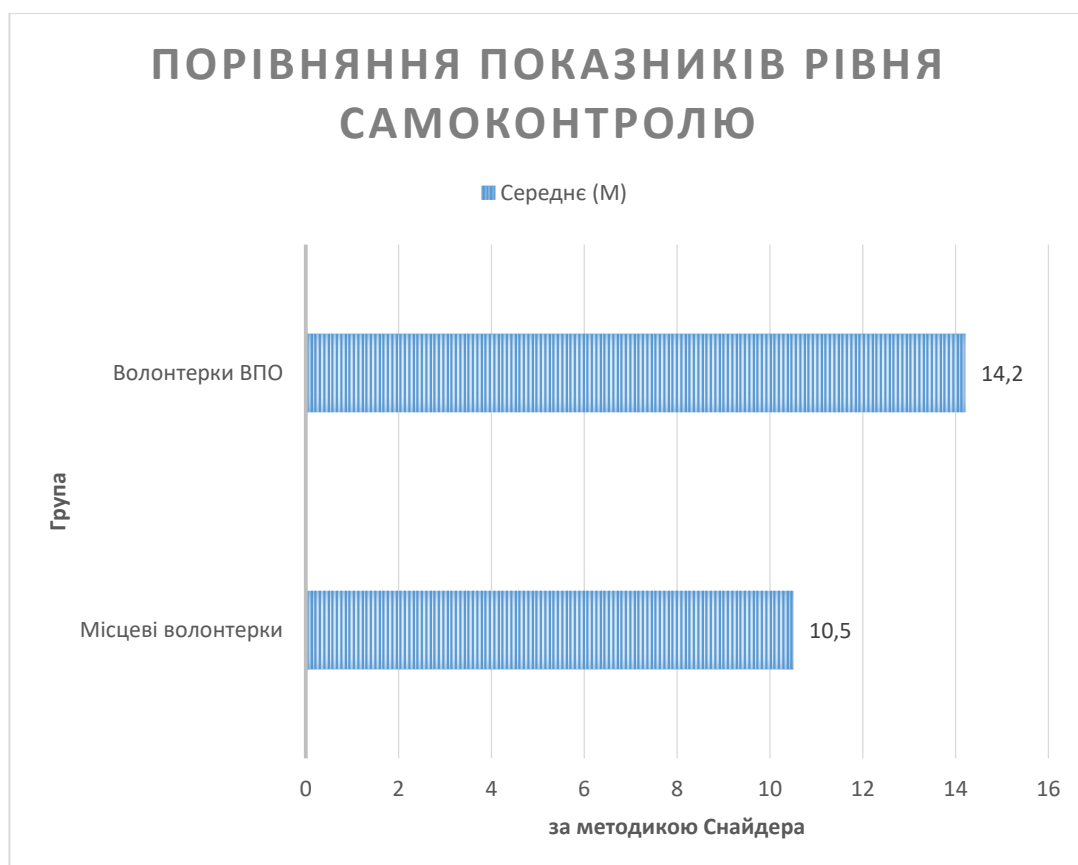
Аналіз отриманих результатів у таблиці 2.5 свідчить про те, що волонтерки, які мають статус ВПО, демонструють вищий показник рівню самоконтролю в спілкуванні порівняно з місцевими волонтерками. Це може вказувати нам на більшу гнучкість поведінки, здатність адаптуватися до нових соціальних умов та свідомо регулювати власні комунікативні прояви.

Натомість нижчі показники у місцевих волонтерок, які не зазнали травматичного досвіду вимушеного переїзду, можуть свідчити про більш спонтанний і природний стиль взаємодії. Для наочного порівняння отриманих даних нами також були побудовані діаграми (рисунок), які відображають ключові відмінності між групами жінок-волонтерів зі статусом ВПО і без. Так, на рис.2.1. графічно зображено порівняння показників рівня самоконтролю жінок-волонтерів.

Діаграма

Рис 2.1. Порівняння показників рівня самоконтролю в спілкуванні у жінок-волонтерок різних груп

Джерело: власне дослідження автора, 2025-2026 рр.



Як видно з рисунка 2.1, волонтерки-ВПО демонструють вищий рівень самоконтролю порівняно з місцевими волонтерками.

Таблиця 2.6

#### Показники стилів взаємодії у жінок-волонтерок

| Стиль         | Місцеві | ВПО | Значущість |
|---------------|---------|-----|------------|
| Домінуючий    | 3.8     | 3.2 | є          |
| Кооперативний | 4.2     | 4.5 | нема       |
| Унікаючий     | 2.5     | 3.0 | є          |

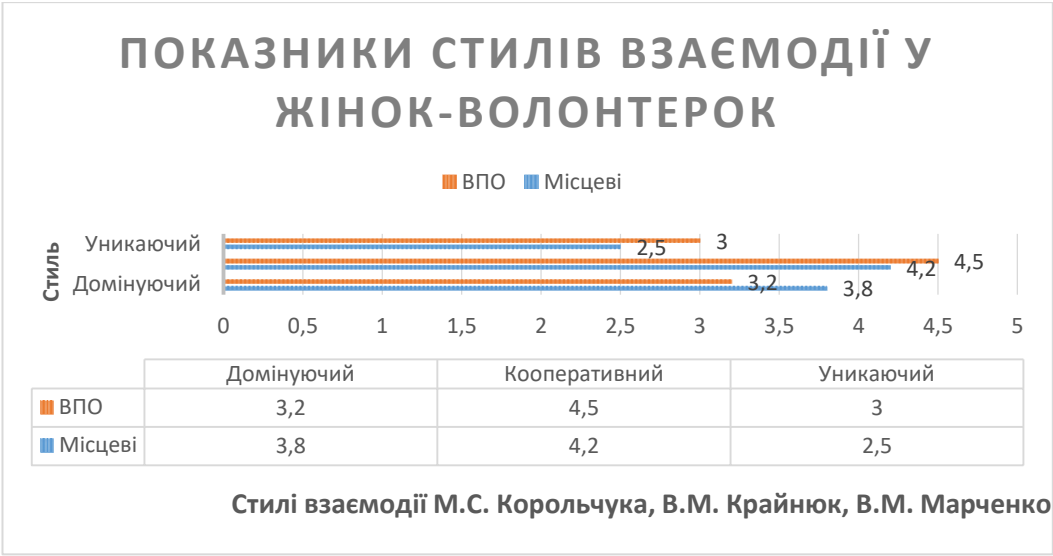
Результати дослідження свідчать, що місцеві волонтерки більшою мірою схильні до домінуючого стилю взаємодії, що може проявлятися у прагненні до лідерства та контролю в процесі комунікації. Волонтерки-ВПО, у свою чергу, демонструють дещо вищі показники кооперативного стилю, що свідчить про їхню орієнтацію на співпрацю, взаєморозуміння та підтримку.

Водночас підвищені показники унікаючого стилю у ВПО можуть бути пов’язані з пережитим стресом та необхідністю адаптації до нових умов життя.

Діаграма

Рис.2.2. Показники стилів взаємодії у жінок-волонтерок (порівняльний аналіз)

Джерело: власне дослідження автора, 2025-2026 рр.



Таблиця 2.7

Результати дослідження показника задоволеності життям (SWLS)

| Група   | Середнє | SD  | Висновок |
|---------|---------|-----|----------|
| Місцеві | 24.8    | 4.2 | вище     |
| ВПО     | 20.5    | 5.2 | нижче    |

