

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

10.04 – КМР. 1966 “С” 2024.11.01. 02 ПЗ

**Коваленко Вікторія Олександрівна**

**2024 р.**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УДК: 37.013.2:364-322

**ПОГОДЖЕНО**

Декан  
гуманітарно-педагогічного  
факультету  
кандидат філософ. наук,  
доцент  
\_\_\_\_\_ Інна САВИЦЬКА  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО  
ЗАХИСТУ**

Завідувач кафедри соціальної  
роботи та реабілітації, професор  
\_\_\_\_\_ Ірина СОПІВНИК  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на тему «Соціально-психологічна підготовка майбутніх соціальних  
працівників до волонтерської діяльності»**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма: «Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

**Гарант освітньої програми**

доктор педагогічних наук, професор  
(науковий ступінь та вчене звання)

\_\_\_\_\_ (підпис)

Сопівник І. В.  
(ПІБ)

**Керівник магістерської кваліфікаційної роботи**

кандидат педагогічних наук  
(науковий ступінь та вчене звання)

\_\_\_\_\_ (підпис)

Власенко К.О.  
(ПІБ)

**Виконала**

\_\_\_\_\_ (підпис)

Коваленко В.О.  
(ПІБ студента)

КИЇВ – 2024

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри соціальної  
роботи та реабілітації, професор  
\_\_\_\_\_ Ірина СОПІВНИК  
«14» вересня 2024 р.

**З А В Д А Н Н Я  
ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ  
КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТЦІ  
Коваленко Вікторії Олександрівни**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма: «Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічна підготовка майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності» затверджена наказом ректора НУБіП України від «01» 11. 2024 року № 1966 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 15 листопада 2024 р.

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи: наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

- 1) Розглянути теоретичні аспекти організації волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників
- 2) Узагальнити вітчизняний та зарубіжний досвід соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності
- 3) Діагностувати рівень підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності
- 4) Розробити та впровадити програму соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності

Дата видачі завдання “\_\_” \_\_\_\_\_ 202\_\_ р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Власенко К.О.

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Коваленко В.О.

## РЕФЕРАТ

Магістерська кваліфікаційна робота на тему «Соціально-психологічна підготовка майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності» має таку структуру: 1) картку кваліфікаційної дипломної роботи; 2) титульний аркуш; 3) завдання до виконання кваліфікаційної дипломної роботи; 4) реферат; 5) зміст; 6) вступ; 7) основна частина (III розділи); 8) загальні висновки; 9) список використаних джерел; 10) додатки. У роботі подано 2 додатки, 13 рисунків та 11 таблиць. Список використаних джерел складає 68 позицій. Обсяг дипломної кваліфікаційної роботи 91 сторінка.

В першому розділі здійснено теоретичний аналіз поняття волонтерства та розглянуто класифікації волонтерської діяльності; з'ясовано значення волонтерської діяльності для формування особистісних якостей майбутніх соціальних працівників та розглянуто соціально-психологічні аспекти волонтерства.

В другому розділі «Методичні засади соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності» здійснено аналіз методів і технологій соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності. Проаналізовано вітчизняний та зарубіжний досвід соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності.

У третьому розділі було здійснено діагностику стану готовності до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників. Згідно аналізу результатів опитування були розроблено та впроваджено програму соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників та проаналізовані результати повторної діагностики.

Ключові слова: волонтерство, соціально-психологічна підготовка, соціальний працівник, методи соціально-психологічної підготовки програми соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Поняття та класифікація волонтерської діяльності.....	9
1.2. Значення волонтерської діяльності для формування особистісних якостей майбутніх соціальних працівників.....	19
1.3. Соціально-психологічні аспекти волонтерства.....	29
Висновки до першого розділу.....	36
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>37</b>
2.1. Методи і технології соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності.....	37
2.2. Вітчизняний та зарубіжний досвід соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності.....	46
Висновки до другого розділу.....	56
<b>РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>57</b>
3.1. Діагностика стану готовності до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників.....	57
3.2. Обґрунтування та реалізація програми соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників..	72
3.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	82
Висновки до третього розділу.....	88
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>90</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>92</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>100</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Кількість соціальних викликів, з якими стикається країна в умовах воєнних дій, економічної нестабільності та загальної соціальної напруги пояснюють актуальність соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності у позанавчальній роботі. Зростає кількість людей, які потребують підтримки, включаючи внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, людей з інвалідністю, багатодітні родини та інші вразливі категорії населення. Соціальні працівники, котрі виступають як посередники між державними інституціями та громадянами, повинні бути підготовлені до роботи у таких умовах.

Волонтерська діяльність є однією з найважливіших форм підтримки суспільства, що передбачає активну участь у розв'язанні нагальних соціальних проблем. Проте вона вимагає не тільки професійних знань, а й розвинутих соціально-психологічних якостей, таких як емпатія, емоційна стійкість, здатність до швидкого прийняття рішень, стресостійкість та вміння працювати в команді. Саме тому позанавчальна підготовка, яка зосереджується на практичних аспектах та розвитку цих рис, є вкрай важливою для формування фахівців, які зможуть ефективно діяти в складних умовах.

Сучасні реалії вимагають від соціальних працівників здатності адаптуватися до непередбачуваних обставин, адже їхня діяльність часто відбувається у кризових ситуаціях, що супроводжуються підвищеними емоційними навантаженнями. Саме соціально-психологічна підготовка у волонтерській діяльності допомагає майбутнім соціальним працівникам краще зрозуміти специфіку своєї професії, підготуватися до психологічних труднощів і забезпечити якісну допомогу тим, хто її найбільше потребує.

Проблема соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності досліджена багатьма вченими,

зокрема: українськими (Ю. Кудінова, О. Гавриленко, О. Лисенко, О. Кравченко, А. Яковенко, Н. Марченко, П. Бондаренко) та закордонними (Дж. Вілсон, Б. Хюїз, Л. Тейлор, Е. Рейнголд, Д. Сміт, Д. Браун, К. Шервуд, М. Гарднер).

Незважаючи на широку розробленість проблеми підготовки до волонтерської діяльності молоді, питання соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників не достатньо вивчено, що зумовило вибір теми дослідження: **«Соціально-психологічна підготовка майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності»**.

**Метою дослідження** є теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників.

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

1) Розглянути теоретичні аспекти організації волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників;

2) Узагальнити вітчизняний та зарубіжний досвід соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності;

3) Діагностувати рівень підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників;

4) Розробити та впровадити програму соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників.

**Об'єкт дослідження** – соціально-психологічна підготовка майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності.

**Предмет дослідження** – програма соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників.

**Методи дослідження.** На різних етапах дослідження було використано такі методи дослідження: *теоретичні*: аналіз наукових джерел з проблеми

дослідження, педагогічної, психологічної, філософської, соціологічної літератури для реконструкції основ волонтерської діяльності молоді; методи порівняння, систематизації, класифікації, узагальнення отриманих теоретичних та практичних даних; *емпіричні*: опитування (анкетування) – для виявлення вмотивованості та обізнаності студентів та їх наставників в питанні волонтерської діяльності; *педагогічний експеримент* (констатувальний, формувальний, контрольний етапи) – для перевірки ефективності програми соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності для студентів спеціальності «Соціальна робота»; *математично-статистичні методи*: факторний, аналіз, кореляційний, критерій оцінки нормальності розподілу.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота на констатувальному, формувальному та контрольному-аналітичному етапах дослідження виконувалась на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України. Вибірка – 145 студентів.

