

Хмельницький національний університет  
 Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
 Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Магістерський

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОДІЙНОСТІ ЯК ЗАСОБУ  
 САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК-ВОЛОНТЕРОК

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24239

номер ІНП

Виконав: студентка 2-го курсу, ППмз-23-2 Світлана САБУНЯК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник доктор. психол. наук, проф.

Науковий ступінь, вчене звання

Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р психол. наук, професор

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Таїсія КОМАР

10 грудня 2024 р.

Хмельницький 2024

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень магістерський


Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА МАГІСТЕРСЬКУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Світлана САБУНЯК

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості благодійності як засобу реалізації особистості жінок-волонтерок»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Таїсія КОМАР, доктор психол. наук, професор

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження.

4. Зміст магістерської дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Розглянуто поняття благодійності, що включає аспекти людської мотивації, соціальної відповідальності та особистісної самореалізації; досліджено, що благодійність як форма альтруїстичної поведінки базується на емпатії та співчутті, без очікування матеріальної винагороди, хоча виступає засобом самовираження та досягнення внутрішньої гармонії; розділ 2. Виявлено, що активна участь у благодійних проектах підвищує загальний рівень життєвої задоволеності та зміцнює відчуття гармонії і впевненості у собі, стимулює особистісний розвиток і сприяє формуванню лідерських якостей, що підвищує їхню самооцінку та впевненість у власних силах; високий рівень альтруїстичних установок і мотивації до благодійності виявився тісно пов'язаним із емоційним вигоранням і стресом, що дає підстави стверджувати про необхідність підтримки психічного, зокрема емоційного здоров'я волонтерок; висновки; перелік джерел посилання (51), додатки (10).

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 8 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

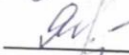
Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
	завдання видав	завдання прийняв

зидачі завдання 14 грудня 2023 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів (розділів)	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	кваліфікаційної дипломної роботи		
	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.12. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико- методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.02. 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу магістерської дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
4	I розділ магістерської дипломної роботи	До 01.06. 2024 р.	виконано
5	II розділ магістерської дипломної роботи.	До 01.10. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.11.2024 р.	виконано
7	Оформлення магістерської дипломної роботи.	До 10.12. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист магістерської дипломної роботи.	До 01.12.2024 р.	виконано
9	Захист магістерської дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>05</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач  Світлана САБУНЯК

Керівник роботи  Таїсія КОМАР

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості благодійності як засобу реалізації особистості жінок-волонтерок»

Здобувач **Світлана САБУНЯК**

Керівник **Таїсія КОМАР**

Кваліфікаційна робота включає 71 сторінка, 8 рисунків, перелік джерел посилення складає 51 найменування, 10 додатків.

Ключові слова: благодійність, волонтерство, волонтерки, особистісна реалізація, задоволеність життям, благополуччя, емоційне вигорання, стрес, психічне здоров'я.

**Об'єктом дослідження** – процес благодійної діяльності та його психологічні аспекти в контексті самореалізації особистості.

**Предметом дослідження** – психологічні особливості благодійності жінок-волонтерок як засобу їхньої самореалізації.

За результатами дослідження визначено специфіку впливу благодійності на особистісний розвиток та психологічне благополуччя, а саме: підвищений рівень задоволеності життям та ризики емоційного вигорання, стресу; необхідність у розробці програм підтримки волонтерів, що допоможуть знизити рівень стресу та забезпечити емоційну стабільність, в подальшому забезпечать умови для підтримки їх емоційного здоров'я.

Одержані результати можуть бути: впроваджені в роботу волонтерських організацій та громадських об'єднань для створення умов, що сприяють самореалізації волонтерок та мінімізації ризиків емоційного вигорання; використані психологами та соціальними працівниками для створення тренінгів і консультацій, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції та стресостійкості у волонтерок; інтегровані у діяльність благодійних організацій для формування програм особистісного розвитку учасників волонтерської діяльності.

Дипломник



Світлана САБУНЯК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 грудня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БЛАГОДІЙНОСТІ	10
1.1 Психологічний аналіз феномену благодійності	10
1.2 Благодійність, як засіб самореалізації особистості	15
1.3 Психологічні особливості жіночої благодійної діяльності	25
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БЛАГОДІЙНОСТІ ЖІНОК-ВОЛОНТЕРОМ	32
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження	32
2.2 Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей благодійності жінок-волонтерок	43
2.3 Рекомендації щодо самореалізації особистості жінок-волонтерів засобами благодійності	55
Висновки до другого розділу	68
ВИСНОВКИ	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ	72
ДОДАТКИ	78
Додаток А Опитувальник самореалізації	78
Додаток Б Результати опитувальника самореалізації	79
Додаток В Методика «Мотивація волонтерської діяльності»	80
Додаток Г Результати методики «Мотивація волонтерської діяльності»	81
Додаток Д Шкала альтруїзму	82
Додаток Е Результати за методикою «Шкала альтруїзму»	83
Додаток Ж Методика «Особистісні цінності»	84
Додаток И Результати методики «Особистісні цінності» Шварца	85
Додаток К Опитувальник «Задоволеності життям»	87
Додаток Л Результати опитувальника «Задоволення життям»	88

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** зумовлена декількома важливими соціальними та психологічними тенденціями сучасності. В умовах війни та кризових ситуацій в Україні волонтерська діяльність набула особливого значення, оскільки саме волонтери стають важливою ланкою у наданні підтримки військовим, внутрішньо переміщеним особам та постраждалим громадам. Серед волонтерів значну частку становлять жінки, які долучаються до цієї діяльності, прагнучи не лише допомогти іншим, а й реалізувати свої особистісні та соціальні потреби. Проте в наукових дослідженнях все ще залишається недостатньо розробленою тема впливу волонтерства на внутрішній розвиток жінок, їхню самореалізацію та особистісну гармонію.

Водночас, актуальність дослідження підкріплюється наявністю певних суперечностей у мотивах і наслідках волонтерської діяльності. З одного боку, жінки, які займаються благодійністю, демонструють високу соціальну активність та прагнення до самореалізації, але з іншого боку, вони можуть зіштовхуватися з емоційним виснаженням, професійним вигоранням та психологічними труднощами внаслідок постійної взаємодії з кризовими ситуаціями. Важливо зрозуміти, як саме волонтерська діяльність може слугувати ефективним інструментом для самопізнання та самореалізації, а також які фактори необхідно враховувати для збереження психологічного балансу волонтерок. Згідно з актуальними даними UNICEF, протягом останніх років кількість жінок, залучених до волонтерської діяльності, зросла більш ніж на 30%, що свідчить про активізацію жіночої участі у соціальних ініціативах. Також статистика вказує на збільшення потреби в програмах психологічної підтримки волонтерів, особливо тих, які працюють у сфері гуманітарної допомоги та соціального захисту. У цьому контексті дослідження психологічних особливостей благодійності як засобу самореалізації набуває особливої важливості, оскільки воно дозволяє не лише виявити основні мотиви та потреби жінок-волонтерок, але й запропонувати практичні рекомендації для

створення умов, які сприятимуть їхньому особистісному зростанню та емоційній стабільності.

**Об'єктом дослідження** виступає процес благодійної діяльності та його психологічні аспекти в контексті самореалізації особистості.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості благодійності жінок-волонтерок як засобу їхньої самореалізації.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей благодійності як засобу самореалізації особистості жінок-волонтерок. Це включає дослідження мотивів участі жінок у благодійній діяльності, аналіз впливу цієї діяльності на їхній особистісний розвиток та визначення психологічних умов, що сприяють ефективній самореалізації через волонтерство.

**Завданнями дослідження** в свою чергу виступають:

1. Здійснити аналіз наукових джерел з проблеми психологічних особливостей благодійності.
2. Розкрити зміст та структуру засобів самореалізації особистості, зокрема жінок у волонтерстві.
3. Визначити психологічні особливості жіночої благодійної діяльності, розглядаючи специфіку участі жінок у волонтерстві та її вплив на їхній особистісний розвиток.
4. Дослідити особливості психологічного стану та мотивів самореалізації жінок у процесі благодійної діяльності.
5. Надати рекомендації щодо ефективної самореалізації особистості жінок-волонтерок засобами благодійної діяльності, враховуючи отримані результати дослідження.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що благодійність як форма волонтерської діяльності виступає ефективним засобом самореалізації особистості жінок-волонтерок. Передбачається, що участь у благодійній діяльності сприяє задоволенню їхніх внутрішніх потреб, розвитку особистісних якостей та досягненню психологічної гармонії. Однак результативність цієї

самореалізації залежить від наявності певних мотивів, психологічної підтримки та умов, які мінімізують ризики емоційного вигорання. У разі відсутності сприятливих умов або недостатньої мотивації волонтерська діяльність може не виконати свою роль як інструмент особистісного розвитку та призвести до виснаження чи фрустрації.

У дослідженні були використані такі **методи дослідження**:

1. Теоретичні методи - аналіз літературних джерел та нормативних документів – для вивчення наукових підходів до розуміння благодійності та самореалізації, а також для визначення сучасних тенденцій жіночого волонтерства. Синтез та узагальнення – для поєднання окремих наукових концепцій і формування загального уявлення про психологічні аспекти благодійності. Порівняння та класифікація – для визначення відмінностей та спільних рис у мотивах та моделях участі жінок у благодійній діяльності.

2. Емпіричні методи - опитувальник самореалізації, методика «Мотивація волонтерської діяльності», шкала альтруїзму, методика "Особистісні цінності" Шварца, опитувальник задоволеності життям.

3. Методи математичної обробки даних - використовувалися статистичні методи для аналізу отриманих даних, що дозволило виявити закономірності між участю у благодійності та рівнем самореалізації.

**Практичне значення** роботи полягає у можливості використання одержаних результатів для підвищення ефективності волонтерської діяльності та розвитку благодійних ініціатив з урахуванням психологічних потреб жінок-волонтерок. Отримані дані можуть бути впроваджені в роботу волонтерських організацій та громадських об'єднань для створення умов, що сприяють самореалізації волонтерок та мінімізації ризиків емоційного вигорання. Результати дослідження дозволять керівникам і координаторам волонтерських проєктів розробити програми підтримки і мотивації, орієнтовані на розвиток особистісного потенціалу волонтерок. Також ці результати можуть бути використані психологами та соціальними працівниками для створення тренінгів і консультацій, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції та

стресостійкості у волонтерок. Вони знайдуть застосування в освітніх програмах з підготовки спеціалістів у галузі психології та соціальної роботи, сприяючи підвищенню професійної компетентності фахівців, які працюють з волонтерами. Практичні рекомендації можуть бути інтегровані у діяльність благодійних організацій для формування програм, що одночасно сприятимуть реалізації соціально значущих цілей та забезпечуватимуть особистісний розвиток учасників волонтерської діяльності.

**Експериментальна база дослідження** включала волонтерські організації м. Києва та Київської області, які займаються наданням гуманітарної допомоги, підтримкою внутрішньо переміщених осіб та соціальною адаптацією людей, постраждалих від військових дій. У дослідженні брали участь жінки- волонтерки віком від 25 до 50 років, які активно залучені до благодійної діяльності протягом останніх двох років. Загальна кількість учасниць становила 40 осіб. Вибірка охоплювала представниць різних волонтерських напрямів, зокрема координаторок проєктів, організаторок благодійних акцій та жінок, які надають безпосередню допомогу (розподіл гуманітарних вантажів, підтримка на місцях).

Емпірична робота включала анкетування та проведення глибинних інтерв'ю з учасницями, які погодилися на співпрацю в рамках дослідження. Для збору даних було також організовано спостереження під час волонтерських заходів та експериментальні ситуаційні завдання для оцінки емоційних реакцій та рівня задоволеності діяльністю. Усі учасниці надали інформовану згоду на участь у дослідженні, а отримані дані були оброблені анонімно та використані виключно в наукових цілях.

**Структура роботи** містить два розділи, шість підрозділів роботи, 51 позиція в переліку джерел посилання, 10 додатків та 84 сторінки, на яких вони розміщені.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БЛАГОДІЙНОСТІ

### 1.1 Психологічний аналіз феномену благодійності

Благодійність як психологічний феномен являє собою добровільне надання допомоги іншим без очікування матеріальної винагороди. Ця поведінка включає різноманітні форми альтруїзму: фінансову підтримку, емоційну допомогу, фізичну працю тощо. Психологічні основи благодійності пов'язані з внутрішніми потребами людини бути корисною, відчувати свою значущість та отримувати емоційне задоволення від допомоги іншим. Таке прагнення може також бути зумовлене впливом соціальних норм та бажанням дотримуватися певних етичних і моральних стандартів.

Дослідження показують, що мотивація до благодійності часто пов'язана з емпатією та альтруїзмом. Емпатія, як здатність відчувати стан інших, спонукає до надання допомоги без очікування винагороди. Крім того, соціальні психологи відзначають, що люди можуть займатися благодійністю для підвищення свого соціального статусу або через почуття відповідальності за благополуччя інших. Так, в дослідженні «Благодійність як соціокультурний феномен» зазначається, що благодійність є вищою формою прояву людської індивідуальності та соціальної відповідальності. Неврологічні дослідження також підтверджують, що альтруїстична поведінка може приносити людині задоволення. Зокрема, при здійсненні благодійних пожертвувань активуються ті ж самі ділянки мозку, що і при отриманні матеріальної винагороди, що свідчить про внутрішнє задоволення від допомоги іншим. Це підтверджує, що благодійність може бути джерелом позитивних емоцій для людини [1].

Благодійність як психологічний феномен має глибоке коріння в мотиваційних аспектах людської поведінки. Розуміння цих мотивацій

допомагає пояснити, чому люди добровільно надають допомогу іншим без очікування матеріальної винагороди. Емпатія, або здатність відчувати стан іншої людини, є ключовим мотиватором благодійної діяльності. Коли людина відчуває співчуття до тих, хто потребує допомоги, вона схильна діяти альтруїстично, надаючи підтримку без очікування вигоди. Дослідження підтверджують, що емпатія тісно пов'язана з альтруїстичною поведінкою [2, с. 15]. Багато людей займаються благодійністю, прагнучи відчути свою корисність та значущість у суспільстві. Очікування соціального схвалення або визнання може підштовхувати до благодійних вчинків. Водночас, самореалізація через допомогу іншим сприяє підвищенню самооцінки та почуття власної гідності [3].

Деякі люди відчувають моральне зобов'язання допомагати іншим, сприймаючи це як свій обов'язок перед суспільством. Таке почуття відповідальності може бути результатом виховання, культурних норм або особистих переконань [4]. Благодійність може приносити внутрішнє задоволення та відчуття щастя. Дослідження показують, що люди, які займаються благодійною діяльністю, часто відчувають підвищений рівень задоволення життям та емоційної стабільності [5].

Психологічні фактори, що впливають на благодійність, є ключовими у розумінні причин, чому люди обирають допомагати іншим без очікування матеріальної винагороди. Ці фактори можна поділити на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні) чинники.

До внутрішніх факторів відносять:

1) Особистісні характеристики - люди з високим рівнем емпатії, відкритості та емоційної інтелектуальності частіше проявляють благодійну поведінку. Вони здатні глибше відчути потреби інших та відчувають моральне зобов'язання допомагати [6, с. 45].

2) Мотивація до самореалізації - багато людей займаються благодійністю, прагнучи відчути свою корисність та значущість у суспільстві.

Благодійна діяльність дозволяє їм реалізувати свій потенціал та підвищити самооцінку [7, с. 86].

3) Почуття відповідальності - деякі індивіди відчують моральне зобов'язання допомагати іншим, сприймаючи це як свій обов'язок перед суспільством. Таке почуття відповідальності може бути результатом виховання, культурних норм або особистих переконань [8, с. 2].

До зовнішніх факторів в свою чергу відносять:

1) Соціальні норми та культура - у суспільствах, де альтруїзм та солідарність є ключовими цінностями, благодійність стає більш поширеною поведінкою. Соціальні норми можуть як заохочувати, так і стримувати благодійну діяльність [9].

2) Вплив оточення - дослідження показують, що люди більш схильні до благодійності, якщо вони бачать, що інші також беруть участь у подібній діяльності. Це створює ефект соціального доказу, який спонукає до наслідування

3) Ситуаційні чинники - події, що викликають сильні емоції, такі як природні катастрофи або соціальні кризи, можуть підвищити готовність людей до благодійності. У такі моменти люди часто відчують більшу потребу в солідарності та допомозі іншим [10].

Розуміння цих психологічних факторів є важливим для розвитку та підтримки благодійної діяльності в суспільстві. Враховуючи їх, можна створювати умови, що сприяють активнішому залученню людей до благодійності, а також розробляти ефективні програми та кампанії, які мотивуватимуть до допомоги іншим.

Крім того, усвідомлення цих факторів допомагає благодійним організаціям та волонтерам краще розуміти потреби та мотиви потенційних донорів, що дозволяє підвищити ефективність їхньої діяльності. Адже, як показують дослідження, мотивація до благодійності є багатогранною і включає як особистісні прагнення, так і вплив соціального середовища.