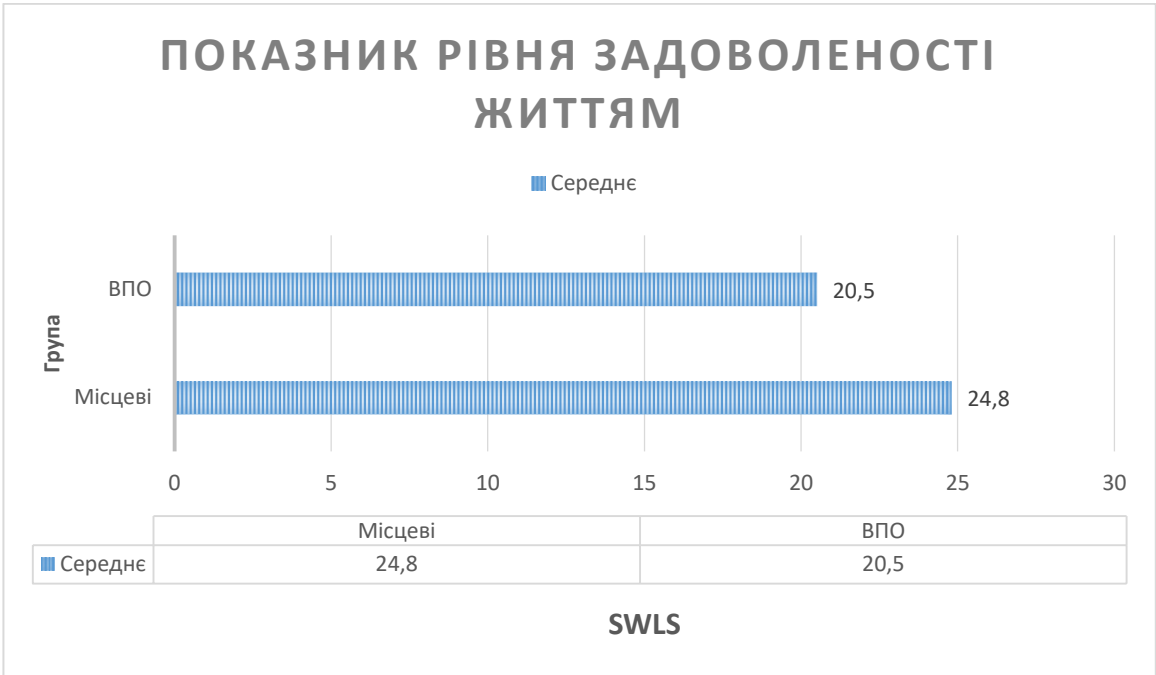
Отримані результати із таблиці 2.7. свідчать, що рівень задоволеності життям є вищим у місцевих волонтерок порівняно з волонтерками-ВПО. Це може пояснюватися більш стабільними умовами життя, відсутністю вимушеного переселення та меншим рівнем стресового навантаження. Нижчі показники у ВПО можуть бути зумовлені впливом складних життєвих

обставин, пов’язаних із зміною місця проживання та адаптацією до нового середовища.

Діаграма

Рис. 2.3. Порівняння показника рівня задоволеності  
життям у жінок-волонтерок

Джерело: власне дослідження автора, 2025-2026 рр.



Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що комунікативна поведінка жінок-волонтерок має певні відмінності залежно від їхнього соціального статусу. Волонтерки-ВПО характеризуються вищим рівнем самоконтролю та більшою орієнтацією на кооперативну взаємодію, що свідчить про їхню адаптивність у складних життєвих умовах. Водночас місцеві волонтерки демонструють вищий рівень задоволеності життям, що може бути пов’язано зі стабільністю їхнього соціального середовища.

Отримані результати підтверджують важливість урахування соціального контексту при дослідженні комунікативної поведінки та емоційного благополуччя особистості.

### **2.3. Аналіз особливостей емоційного благополуччя жінок-волонтерів**

Емоційне благополуччя жінок-волонтерок у даному дослідженні розглядається як комплексний психологічний показник: він відображає суб'єктивну оцінку якості життя, рівень задоволеності життям, а також здатність особистості адаптуватися до стресових умов українського сьогодення і при цьому - бути щоденно задіяною у безоплатну добровільну діяльність. Особливу увагу нами приділено порівнянню двох груп респонденток - жінок-волонтерок зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та тих, які проживають у своїх рідних містах (не-ВПО).

Для оцінки показників емоційного благополуччя у наших опитуваних було використано шкалу задоволеності життям (SWLS), а також проведено узагальнення результатів інших валідних методик у контексті психологічного функціонування особистості.

За результатами дослідження можемо зазначити, що отримані нами дані свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між досліджуваними групами. Зокрема, було встановлено, що показники рівня задоволеності життям у місцевих волонтерок є вищим ( $M = 24,8$ ;  $SD = 4,2$ ), ніж у волонтерок-ВПО ( $M = 20,5$ ;  $SD = 5,1$ ). Це дозволяє говорити про більш сприятливий емоційний стан у жінок, які не зазнали досвіду міграції та вимушеного переселення.

Проведене дослідження та отримані в ньому результати дають змогу пояснити ряд соціально-психологічних факторів. По-перше, місцеві волонтерки перебувають у більш стабільному соціальному середовищі, зберігають звичні соціальні зв'язки, мають доступ до ресурсів підтримки таких, як сім'я, робота та своє житло. По-друге, відсутність досвіду вимушеної міграції знижує рівень хронічного стресу у людей, що безпосередньо впливає на суб'єктивне відчуття ними благополуччя, емоційної стабільності тощо.

Натомість, волонтерки зі статусом ВПО демонструють показники нижчого рівня задоволеності життям. А це може бути пов'язано з необхідністю адаптації до нових умов реального існування, втратою звичного способу життя, соціальної підтримки та відчуття стабільності. Підвищене стандартне відхилення у цій групі також свідчить про більшу варіативність емоційного стану; це вказує на нерівномірність процесів адаптації.

Водночас важливо зазначити, що попри нижчий показник рівня задоволеності життям, волонтерки-ВПО демонструють вищий рівень самоконтролю у спілкуванні ( $M = 14,2$  проти  $10,5$  у місцевих). Це може свідчити про сформовані адаптаційні механізми, які дозволяють їм ефективніше регулювати власну поведінку в соціальних взаємодіях та комунікації на різних рівнях.

Такий результат узгоджується з сучасними уявленнями про психологічну адаптацію: у складних життєвих умовах особистість активізує внутрішні ресурси саморегуляції, що, з одного боку, підвищує ефективність функціонування, а з іншого - може супроводжуватися внутрішнім напруженням і зниженням суб'єктивного благополуччя. Основний висновок, до якого приходять сучасні дослідники Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України[1], полягає в тому, що активізація внутрішніх ресурсів може виступати «запорукою збереження психологічного здоров'я» у людини, але в ситуаціях хронічного стресу вона дійсно може призводити до стану психологічного виснаження та зниження відчуття суб'єктивного благополуччя.

Аналіз стилів взаємодії також доповнює наше розуміння емоційного стану досліджуваних груп жінок як із статусом ВПО, так і без. Зокрема, у волонтерок-ВПО вищі показники унікаючого стилю поведінки ( $M = 3,0$  проти  $2,5$ ). Це може свідчити про прагнення уникати зустрічей з конфліктами або психологічно складними ситуаціями. Це є типовою реакцією на травматичний досвід та перевантаження.



У свою чергу, місцеві волонтерки частіше демонструють домінуючий стиль взаємодії ( $M = 3,8$  проти  $3,2$ ), що може вказувати на більшу впевненість у собі та відчуття контролю над ситуацією. Такий стиль, як правило, пов'язаний із наявним більш стабільним емоційним станом.

Кооперативний стиль взаємодії в обох групах жінок, які активно займаються доброчинністю, представлений на відносно високому рівні ( $4,2$  та  $4,5$  відповідно), що посвідчує про загальну орієнтацію волонтерок на співпрацю, підтримку та взаєморозуміння з іншими. Це є важливим ресурсом збереження емоційного благополуччя в умовах волонтерської діяльності в умовах українських реалій.

Таким чином, отримані результати дозволяють нам зробити висновок: емоційне благополуччя жінок-волонтерок є багатофакторним явищем, яке залежить як від зовнішніх умов (наприклад, соціальна стабільність, досвід переселення), так і від внутрішніх ресурсів особистості (таких, як самоконтроль, стиль взаємодії).

Волонтерки-ВПО характеризуються нижчим показником рівня задоволеності життям, проте вищим рівнем саморегуляції. Вочевидь, це свідчить про напружений, але адаптивний характер їх психологічного функціонування. Місцеві волонтерки, ж навпаки, мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя, що пов'язано з їхніми більш стабільними життєвими умовами.

Практичне значення отриманих результатів у даному дослідженні полягає в тому числі у виявленні необхідності розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня емоційного благополуччя жінок-волонтерок, особливо тих, які мають статус ВПО. Такі програми повинні включати психоедукацію, розвиток навичок емоційної саморегуляції, профілактику вигорання, а також створення умов для відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Також, подамо порівняльний аналіз показників емоційного благополуччя за методиками Снайдера, Корольчука, Марченка та ін. та шкалою задоволеності життям (SWLS) у таблиці 3.1.

Таблиця 2.8.