**Наукова новизна дослідження** полягає у доповненні теорії соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників; розробці програми соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників.

**Практичне значення одержаних результатів** передбачає, що реалізація розробленої програми соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників дасть змогу покращити готовність студентів спеціальності «Соціальна робота» до участі у волонтерській діяльності.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота на тему «Соціально-психологічна підготовка майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності» складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 91 сторінку

основного тексту, у списку використаних джерел наведено 68 літературних джерел. У роботі подано 2 додатки, 14 рисунків та 10 таблиць.

## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### 1.1. Поняття та класифікація волонтерської діяльності

Волонтерська діяльність — це форма суспільно корисної активності, яка базується на добровільному бажанні особи безкоштовно надавати свій час, зусилля та ресурси для допомоги іншим. Вона відображає глибоке прагнення людей до активного залучення у життя своєї громади, сприяючи вирішенню соціальних, екологічних та гуманітарних проблем.

Волонтерство охоплює широкий спектр діяльності, включаючи, але не обмежуючись, участю в благодійних проектах, організацією заходів з охорони довкілля, підтримкою осіб, які потребують допомоги, та навчанням молоді. Ця діяльність не тільки відповідає на потреби суспільства, але й сприяє особистісному розвитку волонтерів, дозволяючи їм набути нові навички, знайти нових друзів і відчувати себе частиною більшого колективу.

Ключовими аспектами волонтерської діяльності є безкорисливість, співпраця та інклюзивність. Волонтери, об'єднуючи свої зусилля, створюють позитивний соціальний імпульс, впливаючи на життя інших і роблячи свій внесок у побудову стійких, згуртованих і справедливих суспільств. Вони стають важливими агентами змін, які не лише реагують на існуючі виклики, а й ініціюють нові ідеї та рішення [2, с. 11-12].

Таким чином, волонтерська діяльність є невід'ємною частиною соціального розвитку, яка сприяє формуванню відповідального і активного суспільства, здатного долати труднощі та спільно працювати на благо кожного.

Актуальність волонтерства у світі сьогодні є надзвичайно високою, і це обумовлено рядом ключовими факторів. Так, потрібно звернути увагу на глобальні проблеми, такі як зміна клімату, соціальна нерівність, пандемії та економічні кризи, створюють потребу в активних громадянських діях.

Волонтерство стає важливим інструментом для вирішення цих проблем та підтримки вразливих груп населення. У складні часи, такі як під час пандемії COVID-19, волонтерські ініціативи допомагають зберігати соціальну структуру громад, підтримуючи людей, які потребують допомоги, зокрема літніх людей, осіб з інвалідністю та малозабезпечених.

Розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості для волонтерства. Онлайн-платформи дозволяють залучати волонтерів з різних регіонів, організовувати віртуальні ініціативи та забезпечувати широкий доступ до інформації про волонтерські можливості.

Молодь сьогодні стає більш свідомою та активною в соціальних питаннях. Волонтерство є популярним серед молодих людей, які хочуть зробити внесок у суспільство, підвищити свою соціальну відповідальність та отримати новий досвід.

Також варто звернути увагу на корпоративну соціальну відповідальність. Багато компаній активно підтримують волонтерські ініціативи, вбачаючи в цьому можливість підвищення репутації, покращення командного духу серед працівників та залучення нових клієнтів. Корпоративні волонтерські програми стають важливим елементом бізнес-стратегій.

Волонтерство має позитивний вплив на психічне здоров'я, допомагає знижувати стрес, підвищує рівень щастя та задоволення від життя. Це стало особливо актуальним у контексті збільшення випадків тривожності та депресії у населення. Волонтерство сприяє міжкультурному обміну та розумінню, дозволяючи людям з різних країн та культур працювати разом для досягнення спільних цілей [5, с. 26].

Волонтерство як суспільний феномен завжди супроводжувало розвиток людства, ідеї добровільної допомоги існували в кожній цивілізації. В усі часи знаходилися люди, які прагнули самореалізуватися та самовдосконалюватися через роботу на благо інших.

Волонтерство вважається однією з основ громадянського суспільства, та у багатьох країнах його внесок у національну економіку сягає 4-8% ВВП. За деякими оцінками, понад 100 мільйонів людей щорічно беруть участь у волонтерських проектах по всьому світу.

Однією з найбільш цінних сторін волонтерства є його здатність допомагати людям змінювати власне життя. Наприклад, участь у волонтерській діяльності людей з особистими проблемами (як-от самотні пенсіонери, особи з інвалідністю, малозабезпечені або ті, хто боролися із залежністю) сприяє їхній соціалізації, дає їм упевненість, навички та нові зв'язки. Допомагаючи іншим, вони змінюють своє життя на краще, відкривають для себе нові можливості та цінності.

Волонтерська діяльність, згідно з визначенням Юлії Кудінової, є безкорисливою суспільною працею, виконаною добровільно з метою сприяння розвитку суспільства [3].

Схожого підходу дотримуються й інші українські дослідники, такі як Олексій Гавриленко та Олена Лисенко, які наголошують, що основою волонтерства є добровільність, спрямована на підтримку соціально значущих проектів, не обмежуючись прибутковими цілями [1].

З міжнародних дослідників варто звернути увагу на позицію Джона Вілсона, який визначає волонтерство як активну громадянську участь з метою надання допомоги суспільству без очікування особистої вигоди. Він наголошує на тому, що волонтерська діяльність є проявом громадянської позиції та особистої відповідальності за благополуччя суспільства [56].

Волонтерство розвивається в різних сферах, таких як охорона здоров'я, освіта, військова допомога та інші. Незалежно від часу, його сутність залишається незмінною – це безкорислива праця, спрямована на допомогу тим, хто цього потребує, з метою зробити світ кращим.

Сьогодні волонтерські організації продовжують працювати в найрізноманітніших сферах – від екології до соціальної роботи, від

підтримки армії до допомоги в надзвичайних ситуаціях. Волонтерство є незамінним інструментом у формуванні кращого майбутнього для всіх людей.

Волонтерство класифікують за різними критеріями: метою, формою участі, спрямованістю, мотивацією тощо. Серед основних класифікацій, які пропонують українські та зарубіжні науковці, виділимо наступні:

Класифікація за напрямками діяльності. Наприклад, Олександр Кравченко пропонує поділ волонтерської діяльності на такі напрямки, як:

- соціальне волонтерство, що спрямоване на підтримку незахищених верств населення.
- екологічне волонтерство, яке включає заходи з охорони довкілля.
- культурне волонтерство, спрямоване на збереження та популяризацію національної культури [2, с.16].

Така класифікація відповідає й міжнародним підходам. Зокрема, дослідники Бенджамін Хюїз та Ліам Тейлор виділяють схожі категорії, додатково виокремлюючи екстрене волонтерство як окремий вид, який включає допомогу в надзвичайних ситуаціях [55].