Благодійна діяльність не лише приносить користь тим, хто отримує допомогу, але й надає значні емоційні та психологічні вигоди для самих благодійників. Перш за все, участь у благодійності підвищує рівень задоволення життям та емоційної стабільності. Дослідження підтверджують, що люди, які регулярно займаються благодійністю, відчувають себе щасливішими та менш схильними до депресії [5]. Крім того, благодійність може бути ефективним засобом зниження рівня стресу. Допмагаючи іншим, людина відволікається від власних проблем, що сприяє зниженню тривожності та покращенню загального самопочуття [11]. Також, участь у благодійних заходах сприяє розвитку почуття власної значущості та самореалізації. Люди, які займаються благодійністю, часто відчувають, що їхні дії мають сенс та вплив, що підвищує їхню самооцінку та мотивацію до життя.

Когнітивні процеси відіграють ключову роль у формуванні та реалізації благодійної поведінки, визначаючи, як людина сприймає, обробляє та використовує інформацію при прийнятті рішення про допомогу іншим.

Процеси сприйняття дозволяють людині отримувати інформацію про потреби інших, тоді як увага допомагає зосередитися на цих потребах, відокремлюючи їх від інших стимулів. Люди з високим рівнем емпатії більш чутливі до сигналів потреби, що сприяє їхній готовності допомагати.

Пам'ять зберігає інформацію про попередні досвіди благодійності, що впливає на поточні рішення. Мислення, зокрема критичне та творче, дозволяє оцінювати ситуації, планувати дії та прогнозувати наслідки благодійних вчинків. Розвинені когнітивні здібності сприяють усвідомленому та ефективному наданню допомоги [13, с. 5]. Когнітивні процеси беруть участь у зважуванні варіантів та виборі оптимальної дії. Людина оцінює можливі вигоди та витрати, навіть у контексті безкорисливої допомоги. Дослідження показують, що люди часто приймають рішення про благодійність, керуючись як раціональними, так і емоційними міркуваннями. Когнітивні процеси впливають на формування моральних принципів, які визначають готовність до

благодійності. Розвиток морального мислення дозволяє людям усвідомлювати значення допомоги іншим та діяти відповідно до своїх переконань [13].

Участь у благодійній діяльності має значний вплив на психологічний стан людини, сприяючи її емоційному та соціальному благополуччю. Перш за все, благодійність допомагає відчувати свою значущість та корисність, що підвищує самооцінку та впевненість у собі. Люди, які займаються благодійністю, часто відчують підвищений рівень задоволення життям та емоційної стабільності.

Крім того, участь у благодійності може знижувати рівень стресу та тривожності. Допомагаючи іншим, людина відволікається від власних проблем, що сприяє зниженню емоційного напруження та покращенню настрою. Дослідження підтверджують, що прояви доброти та альтруїзму пов'язані зі зниженням відчуття тривоги та депресії [14]. Благодійність також сприяє розвитку соціальних зв'язків та відчуття єдності з іншими. Спільна участь у добрих справах об'єднує людей, створюючи почуття спільності та підтримки. Це особливо важливо в умовах соціальної ізоляції або під час кризових ситуацій, коли потреба в людському спілкуванні та підтримці зростає. Крім того, благодійність може бути засобом самореалізації та духовного розвитку. Через допомогу іншим людина може знайти глибший сенс життя та відчувати свою причетність до чогось більшого. Це сприяє розвитку моральних цінностей та особистісному зростанню [15, с. 46].

Отже, психологічний аналіз феномену благодійності охоплює вивчення як мотиваційних, так і когнітивних процесів, що впливають на рішення людей долучатися до альтруїстичної діяльності. Благодійність, як особлива форма соціальної поведінки, є тісно пов'язаною з емоційною та соціальною самореалізацією особистості, і водночас служить важливим інструментом для досягнення емоційного та психологічного благополуччя.

## 1.2 Благодійність, як засіб самореалізації особистості

Самореалізація є складним і багатогранним процесом, який полягає в повному розкритті потенціалу особистості, її можливостей, здібностей і талантів. Вона відбиває прагнення людини реалізувати свої внутрішні потреби, стати тим, ким вона може бути у своїй найбільшій мірі, досягти максимального розвитку власного «я». Самореалізація не обмежується лише досягненням конкретних цілей або професійних успіхів, але також передбачає гармонійний розвиток особистісних якостей, самовираження, досягнення внутрішньої рівноваги та відчуття задоволеності життям. Одним з ключових аспектів самореалізації є усвідомлення власної унікальності та потреба діяти відповідно до власних внутрішніх прагнень, а не лише під впливом зовнішніх обставин чи соціальних очікувань. Для багатьох людей процес самореалізації стає пошуком сенсу життя, коли вони намагаються зрозуміти, яке місце вони займають у світі, і як можуть найкращим чином використовувати свої здібності на благо собі та оточенню. Значення самореалізації полягає в тому, що вона є важливим джерелом внутрішньої мотивації. Людина, яка займається власною самореалізацією, прагне досягти гармонії між внутрішнім світом та зовнішніми досягненнями, що сприяє її особистісному та професійному зростанню. Самореалізація також є шляхом до самопізнання, коли через реалізацію власних потенціалів особистість краще розуміє свої істинні потреби, бажання, цілі і цінності. Процес самореалізації нерідко пов'язаний із досягненням відчуття щастя та задоволеності життям. Люди, які активно працюють над власною самореалізацією, зазвичай мають вищий рівень психологічного благополуччя, оскільки вони можуть ефективніше використовувати свої таланти і ресурси, робити те, що їм насправді цікаво, та знаходити сенс у своїх діях [16].

Таким чином, самореалізація — це процес, що передбачає постійне зростання особистості, її духовний, моральний і емоційний розвиток. Вона допомагає людині досягти гармонії з собою, реалізувати свої потенційні

можливості та жити життям, яке відповідає її внутрішнім цінностям і прагненням.

Благодійність є однією з найпотужніших форм самореалізації, оскільки вона поєднує особисту відданість з суспільною користю, що дозволяє людині не лише відчувати себе корисною, але й реалізовувати свій внутрішній потенціал через допомогу іншим. Самореалізація через благодійну діяльність має глибокий вплив на людину, сприяючи її духовному, емоційному і моральному зростанню. Коли людина займається благодійністю, вона отримує можливість виразити свої найкращі якості, такі як співчуття, емпатія, турбота про інших та бажання зробити світ кращим. Це не тільки сприяє особистісному розвитку, але й допомагає людині відчувати себе важливою частиною суспільства, а її вчинки — значущими. Допомога іншим дозволяє індивіду знайти баланс між власними потребами та потребами оточуючих, що є важливим аспектом самореалізації. Самореалізація через благодійність полягає у тому, що людина бачить реальні результати своїх дій, які безпосередньо змінюють життя інших людей. Це дає відчуття досягнення та задоволення, оскільки благодійник усвідомлює, що його зусилля справляють позитивний вплив на світ навколо. Благодійна діяльність не обмежується лише матеріальною допомогою; вона включає також емоційну підтримку, участь у громадських ініціативах, волонтерську роботу, що дозволяє людині реалізувати себе у різних соціальних сферах.

Благодійність також відкриває шлях до глибшого усвідомлення сенсу життя. Через безкорисливі вчинки людина може відчувати свою причетність до більш широких соціальних процесів, що підвищує її самооцінку та самоповагу. Вона не просто діє в межах власних інтересів, а намагається допомогти тим, хто цього потребує, що стає для неї джерелом морального задоволення. Цей процес активізує внутрішні ресурси людини, розширює її горизонт і дозволяє бачити світ в ширшій перспективі. Важливим аспектом самореалізації через благодійність є її вплив на моральний розвиток особистості. Людина, яка допомагає іншим, формує в собі почуття відповідальності, справедливості та

готовності надавати підтримку у складних ситуаціях. Ці якості не тільки підвищують рівень самоповаги, але й роблять індивіда більш усвідомленим членом суспільства. Така діяльність допомагає розвивати навички самодисципліни, послідовності у досягненні цілей та прагнення до моральної досконалості.

Благодійність як форма самореалізації має й інший важливий аспект — вона сприяє розвитку міжособистісних відносин. Допомагаючи іншим, людина налагоджує нові соціальні контакти, стає частиною спільноти однодумців. Це посилює відчуття соціальної взаємопідтримки та єдності, що важливо для емоційного благополуччя. Чимало людей, займаючись благодійністю, знаходять нові можливості для саморозвитку через обмін досвідом, ідеями та участь у спільних проектах, що розширює їхні горизонти і сприяє особистісному зростанню. Крім того, самореалізація через благодійність дозволяє людині працювати над власними емоційними переживаннями. Багато людей, що беруть участь у благодійних ініціативах, зазначають, що це допомагає їм боротися зі стресом, тривожністю та почуттям безпорадності перед світовими проблемами. Усвідомлення того, що вони можуть впливати на покращення життя інших, дає відчуття контролю над ситуацією і дозволяє зберігати емоційну рівновагу.

Участь у благодійній діяльності може стати важливим інструментом для людей, які шукають сенс свого життя. Вони знаходять його у допомозі іншим, що робить їхні дії осмисленими і значущими. Це дозволяє відчувати себе важливою частиною соціальних процесів, роблячи власне життя більш насиченим і змістовним. Благодійність дає можливість індивіду не лише досягти особистих цілей, але й зробити важливий внесок у загальне благо, що є однією з найвищих форм самореалізації.

Благодійність як психологічний феномен має багатогранний вплив на особистість, її емоційний стан та поведінку. Участь у благодійній діяльності дозволяє людині відчувати свою значущість та корисність, що підвищує самооцінку та впевненість у собі. Через допомогу іншим людина може знайти

глибший сенс життя та відчутти свою причетність до чогось більшого, що сприяє розвитку моральних цінностей та особистісному зростанню.

Людська мотивація до благодійності може бути зумовлена різними факторами. Перш за все, це співчуття та емпатія до тих, хто потребує допомоги. Дослідження показують, що близько 70% українців займаються благодійністю через почуття співчуття до тих, хто потребує допомоги. Крім того, бажання бути корисним та відчувати свою значущість у суспільстві також мотивує людей до благодійних вчинків [17].

Участь у благодійності не лише допомагає іншим, але й приносить емоційне задоволення самому благодійнику. Допомагаючи іншим, людина відволікається від власних проблем, що сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Дослідження підтверджують, що прояви доброти та альтруїзму пов'язані зі зниженням відчуття тривоги та депресії. Крім того, благодійність може підвищувати рівень задоволеності життям та емоційної стабільності [11].

Благодійність сприяє розвитку соціальних зв'язків та відчуття єдності з іншими. Спільна участь у добрих справах об'єднує людей, створюючи почуття спільності та підтримки. Це особливо важливо в умовах соціальної ізоляції або під час кризових ситуацій, коли потреба в людському спілкуванні та підтримці зростає [10]. Попри численні переваги, існують і психологічні бар'єри, що заважають людям брати участь у благодійності. Серед них — страх перед шахрайством, недовіра до благодійних організацій та відсутність впевненості у власних силах. Подолання цих бар'єрів можливе через підвищення прозорості діяльності благодійних фондів та проведення інформаційних кампаній, що підкреслюють важливість та безпечність благодійності.

Соціальні аспекти самореалізації через благодійність можна розглянути через кілька ключових пунктів (рис. 1.1):



Рис. 1.1 – Соціальні аспекти самореалізації через благодійність

1. Благодійність відіграє важливу роль у розвитку соціальних зв'язків, надаючи можливість людям встановлювати нові контакти та налагоджувати взаємодію з однодумцями, об'єднаними спільною метою допомогти іншим. Ця спільна діяльність створює умови для формування нових соціальних мереж, які підтримують розвиток особистості та сприяють її інтеграції в суспільство [17].

#### Розвиток соціальних зв'язків через благодійність

1) Встановлення нових контактів - участь у благодійних заходах дозволяє людям зустрічатися з іншими, хто поділяє їхні цінності та прагнення допомагати. Це сприяє налагодженню нових знайомств та дружніх відносин, розширюючи соціальне коло.

2) Спільна діяльність - реалізація благодійних проєктів часто вимагає командної роботи, що об'єднує людей для досягнення спільної мети. Це формує почуття спільності та співпраці, зміцнюючи соціальні зв'язки.

3) Підтримка та солідарність - учасники благодійних ініціатив надають один одному емоційну та моральну підтримку, що створює атмосферу довіри та взаєморозуміння. Це особливо важливо в умовах соціальної ізоляції або під час кризових ситуацій [19].

Активна участь у благодійності не тільки розширює соціальні мережі, але й сприяє особистісному зростанню. Людина відчуває свою значущість та корисність, що підвищує самооцінку та впевненість у собі. Крім того, допомога іншим дозволяє знайти глибший сенс життя та відчути свою причетність до чогось більшого, що сприяє розвитку моральних цінностей.

В Україні останніми роками спостерігається активізація благодійної діяльності. Згідно з дослідженням «Благодійність очима українців у 2021», 67% українців долучаються до благодійності, тоді як у 2019 році цей показник був 60%. Це свідчить про зростання соціальної активності та готовності громадян об'єднуватися для допомоги іншим [20].

2. Спільна участь у благодійних заходах сприяє створенню відчуття єдності серед учасників. Об'єднуючись для досягнення добрих цілей, люди відчувають себе частиною ширшої спільноти, що сприяє особистісному зростанню та усвідомленню своєї причетності до важливих соціальних процесів.

Формування відчуття спільності через благодійність (рис. 1.2.):



Рис. 1.2. – Формування відчуття спільності через благодійність

Відчуття спільності, яке виникає через участь у благодійності, сприяє особистісному зростанню. Людина не лише допомагає іншим, але й розвиває в собі почуття відповідальності, співчуття та соціальної свідомості. Це веде до глибшого розуміння себе та свого місця в суспільстві. В Україні спостерігається зростання культури благодійності, особливо серед молоді. Все більше людей долучаються до волонтерських рухів та благодійних організацій, що свідчить про підвищення соціальної активності та прагнення до спільного блага [21].

3. Зміцнення соціальної підтримки через благодійність є важливим елементом як для тих, хто допомагає, так і для тих, хто отримує допомогу. Участь у благодійній діяльності створює особливий простір для взаємодії, де людина не лише реалізує свою потребу в допомозі іншим, але й отримує емоційну та моральну підтримку від оточуючих. Це особливо важливо в умовах сучасного світу, де соціальна ізоляція та стресові ситуації часто погіршують психічне здоров'я. Допомога іншим сприяє відчуттю внутрішньої гармонії, адже, відволікаючись від власних проблем, людина відчуває полегшення від того, що її дії мають позитивний вплив на інших.

Значну роль у процесі зміцнення соціальної підтримки відіграє формування довіри між учасниками благодійних заходів. Люди, які беруть участь у спільних проєктах, починають глибше розуміти один одного, обмінюватися емоційними переживаннями і будувати міцні соціальні зв'язки. Така підтримка дозволяє учасникам відчути себе частиною чогось більшого, спільного, що не лише знижує рівень самотності, але й підвищує відчуття безпеки та стабільності. За даними досліджень, люди, які займаються благодійністю, частіше відчувають емоційну стійкість, оскільки розуміють, що їхні дії приносять користь суспільству [22].

Благодійність також сприяє покращенню соціальних зв'язків, що є важливим для розвитку інтеграційних процесів у суспільстві. Спільна робота в благодійних проєктах дозволяє людям знайти однодумців, об'єднати зусилля та розширити свої соціальні мережі. Це дає змогу не лише допомогти тим, хто

потребує підтримки, але й отримати нові знайомства, налагодити співпрацю та стати частиною колективної дії. Саме через такі ініціативи відбувається інтеграція людей у суспільство, що сприяє їхньому особистісному розвитку та відчуттю соціальної значущості [23].

Крім того, благодійність є важливим інструментом для підтримки вразливих груп населення. Вона не лише надає їм необхідні ресурси, але й допомагає соціально інтегруватися в суспільство, сприяючи підвищенню якості їхнього життя. Важливою особливістю благодійної діяльності є те, що вона допомагає не тільки адресатам допомоги, але й самим благодійникам. Люди, які займаються альтруїстичними діями, зазначають, що вони відчують зниження рівня стресу та тривоги. Це відбувається через те, що участь у благодійності дає відчуття власної корисності та значущості, що сприяє підвищенню самооцінки та загального емоційного стану [24].

Учасники благодійних проєктів також відзначають позитивний вплив на їхній настрій і загальний психологічний стан. Відчуття, що вони роблять щось важливе і потрібне для інших, часто приносить радість та задоволення від життя. Це підтверджують численні дослідження, які вказують на прямий зв'язок між участю в благодійних ініціативах та підвищенням рівня щастя у людей. Така діяльність не лише допомагає впоратися з особистими емоційними викликами, але й сприяє загальному добробуту суспільства, розвиваючи соціальну підтримку як на індивідуальному, так і на загальному рівні [25].

Таким чином, благодійність є потужним механізмом для зміцнення соціальної підтримки, яка включає в себе емоційне зростання, соціальну інтеграцію та покращення психологічного стану як благодійників, так і тих, хто отримує допомогу. Через спільну участь у благодійних ініціативах люди стають більш відкритими, емпатичними та соціально активними, що допомагає будувати стійке та підтримуюче суспільство.