Результати порівняльного аналізу самоконтролю, стилів взаємодії та задоволеності життям у двох групах українських жінок-волонтерок

| Методика                           | Підшкала/Загальний бал | Місцеві волонтерки (N=15) M (SD) | Волонтерки-ВПО (N=15) M (SD) | Різниця (статистично значуща при $p<0.05$ ) |
|------------------------------------|------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|
| Self-Monitoring Scale (Снайдера)   | Загальний бал (0–23)   | 10.5 (2.8)                       | 14.2 (3.1)                   | Значуща                                     |
| Стили взаємодії (Корольчук та ін.) | Домінуючий стиль       | 3.8 (0.9)                        | 3.2 (1.0)                    | Значуща                                     |
|                                    | Кооперативний стиль    | 4.2 (0.7)                        | 4.5 (0.6)                    | Не значуща                                  |
|                                    | Унікаючий стиль        | 2.5 (0.8)                        | 3.0 (0.9)                    | Значуща                                     |
| Шкала задоволеності життям (SWLS)  | Загальний бал (5–35)   | 24.8 (4.2)                       | 20.5 (5.1)                   | Значуща                                     |

На основі отриманих даних, ми дійшли таких висновків.

- Самоконтроль у спілкуванні (Self-Monitoring Scale): волонтерки-ВПО продемонстрували значно вищий рівень самоконтролю (середній бал 14.2 проти 10.5 у місцевих). Це свідчить про те, що переміщені жінки свідомо адаптують свою поведінку до нових соціальних умов, уважніше стежать за реакціями оточуючих і гнучкіше регулюють самопрезентацію, щоб швидше інтегруватися в нові волонтерські колективи та громади.
- Домінуючий стиль взаємодії: місцеві волонтерки мають вищий рівень домінування в спілкуванні (3.8 проти 3.2). Вони частіше беруть на себе

роль координаторок, ініціаторок і лідерок у знайомому середовищі, де відчують себе впевненіше та мають усталені соціальні зв'язки.

- Кооперативний стиль взаємодії: у обох групах цей стиль виражений досить високо (4.2 і 4.5 відповідно), що є характерною рисою саме волонтерок - готовність до співпраці, партнерства та спільного вирішення завдань. Різниця незначуща, тобто альтруїзм і командна орієнтація об'єднують жінок незалежно від статусу переміщення.
- Унікаючий стиль взаємодії: волонтерки-ВПО частіше вдаються до унікаючого стилю (3.0 проти 2.5). Це може бути захисним механізмом: у нових умовах вони обережніше вступають у глибокі контакти, щоб уникнути можливих конфліктів або емоційного виснаження на тлі травматичного досвіду переміщення.
- Задоволеність життям (SWLS): місцеві волонтерки оцінюють своє життя значно позитивніше (середній бал 24.8 - рівень «злегка задоволена»), тоді як у ВПО цей показник нижчий (20.5 - рівень «нейтрально/злегка незадоволена»). Різниця статистично значуща. Волонтерська діяльність частково компенсує цей дефіцит у ВПО, надаючи відчуття сенсу та причетності, але не повністю нівелює вплив нестабільності життєвих умов.

## Висновок до розділу 2

Отже, проведене психологічне дослідження показало: волонтерська діяльність по-різному впливає на психологічний стан жінок, які займаються тривалий час волонтерством, залежно від їхнього життєвого контексту. Місцеві волонтерки демонструють більшу автентичність, впевненість у комунікації та вищу задоволеність життям завдяки стабільності середовища. Волонтерки-ВПО, попри виражену адаптивність і гнучкість у спілкуванні, відчують більші труднощі із задоволеністю життям і частіше

використовують захисні стратегії уникнення. Отримані дані свідчать про необхідність диференційованої психологічної підтримки: для ВПО особливо важливі програми, спрямовані на зниження уникаючого стилю та підвищення відчуття стабільності й задоволеності життям.

Під час дослідження також було проведено онлайн-тренінг «Комунікація як ресурс: розвиток навичок спілкування та емоційного благополуччя у жінок-волонтерок в умовах хронічного стресу». Про це також далі більш детально у 3 розділі.

Дійсно, волонтерство в умовах воєнних дій супроводжується суттєвим емоційним та комунікативним навантаженням, що може впливати на самооцінку, психологічну стабільність і здатність будувати ефективні взаємини.

## **РОЗДІЛ 3. АПРОБАЦІЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ «КОМУНІКАЦІЯ ЯК РЕСУРС» ДЛЯ ЖІНОК-ВОЛОНТЕРІВ**

### **3.1. Зміст і структура тренінгової програми для жінок-волонтерів**

Онлайн-тренінг «Комунікація як ресурс: розвиток навичок спілкування та емоційного благополуччя у жінок-волонтерок в умовах хронічного стресу» має на меті розвинути в волонтерок ефективні комунікативні навички, які дозволять їм діяти стабільного емоційного благополуччя не лише у повсякденному спілкуванні вдома і на роботі, і в житті у цілому. Вони зможуть підвищити стійкість до стресових ситуацій, а отже й зберегти власне психоемоційне здоров'я.

Так цільовою аудиторією для тренінга були обрані саме жінки-волонтерки, яким доводиться працювати в умовах надмірного стресу в гуманітарній, соціальній галузі, але при певній адаптації програма може бути націлена на роботу з аудиторією волонтерок-медикинь або жінок, які безпосередньо задіяні на прифронтовій лінії.

Структура занять тренінгу класична, що дозволяє реалізувати усі завдання, поставлені перед кожною окремою зустріччю. Це вступ, основна частина, оголошення мети і завдань заняття, оголошення очікуваних результатів, опрацювання теми, підсумки у вигляді конструктивної бесіди, за потреби - невеличке завдання на наступну зустріч у вигляді якогось спостереження або іншої нескладної справи.

Тісний контакт між психологом та учасницями тренінгу відбувається вже на етапі знайомства. Кожна учасниця має коротко презентувати себе і озвучити, за можливістю, очікувані нею від тренінгу результати.

Комунікація - жива, постійна, відкрита - має відбуватись нон-стоп, на кожному етапі кожного заняття. Психологу важливо розуміти і відчувати, що його чують, сприймають, розуміють, це має відбуватись навіть на інтуїтивному рівні. Волонтерки повинні відчувати та розуміти, що вони не поодинокі у своїй проблемі емоціонального виснаження, що їм хочуть

допомогти, що існують практичні механізми подолання вигорання й втоми - і ці механізми вони навчаться використовувати у своїй практиці. Відчуття неминучого емоціонального благополуччя має бути присутнім.

Під час тренінгу застосовуються усі популярні види комунікації, але з урахуванням формату взаємодії, яка проходить у режимі онлайн. На мою думку (і практика це доводить), саме формат онлайн, на відміну від очних контактів, зручний та вигідний тим, що дозволяє учасникам тренінгу ніби сховатись за екраном, знаходитись у безпосередньо своїй зоні комфорту, а за потреби - просто виключити камеру, мікрофон на якусь хвилинку і, можливо, виплакаться, дати емоціям волю.

За необхідності, тренінгова програма може бути реалізована в режимі особистої присутності кожної учасниці в аудиторії, у спеціально облаштованій залі.

Усі вправи та рольові ігри націлені на розвиток емпатії, який неможливий без уміння активно слухати співрозмовника. Тобто, учасниці програми одночасно висловлюються - і вчаться слухати інших, аналізуючи те, що вони чують. Це важливий як дидактичний, так і емоційний, психологічний момент.

Спілкування між психологом та волонтерками носить характер усвідомленої комунікації. Загалом, принцип обміну інформації, який використовується під час тренінгу, жінки повинні будуть узяти з собою у повсякденне життя. Закінчуючи тренінг, вони повинні стійко усвідомлювати, що досягти емоційного благополуччя можна у будь-якій навіть надскладній ситуації. Бо саме емоційне благополуччя у волонтерстві відіграє вагомий роль.

Серед методів підтримки емоційного благополуччя, використовуваних під час занять, окремо варто акцентувати увагу на техніках саморегуляції в, відповідно, управління стресом. Використання вправ на медитацію і релаксацію обов'язкове, бо так учасниці програми вчаться розслаблятися у будь-якій ситуації.

З огляду на розгляд психологічних аспектів спілкування волонтерок в умовах стресу, важливо дати учасницям теоретичних базис, який дозволить їм правильно розуміти негативність, деструктивність впливу стресу на їхню комунікацію. Адже стрес, змінюючи сприйняття ситуації, змінює і реакцію психіки. Стратегії адаптації теж важливо розуміти.