Одним із популярних підходів до класифікації волонтерської діяльності є поділ за мотиваційними факторами. За дослідженням Анни Яковенко, можна виділити:

- альтруїстичне волонтерство, де мотивацією є бажання допомогти іншим без будь-якої винагороди.
- кар'єрно-орієнтоване волонтерство, яке мотивується здобуттям досвіду для майбутньої професії [5, с. 17].

Іноземні дослідники, як-от Едвард Рейнголд, також погоджуються з такою класифікацією, відзначаючи, що мотивація волонтера суттєво впливає на його діяльність [57].

Класифікацію за ступенем організованості виділяє Наталія Марченко та класифікує волонтерство на:

- формальне волонтерство, яке здійснюється в межах організованих структур (громадські організації, благодійні фонди).
- неформальне волонтерство, що охоплює індивідуальні ініціативи без офіційного членства в організаціях [4, с. 26].

Дослідження Девіда Сміта підтверджує цей підхід, адже він також вказує на важливість розрізнення між організованою та неорганізованою волонтерською діяльністю для кращого розуміння структури волонтерства [59].

Вітчизняний дослідник З. П. Бондаренко, аналізуючи різні підходи до розуміння волонтерства, зазначає, що його часто ототожнюють із добровільною діяльністю. Він виділяє кілька ключових аспектів, які визначають сутність волонтерства:

- Це форма благодійності, здійснювана на безкорисливих засадах. Волонтери працюють без оплати або кар'єрних мотивів, зосереджуючись на добробуті суспільства та розвитку спільнот.
- Добровільницька діяльність базується на гуманістичних ідеях та моральних цінностях. Вона не має на меті отримання прибутку або фінансової винагороди.
- Волонтерство допомагає людині задовольнити не лише соціальні потреби, а й особисті, через надання підтримки іншим.
- Волонтер – це громадянин, який бере активну участь у вирішенні суспільно важливих проблем, виконуючи свою роботу на безоплатній основі.
- Волонтерська діяльність є ключовим елементом функціонування громадських організацій та однією з форм активного громадянського залучення населення. Вона також відображає національну ідею милосердя та благодійності [6, с. 47-49].

Сучасний розвиток волонтерства демонструє важливість добровільної діяльності у багатьох сферах життя: від допомоги під час природних

катастроф та надзвичайних ситуацій до соціальної підтримки вразливих груп населення. Волонтерство стало потужним інструментом зміцнення соціальної згуртованості, національної єдності та глобальної солідарності.

Війна в Україні продемонструвала на глобальному рівні, наскільки швидко українці здатні об'єднуватися перед загрозою. Це не лише свідчення національної солідарності, а й доказ того, що в умовах кризи волонтерський рух стає вирішальним механізмом у допомозі постраждалим. Такі явища, як війна, стихійні лиха, епідемії, бідність та соціальна нерівність, завжди мали здатність об'єднувати людей навколо спільної мети.

На додаток, у ХХ столітті людство усвідомило нові глобальні виклики – зміни клімату та зникнення біорізноманіття. Ці проблеми є взаємопов'язаними та вимагали активізації міжнародних зусиль. На боротьбу зі змінами клімату та захистом видів вийшли нові волонтерські рухи, такі як зооохисні та екологічні організації. Вони мають критичне значення для захисту нашої планети, оскільки часто не мають інших ресурсів, окрім ентузіазму волонтерів.

Завдяки волонтерам, ці організації змогли не лише підвищити обізнаність населення про глобальні екологічні проблеми, але й розпочати реальні дії, спрямовані на порятунок дикої природи та боротьбу з кліматичними змінами [5, с. 26].

Кінець ХХ століття став періодом значного підйому волонтерства, яке почало охоплювати найрізноманітніші сфери життя. Від організації рок-фестивалів до підтримки хоспісів, від охорони національних парків до допомоги в зонах бойових дій – волонтерська діяльність набула безпрецедентного розмаху. Сьогодні волонтерство стало частиною навчальної програми багатьох навчальних закладів і розглядається як важлива складова освітнього процесу. Для багатьох студентів волонтерство стало не просто практикою, а й важливим життєвим пріоритетом, що

підкреслює значення допомоги іншим у формуванні їхньої особистості [6, с. 30].

Цікаво, що термін «волонтерство» в сучасному значенні почали використовувати лише в 1970-х роках. Міжнародна асоціація добровольчих зусиль щодва роки організовувала Всесвітні конференції волонтерів. Саме на одній з таких конференцій, що відбулася в 1990 році у Парижі, була прийнята Загальна декларація волонтерів. У ній волонтерство визначено як добровільна, активна участь у громадському житті з метою покращення якості життя та сприяння соціально-економічному розвитку. Декларація також підкреслює, що волонтерська діяльність повинна бути доступною для всіх людей, незалежно від статі, раси, релігійних переконань чи соціального статусу.

Волонтерство має різні форми, кожна з яких вирізняється своєю специфікою та метою. Воно може бути:

- Соціальним – волонтери можуть надавати допомогу людям, що потребують підтримки, наприклад, розносячи їжу або допомагаючи в навчанні дітей.
- Молодіжним – часто включає участь у молодіжних організаціях або допомогу під час проведення культурних заходів, таких як фестивалі.
- Урбаністичним – пов'язане з поліпшенням міських просторів та міської інфраструктури.
- Pro bono – коли фахівці надають свої професійні послуги безкоштовно.
- Фандрейзінговим – волонтери займаються збором коштів на благодійні проекти або ініціативи.
- Міжнародним – передбачає волонтерські поїздки за кордон, де люди можуть навчати, допомагати або працювати в кризових регіонах.

Сучасний волонтер – це людина, яка веде активний спосіб життя і часто бере участь одразу в кількох проектах. Це особливість сучасного

покоління, яке віддає перевагу різноманітності діяльності та прагне поєднувати роботу, навчання та волонтерство. Мілленіали, зокрема, прагнуть гнучкості та свободи у прийнятті рішень, що також стосується їхньої волонтерської діяльності. Вони не терплять жорсткого контролю та цінують професіоналізм у будь-якій сфері, у якій беруть участь. У той же час, вони активно використовують технології для волонтерства, що дозволяє їм допомагати без фізичної присутності [4, с. 44].

З розвитком цифрових технологій волонтерство стало більш доступним. Завдяки інтернету з'явилась можливість здійснювати благодійну діяльність без необхідності фізично бути на місці подій. Цей новий формат отримав назву «е-волонтерство» або віртуальне волонтерство. Воно надає можливість кожному брати участь у волонтерських проєктах, незважаючи на місце проживання, що підкреслює глобалізацію сучасного світу. Тепер можна донатити, надавати консультації або іншу допомогу в будь-який зручний час, перебуваючи в будь-якій точці світу.

Також у сучасному волонтерстві набирає популярність мікрovolонтерство – виконання невеликих, але значущих завдань, які не потребують багато часу. Це дозволяє швидше реагувати на потреби суспільства і підвищує ефективність комунікації між волонтерами та організаціями. Мікрovolонтерство є ідеальним вибором для тих, хто прагне допомогти, але не має можливості брати участь у великих проєктах.

Таким чином, волонтерство стало важливим інструментом не лише для суспільного розвитку, але й для особистісного зростання людей, залучених до цієї діяльності. Завдяки різноманіттю форм та технологіям, воно стало доступним для кожного, хто бажає зробити світ кращим [2, с.13].