4. Участь у благодійній діяльності є важливим елементом для покращення соціальної адаптації людини. Вона створює можливості для інтеграції в суспільство, розвитку комунікативних навичок, підвищення самооцінки і

загального емоційного стану. Одним із найважливіших аспектів є те, що благодійність допомагає людям відчувати себе частиною соціальної спільноти. Люди, що беруть участь у добродійних ініціативах, взаємодіють з різними групами суспільства, встановлюють нові соціальні зв'язки та навчаються працювати разом задля досягнення спільних цілей. Це сприяє розвитку почуття єдності і солідарності, що полегшує соціальну адаптацію, особливо для тих, хто має труднощі із соціалізацією або відчуває ізоляцію.

Соціальні зв'язки, що формуються через благодійну діяльність, мають важливе значення для особистості. Взаємодія з іншими учасниками не тільки дозволяє вдосконалювати комунікативні та організаційні навички, але й допомагає краще зрозуміти потреби оточуючих, а також співпрацювати ефективно для досягнення суспільного блага. Це, в свою чергу, сприяє вдосконаленню вмінь працювати в команді, планувати спільні дії і вирішувати конфлікти, що є важливими складовими успішної адаптації в соціумі.

Крім того, благодійна діяльність значно впливає на самооцінку людини. Відчуття власної корисності, можливість допомогти іншим і бачити позитивні результати своєї праці підвищують впевненість у собі. Це дає змогу людям, які могли б відчувати себе невпевненими чи маргіналізованими, знайти своє місце в соціальному середовищі і відчувати себе важливою частиною спільноти. Допомога іншим часто стає джерелом внутрішнього задоволення, що також зміцнює психологічний стан і стимулює до подальшої соціальної активності.

Не менш важливою є здатність благодійності знижувати рівень стресу і тривожності. Дослідження показують, що альтруїстичні дії активують позитивні емоційні механізми, що сприяють зменшенню емоційного напруження та депресивних настроїв. Людина, яка відчуває себе корисною і може впливати на зміну життя інших на краще, отримує від цього моральне задоволення, що позитивно впливає на її емоційне самопочуття. Це особливо важливо для тих, хто має схильність до соціальної ізоляції або страждає від психоемоційних труднощів. Окрім цього, участь у благодійній діяльності сприяє формуванню позитивної соціальної ідентичності. Людина, яка бере

участь у допомозі іншим, починає сприймати себе як частину великої спільноти, що поділяє її цінності і прагнення. Це зміцнює її позицію в суспільстві і допомагає інтегруватися в соціальну структуру, розвиваючи почуття власної відповідальності перед іншими. Вона бачить себе не лише як індивіда, але і як частину більшої соціальної системи, що створює умови для більш глибокої соціальної адаптації.

5. Участь у благодійній діяльності значно впливає на підвищення соціальної відповідальності особистості. Завдяки такій діяльності людина розвиває глибоке почуття відповідальності не лише за власні дії, але й за добробут інших та суспільства в цілому. Це формує у неї активну громадянську позицію, що сприяє подальшій участі у соціальних ініціативах і загальному розвитку соціальної свідомості. Важливою особливістю благодійності є те, що вона виходить за межі індивідуальної користі й слугує механізмом усвідомлення власної ролі в суспільстві. Людина, яка регулярно бере участь у благодійних заходах, розвиває свої моральні цінності, набуває нового погляду на соціальну справедливість і важливість допомоги тим, хто перебуває в скрутних умовах.

Благодійна діяльність стає не лише інструментом підтримки нужденних, але й каналом для активного громадянського залучення. Кожен акт благодійності підкреслює важливість особистої відповідальності перед суспільством, створюючи відчуття єдності і спільної мети. Люди, які займаються благодійністю, розвивають у собі готовність брати участь у суспільно важливих проєктах, допомагаючи змінювати життя інших на краще. Це також сприяє формуванню активної громадянської позиції, яка включає свідоме ставлення до суспільних процесів, відповідальне виконання своїх прав і обов'язків та готовність брати участь у суспільно-політичних ініціативах. Як показують дослідження, активні учасники благодійних програм схильні до більш глибокого усвідомлення власної громадянської відповідальності та стають активними агентами змін у суспільстві [26].

Окрім того, благодійність служить потужним мотиваційним чинником для подальшої соціальної активності. Людина, яка бачить результати своєї допомоги, відчуває задоволення від того, що може впливати на покращення життя інших. Це підвищує її впевненість у собі, що стимулює до продовження участі у нових благодійних та соціальних проєктах. Відчуття власної корисності та впливу на інших створює позитивний цикл, у якому людина постійно залучається до нових ініціатив, сприяючи загальному покращенню соціального середовища.

Благодійність також є важливим компонентом корпоративної соціальної відповідальності (КСВ), коли компанії свідомо приймають на себе зобов'язання щодо підтримки суспільства через добродійні проєкти. Це не лише допомагає суспільству, але й підвищує репутацію компанії, демонструючи її відповідальність перед громадськістю та партнерами. Корпоративна соціальна відповідальність дозволяє бізнесам демонструвати стратегічний підхід до ведення справ, що враховує інтереси суспільства та довкілля, а не лише фінансові результати. Така діяльність позитивно впливає на загальний стан соціальної відповідальності у суспільстві, оскільки великі організації показують приклад іншим компаніям і приватним особам [27].

Таким чином, благодійність є важливим інструментом формування соціальної відповідальності, як на індивідуальному, так і на корпоративному рівні. Вона сприяє формуванню активної громадянської позиції, стимулює соціальну активність і мотивує до участі в різних ініціативах, що підвищує рівень згуртованості та соціальної свідомості в суспільстві.

### **1.3 Психологічні особливості жіночої благодійної діяльності**

Психологічні особливості жіночої благодійної діяльності можна розглянути через кілька ключових аспектів, які стосуються мотивів, емоційних реакцій, соціальних ролей та взаємодії з іншими людьми. Нижче наведено чотири основні пункти, які характеризують ці особливості:

1. Жінки в благодійній діяльності часто виявляють високий рівень емоційної чутливості та здатності до співчуття. Вони схильні до того, щоб глибоко переживати емоційний стан інших людей, що стимулює бажання допомагати. Емпатія виступає одним з основних мотивів для участі у благодійних проектах, особливо тих, що спрямовані на підтримку вразливих груп населення, таких як діти, люди похилого віку або люди з обмеженими можливостями. Дослідження показують, що жінки більш схильні брати участь у таких ініціативах, оскільки це дозволяє їм виразити свою турботу та підтримку.

Дослідження підтверджують, що жінки частіше беруть участь у благодійних ініціативах, що може бути пов'язано з їхньою соціалізацією та гендерними ролями, які підкреслюють важливість турботи та співчуття. Крім того, жінки демонструють вищий рівень емоційного інтелекту, що включає здатність розпізнавати та керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших. Ці якості сприяють ефективнішому спілкуванню та взаємодії у благодійній сфері [28, с. 3]. Висока емоційна чутливість дозволяє жінкам не лише відчувати потреби інших, але й активно реагувати на них, що є важливим аспектом благодійності. Також це сприяє створенню глибших та більш значущих зв'язків з тими, кому вони надають допомогу, підвищуючи ефективність та вплив їхньої діяльності.

2. Жінки часто сприймають благодійну діяльність як можливість для самореалізації та особистісного розвитку. Альтруїстичні дії, які не потребують безпосередньої винагороди, можуть допомагати їм відчувати власну корисність та значущість у суспільстві. Благодійність стає способом виразити себе через допомогу іншим, що підсилює відчуття особистісної реалізації і задоволення від життя. Мотивація самореалізації через альтруїзм у жінок проявляється як прагнення досягти особистісного розвитку та самовдосконалення шляхом безкорисливого служіння іншим. Альтруїстичні дії дозволяють жінкам відчути свою значущість та корисність у суспільстві, що сприяє їхній самореалізації.

Психологічні дослідження підтверджують, що участь у благодійній діяльності та допомога іншим можуть бути засобом самовираження та розвитку особистості. Так, В. Тищенко зазначає, що самореалізація особистості включає процеси самоактуалізації та самовизначення, які проявляються через активну участь у соціально значущих справах [29]. Крім того, альтруїзм як риса особистості тісно пов'язаний з самореалізацією. П. В. Балашов підкреслює, що альтруїзм є важливим аспектом соціальної мотивації, який відрізняє зрілу особистість і сприяє її самореалізації. Таким чином, для багатьох жінок альтруїстична діяльність стає не лише способом допомоги іншим, але й засобом досягнення внутрішньої гармонії та особистісного розвитку.

3. Соціальні очікування та гендерні стереотипи також впливають на участь жінок у благодійній діяльності. Жінки з дитинства виховуються у середовищі, яке підкреслює важливість ролей матері, доглядача, підтримувача. Це формує в них схильність до виконання альтруїстичних, доглядових функцій, які легко поєднуються з благодійністю. Такі соціальні установки можуть підтримувати жінок у їхньому бажанні допомагати іншим та підтримувати соціальну справедливість. Соціальні очікування та гендерні стереотипи відіграють значну роль у формуванні поведінки жінок, зокрема в їхній участі у благодійній діяльності. З дитинства жінок виховують у середовищі, яке підкреслює важливість ролей матері, доглядача, підтримувача, що формує в них схильність до виконання альтруїстичних, доглядових функцій. Такі соціальні установки можуть підтримувати жінок у їхньому бажанні допомагати іншим та підтримувати соціальну справедливість.

Гендерні стереотипи, закріплені в суспільстві, часто визначають очікування щодо поведінки жінок, асоціюючи їх із сферами турботи та обслуговування. Це може обмежувати їхні можливості в інших сферах діяльності, але водночас сприяє їхній участі в благодійності, де такі якості цінуються. Відповідно до досліджень, жінки частіше беруть участь у волонтерських та благодійних заходах, що пов'язано з традиційними уявленнями про їхні соціальні ролі [30].

Соціальні очікування також впливають на мотивацію жінок до благодійності. Очікування суспільства щодо жіночої поведінки можуть спонукати їх до участі в соціально значущих справах, зокрема в благодійній діяльності, як способі відповідати цим очікуванням та реалізувати себе в соціальній сфері. Таким чином, соціальні очікування та гендерні стереотипи значною мірою впливають на участь жінок у благодійній діяльності, формуючи їхні мотиви та визначаючи сфери застосування їхніх зусиль.\

4. Хоча участь у благодійній діяльності приносить задоволення та відчуття виконання соціальної місії, вона також може призводити до психологічних викликів, таких як стрес і емоційне вигорання. Жінки, які активно залучені у благодійні ініціативи, можуть відчувати сильний емоційний тиск через постійне співчуття та зобов'язання допомагати іншим. Без належної підтримки та балансування між особистим і професійним життям, це може призвести до вигорання, втрати мотивації або навіть емоційних розладів.

Стрес у благодійній діяльності виникає як відповідь на тривале емоційне або фізичне напруження. Більшість благодійних організацій працюють у складних умовах, часто без належної фінансової підтримки чи кадрового ресурсу. Це може створювати ситуації, коли обсяг завдань значно перевищує можливості волонтерів або працівників, що призводить до постійного почуття невдоволення та перевтоми. Жінки, які є основною групою у сфері догляду та благодійності, часто опиняються під сильним психологічним тиском через необхідність одночасного виконання різних завдань. Вони можуть відчувати відповідальність не лише за свою роботу, але й за емоційний стан та добробут тих, кому вони допомагають. Це почуття відповідальності, з одного боку, є стимулом до подальшої діяльності, але з іншого боку, воно може стати джерелом постійного стресу.

Одним з основних аспектів стресу в благодійній діяльності є емоційне навантаження. Жінки, які беруть участь у допомозі іншим, часто стикаються з важкими життєвими ситуаціями, такими як хвороби, бідність або страждання тих, кому вони допомагають. Постійне перебування у таких ситуаціях може

створити стан емоційного перенасичення, коли жінки відчують втому від постійного співчуття та співпереживання. Це може призвести до емоційного вигорання, яке характеризується втратою мотивації, байдужістю до роботи та емоційною виснаженістю. Вигорання є серйозним наслідком хронічного стресу і може вплинути на фізичне та психічне здоров'я жінок.

Емоційне вигорання можна розглядати як стан, що виникає в результаті тривалої емоційної напруги та відсутності належної підтримки. Багато жінок, які займаються благодійністю, працюють в умовах, де ресурси для емоційної або психологічної підтримки обмежені. Це може бути особливо помітним у невеликих організаціях або у випадках, коли благодійна діяльність здійснюється на особистій основі, без інституційної підтримки. Жінки, які займаються благодійністю, можуть відчувати ізолюваність та брак розуміння з боку суспільства, що ще більше посилює емоційне напруження. Фізичні та емоційні наслідки стресу та вигорання можуть бути серйозними. Постійна втома, головний біль, порушення сну або проблеми з концентрацією – це лише частина тих фізичних симптомів, які можуть виникати внаслідок тривалого стресу. Емоційні наслідки можуть включати депресію, тривожні стани та загальне почуття безнадійності. Багато жінок, які страждають від емоційного вигорання, починають втрачати інтерес до діяльності, яка раніше приносила їм задоволення та мотивувала їх до самореалізації. Це може призводити до зниження продуктивності та ефективності їхньої роботи, а також до загального погіршення якості життя.

Профілактика стресу та емоційного вигорання в благодійній діяльності потребує системного підходу, що включає як індивідуальні, так і організаційні заходи. Для жінок, які активно займаються благодійністю, важливо навчитися розпізнавати ранні ознаки стресу та вигорання, щоб своєчасно вжити заходів для їхньої профілактики. Це може включати розвиток навичок саморегуляції, таких як медитація, релаксація або фізичні вправи, що допомагають знизити рівень стресу. Важливим є також розвиток соціальної підтримки, яка може допомогти жінкам справлятися з емоційними навантаженнями. Організації, що

займаються благодійністю, також можуть відігравати важливу роль у попередженні стресу та вигорання серед своїх працівників та волонтерів. Створення умов для відкритого обговорення проблем, пов'язаних зі стресом, організація тренінгів з управління стресом, а також забезпечення ресурсів для психологічної підтримки можуть значно знизити рівень стресу серед учасників благодійної діяльності. Для жінок, які працюють у таких організаціях, це може стати важливим джерелом допомоги та підтримки.

Необхідно також враховувати гендерні аспекти стресу та емоційного вигорання. Жінки частіше стикаються з подвійним навантаженням – на роботі та вдома, що може підсилювати стресові фактори. Це особливо актуально для жінок, які займаються благодійністю на неповний робочий день або як волонтери, поєднуючи це з іншими обов'язками. Гендерні стереотипи, що покладають на жінок більше обов'язків у сфері догляду та підтримки, можуть сприяти додатковому тиску та підсилювати стресові фактори. На завершення, можна сказати, що стрес і емоційне вигорання є серйозними викликами для жінок, які займаються благодійною діяльністю. Вони часто опиняються під значним емоційним та фізичним тиском, що може мати негативні наслідки для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Однак, завдяки розвитку навичок саморегуляції, пошуку соціальної підтримки та системним змінам в організаціях, можна зменшити негативний вплив стресу та вигорання, забезпечуючи жінкам можливість продовжувати свою важливу діяльність у сфері благодійності.

### **Висновки до першого розділу**

Отже, було визначено, що благодійність є складним психологічним явищем, яке включає різні аспекти людської мотивації, соціальної відповідальності та особистісної самореалізації. Благодійність як форма альтруїстичної поведінки базується на емпатії та співчутті, що спонукають людину допомагати іншим без очікування матеріальної винагороди. Водночас,

благодійна діяльність може виступати важливим засобом самовираження та досягнення внутрішньої гармонії.

Дослідження підтвердили, що участь у благодійності сприяє особистісному розвитку та психологічному благополуччю. Люди, які займаються допомогою іншим, часто відчують підвищений рівень задоволеності життям, що пояснюється внутрішнім задоволенням від виконання соціально значущих завдань. Благодійність також позитивно впливає на моральний розвиток людини, підсилюючи її почуття відповідальності перед суспільством.

Проте, незважаючи на очевидні позитивні аспекти благодійності, вона також пов'язана з ризиками, такими як емоційне вигорання та стрес. Особливо це стосується жінок, які займаються благодійністю, оскільки вони часто стикаються з подвійним навантаженням та психологічними викликами. Тому необхідно розробляти програми підтримки волонтерів, що допоможуть знизити рівень стресу та забезпечити емоційну стабільність. Отже, благодійність є важливим інструментом для самореалізації, проте для забезпечення її ефективності необхідно враховувати психологічні аспекти, що впливають на благодійників, і створювати умови для підтримки їхнього емоційного здоров'я.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ БЛАГОДІЙНОСТІ ЖІНОК-ВОЛОНТЕРОМ

### 2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Дослідження проводилось на базі волонтерських організацій м. Києва та Київської області («Крила Фенікса»; «Народний проект»; «Повернись живим»; «Combat-UA») [31, 32, 33, 34], що займаються наданням гуманітарної допомоги, підтримкою внутрішньо переміщених осіб та соціальною адаптацією постраждалих від військових дій. Цей вибір дозволив охопити представниць різних напрямів волонтерської діяльності, зокрема координаторок проєктів, організаторок благодійних заходів та жінок, що безпосередньо займаються розподілом гуманітарних вантажів і підтримкою на місцях. Таким чином, забезпечено різноманітність даних для детального аналізу психологічних аспектів волонтерської діяльності.