Тренінг дозволяє навчитись правильно розуміти комунікативну позицію - і свою, і того, з ким контакт відбувається. Волонтерки врешті вчать підтримувати позитив власної комунікації без врахування того, що спілкування відбувається, можливо, в умовах тотального стресу. І допоможуть у цьому саме вправи на формування позитивного, конструктивного діалогу.

Під час роботи в групах можливе обговорення кейсів, розгляд реальних ситуацій з практики учасниць програми, аналіз ситуацій, з якими вони під час своєї діяльності стикаються. Групова робота цікава, бо вона об'єднує, дає можливість відчувати себе частиною команди, а отже й підтримку.

Під час підведення підсумків і кожного окремого заняття, і тренінгу взагалі, важливо дати аргументовані відповіді на усі питання учасниць - а питання будуть. Бажано, щоб це відбувалось у форматі діалогу, до якого будуть залучені усі учасниці. Обговорення висновків дозволить психологу зрозуміти, наскільки тренінг був цікавий і чи допоміг він учасницям здобути уміння й навички, які допоможуть їм емоційно самопідтримуватись у подальшій своїй волонтерській роботі. Обов'язково потрібно акцентуватись на ресурсах подальшого розвитку волонтерок. Дати поради, посилання на статті, книги, чужий досвід.

Учасниці обов'язково повинні отримати нові для себе корисні знання й навички, які в подальшому допоможуть їм ефективно комунікувати й підтримувати власне емоційне благополуччя, а отже й надалі продовжувати ефективно займатись волонтерською діяльністю. Структура тренінгу подана у таблиці 3.2.

Таблиця 3.1.

Тренінг «Комунікація як ресурс: розвиток навичок спілкування та емоційного благополуччя для жінок-волонтерок»

| Заняття | Цілі заняття                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Назва вправ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | Створення умов для знайомства та самопрезентації учасниць; ознайомлення з завданнями тренінгу та особливостями онлайн-групової роботи; вироблення норм і правил групи; входження в стиль взаємодії; активізація групи; мотивація на розвиток комунікативних навичок та емоційного благополуччя в волонтерській діяльності. | Представлення та вітання учасниць. Повідомлення тренером основних завдань тренінгу. Вироблення спільних правил і норм групи (онлайн-формат). Плутанина (адаптовано для Zoom).<br>Оплески на три. Арифмометр. Мої волонтерські історії. Задумай рядок (про волонтерство). Соціометрія онлайн. Скажи сусіду комплімент. Розмова з різних ролей (волонтерка - отримувач допомоги). Спонукай іншого до дій. Що подобається і не подобається у волонтерській комунікації. Згадай сьогоднішній волонтерський день. Фраза учасниці протягом заняття. Шерінг (онлайн-варіант). |
| 2       | Закріплення стилю спілкування за правилами групи; продовження саморозкриття; розвиток спостережливості та розуміння емоційних станів у волонтерській взаємодії; усвідомлення власного стану (тілесні відчуття, емоції, думки); активізація уяви; формування зворотного зв'язку для профілактики вигорання.                 | Привіт, індивідуальність! Постав запитання, змінивши голос. Запам'ятай учасниць (онлайн). Зосередження на відчуттях, емоціях, настрої в волонтерстві. Зосередження на звуці (релаксація). Відомий рядок із вірша (про підтримку). Знайди свою волонтерську роль. Емоційна ситуація в волонтерстві. «Сліпий та поводитир» (онлайн-адаптація). Назви почуття отримувача допомоги. Правда і неправда в                                                                                                                                                                    |



|   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>комунікації. Прогноз поведінки партнера по волонтерству. Який співрозмовник у волонтерській команді. Безперечна якість волонтерки. Чия відповідь. Нас поєднує якість (групова). Якості, що допомагають і заважають у волонтерському спілкуванні. Шерінг.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3 | <p>Розвиток самоаналізу та подолання бар'єрів у комунікації; поглиблення саморозкриття; закріплення навичок групової роботи; аналіз труднощів спілкування в умовах стресу (для ВПО та місцевих).</p>                                                   | <p>Привіт, індивідуальність! Допоможи відволіктися від стресу. Прогноз відповідей партнера. Прийдемо до однієї цифри (командна). Лічильна машинка. Наші страхи в волонтерстві. Чим ми схожі, а в чому різні (місцеві та ВПО). Зосередження на труднощах спілкування. Поміняємося місцями (ролі). Розповідь про якість. Мінливий світ волонтерства. Три нестандартних способи вирішення конфлікту. Несподівана інформація про себе. Асоціація з волонтерством. Безумовне достоїнство. Компліменти колежанкам-волонтеркам. Напис на футболці (мій девіз волонтерки). Шерінг.</p> |
| 4 | <p>Закріплення самоаналізу та самовираження; аналіз достоїнств і недоліків у комунікації; пророблення відповідальності в команді; формування повного уявлення про себе як волонтерку; збагачення позитивними образами для емоційного благополуччя.</p> | <p>Привіт, індивідуальність! Повітря, земля, вода (релаксація). Моє улюблене волонтерське ім'я/нік. Прийняття своєї ролі волонтерки. Об'єднання пари (онлайн). Відповідальність у волонтерстві. Десять слів про себе. Інвентаризація ресурсів. Найгірше і найкраще в волонтерській комунікації. Стереотип партнера по допомозі. Звук-почуття (релаксація). Шурум-бурум (енергайзер). Живі</p>                                                                                                                                                                                  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | руки (онлайн-варіант). Сила мови в волонтерстві. Емоційна автобіографія волонтерки. Вечірня зоря (рефлексія). Шерінг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5 | Усвідомлення "Я-образу" як волонтерки; пробудження потреби в самовдосконаленні комунікації; створення ситуацій нового бачення себе; гармонізація зовнішнього та внутрішнього; розвиток позитивного ставлення до себе; формування адекватного "Я-образу" для стійкості до стресу. | Привіт, я радий тебе бачити. Паровозики (енергайзер). Монолог про свої сильні сторони. Барабан (ритм емоцій). Яким мене бачать у волонтерській команді. Мій образ волонтерки. Лист собі. Конверт відвертості. Тиск і розтисни кулак (релаксація кордонів). Прохання-відмовлення (асертивність). Прийняття себе як волонтерки. Уяви себе в майбутньому волонтерстві. Зустрічі рук (онлайн). Чарівна крамниця ресурсів. Бесіда в парах. Шерінг. |
| 6 | Закріплення навичок саморозкриття та самоаналізу; формування позитивної самооцінки; звернення до минулого, сьогодення та майбутнього волонтерства; інтеграція досвіду; підведення підсумків; психологічна підтримка; планування застосування навичок.                            | Вітання. Концентрація уваги. Естафетна паличка (онлайн). Стріла життя волонтерки. Минуле-сьогодення-майбутнє. Кіно мого волонтерства. Досягнення мети в комунікації. Планування майбутнього. Закінчи речення (про себе). Двадцять бажань для благополуччя. Ресурси волонтерки. Мої досягнення. Моя волонтерська роль. Побажання групі. Валіза в дорогу (навички). Шерінг.                                                                     |

### 3.2. Аналіз результатів апробації тренінгової програми

З огляду на результати дослідження, які виявили відмінності в самоконтролі під час спілкування, стилях взаємодії та рівні задоволеності

життям між місцевими волонтерками та волонтерками-ВПО, тренінг був спрямований насамперед на:

- усвідомлення власних особливостей комунікативної поведінки;
- розвиток гнучкості та адаптивності в спілкуванні;
- зниження проявів унікаючого стилю та посилення кооперативного;
- формування навичок саморегуляції емоцій під час інтенсивної комунікації;
- підвищення рівня задоволеності життям через переосмислення ролі ефективного спілкування як особистого ресурсу.

Учасниці тренінгу отримували можливість глибше зрозуміти свій стиль взаємодії в волонтерській діяльності, виявити зв'язок між комунікативними стратегіями та емоційним станом, а також побачити, що їхній досвід (як автентичність і впевненість місцевих волонтерок, так і висока адаптивність ВПО) є цінним і може бути розвинений.

Це сприяло зниженню емоційної напруги, зменшенню відчуття ізоляції чи непорозуміння, посиленню відчуття групової підтримки та загальному підвищенню емоційного благополуччя. Онлайн-формат дозволив залучити жінок з різних регіонів України, забезпечивши доступність і безпеку участі.