Одна з ключових характеристик сучасного волонтерства — його цифровізація. Цифрова комунікація дозволяє залучати широкі кола громадськості до розв'язання соціальних проблем, роблячи це швидко та з мінімальними бар'єрами.

З розвитком інформаційних технологій і масовим поширенням інтернету, з'явився новий формат добровільної діяльності — е-волонтерство, або віртуальне волонтерство. Цей підхід дозволяє людям брати участь у волонтерських проєктах, не залишаючи своїх домівок. Важливо зазначити, що дистанційне волонтерство стало особливо актуальним у період глобальних криз, таких як пандемія COVID-19, коли можливість фізичної присутності на волонтерських заходах була обмежена. Волонтери тепер можуть виконувати завдання онлайн — від збору коштів до створення контенту та адміністрування вебсайтів [1].

Робота «Digital Volunteerism: A Global Perspective» Донни Браун досліджує, як цифрові технології трансформують волонтерство по всьому світу. Основні акценти дослідження включають:

1. Зміни в моделі залучення волонтерів: Браун аналізує, як онлайн-платформи та соціальні мережі змінюють традиційні способи залучення волонтерів, дозволяючи їм брати участь у проєктах з будь-якої точки світу.
2. Вплив технологій на взаємодію: Дослідження розглядає, як цифрові інструменти полегшують комунікацію між волонтерами та організаціями, сприяючи більшій ефективності та доступності.
3. Глобальний контекст: Робота підкреслює, як різні культури та країни адаптують цифрові технології для волонтерства, і які виклики та можливості виникають у цьому процесі.
4. Соціальні зміни: Браун також обговорює, як цифрове волонтерство може вплинути на соціальні зміни, активізуючи громади та сприяючи громадському залученню.

Загалом, ця робота надає комплексний огляд того, як цифровізація впливає на волонтерський сектор, підкреслюючи важливість адаптації до нових технологій для успішного функціонування волонтерських організацій [61].

Ще один важливий аспект сучасного волонтерства — його поширення у сфері освіти. У багатьох країнах волонтерство стало частиною навчальних програм, що дозволяє студентам набути цінних навичок та досвіду, а також розвивати соціальну відповідальність. Наприклад, багато університетів та коледжів пропонують студентам брати участь у волонтерських проєктах як частину обов'язкової практики. Це не лише допомагає молоді краще зрозуміти важливість соціальної діяльності, але й сприяє формуванню мережі зв'язків з організаціями, що можуть бути корисними для майбутньої кар'єри.

Один з видатних науковців, який вивчає волонтерство у сфері освіти, — Керолін Шервуд в роботі «Volunteerism in Education: Engaging Students in Community Service». У цій роботі Шервуд досліджує роль волонтерства в освітніх установах і його вплив на розвиток учнів. Ця робота підкреслює важливість інтеграції волонтерства в освітній процес, адже вона не тільки сприяє особистісному розвитку учнів, а й позитивно впливає на їхню соціальну свідомість та активність у суспільстві [60].

Не менш важливим є розвиток волонтерських ініціатив у сфері екології. У світлі глобальних екологічних проблем, таких як зміна клімату та забруднення навколишнього середовища, екологічне волонтерство набуло особливої популярності. Волонтери беруть участь у численних акціях, спрямованих на захист довкілля: висаджують дерева, очищують природні території, допомагають у рятуванні тварин. Це свідчить про те, що волонтерство стає важливим інструментом у боротьбі з глобальними викликами сучасності.

Крім того, особливу увагу заслуговує розвиток волонтерства у кризових ситуаціях. Під час війни, стихійних лих або гуманітарних криз волонтери часто стають першими, хто приходить на допомогу постраждалим. Така допомога є особливо цінною у конфліктах або катастрофах, де державні ресурси обмежені або не можуть швидко реагувати. Волонтерські організації

забезпечують гуманітарну допомогу, надають першу медичну допомогу, а також допомагають у відбудові інфраструктури.

Варто також згадати про «мікрроволонтерство» — новий формат, який стає дедалі популярнішим у сучасному суспільстві. Мікрроволонтерство передбачає виконання короткострокових завдань, що не вимагають великих зусиль чи значного часу. Такий підхід дозволяє залучити до волонтерства тих людей, які мають насичений графік, але хочуть зробити свій внесок у соціальні ініціативи. Завдання можуть бути зовсім різними: від перекладу текстів до участі в онлайн-опитуваннях або розповсюдження інформації через соціальні мережі. Це створює можливість для максимально широкого залучення населення до волонтерської діяльності [42, с. 72].

Отже, волонтерство у сучасному світі набуло безлічі форм і форматів, що дозволяють кожній людині знайти свою роль у суспільній допомозі. Незалежно від місця проживання, часу чи особистих обмежень, кожен може долучитися до спільних зусиль для поліпшення життя інших та суспільства загалом. Технології, освітні програми, екологічні ініціативи та кризові проекти — усе це є полем діяльності для сучасних волонтерів, які прагнуть змінювати світ на краще.

## **1.2. Значення волонтерської діяльності для формування особистісних якостей майбутніх соціальних працівників**

Соціальна робота займає важливе місце у побудові здорового та стійкого суспільства, створюючи умови для забезпечення прав та інтересів громадян, а також сприяючи їхньому розвитку та інтеграції у спільноту. Соціальна робота виступає як вид діяльності, що охоплює громадські та професійні сфери, а також як наукова галузь та навчальна дисципліна, що готує спеціалістів для подолання соціальних проблем. Основні завдання

соціальної роботи зосереджені на допомозі людям у складних життєвих ситуаціях та покращенні якості життя незахищених верств населення.

Однією з важливих цілей соціальної роботи є розвиток самостійності клієнтів та підвищення їхньої здатності справлятися з труднощами. Це включає роботу з індивідуальними клієнтами, сім'ями чи групами для подолання складних життєвих обставин шляхом пошуку необхідних ресурсів і підтримки. Крім того, соціальні працівники допомагають клієнтам знайти доступ до організацій та установ, які можуть надати додаткову допомогу. Важливим аспектом є також підвищення ефективності існуючих систем соціальної підтримки та створення нових механізмів самоорганізації для громадян.

Волонтерська діяльність відіграє важливу роль у формуванні особистісних якостей майбутніх соціальних працівників. Вона не лише надає можливість набратися практичного досвіду, але й суттєво впливає на розвиток ключових компетенцій, необхідних для ефективної роботи в соціальній сфері. Дослідження багатьох науковців підтверджують значення волонтерства для підготовки фахівців, які здатні відповідати на виклики сучасності.

Джонатан В. Браун у своїй статті «Volunteerism and Personal Development: Building Skills for Future Social Work Practitioners» досліджує вплив волонтерської діяльності на розвиток особистісних навичок у студентів, які готуються до кар'єри в соціальній роботі. Браун підкреслює, що волонтерство формує навички вирішення конфліктів і лідерства, зазначаючи: «Волонтерський досвід допомагає формувати не лише професійні компетенції, а й особистісні якості, необхідні для ефективної роботи в соціальній сфері» [62, с. 22]. Також дослідник вказує, що проблеми, з якими стикаються волонтери, формують їхній характер і готовність до викликів соціальної роботи [62, с. 24].