До вибірки увійшли жінки віком від 25 до 50 років, які займаються благодійною діяльністю протягом останніх двох років. Загальна кількість учасниць — 40 осіб. Така вибірка дозволяє охопити як молодих, так і більш досвідчених волонтерок, що допомагає визначити різницю у психологічних особливостях, мотивації та емоційних реакціях в залежності від віку та досвіду.

У дослідженні психологічних особливостей благодійності жінок-волонтерок використовувалися декілька ключових методів збору даних, які охоплюють різні аспекти їхньої мотивації, самореалізації, альтруїстичності та загальної задоволеності життям. Кожен із методів був спрямований на отримання специфічної інформації для глибокого розуміння мотиваційно-психологічного профілю учасниць.

#### 1. Опитувальник самореалізації (Додаток А).

Опитувальник самореалізації в рамках дослідження психологічних особливостей жінок-волонтерок став важливим інструментом для аналізу

особистісних характеристик, які сприяють або гальмують процес їхнього саморозвитку та задоволеності життям. Цей опитувальник був спеціально обраний для того, щоб дослідити, як участь у волонтерській діяльності впливає на самовідчуття, почуття значущості й особистісного розвитку волонтерок. Волонтерська діяльність часто надає жінкам не лише можливість допомагати іншим, але й задовольняє їхню потребу в особистісному зростанні та самореалізації. Саме тому в дослідженні постала потреба глибоко вивчити самореалізацію як компонент мотивації та емоційного благополуччя волонтерок [35].

Опитувальник самореалізації складався із серії питань, спрямованих на виявлення рівня задоволеності волонтерок власним життям, ступеня їхньої впевненості у досягненні поставлених цілей, а також здатності бачити позитивні зміни, яких вони досягають у процесі волонтерства. Запитання також охоплювали тему самосприйняття, тобто яким чином волонтерки сприймають себе в контексті своєї діяльності, які емоції викликає у них їхня волонтерська робота, як вони бачать свої досягнення та внесок у благодійність. Кожна учасниця мала змогу оцінити рівень свого самовідчуття та самоповаги, які є критично важливими елементами задоволеності життям і особистісного щастя.

Питання в опитувальнику охоплювали кілька основних аспектів самореалізації, зокрема такі, як особистісна значущість, досягнення, розвиток, задоволення від виконуваних обов'язків, стосунки з іншими людьми та внутрішній баланс. Важливим компонентом було розуміння життєвих цінностей, які для кожної волонтерки були своєрідним орієнтиром у волонтерській діяльності. Цей опитувальник допомагав встановити, наскільки кожна учасниця дослідження усвідомлює свою роль у суспільстві, чи відчуває вона себе значущою та чи здатна досягати власних життєвих цілей через благодійність.

Окрім оцінки задоволеності життям, опитувальник самореалізації включав питання, які допомагали визначити міру розвитку певних особистісних якостей, таких як незалежність, відповідальність, цілеспрямованість,

відкритість до нового досвіду та прагнення досягти успіху. Це дозволяло отримати детальнішу картину психологічних ресурсів, які волонтерки використовують під час благодійної діяльності, а також їхню здатність зберігати емоційну стійкість і позитивне ставлення до життя навіть у складних умовах. Відповіді на ці питання дозволяли виявити не лише готовність волонтерок до самовдосконалення, але й усвідомленість у процесах особистісного розвитку, який відбувається під впливом їхньої роботи.

Причиною вибору саме цього опитувальника стало те, що він забезпечує широке охоплення аспектів особистісного розвитку, даючи змогу не тільки встановити рівень задоволеності волонтерок своїм життям, але й зрозуміти їхню здатність до подальшого розвитку в межах їхньої благодійної діяльності. Опитувальник надає можливість отримати суб'єктивне бачення волонтерок щодо власної значущості та досягнень, а також оцінити, наскільки вони здатні на самостійний розвиток, на що впливають як особистісні, так і соціальні чинники. Це важливо для розуміння того, яким чином волонтерська діяльність сприяє формуванню цінностей, внутрішніх ресурсів та впевненості в собі у кожної з учасниць.

Цікаво, що серед питань було також кілька блоків, орієнтованих на оцінку специфічних емоцій, які виникають під час волонтерської роботи, а також на те, наскільки кожна волонтерка відчуває особистий внесок у покращення життя інших. Участь у волонтерській діяльності часто пов'язана з емоційним виснаженням, проте для багатьох волонтерок вона стає джерелом нових життєвих сил і мотивації, що є показником їхньої здатності до самореалізації в контексті благодійної роботи. Запитання, що стосувалися емоційного фону діяльності, дозволяли оцінити, чи приносить робота задоволення, гордість, чи виникає у волонтерок відчуття виконаного обов'язку та як вони самі пояснюють своє залучення до благодійності.

Самореалізація є процесом, що несе особливу значущість для кожної особистості, і в опитувальнику ця категорія була розглянута у взаємозв'язку з особистісними досягненнями, які відбуваються через волонтерську діяльність.

Жінкам, що взяли участь у дослідженні, було запропоновано оцінити, наскільки волонтерська діяльність дозволяє їм реалізувати власні життєві плани, досягати особистісних цілей та забезпечувати себе емоційним задоволенням від спільної роботи з іншими волонтерами. Відповіді на ці запитання допомагають з'ясувати не лише конкретні риси та цінності, притаманні волонтеркам, але й виявити їхній погляд на себе як на частину суспільства та їхню позицію в ньому.

## 2. Методика «Мотивація волонтерської діяльності» (Додаток В).

У дослідженні психологічних особливостей жінок-волонтерок було особливо важливо виявити, чи має мотивація до волонтерської діяльності соціальне або особисте підґрунтя, що значною мірою впливає на стиль і характер виконуваних обов'язків. Методика містить ряд питань, розроблених для оцінки мотивів, пов'язаних із бажанням приносити користь суспільству, а також питань, які досліджують внутрішні, індивідуальні чинники — наприклад, прагнення до самореалізації, задоволення потреби в емоційній підтримці, прагнення до визнання чи самоствердження. Такий підхід дозволив виявити, наскільки волонтерська діяльність є для жінок способом реалізації внутрішніх потреб та бажань, або ж це спосіб сприяння благополуччю суспільства та підтримки постраждалих [36].

Запитання, включені до методики, охоплюють різні аспекти мотивації, що дає змогу отримати якнайширший погляд на психологічний профіль волонтерок. Один із напрямків питань стосується соціальних мотивів, які пояснюють прагнення допомагати іншим, підтримувати суспільні цінності та сприяти соціальному розвитку. Інший аспект методики пов'язаний із самоактуалізаційними мотивами, які характеризують бажання волонтерок реалізувати власний потенціал, знайти своє місце у суспільстві та задовольнити потребу у важливості та значущості. Завдяки таким деталям методика дозволяє глибше зрозуміти структуру мотивації учасниць, що, в свою чергу, допомагає усвідомити, які саме психологічні ресурси є в їхньому розпорядженні та яким чином вони підтримують свою діяльність.

Крім того, методика передбачає вивчення мотивів, що базуються на отриманні внутрішнього задоволення від виконуваної роботи. Цей аспект особливо актуальний у випадку волонтерок, чия діяльність спрямована на підтримку постраждалих та вирішення соціальних проблем. Багато волонтерок знаходять у своїй роботі спосіб задоволення власних потреб у співчутті, емпатії та причетності до вирішення суспільних проблем. Це включає запитання, що дозволяють визначити рівень задоволення від досягнутих результатів, емоційні відчуття, які виникають у процесі допомоги іншим, та готовність жертвувати особистим комфортом заради досягнення поставлених цілей.

Важливим компонентом методики є також питання, що допомагають оцінити мотиви соціального визнання та підтримки. Для деяких волонтерок їхня діяльність є можливістю отримати визнання у суспільстві, знайти підтримку серед однодумців і відчутти себе частиною великої соціальної спільноти. Це включає елементи соціальної ідентифікації, яка стимулює волонтерок працювати над собою, вдосконалювати навички та навіть змінювати певні риси характеру для досягнення кращих результатів у своїй діяльності.

Методика була обрана саме тому, що вона дозволяє глибше дослідити багатогранну мотиваційну структуру волонтерок, зважаючи на унікальні потреби та цінності, які мають учасниці благодійної діяльності. Завдяки широкому спектру питань, методика охоплює як основні, так і другорядні мотиваційні фактори, що допомагає краще зрозуміти психологічний профіль жінок, які присвячують себе волонтерству. Її багатовимірний підхід дозволяє оцінити як особисті, так і соціальні аспекти мотивації, що є вирішальним для розуміння глибинних причин залучення до волонтерської діяльності. Це стає особливо важливим в умовах, коли волонтерки працюють у стресових умовах, пов'язаних із наданням підтримки постраждалим від конфлікту чи внутрішньо переміщеним особам.

### 3. Шкала альтруїзму (Додаток Г).

Шкала альтруїзму була важливим інструментом для дослідження психологічних особливостей жінок-волонтерок, оскільки дозволяла глибше розуміти ступінь їхньої схильності до самовіддачі, готовності допомагати іншим та рівень емпатії. Альтруїзм, як морально-етична категорія, відіграє вагомий роль у мотивації волонтерської діяльності, оскільки багато жінок-волонтерок керуються прагненням надавати допомогу нужденним без очікування винагороди. Дослідження рівня альтруїзму було особливо актуальним для вивчення цієї категорії учасниць, адже для них волонтерство було не тільки соціальною діяльністю, а й глибоко особистісною цінністю [37].

Шкала альтруїзму включала серію питань, що дозволяли оцінити готовність волонтерок жертвувати своїм часом, ресурсами, а інколи й власними інтересами заради допомоги іншим. Запитання охоплювали різні аспекти їхнього ставлення до альтруїзму, зокрема, чи були вони готові здійснювати безкорисливі дії, підтримувати інших у складних ситуаціях та допомагати без зовнішнього стимулу. Одним із ключових моментів у використанні цієї шкали було виявлення глибини внутрішньої потреби в допомозі іншим, тобто прагнення до альтруїзму не з метою отримання визнання чи поваги, а як внутрішнє переконання або етичну цінність.

Запитання також охоплювали емоційні аспекти, що дозволяли зрозуміти, як волонтерки відчували себе під час надання допомоги іншим. Наприклад, деякі питання стосувалися задоволення, яке вони відчували від своїх дій, або, навпаки, переживань, які виникали під час надання підтримки в складних обставинах. Шкала включала запитання про особисті пріоритети учасниць, їхню готовність приділяти свій час іншим, навіть якщо це суперечить їхнім особистим планам чи комфорту. Це було важливим елементом для визначення того, чи готові волонтерки ставити інтереси інших вище власних, а також наскільки вони схильні допомагати іншим навіть тоді, коли це вимагає певної жертви з їхнього боку.

Іншою вагомою причиною вибору саме цієї шкали стало її спрямування на вимірювання поведінкових аспектів альтруїзму. Запитання, пов'язані з

конкретними діями та вчинками, дозволяли зрозуміти, наскільки теоретична готовність до допомоги втілюється в реальних вчинках. Шкала альтруїзму охоплювала ситуації, де учасниці мали визначити, чи згодні вони, наприклад, поділитися власними ресурсами, надати підтримку незнайомим людям або вийти за межі своєї зони комфорту задля допомоги іншим. Це допомагало виявити реальну поведінкову схильність до альтруїстичних дій, що дозволяло досліджувати альтруїзм як стійку рису особистості.

Для дослідження психологічного профілю жінок-волонтерок вибір цієї методики був також зумовлений її здатністю розкрити емоційні та ціннісні аспекти альтруїстичної діяльності. Оскільки волонтерки часто працювали в умовах, що вимагали емоційного та психологічного залучення, шкала допомагала виявити, яким чином їхнє альтруїстичне ставлення допомагало долати складнощі, уникати емоційного вигорання та підтримувати позитивний настрій навіть у стресових умовах. У запитаннях також була врахована здатність волонтерок співчувати іншим та сприймати чужі проблеми як свої, що є ключовими компонентами альтруїзму в контексті волонтерської діяльності. Запитання, що стосувалися готовності надавати підтримку в різних ситуаціях, сприяли глибшому розумінню моральних і соціальних цінностей, якими керувалися учасниці дослідження.

Шкала також включала питання, які дозволяли визначити соціальну орієнтацію волонтерок та їхню готовність до довготривалої допомоги іншим. Це було важливим, оскільки саме альтруїзм, орієнтований на довготривалість, забезпечує сталість і високу якість підтримки, яку волонтерки надавали постраждалим або нужденним. Інструмент також дозволяв розкрити рівень щирості в їхніх діях, що є однією з основних характеристик істинного альтруїзму. Деякі питання акцентували увагу на відсутності очікувань винагороди чи вдячності, що підкреслювало саме той компонент альтруїзму, який є чисто моральною цінністю та особистісною рисою.

Обрання шкали альтруїзму як інструменту було обґрунтоване тим, що вона дозволяла оцінити основні психологічні та соціальні аспекти

волонтерської діяльності жінок. Цей інструмент був надзвичайно корисним для розуміння не лише рівня мотивації та моральних установок волонтерок, а й для оцінки, як вони ставилися до свого внеску в суспільство. Шкала альтруїзму дала змогу отримати більш повне уявлення про те, як жінки-волонтерки розуміли свої моральні зобов'язання, як проявляли готовність підтримувати інших та як цінували власну здатність надавати допомогу.

#### 4. Методика «Особистісні цінності» Шварца (Додаток Е).

Використання методики Шварца стало особливо важливим у контексті вивчення волонтерок, оскільки їхня діяльність часто була зумовлена глибокими етичними та гуманістичними переконаннями, які проявлялися в їхній мотивації допомагати іншим. Методика охоплювала широкий спектр базових цінностей, які є загальнолюдськими, але набувають особливого значення у процесі волонтерської діяльності, де власні інтереси часто відступають на другий план.

До методики входили питання, що дозволяли визначити різні ціннісні орієнтації, такі як доброта, альтруїзм, соціальна відповідальність, прагнення до справедливості, безпеки, незалежності, а також орієнтація на досягнення та самореалізацію. Шварцова структура цінностей надавала дослідникам можливість виявити, наскільки важливими є ці аспекти у житті волонтерок та яку роль вони відігравали у формуванні їхньої мотивації до благодійності. Система Шварца базувалася на виділенні універсальних цінностей, які можна застосувати до різних культур і суспільств, що робило цю методику ефективною та надійною у дослідженні психологічних установок українських жінок-волонтерок.

Важливим аспектом методики було те, що вона дозволяла з'ясувати, чи пов'язували волонтерки свою діяльність із прагненням до соціальної справедливості та зменшення нерівності. Це питання було центральним для розуміння особистісних цінностей учасниць, оскільки волонтерська діяльність часто потребує готовності до жертви, спрямованості на підтримку інших і високого рівня соціальної відповідальності. Багато жінок-волонтерок мали внутрішнє переконання, що їхня діяльність є моральним обов'язком, і методика

Шварца допомагала виявити, наскільки ці етичні принципи були складовою частиною їхньої ціннісної системи.

Методика включала запитання, що дозволяли визначити рівень орієнтації на доброзичливість і солідарність із іншими. Це було особливо важливим у дослідженні, оскільки доброзичливість є основною рисою, що сприяє бажанню допомагати іншим, не очікуючи винагороди. Запитання стосувалися готовності ставити інтереси суспільства вище власних, прагнення до взаємної підтримки та емпатії. Учасниці могли оцінити, наскільки вони вважали допомогу іншим частиною свого життєвого обов'язку, а також чи були готові співпрацювати і жертвувати своїм часом заради загального блага. Ціннісні орієнтації, пов'язані з підтримкою, доброзичливістю та емпатією, допомагали зрозуміти внутрішній етичний фундамент, який спонукав волонтерок до благодійності.

Ще одним важливим компонентом методики було оцінювання цінності безпеки та стабільності, які також впливали на вибір волонтерської діяльності. Деякі питання стосувалися важливості стабільності, захисту близьких та захищеності у житті учасниць. Для волонтерок, які займалися підтримкою внутрішньо переміщених осіб та постраждалих від військових дій, цей компонент мав особливе значення, оскільки багато з них прагнули створити для інших умови безпеки, яких вони самі, можливо, були позбавлені. Методика допомагала з'ясувати, як поняття безпеки та стабільності впливало на вибір волонтерства і наскільки ці цінності були визначальними у їхній системі переконань.

Методика також охоплювала питання, що розкривали цінності самореалізації та особистісного зростання, які можуть мати значний вплив на мотивацію волонтерок. Багато з них вбачали у волонтерській діяльності можливість реалізувати свій потенціал, допомогти іншим та одночасно досягти внутрішнього задоволення від виконаної роботи. Учасниці мали можливість висловити своє ставлення до саморозвитку через волонтерську діяльність, відзначити, наскільки їхня діяльність сприяла розкриттю нових особистісних

можливостей та вмінню розв'язувати складні завдання, які вимагали високого рівня внутрішньої самодисципліни та відповідальності.