Для оцінки ефективності тренінгової програми «Комунікація як ресурс» було проведено повторну діагностику за тими самими психодіагностичними методиками (Self-Monitoring Scale М. Снайдера, методика стилів взаємодії Корольчук та ін., Шкала задоволеності життям Е. Дінера) відразу після завершення шести занять. Порівняльний аналіз показників «до» та «після» тренінгу виявив позитивну динаміку в обох групах учасниць.

У групі волонтерок-ВПО середній показник самоконтролю в спілкуванні зріс з 14,2 до 15,8 бала (збільшення на 1,6 бала), рівень унікаючого стилю взаємодії зменшився з 3,0 до 2,4 бала, а показник задоволеності життям за шкалою SWLS підвищився з 20,5 до 23,1 бала. У групі місцевих волонтерок також спостерігалися позитивні зміни:

самоконтроль зріс з 10,5 до 11,9 бала, домінуючий стиль дещо знизився (з 3,8 до 3,4), а рівень задоволеності життям збільшився з 24,8 до 26,7 бала. Отримані зміни свідчать про підвищення гнучкості комунікативної поведінки та зниження емоційного напруження в обох групах, особливо помітне у волонтерок зі статусом ВПО.

Якісний аналіз напівструктурованих інтерв'ю та відгуків учасниць після завершення тренінгу підтвердив кількісні результати. Більшість волонтерок (26 з 30) відзначили покращення здатності регулювати власні емоції під час складних комунікативних ситуацій, зменшення відчуття емоційного виснаження та зростання впевненості у взаємодії з отримувачами допомоги. Учасниці-ВПО особливо підкреслювали, що тренінг допоміг їм зменшити уникнення контактів і активніше застосовувати кооперативний стиль спілкування. Загалом, учасниці повідомляли про відчуття більшої ресурсності, кращого розуміння власних комунікативних патернів та появи практичних інструментів для профілактики вигорання в подальшій волонтерській діяльності.

Вже з першого заняття було зрозуміло, що тренінгова програма дійсно цікавить жінок як «рецепт ліків від хвороби». Вони зізнавались, що дуже виснажені, емоційно деструктовані, втомлені, багато хто нарікав на складність своєї роботи, яка вимагає шалених фізичних та емоційних сил. Дехто з жінок якщо не відверто, то натяками говорили, що стоять на межі прийняття складного для себе рішення: покинути справу й долучитись до іншої галузі - зокрема такої, де не потребується активне спілкування з людьми.

За результатами тренінгу «Комунікація як ресурс», вбачаємо, що його сильні сторони полягають у його чіткій структурі та глибокій адаптації до потреб жінок-волонтерок. Шість занять по дві години логічно побудовані: від знайомства та мотивації до інтеграції досвіду та планування майбутнього, що сприяє поступовому саморозкриттю та розвитку навичок.

Вправи ефективно переорієнтовано на контекст волонтерства (ролі в команді, комунікація з отримувачами допомоги, стрес), з урахуванням відмінностей між місцевими та ВПО. Онлайн-формат дійсно забезпечує доступність, а фокус на кооперативному стилі, саморегуляції та емоційному благополуччі робить тренінг практичним інструментом профілактики вигорання та підвищення задоволеності життям. Групова динаміка та елементи рефлексії сприяють відчуттю підтримки.

Також ми виявили слабкі сторони: тренінг досить інтенсивний (багато вправ на заняття), що може перевантажувати учасниць з високим рівнем стресу, особливо ВПО. Деякі вправи (наприклад, «Шурум-бурум» чи «Паровозики») потребують додаткової адаптації для онлайн, щоб уникнути технічних труднощів. І я в майбутньому його ще трансформую. Загалом, тренінг потребує пілотного тестування для уточнення тривалості занять. Спробую над цим попрацювати у майбутньому.

Проаналізувавши сильні (а їх набагато більше) й слабкі сторони онлайн-програми, ми теоретично уявили, яким би чином і в якій атмосфері проводили такий тренінг в очному форматі. Тоді б, мабуть, виникли численні організаційні складності, пов'язані з пошуком місця проведення (а це додаткові фінансові ресурси на оренду). Відвідати очний тренінг могли б лише жінки, які територіально, географічно знаходилися б у конкретному місті, тоді як онлайн-формат дозволяє об'єднувати, як то кажуть, континенти.

Особисто для мене, як для майбутнього психолога, важливо було й те, що я відчув велику користь від спілкування з жінками-волонтерками для себе. Я зрозумів специфіку їхньої такої складної і водночас потрібної роботи. Бо, одна справа, знати про волонтерську діяльність з якихось джерел, інша - напряду спілкуватись з волонтерками саме в розрізі проблем, з якими вони стикаються під час своєї роботи.

У якісь моменти я відчував себе волонтером: відповідальним, дисциплінованим, морально й емоційно виснаженим, таким, від якого залежить чиєсь благополуччя й навіть чиєсь життя. Така практика дозволила

мені глибше ознайомитись з викликами, з якими стикаються жінки-волонтерки під час реалізації своїх професійних обов'язків.

На якійсь ноті між нами виник безпосередній тісний контакт, який дозволив мені зрозуміти усю складність і відповідальність волонтерської роботи, а жінкам - відчувати моє бажання їм професійно допомогти. Це один з ключових й навіть неочікуваних результатів проведеного тренінгу особисто для мене.

Ми обмінялись контактами й домовились, що, за бажанням, вони будуть писати, повідомляти мені про свої справи - про зміни у професійній діяльності, про динаміку психоемоційної сфери, про події у житті. Зворотній зв'язок, на нашу думку, - обов'язковий.

### **3.3. Рекомендації щодо подолання комунікативних труднощів жінок-волонтерів у процесі волонтерської діяльності**

З метою подолання комунікативних проблем у жінок, які займаються волонтерством, потрібно проводити різноманітні тематичні тренінги та комплексні програми, націлені на становлення та розвиток емоційної саморегуляції. Потрібно втілювати принципи гуманної, ненасильницької комунікації, а також чітко розмежовувати волонтерство від власного, особистого життя, нехай навіть ця добра справа в ньому займає головне, домінуюче мотиваційне місце.

Кожна жінка, яка вже тривалий час займається волонтерством або тільки-тільки націлилась на цей складний шлях, повинна розуміти, що вона - не самотня, що існують групи підтримки, що є ефективні методики роботи, які дозволять запобігти вигоранню та, якщо вже це сталося, подолати проблему й мінімізувати її наслідки.

І такі програми повинні розроблятися на державному рівні. Волонтерство, на мою думку, повинно заохочуватись підтримкою державних органів та установ, і це б вселяло у жінок впевненість у тому, що їх

підтримують, їм (за необхідності) допоможуть і не залишать наодинці зі своїм вигоранням.

Кожній жінці-волонтерці, на нашу думку, не зайвим буде розвивати впевненість у собі: у власних силах, у власній особливості. Жінка повинна розуміти, що вона дійсно особлива й сильна, вона вибрана Богом, бо не кожна людина спроможна на те, чим вона займається. Це як лікар, який лікує людей - але бути лікарем може не кожен.

Йдучи у волонтерки, жінка повинна розуміти, що труднощі, які будуть виникати у комунікації - неминучі, що це певна норма, яка свідчить про динаміку процесу. Що так має бути, але є механізми, завдяки яким можна проводити профілактику проблеми (а отже й знизити негативність її впливу на психоемоційну сферу й організм у цілому). Жінка повинна розуміти, що робота з психологом у її випадку - необхідність, норма.

Розвиток емоційної та психологічної стійкості (як базису самодопомоги) дозволить волонтерці встановлювати межі між громадським та особистим, між професійним і сімейним, інтимним. Не варто брати на себе занадто багато обов'язків, адже комунікаційні здібності можуть знижуватись саме через емоційне вигорання.

Волонтери повинні працювати з власним почуттям провини. Варто навчитись усвідомлювати, що справа, якою вони займаються - це не проекція, не відміна понять, не компенсація чого свого, втраченого, відкупленого - а просто допомога. Бажання, ґрунтоване на позитивній мотивації, діє більш ефективно й продуктивно, аніж провини.

В рамках емоційної саморегуляції, жінкам-волонтеркам потрібно частіше використовувати техніки заземлення, особливо тоді, коли вони дуже роздратовані, розлючені, відчувають себе безпорадними, край виснаженими.

Важлива і професійна підтримка волонтерок, не варто ігнорувати психологічну й навіть медичну допомогу, якщо ситуація край загострена. Потрібні ретрити, вчасні супервізії, особливо тоді, коли виснаження,

спровоковане численними комунікативними бар'єрами, відчувається дуже гостро: на межі виникнення психосоматичних захворювань.