Крім того, волонтерська діяльність є важливим елементом формування особистісних якостей майбутніх соціальних працівників. Вона сприяє розвитку емпатії, комунікативності, лідерства, а також покращує адаптивність і стійкість до стресових ситуацій. Ця інформація та література можуть стати основою для подальших досліджень у галузі волонтерства та соціальної роботи.

Марія Гарднер у своїй роботі «The Role of Volunteering in Enhancing Personal and Professional Qualities in Social Work Education» досліджує, як волонтерство впливає на особистісний та професійний розвиток студентів соціальної роботи. Вона стверджує, що волонтерство підвищує мотивацію та покращує адаптивність майбутніх соціальних працівників, наголошуючи: «Залучення до волонтерства є важливим аспектом підготовки студентів, адже воно сприяє розвитку адаптивності та стійкості в умовах змін» [63, с. 30]. Гарднер також звертає увагу, що волонтерський досвід відкриває нові горизонти для особистісного розвитку, формуючи компетенції, які необхідні для соціальної роботи [63, с. 32].

В Україні волонтерство також стає дедалі популярнішим, зокрема після початку війни. Однією з найбільших переваг волонтерства є можливість розширення світогляду та кола спілкування. Волонтерська діяльність допомагає людям розвивати соціальні навички, удосконалювати комунікацію, а також створювати зв'язки з іншими людьми, які поділяють подібні цінності. Це особливо важливо для молоді, яка прагне знайти своє місце у світі та внести свій внесок у покращення життя суспільства.

Волонтерство також грає важливу роль у розбудові громадянського суспільства. Волонтери активно беруть участь у громадських ініціативах, які сприяють зміцненню соціальних зв'язків та розвитку локальних спільнот. Це допомагає не лише вирішувати конкретні проблеми, але й формувати сильні та незалежні громади, здатні до самоврядування та взаємної підтримки.

Оксана Костенко у своїй роботі «Волонтерська діяльність як засіб формування професійної ідентичності майбутніх соціальних працівників» аналізує, як волонтерство впливає на професійну ідентичність студентів соціальних спеціальностей. Костенко наголошує, що волонтерська діяльність сприяє розвитку таких важливих якостей, як емпатія, комунікативність і стійкість до стресу. Авторка звертає увагу, що «волонтерство не лише формує професійні навички, а й загартовує особистість, роблячи її більш чутливою до потреб інших» [7, с. 15]. Також, автор підкреслює, що залучення до волонтерської діяльності стає потужним каталізатором для формування професійної ідентичності майбутніх соціальних працівників [7, с. 18].

Іншою важливою характеристикою волонтерства є його універсальність. Люди будь-якого віку та з різним рівнем освіти можуть долучитися до волонтерських ініціатив. Це може бути як допомога окремим людям, так і участь у великих організаційних проектах. Сьогодні, коли цифрові технології дозволяють брати участь у волонтерстві дистанційно, можливості для участі стали ще ширшими. Волонтери можуть допомагати, використовуючи свої професійні навички, брати участь у фандрейзингових кампаніях або виконувати інші завдання, які мають реальний вплив на життя людей.

Волонтерство у соціальній роботі забезпечує можливість поєднання добрих справ та професійного розвитку. Молодь, яка прагне розвиватися у сфері соціальної роботи, часто починає свою кар'єру саме з волонтерських ініціатив, що надають безцінний досвід. Волонтерство допомагає отримати практичні навички, вдосконалити комунікаційні здібності та зрозуміти специфіку соціальної роботи. Цей досвід важливий для побудови подальшої кар'єри, адже роботодавці цінують людей з досвідом у волонтерській діяльності, вбачаючи в них соціально відповідальних та проактивних працівників [36, с. 30].

Щоб стати волонтером, необхідно володіти певними особистісними якостями, серед яких вирізняються такі риси, як любов до людей, доброта, милосердя, комунікабельність, здатність розуміти та співчувати іншим, терпіння, порядність та щире бажання допомагати. Волонтеру також важливо бути безкорисливим, відкритим, відповідальним та привабливим у сенсі створення позитивної атмосфери для взаємодії з іншими людьми.

Окрім рис характеру, волонтеру потрібні й певні навички. Серед них – висока комунікабельність, здатність правильно і грамотно виражати свої думки, ерудиція, організаторські здібності та мобільність. Ключовими вміннями також є здатність слухати, розуміти проблеми інших та вміло знаходити підходи до вирішення цих проблем.

Один із дослідників, який детально вивчав, що потрібно для того, щоб стати волонтером, — це Мартін Р. Грін. У своїй статті «Volunteerism: The New Breed of Volunteers» Грін аналізує ключові чинники, які спонукають людей до волонтерства, а також особистісні якості, необхідні для успішної волонтерської діяльності. Грін підкреслює, що для того, щоб стати ефективним волонтером, необхідні такі складові, як мотивація, готовність до навчання, наявність емпатії та бажання допомагати іншим. Він також зазначає, що волонтери повинні мати певні навички, які допоможуть їм виконувати завдання, а також бути відкритими до співпраці в команді. Дослідження акцентує увагу на важливості підтримки волонтерів з боку організацій, що може значно підвищити їхню ефективність та задоволеність від діяльності. Грін стверджує, що для того щоб стати успішним волонтером, людина повинна мати не лише бажання допомагати, але й розуміння власних сил і ресурсів, які вона може запропонувати.

Крім того, дослідник зазначає, що «ефективне волонтерство базується на комунікації, взаємоповазі та готовності до навчання, що дозволяє волонтерам адаптуватися до різних ситуацій» [63, с. 48].

У волонтерській діяльності важливо відноситися до кожного волонтера як до колеги, поважаючи його внесок. Варто відзначати успіхи та мотивувати до подальшого розвитку в організації. Особливо цінним є надання волонтерам можливостей для професійного зростання, набуття різноманітного досвіду та залучення до ухвалення рішень у межах організації.

Волонтерство не обмежується лише допомогою друзям чи знайомим. Воно охоплює широкий спектр діяльностей, які приносять користь суспільству, включаючи участь у політичних процесах або соціальних проектах. Основна відмінність полягає в тому, що волонтерська діяльність виконується у вільний від основної роботи або навчання час і має добровільний характер [63].

Крім того, самі клієнти соціальних служб, після відповідного навчання та консультування, можуть долучитися до волонтерської діяльності. Це може бути індивідуальна або групова підтримка, яку вони надають іншим під керівництвом соціального працівника. Такий підхід дозволяє залучати людей, які отримали допомогу, до активної участі в суспільному житті та наданні допомоги іншим.

Особливо численною категорією волонтерів є студенти різних спеціальностей. Серед них виділяються студенти, які готуються до професійної діяльності у сфері соціальної роботи, практичної психології та педагогіки. Волонтерство для таких студентів стає частиною їхньої професійної підготовки, і навіть після завершення навчання вони часто продовжують свою волонтерську діяльність у межах організацій, пов'язаних із їхньою майбутньою професією [54].