Вибір методики Шварца був обґрунтований її універсальністю та можливістю охопити всі важливі для волонтерської діяльності цінності. Шварцова структура дозволяла виявити не лише соціальні, але й особистісні орієнтири учасниць, що було необхідним для розуміння їхнього мотиваційного профілю. Завдяки цій методиці вдалося отримати повне уявлення про внутрішню систему цінностей жінок-волонтерок та зрозуміти, як їхні особистісні переконання та життєві принципи впливали на прагнення допомагати іншим.

#### 5. Опитувальник задоволеності життям (Додаток Ж).

Цей інструмент дозволяв виявити рівень суб'єктивного задоволення основними сферами життя, а також дослідити, яким чином участь у волонтерській діяльності впливала на емоційне благополуччя та відчуття гармонії в житті учасниць. Оскільки волонтерство часто передбачає емоційно і фізично напружену роботу, що вимагає значних внутрішніх ресурсів, важливо було зрозуміти, чи компенсувалася така відданість відчуттям задоволеності життям і загальним сприйняттям власного місця у світі.

Опитувальник задоволеності життям містив серію запитань, які охоплювали різні аспекти життєвого досвіду, зокрема соціальні відносини, професійну діяльність, матеріальне благополуччя, особисті досягнення, а також внутрішнє відчуття значущості та причетності до суспільно корисної справи. Учасниці мали змогу оцінити свою задоволеність кожною з цих сфер за певною шкалою, що дозволяло отримати комплексне уявлення про рівень їхньої життєвої задоволеності в контексті волонтерської діяльності. Для багатьох жінок, які брали участь у дослідженні, їхня благодійна робота стала невід'ємною частиною життя, тому важливо було зрозуміти, наскільки позитивно або негативно цей аспект впливав на загальний рівень щастя та життєвої задоволеності.

Опитувальник також включав питання, які дозволяли дослідити, як жінки сприймали власну роль у суспільстві та чи відчували вони задоволення від досягнутих результатів у волонтерській діяльності. Оскільки задоволеність життям значною мірою залежить від того, наскільки особистість вважає себе успішною та затребуваною, було важливо зрозуміти, як жінки оцінювали свій внесок у благодійність та чи відчували вони внутрішнє задоволення від цієї роботи. Відповіді на запитання опитувальника допомагали виявити, чи допомагала волонтерська діяльність учасницям підтримувати високу самооцінку, задовольняти потребу в самореалізації та надавала їм сенс життя.

Іншою важливою частиною опитувальника були питання, що досліджували емоційний стан учасниць, зокрема відчуття радості, гармонії, вдячності та загальної життєвої задоволеності. Дослідження емоційного фону жінок-волонтерок було важливим для розуміння, чи здатні вони підтримувати позитивний настрій у повсякденному житті та наскільки волонтерська діяльність сприяла або, навпаки, перешкоджала емоційному благополуччю. Важливо було також визначити, чи приносила робота у благодійній сфері позитивні емоції, відчуття внутрішнього миру та задоволення від реалізованих цілей. Деякі питання стосувалися досвіду щастя та радості, які учасниці могли відчувати у своєму житті, що допомагало глибше зрозуміти вплив волонтерства на їхнє емоційне здоров'я.

Опитувальник задоволеності життям був обраний саме тому, що дозволяв не тільки виміряти загальний рівень задоволеності учасниць, а й дослідити, яким чином різні аспекти волонтерської діяльності впливали на це задоволення. Інструмент забезпечував комплексний підхід до вивчення життєвої задоволеності, охоплюючи як зовнішні (соціальні та матеріальні), так і внутрішні (емоційні та психологічні) чинники, що мають значення для благополуччя людини. Використання цього опитувальника допомагало встановити, наскільки важливим для жінок-волонтерок було зберігати баланс між благодійною діяльністю та іншими сферами життя, і чи відчували вони позитивні емоції та вдячність у зв'язку зі своїм внеском у суспільство.

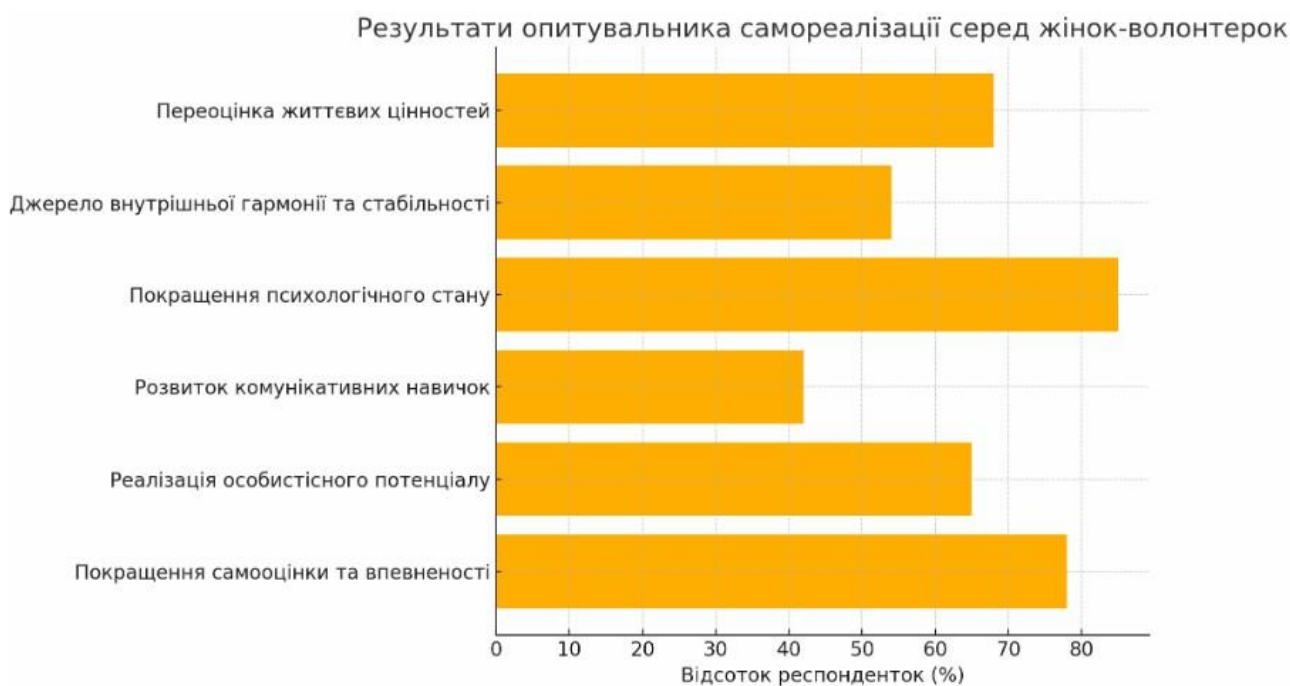
Запитання в опитувальнику також дозволяли учасницям оцінити свій рівень гармонії та спокою, які виникали як результат участі в благодійній роботі. Учасниці мали змогу визначити, наскільки важливою для них є волонтерська діяльність у контексті їхнього життєвого шляху та як це впливало на їхнє загальне відчуття щастя. Деякі питання досліджували рівень стресу, який міг виникати через активну участь у волонтерстві, що також є важливим для розуміння того, як волонтерська діяльність сприяла або, можливо, перешкоджала їхньому емоційному комфорту та життєвій стабільності.

Кожен із цих методів збору даних забезпечив цілісне та детальне уявлення про мотиваційно-психологічний профіль жінок-волонтерок, що дозволило виявити як зовнішні, так і внутрішні аспекти їхньої благодійної діяльності.

## **2.2 Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей благодійності жінок-волонтерок**

Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей благодійності жінок-волонтерок виявили кілька ключових аспектів, які стосуються мотивації, ціннісних орієнтацій, емоційної задоволеності та впливу волонтерської діяльності на їхній загальний психологічний стан.

1. Результати опитувальника самореалізації серед жінок-волонтерок, що брали участь у дослідженні, показуючи ключові аспекти психологічного впливу волонтерської діяльності на їхній особистісний розвиток та емоційний стан (Додаток Б). Кожен стовпчик діаграми відображає відсоток респонденток, які відзначили важливість певного аспекту волонтерської діяльності для свого життя, і демонструє глибокий позитивний ефект, який мала ця діяльність на самооцінку, впевненість у собі, психологічний комфорт, емоційну гармонію та перегляд життєвих цінностей (див. рис. 2.1.).



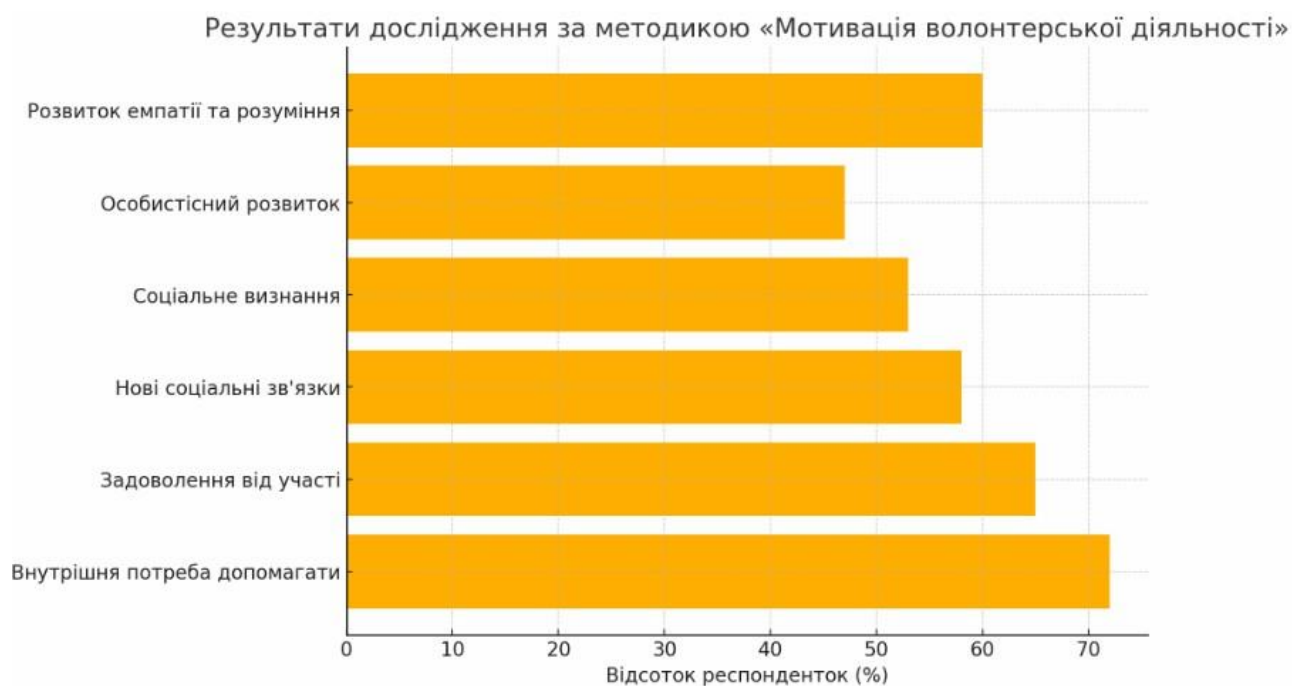
*Рис. 2.1. – Результати опитувальника самореалізації серед жінок-волонтерок*

Результати показують, що для 78% учасниць волонтерство значною мірою вплинуло на їхню самооцінку та впевненість у собі, що підкреслює роль благодійної діяльності як потужного стимулу для особистісного зростання. Волонтерки вказували, що, виконуючи завдання допомоги іншим, вони відчували себе значущими, корисними та здатними справлятися зі складними ситуаціями. Це відчуття впевненості, викликане значущістю виконуваної роботи, стало важливим джерелом внутрішнього задоволення для багатьох жінок.

На діаграмі також видно, що 65% жінок-волонтерок розглядали волонтерську діяльність як платформу для реалізації свого особистісного потенціалу. Учасниці повідомляли, що благодійна робота відкрила перед ними можливість розвивати нові навички та розширювати свої знання, особливо в аспектах комунікації та управління стресовими ситуаціями. Зокрема, 42% волонтерок зазначили, що завдяки волонтерству вони значно покращили свої комунікативні навички, стали краще розуміти інші точки зору та набули впевненості в спілкуванні з різними людьми. Це показує, що волонтерська діяльність стимулювала не лише зовнішню соціальну активність, але й поглиблювала здатність до міжособистісної комунікації та емпатії.

Особливо виразно діаграма відображає показник покращення загального психологічного стану, який зазначили 85% респонденток. Для багатьох жінок волонтерська діяльність стала джерелом позитивних емоцій, відчуття задоволення від виконаної роботи, а також значною мірою підтримувала їхній психологічний баланс. Вони зазначали, що допомога іншим дозволяла їм відчувати радість, внутрішній спокій та гармонію. Крім того, 54% учасниць вказали, що саме волонтерська діяльність слугує для них джерелом внутрішньої гармонії та стабільності. Участь у благодійній діяльності допомагала жінкам долати життєві труднощі, адже вона не лише надавала можливість самореалізації, але й дозволяла відчути підтримку однодумців, що теж сприяло їхньому емоційному благополуччю, 68% жінок-волонтерок визнали, що волонтерство стало поштовхом до переоцінки їхніх життєвих цінностей та пріоритетів. Багато з них відзначали, що ця діяльність допомогла їм зрозуміти справжню цінність міжособистісних стосунків, важливість допомоги іншим та знизила матеріалістичні очікування щодо життя. Для значної частини респонденток волонтерство стало своєрідним джерелом натхнення та морального вдосконалення, що вплинуло на їхнє ставлення до світу та людей у ньому.

2. Результати емпіричного дослідження, проведеного за методикою «Мотивація волонтерської діяльності», виявили значні аспекти мотиваційних чинників, що спонукали жінок-волонтерок до активної участі в благодійній діяльності (Додаток Г). Аналіз отриманих даних показав, що основними мотивами для 72% учасниць була внутрішня потреба допомагати іншим. Жінки зазначали, що відчуття необхідності підтримати тих, хто потрапив у складні обставини, стало рушійною силою їхньої волонтерської діяльності. Вони висловлювали думки про те, що вважають своїм моральним обов'язком допомагати людям у важких ситуаціях, що підкреслює альтруїстичний характер їхньої мотивації (див. рис. 2.2.).



**Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Мотивація волонтерської діяльності»**

Дослідження також виявило, що 65% респонденток отримували відчуття задоволення від участі в благодійних заходах. Це задоволення, за словами волонтерок, виникало завдяки можливості бути корисними та відчувати себе частиною важливого соціального процесу. Багато з них підкреслювали, що волонтерство приносить радість і допомагає відволіктися від особистих проблем, оскільки сфокусованість на потребах інших дозволяє зменшити рівень власного стресу. У цьому контексті 58% учасниць відзначили, що участь у волонтерських програмах допомогла їм знайти нові соціальні зв'язки і підтримку в колі однодумців, що також є важливим фактором для їхнього емоційного благополуччя.

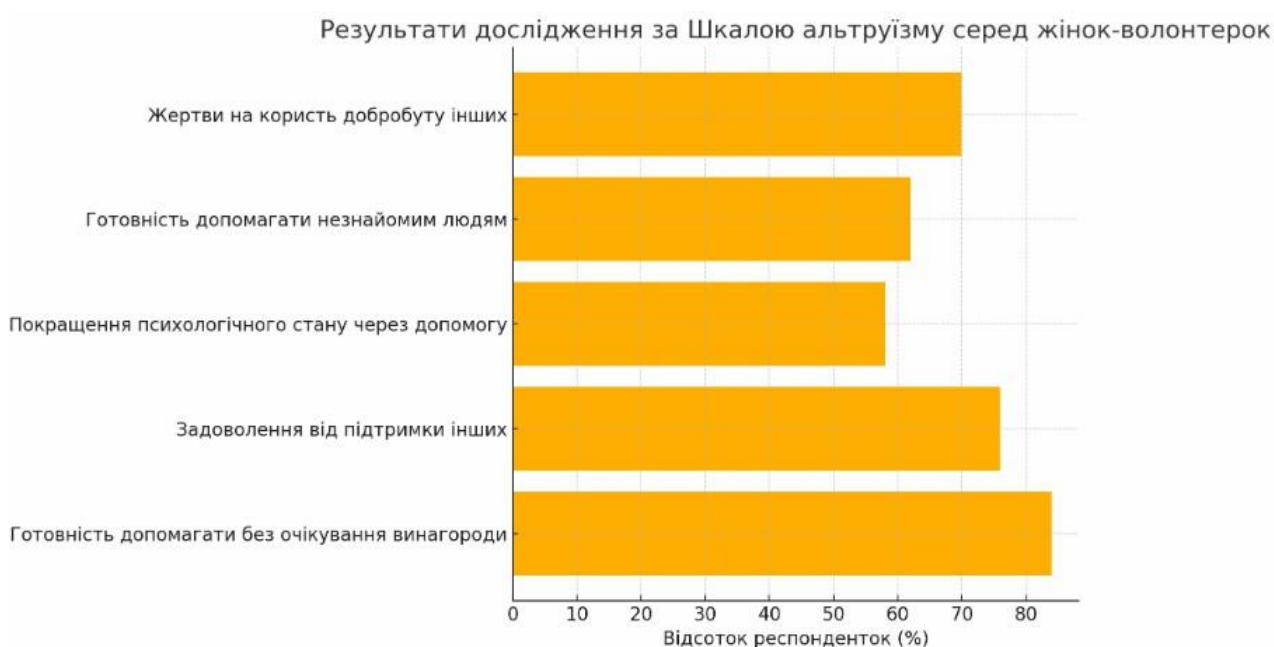
На фоні цих основних мотивів 53% жінок-волонтерок вказали на важливість соціального визнання. Вони підкреслювали, що задоволеність від волонтерської діяльності підвищується завдяки визнанню їхнього внеску з боку суспільства, а також завдяки позитивним відгукам з боку отримувачів допомоги. Цей аспект виявився критично важливим для тих, хто прагнув відчути свою значущість та вплив на інших. Жінки зазначали, що навіть

невеликі знаки вдячності, такі як усмішка чи просте "дякую", створюють у них відчуття досягнення і підвищують мотивацію до подальшої роботи.