До технік ефективної комунікації, націлених на зовнішню взаємодію, я б відніс ННК: ненасильницьку комунікацію. Можна й потрібно використовувати так звані принципи Розенберга, основані на спостереженні (уникаючи оцінок), почутті, потребі й проханні. У ситуаціях, які свідчать про конфлікт, потрібно використовувати Я-повідомлення, щоб сигналізувати про власні відчуття, власні переживання.

Потрібно вчитись активному слуханню, вміню вислуховувати інформацію від співрозмовника та адекватно її сприймати. Не потрібно при вислуховуванні перебивати, перефразовувати людину, вимагати підтвердження свого розуміння. Не потрібно також щось додумувати, спотворювати.

Потрібно виховувати в собі асертивність: впевненість. Варто уникати вибачень, особливо тоді, коли висловлюється власна думка та надається важлива інформація. Позиція повинна бути чітко проартикульована.

Врешті-решт, жінка-волонтерка повинна навчитись долати специфічні бар'єри, не випещувати у собі страх нових знайомств, нового спілкування. Починати варто з менших, нескладних завдань - і бажано, особливо на початковій стадії - працювати у парі з більш досвідченою колегою.

Рольові ігри та тренінгові програми повинні проводитись в рамках організації, у яких волонтерки працюють. Отже, на мою думку, не зайвим буде мати у штаті практичного психолога, який би спеціалізувався зокрема на симуляціях конфліктних ситуацій. Формувати стресостійкість потрібно в доступній формі, маючи чітку інструкцію того, що варто робити.

### **Висновок до розділу 3**

Отже, як ми бачимо, групова психологічна робота з жінками, які займаються волонтерство і активно допомагають українській спільноті, має



свою специфіку. Варто обов'язково враховувати місце проживання волонтерки, її соціальну та географічну історію, адже це може бути людина, яка в результаті повномасштабної агресії була змушена залишити свою домівку (і звичний довоєнний спосіб життя), і людина, яка нікуди не виїжджала.

Кількість волонтерок зі статусом ВПО доволі висока і показник постійно зростає, що свідчить про два фактори: в результаті воєнних дій все більше українців змушені виїжджати зі своїх домівок, шукаючи безпечніших місць проживання - і волонтерська спільнота збільшується саме за рахунок ВПО, жінок, які свідомо йдуть у цю діяльність, бо знають лиха війни не з художній фільмів.

В рамках координації волонтерської роботи виникають численні задачі, спрямовані на покращення комунікації жінок-волонтерок: це і психологічна допомога, і покращення взаємодії з отримувачами допомоги, й підвищення ефективності роботи в командах.

Ми повинні враховувати, що зміна звичного соціального оточення для жінки-ВПО стає для неї особистим вимушеним досвідом, а отже рівень її стресостійкості зменшується, ресурси для відновлення часто обмежені або й взагалі відсутні. Поведінка у спілкуванні волонтерки-ВПО часто свідчить про накопичення її негативних емоцій.

Проведений тренінг доводить, що стратегія відновлення комунікації волонтерок не повинна носити надмірно контролюючого характеру. Психолог повинен діяти в рамках балансу між готовністю жінки стати відкритою для інших та бажанням її захисту власних кордонів. Емоційне благополуччя волонтерки буде стабільним, якщо рівень загального задоволення її волонтерки буде високим.

## ВИСНОВОК

Отже, в першому розділі нашої кваліфікаційної роботи було розглянуто теоретичний базис дослідження комунікативної поведінки жінок, які займаються волонтерством, та їх емоційного благополуччя. Зокрема було розглянуто загальні аспекти волонтерства, яке стрімко розвинулось в Україні після лютого 2022 року. Було розглянуто волонтерську діяльність жінок з позиції соціально-психологічного феномену. Дійсно, у явища - своя специфіка, і волонтерки знаходяться в зоні підвищеного ризику емоційного виснаження через психологічне навантаження вже у перші місяці своєї роботи.

Реалізація задач кваліфікаційної роботи була б ускладнена без розгляду комунікативної поведінки особистості в психологічній науці: ми розглянули стилі спілкування, з'ясували, навіщо потрібен самоконтроль у комунікації, розглянули особливості міжособистісної взаємодії під час спілкування. І відкрили для себе багато чого нового й цікавого.

Емоційне благополуччя жінок-волонтерів - дійсно, велика психологічна проблема сьогодення. Незадоволеність життям через виснаження викликає низку взаємопов'язаних явищ. Віддане волонтерство потребує вагомих фізичних та емоційних ресурсів, тому практично кожна волонтерка, незалежно від її віку та соціального статусу, знаходиться в групі ризику виснаження.

У другому розділі кваліфікаційної роботи ми досліджували комунікативну поведінку жінок-волонтерок в контексті їхнього емоційного благополуччя. Для реалізації емпіричних задач було використано низку методик: інструменти психодіагностичного дослідження, які дозволили мені отримати певні результати та зробити висновки. Це - тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера, методика визначення стилю взаємодії під час спілкування (М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко), шкала задоволеності життям (А.В. Стаднік, Ю.Б. Мельник).

Аналіз результатів дослідження комунікативної поведінки жінок-волонтерів показав, наскільки вони здатні контролювати себе в спілкуванні, які стилі взаємодії в них - домінуючі, в чому полягають відмінності, якщо порівнювати результати обох фокус-груп (нагадаю, що це були жінки-волонтерки ВПО і такі, які місця проживання не змінювали).

На базі описової статистики та порівняльного аналізу, ми отримали показники, які дозволили характеризувати рівень емоційного благополуччя жінок-волонтерів. Ми з'ясували рівень їхньої задоволеності життям, емоційний фон у волонтерській діяльності. Отримані результати набули психологічного тлумачення.

У третьому розділі була представлена тренінгова програма «Комунікація як ресурс», розроблену для жінок-волонтерів. Програма передбачає низку практичних завдань та психологічних вправ, націлених на подолання негативних явищ в сфері комунікації, а також на профілактику емоційного виснаження, яке виникає у процесі волонтерської діяльності.

Вважаємо, що поставлені у кваліфікаційні роботи завдання - виконані. На основі аналізу отриманих результатів апробації ми надали також рекомендації щодо подолання комунікативних труднощів жінкам-волонтерам. Рекомендації можуть бути корисними для керівників волонтерських організацій та психологів, які безпосередньо працюють з жінками-волонтерками.

Дослідження проблеми у більш широкому спектрі показують, що під час воєнного стану жінки-волонтерки швидше емоційно виграють та виснажуються, що пояснюється їхньою надмірною емоційною залученістю в процес, часто необмеженим робочим часом, який не має чіткого структурного графіку, а також через вторинну травматизацію і відсутність професійної психологічної підтримки.

На жаль, у вітчизняному контексті проблема ускладнюється через нестачу організаційних алгоритмів захисту волонтерок, і це посилює деструктивні наслідки системного стресу. В умовах війни волонтери

виснажуються швидше, часто шлях від початкового потужного ентузіазму до втоми, виснаження, фрустрації складає усього кілька місяців. Тоді як часу відновлення сил і ресурсів потрібно набагато більше.

Профілактика вигорання можлива в потрібна. На нашу думку, кожна жінка, яка йде у волонтери, повинна вчитись самостійно регулювати свої емоції, чітко розмежувати особисті й робочі питання, і головне - відвідувати на регулярній основі супервізію.