Для студентів-волонтерів існують особливі мотиви участі у соціальних проектах. З одного боку, їх приваблює можливість отримати професійний досвід, необхідний для майбутньої роботи. З іншого боку, деякі студенти прагнуть формально отримати кредити за практику, що необхідні для

завершення навчання. Проте, ті, хто обрав волонтерську діяльність свідомо, мають нагоду значно покращити свої навички, підготуватися до професійного життя та знайти майбутнє місце роботи.

Дослідник, який вивчав особливі мотиви студентів-волонтерів для участі у соціальних проектах, — Майкл Т. Салліван. У своїй статті «Motivations of Student Volunteers in Social Projects: A Study of Engagement» Салліван розглядає різноманітні фактори, які спонукають студентів долучатися до волонтерської діяльності в рамках соціальних ініціатив.

Салліван підкреслює, що основними мотивами участі студентів у волонтерських проектах є бажання допомогти суспільству, розвиток особистих та професійних навичок, а також прагнення до соціального контакту та спілкування. Він також досліджує, як такі мотиви пов'язані з академічними цілями студентів та їхнім бажанням отримати практичний досвід у своїй галузі навчання. Дослідження демонструє, що студенти волонтерять не лише для того, щоб надати допомогу, але й для задоволення власних потреб у самореалізації та професійному розвитку. «Мотивація студентів-волонтерів формується під впливом як особистих, так і соціальних чинників, де прагнення до навчання та бажання сприяти змінам в суспільстві займають центральне місце» [63, с. 112].

Досвід співпраці зі студентами-волонтерами свідчить, що найбільш привабливими для студентів-волонтерів є види діяльності, які тісно пов'язані з майбутньою професією. Такі завдання дають їм змогу відчувати справжній ритм роботи в соціальній сфері. Це можуть бути індивідуальні консультації з клієнтами або групова робота, яка вимагає комунікації, взаєморозуміння та співпраці. Індивідуальна робота дозволяє волонтерам розвивати навички емпатії, навчитися встановлювати контакт із клієнтами, зрозуміти їхні проблеми та запропонувати конкретні шляхи їхнього вирішення. Водночас робота у невеликих групах допомагає покращити командні навички, розвиває

лідерські якості, а також дозволяє краще зрозуміти динаміку соціальних відносин у колективі.

Багато студентів після закінчення навчання продовжують свою волонтерську діяльність, оскільки вона приносить їм задоволення і сприяє подальшому професійному зростанню.

Волонтерство також надає можливості для розвитку організаторських здібностей. Студенти, які беруть участь у волонтерських проектах, часто залучаються до організації різних заходів, що дозволяє їм навчитися планувати, координувати та реалізовувати соціальні ініціативи. Це стає неоціненним досвідом для тих, хто прагне в майбутньому займати керівні посади у соціальних службах чи громадських організаціях [48, с. 11].

Таким чином, волонтерство є надзвичайно важливим елементом підготовки студентів до професійної діяльності. Воно допомагає їм не тільки здобути необхідні професійні навички, але й сформувати ціннісні орієнтири, які є основою для роботи в соціальній сфері. Студенти-волонтери отримують можливість глибше зрозуміти потреби суспільства та навчитися ефективно відповідати на ці потреби, використовуючи свої знання, досвід та вміння.

Окрім того, волонтерська діяльність часто надає студентам можливість працювати над проектами, що сприяють вирішенню актуальних соціальних проблем, таких як бідність, безпритульність, проблеми з освітою та здоров'ям. Студенти можуть долучатися до проектів, спрямованих на підтримку різних верств населення, таких як літні люди, люди з обмеженими можливостями, діти з неблагополучних сімей тощо. Це не лише допомагає цим людям, а й формує у студентів глибше розуміння соціальних проблем і потреб суспільства [45].

Волонтерство також сприяє розвитку міжкультурної компетентності серед студентів. Участь у міжнародних волонтерських програмах дозволяє молоді взаємодіяти з людьми з різних культур і країн, розвивати толерантність і повагу до культурних відмінностей. Це стає особливо

важливим в умовах глобалізації, коли соціальні працівники часто працюють у багатокультурних середовищах.

Крім того, існує безліч програм та ініціатив, які підтримують студентське волонтерство. Багато університетів створюють волонтерські центри, які пропонують студентам інформацію про можливості волонтерської діяльності, організують тренінги та навчальні семінари, спрямовані на підвищення кваліфікації волонтерів. Такі центри також можуть допомогти студентам знайти підходящі проекти відповідно до їх інтересів і професійних амбіцій.

Дослідник, який вивчав значення участі молоді у міжнародних волонтерських програмах, — Роберт Д. Касл. У своїй статті «The Impact of International Volunteering on Youth Development» Касл аналізує, як участь у міжнародних волонтерських програмах впливає на особистісний та професійний розвиток молоді. «Міжнародне волонтерство не лише розширює межі розуміння молоді щодо світу, а й формує в них відчуття відповідальності за глобальні проблеми» [66, с.75].

Касл стверджує, що міжнародне волонтерство має важливе значення для розвитку молодих людей, адже воно сприяє формуванню глобального мислення, підвищує культурну компетентність та соціальні навички. У дослідженні наголошується, що участь у таких програмах допомагає молоді здобути практичний досвід, розширити свої горизонти, а також побудувати мережу міжнародних контактів. Автор вважає, що волонтерство на міжнародному рівні може позитивно впливати на самооцінку молоді та її готовність до роботи в різних культурних контекстах [66].

Ще однією важливою тенденцією є розвиток соціального підприємництва серед молоді. Студенти, які мають досвід волонтерської діяльності, часто виявляють інтерес до створення соціальних підприємств, які не лише приносять прибуток, але й мають позитивний вплив на

суспільство. Такі ініціативи можуть бути зосереджені на вирішенні соціальних проблем або підтримці певних груп населення.

Крім того, волонтерство може стати важливим елементом для розвитку кар'єри. Багато компаній цінують досвід волонтерства при наймі нових працівників, оскільки він свідчить про активну життєву позицію, здатність працювати в команді, організаторські навички та вміння вирішувати проблеми. Студенти-волонтери можуть також скористатися можливістю для налагодження професійних зв'язків, що може виявитися корисним у їхньому майбутньому.

Таким чином, волонтерство є потужним інструментом для особистісного та професійного розвитку студентів. Вона не лише допомагає студентам зрозуміти реальні потреби суспільства, але й формує у них цінності, які будуть корисними у їхній подальшій кар'єрі в соціальній сфері. Студенти-волонтери отримують можливість не лише впливати на життя інших людей, але й змінювати своє власне життя на краще, розвиваючи свої навички, знання та соціальну відповідальність.

Волонтерство не лише збагачує студентський досвід, але й стимулює розвиток соціальних ініціатив на рівні університетів та громад. Студенти, які мають активну позицію в волонтерських проектах, часто стають лідерами в своїх навчальних закладах, організовуючи акції, кампанії та інші заходи, які привертають увагу до соціальних проблем. Такі ініціативи можуть включати благодійні збори, екологічні кампанії, тренінги для населення та освітні програми, які поширюють знання про здоровий спосіб життя, права людини чи запобігання насильству [39].

Важливо зазначити, що волонтерство може стати основою для нових ідей та інновацій у соціальній сфері. Студенти, працюючи над проектами, можуть генерувати нові підходи до вирішення старих проблем, адаптуючи вже існуючі методи до сучасних умов. Це не лише допомагає їм розвивати

критичне мислення, але й сприяє формуванню інноваційного підходу в соціальній роботі.