Водночас 47% респонденток визнали, що їхня волонтерська діяльність стала можливістю для особистісного розвитку. Учасниці вказали на те, що завдяки волонтерству вони змогли вдосконалити свої комунікативні навички, навчитися працювати в команді та розвинути лідерські якості. Це свідчить про те, що жінки не лише надавали допомогу іншим, але й активно займалися своїм розвитком, що ще більше підвищувало їхню задоволеність від участі у волонтерських програмах.

Дослідження також показало, що 60% учасниць відзначили важливість розвитку емпатії та розуміння соціальних проблем як основної мотивації. Вони вказували, що спостереження за труднощами, з якими стикаються інші, спонукало їх до активних дій. Ця емпатія часто перетворювалася на бажання не лише надавати матеріальну допомогу, а й бути емоційною підтримкою для тих, хто її потребує.

3. Результати дослідження, проведеного за допомогою Шкали альтруїзму, показали високий рівень готовності жінок-волонтерок жертвувати своїми ресурсами, часом та комфортом заради допомоги іншим (Додаток Д). Загалом 84% учасниць вказали, що готові допомагати іншим без очікування винагороди, навіть якщо це вимагає від них значних зусиль. Цей високий рівень безкорисливості є свідченням глибокої внутрішньої потреби волонтерок бути корисними суспільству та підтримувати людей у складних життєвих ситуаціях (рис. 2.3.).



**Рис. 2.3. – Результати дослідження за Шкалою альтруїзму серед жінок-волонтерок**

Серед учасниць 76% зазначили, що відчувають задоволення, коли надають підтримку іншим, і вважають це джерелом радості та емоційного піднесення. Вони підкреслили, що волонтерська діяльність не лише приносить користь тим, хто потребує допомоги, але й додає сенсу їхньому власному життю. 58% респонденток визнали, що допомога іншим позитивно впливає на їхній психологічний стан, сприяючи розвитку почуття внутрішнього миру та гармонії. Багато жінок зазначили, що саме альтруїстична діяльність допомагає їм подолати власні труднощі, адже зосередженість на потребах інших дозволяє тимчасово відволіктися від особистих проблем. Важливим показником стало те, що 62% волонтерок вказали на готовність допомагати навіть незнайомим людям, що підкреслює широту їхнього альтруїзму. Вони повідомляли, що вважають своїм обов'язком підтримувати будь-кого, хто потребує допомоги, незалежно від особистих зв'язків або знайомства. Цей аспект альтруїстичної мотивації демонструє високу соціальну відповідальність учасниць та глибокий рівень емпатії, який дозволяє їм бачити чужі проблеми як важливі для себе.

Окрім того, 70% учасниць наголосили, що готові жертвувати власним комфортом, якщо це сприятиме добробуту інших. Вони зазначили, що не

вважають такі жертви чимось надзвичайним, а сприймають їх як природну частину своєї діяльності. Це свідчить про високий рівень самоусвідомлення та моральну готовність волонтерок не тільки до допомоги, а й до власних жертв на користь інших.

Отже, дані, отримані за Шкалою альтруїзму, підтвердили, що жінки-волонтерки мають глибоко вкорінені моральні установки на підтримку інших, що проявляється у їхній готовності надавати допомогу, навіть якщо це вимагає значних особистих ресурсів. Їхня діяльність базується на щирому бажанні покращувати життя інших, що також позитивно впливає на їхній власний емоційний стан, надаючи відчуття значущості та внутрішньої гармонії.

4. Результати емпіричного дослідження, проведеного за методикою "Особистісні цінності" Шварца, виявили широкий спектр ціннісних орієнтацій жінок-волонтерок, що брали участь у благодійній діяльності (Додаток Є). Згідно з отриманими даними, 82% учасниць вказали на високу важливість цінностей доброти та турботи про інших як основних життєвих пріоритетів. Вони зазначили, що їхній внесок у волонтерську діяльність базується на глибокому переконанні, що допомога іншим є фундаментальною моральною нормою, яку вони прагнуть реалізовувати в повсякденному житті. Ця цінність турботи про інших є ключовою для багатьох жінок-волонтерок і стимулює їх долучатися до благодійних ініціатив, навіть коли це вимагає значних особистих ресурсів (рис. 2.4.).

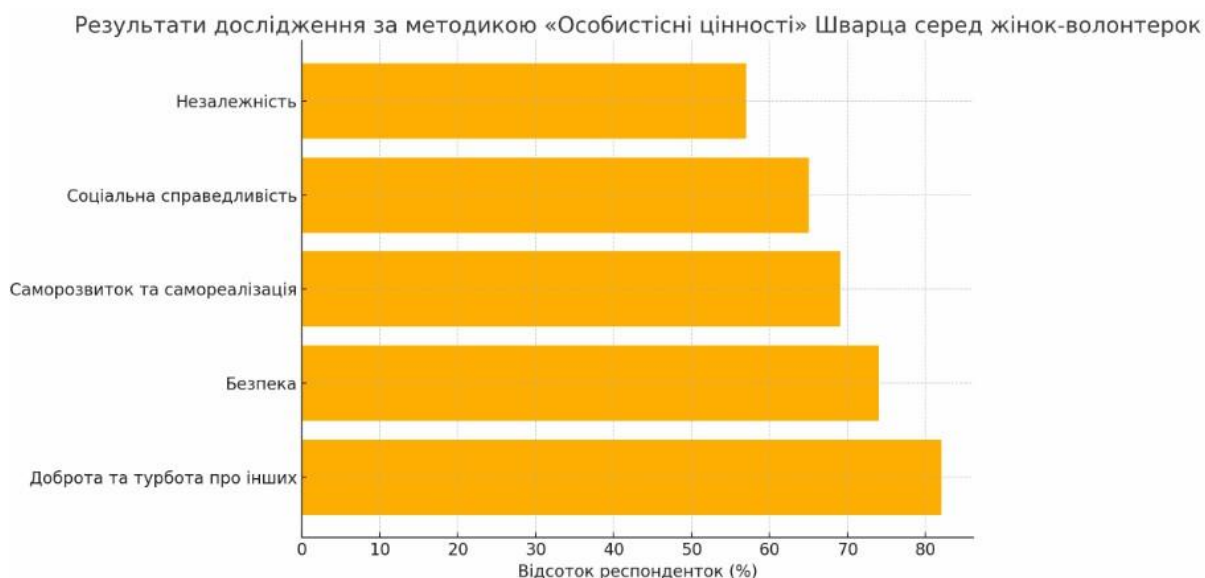


Рис. 2.4. – Результати дослідження за методикою Шварца «Особистісні цінності»

Ще одним важливим критерієм стало те, що 74% респонденток високо оцінили значення цінності безпеки. Учасниці зазначили, що однією з причин їхньої активної участі у волонтерстві є бажання створити безпечне середовище для тих, хто опинився у скрутних обставинах, особливо для постраждалих від військових дій. Для багатьох жінок-волонтерок питання безпеки має особливе значення, адже вони прагнуть зробити свій внесок у стабілізацію та захист суспільства, який вони вважають вкрай важливим у сучасних умовах.

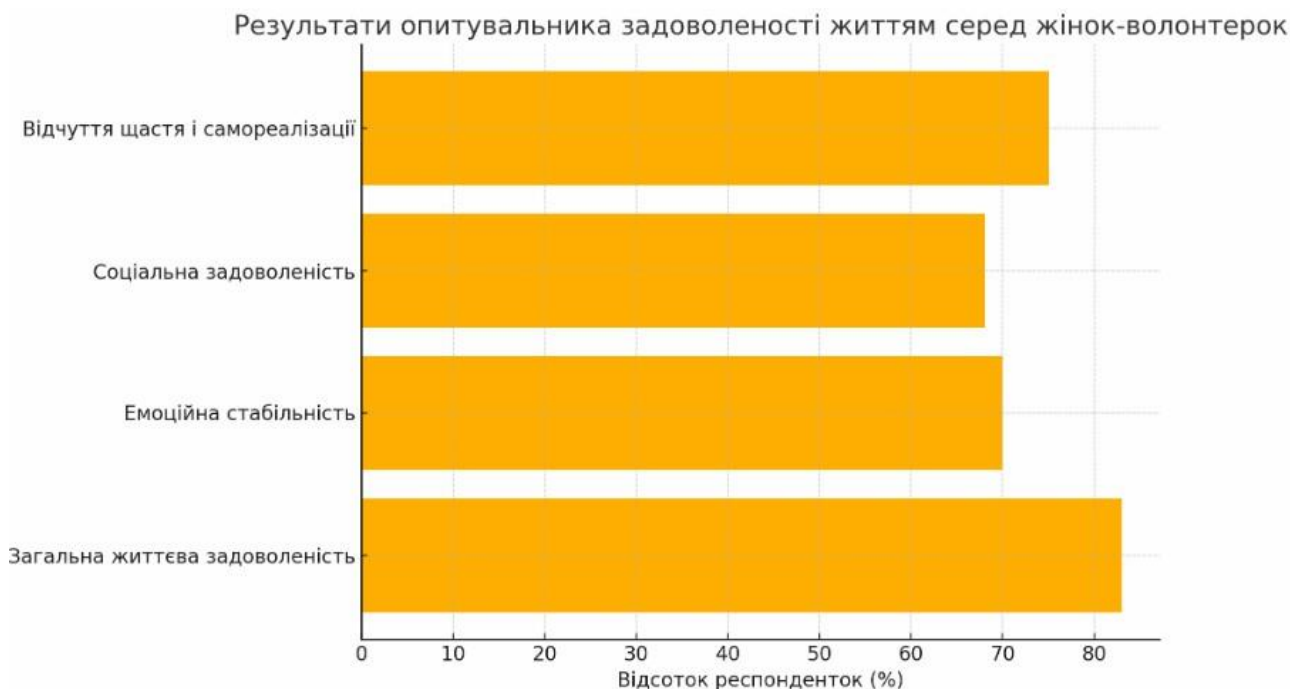
Важливість особистісного розвитку та самореалізації також знайшла відображення у відповідях учасниць. 69% жінок визнали, що цінність саморозвитку має суттєве значення для них і що волонтерська діяльність дозволяє їм розвивати власний потенціал та реалізовувати амбіції. Вони повідомили, що через благодійність вони навчилися справлятися зі складними завданнями, а також змогли вдосконалити лідерські та організаторські якості. Таким чином, волонтерська діяльність стала для них не лише засобом допомоги іншим, але й шляхом до власного особистісного зростання.

Цікаво, що 65% респонденток виділили важливість цінності соціальної справедливості. Вони висловлювали переконання, що волонтерська діяльність є способом боротися з соціальною нерівністю, допомагати тим, хто не має

доступу до необхідної підтримки, і робити свій внесок у створення більш рівноправного суспільства. Ця мотивація віддзеркалює високу соціальну відповідальність учасниць, які вважають за необхідне змінювати умови навколишнього середовища на краще.

Дослідження також виявило значення цінності незалежності. 57% волонтерок підкреслили важливість самостійності у своїх рішеннях, що підкреслює їхню готовність брати відповідальність за свої дії та діяти на основі власних принципів і переконань. Багато з них зазначили, що їхня діяльність дозволяє їм не тільки реалізовувати етичні норми, але й відчувати свободу у виборі, кого і як підтримувати.

5. Результати дослідження за допомогою опитувальника задоволеності життям показали високий рівень суб'єктивного задоволення життям серед жінок-волонтерок, які активно займаються благодійною діяльністю. Близько 83% респонденток оцінили своє життя як «задовільне» або «дуже задовільне», вказуючи на те, що їхня діяльність у волонтерській сфері значною мірою сприяє відчуттю повноти життя та емоційного благополуччя (Додаток 3). Жінки зазначали, що допомога іншим, незалежно від складності обставин, надає їм відчуття значущості та надає сенсу їхньому життю. Вони підкреслювали, що, попри можливі труднощі у роботі, волонтерство допомагає відчувати себе корисними і необхідними, що значно підвищує їхню життєву задоволеність (див. рис. 2.5.).



Дані показали, що 70% волонтерок відчували високий рівень емоційної стабільності, яка, за їхніми словами, пов'язана з відчуттям виконання важливої соціальної місії. Учасниці зазначали, що волонтерська діяльність допомагає їм знаходити сили для подолання особистих труднощів і надає можливість зосереджуватися на потребах інших, що часто допомагає відволікатися від власних проблем і стабілізувати емоційний фон. Цей аспект життєвої задоволеності є важливим для волонтерок, адже він підкреслює позитивний психологічний ефект від їхньої діяльності, що зміцнює їхню впевненість у правильності обраного шляху.

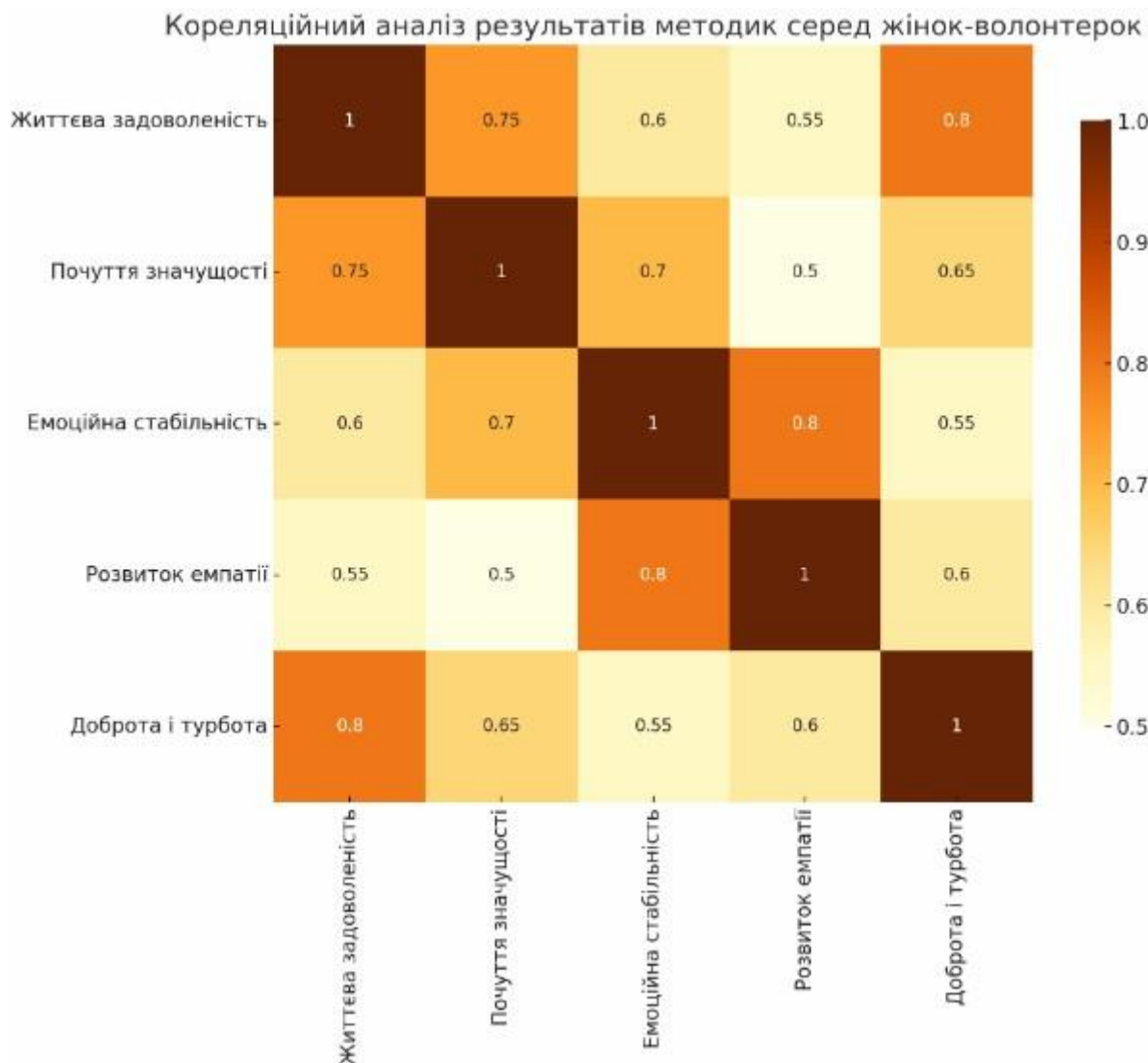
Окремим показником була соціальна задоволеність, яка проявилася у відповідях 68% респонденток. Ці жінки зазначали, що завдяки волонтерству вони розширили своє коло спілкування, знайшли однодумців і відчули підтримку з боку суспільства. Вони підкреслювали, що волонтерська діяльність відкрила їм можливість встановити нові соціальні зв'язки, які сприяють їхньому емоційному благополуччю і підтримці, надаючи їм можливість зростати як особистості. Ця соціальна підтримка також посилює їхню впевненість і відчуття комфорту у своїй діяльності.