Потрібна популяризація серед волонтерів культури збереження не лише фізичного, а й психічного здоров'я. Ротація команд, якщо це передбачено специфікою діяльності організації чи підрозділу, повинна проводитись чітко у межах графіку, без запізнь. Повинні застосовуватись методи взаємопідтримки та психоедукації. Мотивацію волонтера потрібно підтримувати на рівні управління організацією, тоді можна сміливо говорити про ефективність волонтерської роботи і для волонтерок - і для тих, кому вони надають таку необхідну допомогу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2022. 177 с.
2. Бевз Г. М., Петренко І. В., Гусєв А. І., Давидов В. І., Івачевська О. В., Малєєва Н. С., Цукур О. Г. Соціальний конфлікт: інноваційні комунікативні технології врегулювання. Київ: Інститут соціальної та політичної психології, 2020. 144 с.
3. Безручук С. Л. Адаптація українців у Німеччині після повномасштабного вторгнення: теоретичний аналіз // *Збірник матеріалів науково-практичної конференції «Геноцид у парадигмі XX–XXI ст.: міждисциплінарний діалог»*. Житомир, 2024. С37-42.
4. Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція : зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару / ред. колегія: С. Д. Максименко, М. І. Степаненко, С. М. Шевчук, Н. В. Сулаєва, К. В. Седих, В. Ф. Моргун (відп. за випуск). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. С. 31–36.
5. Боброва Л. Г. Особистісний потенціал як умова копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Генеza буття особистості: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 61–62.
6. Бондаренко З. П. Залучення студентів до волонтерської роботи: емпіричний аспект / З. П. Бондаренко // Проблеми емпіричних досліджень в психології. Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції. – Київ, 2012. – № 4. – С.157–164.
7. Борецька Н. П. Інформаційні механізми волонтерства /Н. П. Борецька, Г. О. Крапівіна // Соціально-трудові відносини: теорія та практика: зб. наук. праць: М-во освіти і науки, молоді та спорту України, ДВНЗ

«Київський національний економічний ун-т ім. В. Гетьмана», 2012. – № 1 (3). – С. 76–83.

8. Булах В. П. Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. Медсестринство. 2015. № 4. С. 47–5

9. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності / Н. А. Вайнілович // Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право: зб. наук.праць. – 2012. – № 2 (14). – С. 53–59.

10. Війна жіночими очима.12 історій жінок-військовослужбовців ЗСУ, медиків, добровольців. URL: <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/gendernipitannya-u-sferi-bezpeki/vijna-zhinochima-ochima-12>(запит 15.04.2026)

11. Віктор Франкл. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Клуб сімейного дозвілля. 2020. 160с.

12. Волошин П. В., Марута Н. О. Стратегія охорони психічного здоров'я населення України: сучасні можливості та перешкоди. *Український вісник психоневрології*. 2015. Т. 23. Вип. 1 (82). С. 11.

13. В яких областях проживає найбільше і найменше внутрішніх переселенців. Слово і діло. Аналітичний портал. URL <https://www.slovoidilo.ua/2026/03/25/infografika/suspilstvo/yakyyx-oblastyax-prozhyvaye-najbilshe-najmenshe-vnutrishnix-pereselencziv> (запит 12.04.2026)

14. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020.

15. Глаголич С. Ю., Маркова М. В. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана із забезпеченням військових в зоні АТО. *Psychological Journal*.2018. No 2 (12). С. 50–66.

16. Горноста́й П. П., Слюсаревський М. М., Татенко В. О., Титаренко Т. М., Хазратова Н. В. та ін. Основи соціальної психології. Київ: Талком, 2018. 580 с.
17. Гоулман Д. Емоційний інтелект; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х.: Віват, 2018. 512 с.
18. Грабовська І. Жінка і війна в Україні. URL: <https://day.kyiv.ua/uk/blog/suspilstvo/zhinka-i-viyna-v-ukrayini>
19. Грись А. М., Максименко М. Ю., Моторна Т. М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2018. Випуск 18. С. 12–16.
20. Грищенко Л. В. Правове виховання в історії філософсько-педагогічної думки. *Zbiór artykułów naukowych. Konferencji Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej «Pedagogika. Współczesne problemy I perspektywy rozwoju»*. Warszawa: Wydawca: Sp z o.o. «Diamond trading tour». 2017. S. 60–65.
21. Груца-Мьонсік У. Теоретичні основи медіації та її місце в польській освіті. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, №18. 2018.
22. Давиденко Г., Найчук В., Немаш Л. Жінка в час війни: волонтерка, лідерка. Вінниця : Вінницький інститут Університету «Україна», 2022. 81с.
23. Дембицька Н.М., Барановська А.К. Теоретичні аспекти психологічної резилієнтності українських мігранток. Журнал «Перспективи та інновації науки», №8 (54), 2025. С. 1187-1198.
24. Дорошенко Д.І. Нарис історії України в 2-х т. Київ: Глобус, 2016. 238 с.

25. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
26. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 30. С. 50–63.
27. Коваленко О.Г., Павлик Н.В., Становських З.Л., Бастун М.В., Психологічний супровід особистісного розвитку дорослих: подолання професійних крих та характерологічних дисгармоній. 2019. 167с.
28. Коломієць Т. В., Литвинчук А. І., Мажаровська Т. В. Емпатія як чинник ціннісно-сислової спрямованості сучасних юнаків у ситуації міжособистісної взаємодії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць*. 2018. № 1 (45). С. 144–156.
29. Ковальчук З.Я. Особистісна рефлексія як маркер емоційного благополуччя лідера різних соціокультурних середовищ: поведінкові стратегії в умовах кризового суспільства / Ковальчук Зоряна Ярославівна, Шевченко Олена Леонідівна // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2023. С. 41-48.
30. Конобродський Я.Д. Соціальна робота: підручник. Київ: Вид-во Київ. Ун-ту, 2021. 340 с.
31. Копилова С.В., Дробот О.В. Самоактуалізація, самовдосконалення, самореалізація як складові життєвого шляху особистості. Загальна психологія, історія психології. Том 35 (74) № 6 2024. 9С.
32. Кравченко Л. Правова культура і компетентність особистості: спільне й відмінне в культурологічному та компетентнісному підходах. *Витоки педагогічної майстерності*. 2020. Вип. 25. С. 35.
33. Круподьорова, Л. М. Групова динаміка і комунікації : навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ. 2017. 89с.
34. Круцюк О. В. Явище волонтерської діяльності в контексті наук людинознавства: підходи, концепції, теорії, моделі / О. В. Круцюк //



Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім.В. Даля, 2017. – №1 (42). – Т. 2 – С. 128–139.

35. Круцюк О. В. Взаємозв'язок життєстійкості особистості волонтера та його мотивації / Г. К. Юрчинська, О. В. Круцюк // Український психологічний журнал: збірник наукових праць / головн. ред. І. В. Данилюк: КНУ імені Тараса Шевченка. – К., 2018. – № 2 (8). – С. 163–179.

36. Кузьмін Д.В., Вєсперіс С.З. Сучасні проблеми та виклики захисту прав неповнолітніх мігрантів при отриманні освітніх послуг. Сучасні виклики для міграційної політики: правові, освітні та історичні аспекти : матеріали науково-практичного круглого столу, м. Суми, 24 червня 2023 р. Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 28–31.34.

37. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 2–3 (17). С. 77–89..

38. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

39. Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П., Замелюк М.І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 152с.

40. Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.

41. Максименко О.М., «Pamiętniki Uchodźcze II»: «Życie IKEA, życie z second-handu» [URL https://magazynkontakt.pl/zycie-ikea-zycie-z-secondhandu/](https://magazynkontakt.pl/zycie-ikea-zycie-z-secondhandu/). Warszawa, 2024. 107-118.(запит 18.04.2026)

42. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М-во освіти і науки України. Вид. 3-тє, переробл. та допов. Київ : 2023. 272 с.

43. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Суми: 2017. 540.
44. Максименко С. Д., Осьодло В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, 2010, № 8, с. 3–19.
45. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 155 с.
46. Ніколаєв Л. О. Структурно-функціональні характеристики та типологія груп підтримки у сучасній психологічній науці. *Психологічні студії*. 2025. № 3. С. 38–44.
47. Овсянікова О. Г., Залановська Л. І. Соціально-психологічна адаптація жінок в умовах вимушеної міграції. 2024. 56с.
48. Панькова О.В., Касперович О.Ю., Іщенко О.В. Розвиток волонтерської діяльності в Україні як прояв активізації соціальних ресурсів громадянського суспільства: специфіка, проблеми та перспективи. *Соціологія. Український соціум*, No2 (57). 2016. С. 25-40
49. Парасей-Гочер А., Перелигіна Л., Косолапов О. Самореалізація у мігрантів: вплив еміграції на розвиток особистості та задоволення життям. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 19.
50. Педоренко В.М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 5. С. 5–10.
51. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : кол. монографія Максименко С. Д., Куценко-Лада Г. В., Пророк Н. В.; за ред. Максименко С. Д. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.

52. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг.ред. М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, В.М. Марченко. Київ. 2018. 320 с.

53. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти: зб. матеріалів XI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Частина 2, м.Біла Церква, 11 грудня 2025 р./за заг.ред. Ю.Герасименко, І.Пахомов, З.Шарлович. Видавництво: MANS w Łomży, Біла Церква – Ломжа, 2026р. С.81-83.