Підсумовуючи, волонтерська діяльність серед студентів є важливим чинником для їхнього особистісного, професійного та соціального розвитку. Вона надає можливість не лише допомагати іншим, але й отримувати безцінний досвід, який стане в пригоді в майбутньому. Студенти, які займаються волонтерством, виходять за межі традиційного навчання, стаючи активними учасниками суспільних змін та формуючи позитивний вплив на свої громади. Цей процес не лише зміцнює їхню соціальну відповідальність, але й відкриває нові горизонти для їхнього професійного зростання.

### **1.3. Соціально-психологічні аспекти волонтерства**

Особливості соціально-психологічного аспекту волонтерської діяльності насамперед визначаються її основними характеристиками.

Загальновизнаними рисами волонтерства є такі:

1. Користь для всіх учасників: Волонтерська діяльність приносить користь не лише тим, хто її здійснює, але й суспільству загалом. Це не лише соціально корисна активність, а й шлях до самореалізації, що забезпечує волонтерам задоволення і внутрішню користь.
2. Добровільність: Важливою умовою волонтерства є те, що діяльність виконується з власної волі у вільний від роботи час. Це підкреслює автономію волонтерів та їхнє бажання брати участь у важливих соціальних проектах.
3. Відсутність фінансового винагороди: Волонтерська діяльність не передбачає матеріальної компенсації, проте це не означає, що вона повинна бути абсолютно безкоштовною.

Ці суттєві характеристики дозволяють розглядати волонтерство як специфічну соціально-психологічну діяльність, яка не є лише індивідуальною справою. Варто глибше розглянути соціально-психологічні

аспекти мотивації допомоги, що відображають колективний характер волонтерської активності [28, с. 5-7].

Однією з ключових проблем у цьому контексті є спроба визначити, що таке мотив як соціально-психологічний чинник. Тут виникає суперечність, пов'язана з двома рівнями аналізу: індивідуальною та колективною діяльністю. Ця суперечність стає очевидною на рівні індивідуальної активності, коли ми намагаємося виділити потреби когось іншого як самостійний мотив. Тому важливо вивчати соціально-психологічну специфіку мотивації на рівні індивідуальної діяльності.

Зокрема, розуміння соціально-психологічних змінних як окремих мотивів, а не як умов, які специфікують мотивацію, є важливим аспектом. У психологічній теорії діяльності мотив розглядається як окрема потреба, і ця потреба стає каталізатором утворення мотиву. Розгляд чужих потреб як окремого джерела спонукальної активності змушує перенести акцент з особистісних чинників на інтерсуб'єктну взаємодію.

Визначення волонтерської діяльності як такої, що спрямована на благо інших, дозволяє розглядати цю активність у контексті соціальних відносин. Це дає змогу не лише зрозуміти мотивацію волонтерів, але й розкрити складні механізми, що впливають на їхнє рішення допомагати іншим.

У підсумку, соціально-психологічні аспекти волонтерства свідчать про його неоднорідність і потребу у диференціації. Розуміння цих аспектів дозволяє розробити більш ефективні програми для залучення волонтерів та сприяння їхньому розвитку в соціальному контексті. Волонтерство, як явище, що об'єднує індивідуальні та колективні зусилля, стає важливим фактором у формуванні соціальної відповідальності та активності у сучасному суспільстві [37].

Дослідження мотиваційних аспектів волонтерства вимагає врахування як індивідуальних, так і соціальних чинників, що взаємодіють між собою. Волонтерська діяльність, що ґрунтується на спільних цінностях та цілях, стає

потужним інструментом для створення згуртованих спільнот, що заважають ізоляції та сприяють розвитку соціальної відповідальності. У сучасному світі, де соціальні виклики стають дедалі складнішими, важливість такої діяльності не можна недооцінювати. Вона не лише сприяє покращенню життя окремих людей, але й зміцнює зв'язки між ними, формуючи соціально активне та відповідальне суспільство [37, с. 10].

Важливість розкриття змістового боку організаційних очікувань не можна переоцінити, адже вони є основою процесів мотивування волонтерів, їхньої ефективності, розвитку та загального добробуту. У своїй праці «Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика» І. Попович акцентує увагу на психологічних детермінантах соціальних очікувань особистості. Автор описує соціальні очікування як «суб'єктивні орієнтації, уявлення, систему очікувань, вимоги, санкції, психічний стан, форму надії, спосіб поведінки, прогресивну серію почуттів, сторону взаємодії». [8, с. 80].

Соціальні очікування досліджуються в контексті практик життєздійснення суб'єкта, оскільки вони мають значний мотиваційний потенціал, спрямований у майбутнє. Поведінка індивіда тісно пов'язана з його мотиваційними очікуваннями. Мотиваційний зміст соціальних очікувань стає очевидним у таких концепціях, як «образ бажаного життя», «особистісне життєконструювання», «життєві завдання особистості», а також у контексті «конструювання життя в умовах постмодерної соціальності». У період війни соціальні очікування набувають особливого значення, адже вони відображають «міру обов'язковості та необхідності для спільноти бажаної форми поведінки та ставлень, без яких група не може успішно функціонувати». Водночас, ці очікування «забезпечують пізнавальну, емоційну та поведінкову готовність індивіда до передбачуваного розвитку подій» [8, с. 130].

Мотиваційні очікування можна розглядати як актуальні чи потенційні стереотипи мислення та поведінки, що підсилюють соціальні наміри та атитюди, які можуть призводити до змін у поведінці та діяльності. Організаційні очікування, в свою чергу, є частиною соціальних очікувань, які стосуються професійної діяльності та включають в себе мотиваційний потенціал для змін у діяльності, особистості та її психічних процесах.

Вікова специфіка волонтерської діяльності була предметом численних досліджень західних науковців. Наприклад, дослідження, проведене І. Поповичем та його колегами на вибірці з 240 іспанських волонтерів-медиків, виявило, що вік волонтерів пов'язаний з їхніми мотивами до волонтерства, задоволенням від волонтерської діяльності та емоційним виснаженням. Зокрема, виявлено зв'язки між мотивацією до особистої безпеки, задоволенням від волонтерської роботи та емоційним виснаженням, що також залежать від віку волонтерів. Дослідники відзначають, що молодші волонтери відчують менше задоволення від волонтерства, якщо їхні соціальні мотиви є високими, в той час як емоційне виснаження зростає за високих мотивів до зростання. У старших волонтерів значущим є задоволення від волонтерської діяльності, яке зростає при високій соціальній мотивації. Також досліджувалася динаміка волонтерства та задоволеності життям у літніх людей на середньому та пізньому етапах вікової періодизації (Т. Гансен та інші). Психологи також вивчали вплив стресових подій на мотивацію, самоефективність та розвиток посттравматичних симптомів серед молодих волонтерів у службах екстреної медичної допомоги (Е. Родіті та інші). Аналізувалися також мотиваційні аспекти волонтерства у представників покоління «Z», зокрема, їхнє ставлення до волонтерської діяльності та ефективність їхньої роботи (М. Чо, М. Бонн, С. Ган) [59].