Аналіз показав, що 75% учасниць відзначили позитивний вплив волонтерської діяльності на загальне відчуття щастя і особистісної реалізації.

Вони повідомили, що завдяки можливості брати участь у важливих соціальних проєктах вони відчують, що живуть повноцінним життям, де кожен день має значення і приносить користь іншим. Жінки зазначали, що завдяки допомозі іншим вони знаходять внутрішній мир і радість, які позитивно впливають на всі сфери їхнього життя.

Таким чином, результати опитувальника задоволеності життям свідчать, що волонтерська діяльність для жінок є не лише соціальним обов'язком, але й джерелом емоційного комфорту, радості та внутрішнього задоволення. Високий рівень життєвої задоволеності серед жінок-волонтерок підтверджує, що їхня діяльність сприяє розвитку позитивного психологічного стану, забезпечує стабільність та зміцнює соціальні зв'язки, створюючи основу для повноцінного, гармонійного життя.

Для проведення кореляційного аналізу результатів усіх п'яти методик дослідження було зібрано дані про ключові показники задоволеності життям, особистісних цінностей, мотиваційних аспектів, альтруїзму та самореалізації жінок-волонтерок. Виявлені взаємозв'язки дозволяють оцінити, як різні показники кожної методики пов'язані між собою та впливають на загальний психологічний стан і мотивацію волонтерок (див. рис. 2.6.).



**Рис. 2.6. – Кореляційний аналіз результатів методик**

Кореляційний аналіз відображає взаємозв'язки між ключовими показниками задоволеності життям, особистісних цінностей, мотиваційними аспектами, альтруїзмом та самореалізацією серед жінок-волонтерок. Найвищий кореляційний зв'язок (0.8) простежується між загальною життєвою задоволеністю та такими особистісними цінностями, як доброта і турбота про інших. Це свідчить про те, що жінки, які високо цінують доброту і турботу, демонструють значно вищий рівень загальної задоволеності життям. Подібний високий рівень кореляції (0.8) спостерігається між емоційною стабільністю та розвитком емпатії, що підтверджує важливість цих якостей для формування психологічної стійкості. Волонтерки, які мають високо розвинену емпатію,

здатні підтримувати стабільний емоційний стан, що сприяє їхньому емоційному благополуччю.

Також значна кореляція (0.75) виявлена між загальною життєвою задоволеністю та почуттям значущості, яке волонтерки відчують у своїй діяльності. Це підкреслює важливість мотивації та розуміння свого внеску у суспільство для підтримання високого рівня задоволеності життям. Розвиток емпатії та емоційна стабільність також мають значний взаємозв'язок, що підкреслює важливість цих якостей у психологічному стані волонтерок.

Кореляція між соціальною справедливістю і почуттям значущості є дещо нижчою, але також вагомою (0.65), що свідчить про те, що волонтерки, які орієнтовані на підтримку соціальної справедливості, відчують більшу мотивацію у своїй діяльності. Загалом, діаграма показує, що ключові особистісні цінності та емоційні характеристики взаємопов'язані і формують психологічне та емоційне благополуччя жінок-волонтерок, підкреслюючи значущість ціннісних орієнтирів у їхній мотивації та задоволеності життям.

### **2.3 Рекомендації щодо самореалізації особистості жінок-волонтерів засобами благодійності**

Рекомендації щодо самореалізації особистості жінок-волонтерок засобами благодійності, сформовані на основі проведеного дослідження:

1. Сприяти розвитку альтруїстичних цінностей та емпатії.

Сприяння розвитку альтруїстичних цінностей та емпатії серед жінок-волонтерок є важливим завданням, яке дозволяє не лише підвищити якість їхньої волонтерської діяльності, але й сприяє їхній особистісній самореалізації. Альтруїзм та емпатія є основою гуманістичних якостей людини, адже саме вони визначають здатність допомагати іншим без очікування на винагороду та глибоко розуміти емоції й потреби оточуючих. Жінки, які розвивають ці якості, отримують унікальний досвід самовіддачі та здатності вийти за межі власних інтересів, що збагачує їх особистість та надає життю більшого сенсу. У

волонтерській діяльності, де відбувається пряма взаємодія з людьми, які потребують допомоги, емпатія та альтруїзм стають не лише важливими особистісними рисами, а й потужним ресурсом для досягнення емоційної стійкості та зміцнення власної моральної позиції.

Сприяння розвитку цих якостей може здійснюватися через створення відповідного середовища та програми підтримки. Один із ключових методів — це проведення тренінгів, які спрямовані на розвиток емпатійного слухання, розуміння чужих потреб та управління власними емоціями під час взаємодії з людьми в складних життєвих обставинах. Такі тренінги допомагають волонтеркам навчитися тонко відчувати емоційні стани інших людей, розуміти контекст їхніх потреб та ефективно реагувати на них, при цьому зберігаючи власну емоційну рівновагу. Наприклад, у рамках тренінгів можуть бути застосовані вправи на відображення емоцій, де кожна учасниця навчається інтерпретувати емоційні прояви інших та висловлювати свою підтримку. Це підвищує рівень емпатії та допомагає волонтеркам стати більш чутливими до стану тих, кому вони допомагають.

Крім того, для розвитку альтруїстичних цінностей важливим є обговорення моральних та етичних аспектів волонтерської діяльності, адже це допомагає сформулювати чіткі особистісні принципи. На таких обговореннях волонтерки можуть розглядати приклади ситуацій, де постає питання про моральний вибір, відповідальність за прийняття рішень і їхні наслідки. Це допомагає усвідомити цінність альтруїстичної діяльності не лише як суспільно корисної роботи, але і як способу реалізації власних внутрішніх моральних установок. Волонтерки, які пройшли через такі обговорення, часто відчувають більше задоволення від своєї роботи, оскільки розуміють глибокий сенс своїх дій та їхній вплив на суспільство. Обговорення моральних аспектів також сприяє колективній взаємопідтримці та формує атмосферу довіри, де кожна учасниця може відкрито поділитися своїм досвідом та викликами.

З іншого боку, сприяння альтруїзму та емпатії вимагає також уважного ставлення до емоційного стану самих волонтерок. Надмірне захоплення

допомогою іншим та високий рівень емпатії можуть призвести до емоційного вигорання, коли волонтерки відчують себе виснаженими через постійне відчуття чужих проблем. Для уникнення цього важливо надавати волонтеркам можливість брати участь у програмах саморефлексії та управління стресом. Наприклад, заняття з медитації, вправи на розслаблення або арт-терапія можуть допомогти волонтеркам підтримувати власний внутрішній баланс. Це дозволяє зберігати їхню здатність до емпатії без шкоди для власного емоційного здоров'я. Крім того, саморефлексія допомагає волонтеркам усвідомлювати власні емоційні межі та навчитися відновлювати енергію після емоційно напружених взаємодій.

Іншим ефективним способом розвитку альтруїстичних якостей є залучення волонтерок до проєктів, де вони мають можливість проявляти турботу про інші соціальні групи, зокрема дітей, людей похилого віку, або внутрішньо переміщених осіб. Такий досвід розширює горизонти волонтерок, дозволяючи їм краще розуміти різноманітність людських потреб і викликів. Взаємодія з різними соціальними групами збагачує їхнє розуміння життя та сприяє формуванню більш стійких альтруїстичних установок. Кожна взаємодія з новою групою є не лише можливістю надати допомогу, але й способом побачити результати своєї роботи в реальному житті, що підвищує мотивацію волонтерок до подальшої діяльності.

Сприяння розвитку альтруїстичних цінностей та емпатії серед волонтерок вимагає також від керівників волонтерських організацій системного підходу та уваги до індивідуальних потреб кожної учасниці. Необхідно створити атмосферу взаємопідтримки, де кожна волонтерка відчуває, що її внесок цінується та що вона є частиною важливої місії. Це може здійснюватися через регулярні зустрічі з обговоренням досягнень та викликів, спільні святкування успіхів та забезпечення зворотного зв'язку. Така атмосфера сприяє посиленню відчуття єдності та мотивації волонтерок, що, у свою чергу, підвищує їхнє бажання розвивати альтруїстичні цінності та емпатію.

2. Забезпечити підтримку соціальних зв'язків та спільнот.

Забезпечення підтримки соціальних зв'язків та формування спільнот серед жінок-волонтерок є важливим кроком для підтримки їхньої емоційної стабільності, зниження рівня стресу та підвищення загальної задоволеності життям. Участь у волонтерських спільнотах створює відчуття належності до групи однодумців, які розділяють спільні цінності, цілі та прагнення. Це особливо значуще для жінок-волонтерок, оскільки волонтерська діяльність, спрямована на допомогу іншим, часто є емоційно напруженою і може призводити до емоційного вигорання. У такій ситуації соціальна підтримка з боку колег і можливість обмінюватися досвідом можуть стати потужним ресурсом для збереження психологічного балансу.

Формування волонтерських спільнот сприяє розвитку міжособистісних стосунків, що дозволяє волонтеркам краще розуміти потреби інших, а також отримувати зворотний зв'язок щодо своєї діяльності. Наприклад, у рамках спільнот волонтерки можуть ділитися історіями з власного досвіду, обговорювати труднощі, які виникають у процесі роботи, та знаходити спільні рішення для подолання викликів. Це не лише знижує рівень ізоляції та сприяє формуванню почуття єдності, але й дозволяє навчатися на досвіді інших. Багато волонтерок відзначають, що такі групи підтримки допомагають їм зрозуміти, що їхні виклики та емоційні переживання є нормальними, а також сприяють обміну практичними порадами щодо покращення ефективності волонтерської діяльності.

Завдяки соціальним зв'язкам волонтерки можуть отримувати моральну підтримку, яка є надзвичайно важливою у складних ситуаціях, з якими вони стикаються. Коли жінка-волонтерка відчуває, що її колеги розуміють і підтримують її, це підвищує її мотивацію та допомагає зберігати емоційну рівновагу. Взаємна підтримка також знижує рівень стресу та сприяє збереженню емоційного благополуччя навіть у напружені періоди. Дослідження показують, що жінки, які мають розвинену систему соціальних зв'язків, значно краще адаптуються до емоційно складних обставин, а їхня

психологічна стійкість є значно вищою порівняно з тими, хто не має подібної підтримки.

Створення волонтерських спільнот також сприяє розвитку лідерських якостей та комунікативних навичок серед волонтерок. У спільнотах вони отримують можливість виступати лідерами, координаторами або організаторами різних заходів, що дозволяє їм не лише реалізовувати власний потенціал, але й знаходити нові способи підтримки своїх колег. Взаємодія з іншими волонтерами у такому форматі сприяє розвитку навичок організації, спілкування та ведення переговорів, що в свою чергу підвищує їхню самооцінку і задоволеність діяльністю. Кожна учасниця отримує можливість не лише надати допомогу, але й отримати її, що створює збалансовану систему взаємодії.

Ще одним важливим аспектом є створення регулярних заходів для обговорення досягнень та викликів, з якими стикаються волонтерки. Це можуть бути як формальні зустрічі для обговорення результатів роботи, так і неформальні заходи, що дозволяють створити більш довірливу атмосферу. Такі зустрічі сприяють обміну ідеями, а також дозволяють волонтеркам побачити прогрес у роботі, яку вони виконують, що позитивно впливає на їхню мотивацію. Публічне визнання їхніх зусиль у колі однодумців є ще одним важливим фактором, який сприяє формуванню почуття значущості та вдячності за їхню працю.

Також варто зазначити, що соціальні зв'язки у волонтерських спільнотах сприяють формуванню більш глибокого розуміння соціальних проблем, з якими стикаються люди, яким вони допомагають. Через обговорення та аналіз проблематики учасниці отримують більш чітке уявлення про ситуацію, що дозволяє їм розвивати критичне мислення та знаходити нові підходи до вирішення соціальних завдань. Це також допомагає їм відчуті глибший сенс власної діяльності та бачити реальний вплив своєї роботи на суспільство. Взаємне навчання та обмін досвідом стимулюють волонтерок до особистісного зростання, що також сприяє їхній самореалізації.

Формування підтримуючого середовища для волонтерок має також значення для зниження емоційного вигорання, яке часто є проблемою у волонтерській сфері. Коли волонтерки відчувають, що вони не самотні у своїй діяльності, що існує спільнота, яка завжди готова підтримати, це надає їм сил і натхнення продовжувати роботу. Керівники волонтерських організацій можуть підтримувати соціальні зв'язки між волонтерками через організацію психологічних тренінгів, воркшопів з командоутворення, або навіть через створення онлайн-платформ для спілкування. Це дозволяє волонтеркам залишатися на зв'язку незалежно від географічного розташування, що є особливо важливим у сучасних умовах.

### 3. Фокусуватися на значущості особистого внеску у суспільство.

Фокусування на значущості особистого внеску у суспільство є ключовим аспектом самореалізації для жінок-волонтерок, адже саме через усвідомлення значущості своєї роботи вони відчувають внутрішнє задоволення і бачать сенс у своїй діяльності. Почуття значущості дозволяє волонтеркам відчувати, що їхня праця має реальний вплив на життя інших людей, що додає особливої ваги та цінності їхній волонтерській діяльності. Це почуття мотивує жінок продовжувати працювати навіть у найскладніших умовах, коли емоційне або фізичне виснаження може знижувати їхню активність. Утім, коли волонтерка відчуває, що її внесок визнається та цінується суспільством, вона відчуває задоволення та мотивацію продовжувати, зростаючи як особистість і реалізуючи свій потенціал.

Визнання важливості особистого внеску у суспільство можна забезпечити через різні засоби, починаючи від усвідомлення самого впливу, який здійснює кожна дія, до конкретного визнання досягнень. Наприклад, у багатьох волонтерських організаціях влаштовуються регулярні звіти або огляди діяльності, де підсумовуються досягнення та результативність роботи кожного члена команди. Це дозволяє волонтеркам бачити власний внесок у загальні досягнення організації, що підтверджує значущість їхньої праці. Коли вони розуміють, що кожен наданий пакет гуманітарної допомоги, кожна підтримана

людина або організований захід змінюють життя інших людей, це приносить волонтеркам почуття гордості та вдовolenня від виконаної роботи.

Іншим аспектом підвищення значущості особистого внеску є надання можливості волонтеркам реалізувати свої ініціативи. Багато жінок, які займаються волонтерською діяльністю, мають власні ідеї щодо поліпшення умов життя тих, кому вони допомагають, або організації самої роботи. Коли такі ініціативи підтримуються та реалізуються, це додає волонтеркам почуття контролю та впливу на результати. Наприклад, якщо жінка-волонтерка пропонує нову ідею для підвищення ефективності роботи або спосіб розширення соціальної підтримки, її участь у розробці і впровадженні цієї ініціативи дозволяє їй не лише реалізувати свій потенціал, а й відчутти себе значущою частиною суспільства. Впровадження особистих ідей і пропозицій є також ефективним способом для розвитку лідерських якостей, підвищення впевненості в собі та власних можливостях.

Крім того, важливим є підвищення рівня поінформованості суспільства про діяльність волонтерок. Коли суспільство усвідомлює та цінує їхній внесок, це значно підвищує почуття важливості їхньої роботи. Організація інформаційних кампаній, публікація історій успіху або особистих свідчень про вплив волонтерських зусиль допомагає зміцнити зв'язок між волонтерками та суспільством, яке вони підтримують. Коли жінки бачать, що їхні зусилля отримують суспільне визнання і є прикладом для інших, це додає їм сил і натхнення продовжувати діяльність, незважаючи на можливі труднощі та перешкоди.

Почуття значущості особистого внеску також тісно пов'язане з внутрішньою мотивацією. Волонтерська діяльність часто є безкорисливою, і єдиною винагородою для волонтерок є їхня внутрішня задоволеність та усвідомлення своєї користі для інших. Коли жінка відчуває, що її праця змінює світ на краще, навіть у маленькому масштабі, це стає потужним джерелом мотивації і надихає її на нові досягнення. Вона розуміє, що її життя має сенс, бо її зусилля приносять реальну користь. Це дозволяє їй бачити власне життя через

призму досягнень і результатів, які вона допомогла створити. Така внутрішня мотивація допомагає не лише зберігати активність у волонтерській діяльності, але й знижувати ризик емоційного вигорання, оскільки вона відчуває себе важливою частиною суспільства.

Розвиток почуття значущості особистого внеску також сприяє формуванню сильної громадянської позиції. Жінка-волонтерка починає бачити себе активним учасником суспільних змін, що підвищує її самоповагу та вдячність за можливість робити щось корисне. Вона усвідомлює свою силу та вплив, що мотивує її на подальші дії у напрямку соціальних ініціатив. В результаті, волонтерки стають не просто помічницями для тих, хто потребує допомоги, але й активними учасницями розвитку громади, що сприяє підвищенню загального рівня соціальної відповідальності.