54. Сірий Є. В., Сіра О. В. Волонтерство як форма соціального включення та можливої самозайнятості в сучасних викликах війни в Україні: самобутні вітчизняні вектори розвитку і зарубіжний досвід. *Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти*, (11), 2023. 140–156. URL <https://doi.org/10.31866/2616-745X.11.2023.278442>(запит 22.04.2026)

55. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2016. № 2 (10). С. 124–130.

56. Слюсаревський М. М. Ревера І. І., Фіськович С. Є. Соціальна психологія в Україні: довідник. Видання друге, перероблене і доповнене. Київ: Талком. 2019. 324 с.

57. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентнісного фахівця: зб. Матеріалів IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 15 травня 2025 р. / за заг. ред. Ю.С. Герасименко, Ю.М. Грибовської. Біла Церква: БІНПО, 2025. С. - 335-337.

58. Соціально значуща діяльність релігійних організацій України в сучасних суспільнополітичних умовах. URL: [https://niss.gov.ua/sites/default/files/2017-09/relig\\_org\\_Ukr-953c2.pdf](https://niss.gov.ua/sites/default/files/2017-09/relig_org_Ukr-953c2.pdf)(запит 22.04.2026)

59. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с.

60. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178 с
61. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: У межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
62. Українське суспільство у перспективах розвитку: історичний, соціально-політичний, освітньо-педагогічний аспекти: матеріали VI Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції / Упоряд. Л. І. Ткаченко, В. М. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2025. 1 380 с.
63. Федоренко Р.П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
64. Цифрові інновації в закладах професійної (професійно-технічної) освіти: виклики, технології, досвід: електронний зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м.Біла Церква, 16 жовтня 2025 р./упорядн.: Ю.М. Грибовська, А.М. Геревенко; БІНПО, 2025. С.91-93.
65. Чумаєва Ю.В., Крицька В.В. Особливості соціально-психологічної адаптації українських біженців в країнах Європи. *Scientific Collection «InterConf»*, (184), 2023. С.170–172.
66. Шкарлатюк К.І., Федоренко Р.П., Магдисюк Л.І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332с.
67. Юрчинська Г., Масельська Л. Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2024.
68. Ющишина Л. О. Групова динаміка та комунікації (тренінг): курс лекцій. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. 170 с.
69. Яськів І. «Групова психотерапія: переваги, ефективність та формат роботи». МН4U. 2025.

70. Abraham Maslow. Motywacja i osobowość. Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018. S.402.
71. Adedeji A. та ін. Mental Health Outcomes Among Female Ukrainian Refugee Women in Germany // Healthcare. 2025.
72. Albert Bandura. Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe PWN: Biblioteka Klasyków Psychologii. 2015. S.230.
73. Carl R. Rogers. O stawianiu się sobą. Rebis. 2023. S.504.
74. Baran M. (2024). Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women in Poland. A thematic analysis. PMC/PubMed
75. Bidovanets O. Post-Traumatic Growth among Ukrainian Women Refugees during the Ongoing Russian-Ukrainian War : master's thesis. Seattle : University of Washington, 2023.
76. Byelikova Y., Mykhailenko O. Transforming Survivor Guilt into Social Activism: Ukrainian Women Refugees in Germany // Migration and Diversity. 2025.
77. Lashchuk I. Negotiating Temporariness Through Action: Ukrainian Women Under TPD in Germany // Journal of International Migration and Integration. 2025.
78. Maslow A.H. The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press, 1971. XI, 423 p.
79. Psychological and pedagogical problems of modern specialist formation : collected articles. Warsaw: Kharkiv : KRPOCH, 2017. 150 p.
80. Rogers C.R. Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice. Houghton Mifflin Company. (First Edition January 1, 1942). 2007. 472 p.
81. Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women in Poland. A thematic analysis. International Journal of Clinical and Health Psychology. 2024. URL <https://share.swps.edu.pl/entities/article/69559352-6482-493d-8a79-dfc75cfcdb56>. (запит 25.04.2026)
82. Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two-sample

confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.

83. Snyder M. *The Oxford Handbook of Personality and Social Psychology*. 2018. 992 p.

84. UN Women Ukraine. 2025. URL <https://ukraine.unwomen.org/uk/digital-library/publications/2025/07/zvit-pro-2024-2025>(запит 27.04.2026)

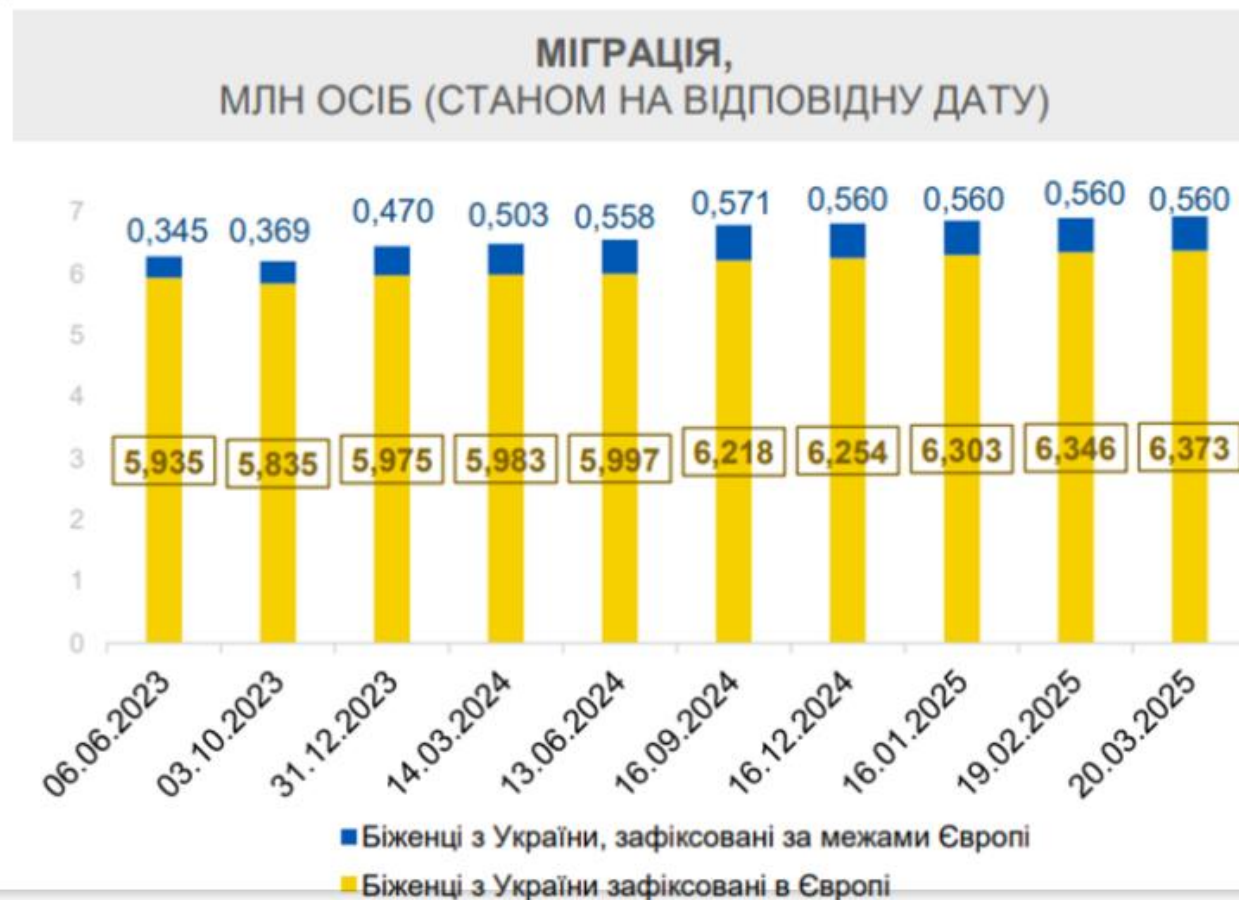
## ДОДАТКИ

Додаток А

Вимушена еміграція



фото <https://slovoproslovo.info>



фотомо <https://ompua.org>



### БІЖЕНЦІ З УКРАЇНИ ЗАФІКСОВАНІ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ, ТИС. ОСІБ (СТАНОМ НА ВІДПОВІДНУ ДАТУ)



Примітка. В РФ зафіксовано 1,2 млн біженців (станом на 30.06.2024), в Білорусі – 0,045 млн біженців (станом на 31.01.2025)

фото <https://ompua.org>