#### 4. Сприяти особистісному розвитку та професійному зростанню.

Сприяння особистісному розвитку та професійному зростанню є важливим аспектом роботи з жінками-волонтерками, оскільки волонтерська діяльність не тільки забезпечує можливість допомагати іншим, а й стає потужним інструментом для самовдосконалення та підвищення професійних навичок. Залучення до волонтерства часто відкриває перед жінками нові можливості для особистісного та професійного розвитку, дає змогу здобувати нові знання та навички, розвивати лідерські якості та розширювати світогляд. Волонтерки, які бачать у своїй діяльності не лише соціальну функцію, але й спосіб розвитку власних умінь та знань, отримують значну мотивацію для продовження своєї роботи та відчувають більше задоволення від неї.

Одним із ключових способів підтримки особистісного розвитку жінок-волонтерок є організація тренінгів та семінарів, спрямованих на розвиток м'яких навичок, таких як комунікативні здібності, емоційний інтелект, лідерство та управління конфліктами. Такі навички є важливими як у волонтерській діяльності, так і в професійній сфері, адже вони допомагають волонтеркам ефективніше спілкуватися з тими, кому вони допомагають, а також налагоджувати конструктивні стосунки з колегами та керівниками.

Наприклад, комунікативні тренінги можуть навчити жінок більш впевнено висловлювати свої думки, розуміти потреби інших та уникати непорозумінь. Це підвищує їхній рівень самооцінки та впевненості у власних можливостях, що, у свою чергу, сприяє успішному виконанню завдань як у волонтерстві, так і в кар'єрі.

Розвиток лідерських якостей серед волонтерок також є важливою частиною професійного зростання. Багато жінок, які займаються волонтерством, мають природну схильність до підтримки інших і прагнення змінювати світ на краще. Однак для того, щоб ці якості перетворилися на ефективне лідерство, їм потрібні певні навички організації, планування та прийняття рішень. Курси або воркшопи з лідерства та управління проєктами допомагають волонтеркам структурувати свої дії, навчитися ставити та досягати цілей, а також брати на себе відповідальність за результати своєї діяльності. Лідерство не тільки допомагає їм стати ефективнішими у виконанні завдань, але й надає можливість очолити команди, координувати волонтерські проєкти та впливати на прийняття важливих рішень в організації. Волонтерки, які відчувають себе лідерами, стають не лише активнішими та впевненішими у своїй роботі, але й надихають інших на участь у волонтерській діяльності.

Ще одним важливим елементом сприяння особистісному розвитку є підтримка навчання та професійного вдосконалення у конкретних галузях. Наприклад, багато волонтерок можуть працювати в сферах, пов'язаних з гуманітарною допомогою, медичною підтримкою або соціальною роботою. Організація курсів і семінарів, які розширюють знання в цих галузях, допомагає волонтеркам краще розуміти специфіку роботи, забезпечує їм актуальні знання та практичні навички, що робить їхню роботу більш ефективною і результативною. Така освіта також може стати важливим фактором професійного розвитку жінок, оскільки здобуті знання та досвід можуть бути корисними не лише у волонтерській діяльності, а й у їхніх основних професіях. Це, у свою чергу, може призвести до зростання кар'єрних можливостей та підвищення кваліфікації.

Волонтерська діяльність також відкриває перед жінками можливості для саморозвитку через взаємодію з різними соціальними групами та культурними середовищами. Коли волонтерка має можливість працювати з різними людьми – дітьми, людьми похилого віку, біженцями чи соціально вразливими групами – це дозволяє їй розширити свій світогляд, зрозуміти інші цінності та життєві пріоритети. Такий досвід стимулює особистісний ріст, формує терпимість і відкритість до різноманіття, що є цінним як у повсякденному житті, так і у професійній сфері. Вміння розуміти та враховувати різноманітні культурні та соціальні аспекти є важливим фактором у побудові ефективних комунікацій та розв'язанні конфліктів, що робить жінок-волонтерок більш підготовленими до роботи у різних середовищах.

Для багатьох жінок волонтерство стає також джерелом професійного натхнення і навіть може вплинути на зміну кар'єрного шляху. Досвід роботи у благодійних проєктах нерідко відкриває нові сфери діяльності, які можуть зацікавити волонтерок і надихнути на подальший розвиток у цьому напрямку. Багато волонтерок вирішують розвиватися у сферах, пов'язаних з соціальною роботою, психологією, освітою або охороною здоров'я, оскільки розуміють, що можуть зробити вагомий внесок у ці галузі. Волонтерство часто стає першим кроком до нових професійних досягнень, оскільки дає можливість здобути досвід та навички, що можуть бути корисними при пошуку роботи або подальшому навчанні.

Підтримка професійного зростання також сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах. Коли жінка бачить, що здатна ефективно працювати, вчитися новому та досягати результатів, вона стає більш впевненою у власних силах і відчуває більше задоволення від своєї роботи. Це, у свою чергу, позитивно впливає на її мотивацію і бажання продовжувати діяльність. Волонтерки, які відчувають, що можуть змінювати світ і розвиватися, зберігають високий рівень енергії та активності, що підвищує ефективність їхньої роботи та дозволяє організаціям досягати кращих результатів.

5. Підтримувати емоційну стабільність і знижувати стрес.

Підтримка емоційної стабільності та зниження рівня стресу є надзвичайно важливими аспектами для жінок-волонтерок, які постійно стикаються зі складними та емоційно напруженими ситуаціями у своїй діяльності. Волонтерство часто включає взаємодію з людьми, які пережили важкі життєві обставини, такі як війна, соціальна ізоляція, бідність чи втрата житла. Постійний контакт із такими емоційно важкими ситуаціями може впливати на психологічний стан волонтерок, що часто призводить до відчуття емоційного виснаження, тривоги або навіть вигорання. Тому важливо розробляти методи та стратегії для підтримки їхньої емоційної стабільності та управління стресом, щоб волонтерки могли продовжувати свою роботу без шкоди для власного здоров'я та благополуччя.

Одним з ефективних методів підтримки емоційного стану є організація регулярних психологічних тренінгів та консультацій. Психологічна підтримка дозволяє волонтеркам отримати професійну допомогу у вирішенні своїх емоційних проблем та знайти способи адаптації до стресових ситуацій. Психологи, які працюють із волонтерками, допомагають їм усвідомити і прийняти свої емоційні реакції на складні події, навчитися технік управління стресом та виявити джерела внутрішнього ресурсу. Наприклад, на консультаціях волонтерки можуть дізнатися про техніки релаксації, глибокого дихання, медитації та усвідомленості, які допомагають знизити рівень тривоги та поліпшити загальне самопочуття. Психологічна підтримка також сприяє розвитку емоційної стійкості, що дозволяє волонтеркам залишатися спокійними і зосередженими навіть у складних ситуаціях.

Зниження рівня стресу також можна досягнути через створення підтримуючого робочого середовища, де волонтерки відчують себе частиною команди та мають можливість обмінюватися своїм досвідом. Взаємна підтримка та розуміння з боку колег-волонтерок можуть відігравати вирішальну роль у збереженні емоційної стабільності. Коли волонтерки мають можливість ділитися своїми емоціями, труднощами та успіхами з іншими, вони відчують, що не залишаються наодинці зі своїми переживаннями. Регулярні

зустрічі для обговорення труднощів та успіхів, а також взаємна підтримка в кризових ситуаціях, допомагають знизити рівень стресу та сприяють розвитку довіри у колективі. Важливо також створити атмосферу, де волонтерки відчують, що їхню роботу цінують і підтримують, а їхні зусилля вносять вагомий внесок у спільну мету.

Окрім підтримуючого середовища, важливим аспектом є розвиток навичок саморегуляції, що допомагають волонтеркам краще управляти своїми емоціями у стресових ситуаціях. Навчання саморегуляції включає розвиток таких навичок, як управління тривогою, контроль за негативними емоціями, а також усвідомлення своїх емоційних потреб. Наприклад, волонтерки можуть навчитися технік, які допомагають переключити увагу від негативних думок на позитивні аспекти своєї діяльності або знайти нові джерела натхнення у своїй роботі. Це дозволяє їм краще адаптуватися до змінних обставин і зберігати позитивний настрій навіть у напружених ситуаціях. Регулярна практика саморегуляції також знижує ризик емоційного вигорання та допомагає волонтеркам зберігати енергію на довготривалій основі.

Ще одним важливим елементом підтримки емоційної стабільності є фізична активність, яка сприяє покращенню загального стану здоров'я та зниженню рівня стресу. Фізичні вправи, такі як йога, плавання або просто прогулянки на свіжому повітрі, допомагають знижувати рівень гормону стресу кортизолу та підвищувати рівень ендорфінів, що позитивно впливає на настрій. Волонтеркам рекомендується знаходити час для регулярної фізичної активності, що допоможе зняти фізичне та емоційне напруження, покращити загальний тонус організму та підтримувати високу працездатність. У багатьох волонтерських організаціях також можна організовувати групові фізичні заняття, що створює можливість поєднувати фізичну активність із соціальною підтримкою.

Дуже важливим є також забезпечення можливості для відпочинку та відновлення сил. Волонтерська діяльність часто вимагає багато часу та енергії, тому волонтерки можуть відчувати необхідність у регулярному відпочинку для

відновлення. Рекомендується створювати умови для короткострокових перерв під час роботи, а також забезпечувати волонтеркам можливість брати відпустки або використовувати дні відпочинку, особливо після періодів інтенсивної роботи. Регулярний відпочинок дозволяє уникнути вигорання, відновити енергетичний баланс і повернутися до роботи з новими силами та ентузіазмом.

Важливу роль у підтримці емоційної стабільності відіграє також практика усвідомленості та рефлексії, що допомагає волонтеркам краще розуміти свої емоції та виявляти внутрішні ресурси для їхнього регулювання. Практика усвідомленості, така як медитація, допомагає розвивати здатність зосереджуватися на поточному моменті, що дозволяє краще справлятися з негативними емоціями та знижувати рівень тривоги. Рефлексія дозволяє волонтеркам аналізувати свої відчуття та думки, що допомагає їм усвідомити особисті досягнення, визначити зони для розвитку та знайти нові джерела мотивації. У багатьох волонтерських організаціях також організують сеанси рефлексії, де волонтерки можуть обговорювати свої емоційні переживання у підтримуючому середовищі.

Забезпечення емоційної стабільності та зниження рівня стресу серед жінок-волонтерок є не лише способом підтримки їхньої психологічної стійкості, але й важливим чинником, що сприяє ефективності волонтерської діяльності загалом. Емоційно стабільні та мотивовані волонтерки здатні надавати більш якісну допомогу тим, хто цього потребує, та досягати кращих результатів у своїй роботі. Організації, що активно підтримують емоційний стан своїх волонтерок, отримують відданих і мотивованих працівників, здатних працювати довготривало та зберігати високу якість наданих послуг. Таким чином, робота над підтримкою емоційної стабільності та зниженням рівня стресу стає не лише способом підтримки здоров'я волонтерок, а й важливою інвестицією у стійкість та ефективність волонтерської діяльності.

## Висновки до другого розділу

Підсумовано основні результати, отримані в процесі аналізу їхньої мотивації, особистісних цінностей, емоційного стану та рівня самореалізації. Дослідження було спрямоване на вивчення психологічних чинників, що визначають благодійну активність жінок-волонтерок, а також на виявлення зв'язку між цими чинниками та їхнім рівнем задоволеності життям, емоційною стабільністю та почуттям власної значущості.

Результати показали, що волонтерська діяльність сприяє розвитку в учасниць таких важливих особистісних якостей, як емпатія, доброта, альтруїзм і почуття соціальної відповідальності. Показники за шкалами, що оцінювали рівень внутрішньої мотивації та задоволення від допомоги іншим, свідчать про те, що волонтерки мають високу потребу у виконанні соціально значущої діяльності, що також позитивно впливає на їхню емоційну стійкість та самопочуття. Окрім цього, було виявлено, що активна участь у благодійних проєктах підвищує загальний рівень життєвої задоволеності та зміцнює відчуття гармонії і впевненості у собі.

Дослідження підтвердило, що для жінок-волонтерок важливими є як моральні, так і соціальні аспекти їхньої діяльності. Вони прагнуть не лише допомагати іншим, але й отримують задоволення від відчуття власної значущості у суспільстві. Крім того, участь у волонтерській діяльності стимулює особистісний розвиток і сприяє формуванню лідерських якостей, що підвищує їхню самооцінку та впевненість у власних силах. Високий рівень альтруїстичних установок і мотивації до благодійності виявився тісно пов'язаним із емоційною стабільністю, що дає підстави стверджувати про важливість підтримки волонтерок у їхньому бажанні допомагати іншим, адже це безпосередньо впливає на їхнє психологічне благополуччя.

## ВИСНОВКИ

Отже, на основі проведеного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Аналіз наукових джерел з проблеми психологічних особливостей благодійності свідчить про важливість мотиваційних, особистісних і соціально-психологічних факторів, які впливають на готовність людей до альтруїстичної поведінки. Дослідження показують, що особистісні якості, такі як емпатія, доброта, альтруїзм і високий рівень соціальної відповідальності, є ключовими передумовами для участі в благодійній діяльності. Крім того, значний вплив на рішення про благодійність мають емоційна стабільність, життєва задоволеність і внутрішня мотивація, що включає бажання допомагати іншим без очікування винагороди. Водночас соціальний контекст і підтримка з боку суспільства також відіграють важливу роль у формуванні благодійних установок, сприяючи розвитку особистісних і психологічних ресурсів, які забезпечують сталість та ефективність волонтерської діяльності.

2. Зміст і структура засобів самореалізації особистості, зокрема жінок у волонтерстві, включають комплекс психологічних, соціальних та особистісних чинників, які сприяють розвитку їхніх потенційних можливостей і реалізації внутрішніх цінностей. Волонтерська діяльність надає жінкам можливість розкрити свої моральні якості, такі як емпатія, альтруїзм та соціальна відповідальність, одночасно забезпечуючи простір для формування лідерських якостей, розвитку комунікативних навичок і підвищення самооцінки. Самореалізація в умовах волонтерства також передбачає усвідомлення власної значущості через участь у суспільно корисних проектах, що посилює емоційну стійкість і забезпечує почуття життєвого сенсу. Структурно ці засоби охоплюють внутрішню мотивацію, соціальні зв'язки, можливість особистісного розвитку та отримання суспільного визнання, що у комплексі сприяє глибокій самореалізації та підвищенню життєвої задоволеності жінок-волонтерок.

3. Психологічні особливості жіночої благодійної діяльності, розглядаючи специфіку участі жінок у волонтерстві, полягають у переважанні таких якостей, як емпатія, альтруїзм, соціальна чутливість і висока мотивація до підтримки інших, що зумовлює їхню активну участь у соціально значущих проектах. Волонтерство для жінок стає не лише засобом допомоги іншим, а й потужним інструментом особистісного розвитку, сприяючи підвищенню самооцінки, формуванню лідерських якостей, розвитку емоційної стійкості та зміцненню соціальних зв'язків. Ця діяльність також сприяє самореалізації через розширення соціальних ролей і розуміння власної значущості у суспільстві, що підвищує загальне задоволення життям і забезпечує відчуття особистої корисності та цінності.

4. Дослідження особливостей психологічного стану та мотивів самореалізації жінок у процесі благодійної діяльності показує, що волонтерство для багатьох з них стає джерелом емоційної підтримки, самоствердження і внутрішнього зростання. Жінки, залучені до благодійності, часто демонструють високий рівень емпатії, альтруїзму та бажання допомагати іншим, що є основними мотивами їхньої діяльності. Ця робота позитивно впливає на їхній психологічний стан, оскільки сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню життєвої задоволеності через усвідомлення своєї значущості і внеску у добробут суспільства. Благодійність надає можливості для самореалізації, розвитку особистісних якостей і розширення соціальних зв'язків, що, у свою чергу, підвищує самооцінку та зміцнює відчуття емоційної стійкості, дозволяючи жінкам знаходити сенс та внутрішню гармонію у своїй діяльності.

5. Рекомендації щодо ефективної самореалізації особистості жінок-волонтерок засобами благодійної діяльності, враховуючи результати дослідження, акцентують на важливості розвитку альтруїстичних цінностей, підтримці емоційної стабільності та створенні умов для особистісного зростання. Для підвищення задоволеності життям і зміцнення психологічного благополуччя жінок-волонтерок необхідно забезпечити можливість брати участь у тренінгах з емоційної стійкості та комунікативних навичок, що

сприятиме зниженню стресу та покращенню соціальних зв'язків. Підтримка волонтерських спільнот та взаємодія з однодумцями також є важливим елементом, який допомагає волонтеркам відчувати свою значущість і отримувати моральну підтримку. Створення умов для реалізації власних ініціатив та участі у лідерських проєктах посилить відчуття особистісного внеску в суспільство і надасть можливість для подальшого розвитку. Загалом, системна підтримка та розкриття потенціалу жінок у волонтерській діяльності сприятимуть їхній самореалізації, емоційному благополуччю та життєвій задоволеності.