Необхідно звернути увагу на теорію В. Врума, викладену в його праці «Робота та мотивація» («Work and Motivation», 1964 р.). У цій класичній для психології організацій праці автор виокремлює поняття «значущості», яке

визначає міру прагнення працівника до досягнення певного результату. Значущість розглядається як стійкість переваг для індивіда, що спонукає його до конкретних дій. Поняття значущості може включати в себе кар'єрні досягнення, підвищення зарплати, вдячність оточуючих та інші аспекти. Люди можуть сприймати результати як позитивно, так і негативно, що робить значущість як позитивною, так і негативною. Значущість, помножена на очікування працівника (можливість досягнення результату через певні дії), визначає мотивацію як силу, яка спонукає до дій [67, с.331].

Численні дослідження підкреслюють переваги та недоліки кількісних і якісних підходів до оцінки мотивації волонтерів. Це особливо важливо для вивчення мотиваційних очікувань волонтерів, які, серед іншого, відображають їхнє перспективне бачення себе в організації. У методичному плані важливим є питання, чи вимірюють опитувальники ті ж самі мотиви, що й відкриті запитання. Психологи М. Весіна та Д. Марзана провели аналіз відповідності між мотиваціями, оціненими за допомогою відкритих запитань, та тими, що оцінювалися за методикою «Volunteer Functions Inventory» (VFI), запропонованою Е. Клері з колегами. Критеріальна типологія оцінювання мотивацій волонтерів розроблялася в межах функціонального підходу, заснованого на гіпотезі про шість функцій, які виконує волонтерство. Проте методика VFI має певні недоліки, адже вона вимагає від волонтерів оцінити всі шість мотивацій як значущі. Існують також суттєві розбіжності у вимірюванні окремих мотивацій. Зокрема, соціальні та захисні мотиви присутні у більш ніж 90% волонтерів за оцінкою VFI, але лише у менш ніж 3% за відкритими запитаннями. Останні перевірки надійності VFI підтверджують відмінності між цими двома інструментами оцінювання, що свідчить про важливість використання різних методик для отримання більш повної картини мотивацій волонтерів [67].

Можна стверджувати, що волонтерство є важливим аспектом соціального життя, який не лише допомагає людям відчувати свою

корисність, а й сприяє розвитку особистості. Розуміння організаційних та соціальних очікувань волонтерів є критично важливим для створення ефективних програм підтримки та розвитку волонтерської діяльності, а також для забезпечення позитивного досвіду як для самих волонтерів, так і для спільноти в цілому.

Ці дані, які вказують на розбіжності в інформації, отриманій з різних процедур, мають суттєве значення для вибору найбільш надійної методики дослідження. Наприклад, аналіз подібностей і відмінностей між двома підходами до оцінювання може бути корисним для вдосконалення опитувальника VFI, а також для внесення в нього необхідних змін. Опитувальник VFI пропонує один гетероцентричний тип мотивації, що пов'язаний із цінностями, і п'ять функціональних егоцентричних типів мотивацій, серед яких «покращення», «розуміння», «кар'єра», «захист» і «соціальність».

Дослідники М. Весіна та Д. Марзана доповнили цей опис чотирма новими гетероцентричними типами мотивацій — «цінності», «стурбованість суспільством», «соціальна відданість» та «взаємність» — а також восьмома егоцентричними мотиваціями, до яких входять «задоволення», «особистісний розвиток» та «інтерес до завдання». Аналіз розбіжностей і спільних моментів дозволяє глибше зрозуміти, що спонукає людей до волонтерства в різних сферах. Ці дані допомагають керівникам волонтерських організацій зосередитися на профорієнтаційній роботі, що, в свою чергу, може сприяти збільшенню числа волонтерів та позитивно вплинути на їхню задоволеність і ефективність роботи [10].

Волонтерська діяльність потребує значних ресурсів, зусиль і чималої кількості вільного часу від добровольців. Ця безоплатна діяльність обмежує індивідуальні дії особи волонтера та вимагає від нього вміння працювати в групі, приймати свою професійну роль і дотримуватися правил волонтерської групи. Соціальні, а особливо організаційні, очікування особистості є

поліфункціональними — вони регулюють, коригують, зорієнтовують і стабілізують діяльність волонтерів. Однією з важливих функцій цих очікувань є прогностична, коли вони виступають у ролі надії на досягнення просоціального результату.

Водночас, очікування можуть демонструвати волонтеру можливості залишитися в організації та продовжувати працювати в ній. Розширення кола волонтерів, збільшення кількості волонтерських організацій та посилення мотивації до волонтерства є надзвичайно важливими завданнями багатьох країн, зокрема й нашої, особливо в умовах війни. Тому дослідження мотивації волонтерської діяльності, переосмислення факторів, які її формують, та пошук ресурсів для її посилення є критично важливими [10, с.3].

Без належного розуміння організаційних очікувань лідери можуть зіткнутися з проблемами психологічної атмосфери, труднощами в спілкуванні та низькою залученістю співробітників у волонтерську діяльність. Зростання волонтерства має бути пріоритетом, а увага до організаційних очікувань і їх реалізація повинні стати потужним стимулом для розширення волонтерського кола. Специфіка та суб'єктивність очікувань волонтерів в організаціях відкривають нові перспективи для їх дослідження, зокрема шляхом створення нових діагностичних методик.

Методична робота, спрямована на конструювання, адаптацію та розробку чутливих до соціокультурних умов діагностичних інструментів, є першим кроком на шляху до успішного вивчення організаційних очікувань волонтерів. Застосування таких підходів не лише сприятиме покращенню розуміння мотивації волонтерів, але й допоможе у створенні більш ефективних стратегій для залучення та утримання волонтерів у різних сферах діяльності. Таке дослідження може також позитивно вплинути на соціальну структуру суспільства, сприяючи формуванню активної громади, готової до взаємодії та спільної діяльності задля досягнення суспільного блага.

## Висновки до першого розділу

У сучасному науковому дискурсі волонтерська діяльність розглядається як безкоштовна, добровільна активність, в якій беруть участь фізичні особи – волонтери, які прагнуть надавати допомогу тим, хто опинився у важких життєвих ситуаціях і потребує сторонньої підтримки. Ця діяльність об'єднує людей різних вікових категорій, статей і освітніх рівнів, які здатні усвідомлювати потреби оточуючих та готові професійно підтримувати їх на добровільних засадах. Волонтери займають важливе місце в суспільстві, оскільки їхня праця не спрямована на отримання матеріальної вигоди; натомість вони демонструють, що існують цінності, які перевищують фінансову винагороду. В Україні основними сферами діяльності волонтерів є охорона навколишнього середовища, культура, розвиток соціальних ініціатив та формування позитивного іміджу країни.

Важливими рисами, якими повинен володіти волонтер, є любов до людей, доброта, милосердя, комунікабельність, здатність до ефективної взаємодії, розуміння чужих проблем, співчуття, терпіння, порядність, уважність, а також відвертість, відповідальність і бажання сприяти вирішенню проблем інших. Ці характеристики допомагають створити середовище підтримки та довіри, що є критично важливим для успіху волонтерських ініціатив.

З'ясовано, що волонтерство виступає в якості основи для побудови громадянського суспільства. Без участі волонтерів важко уявити функціонування громадських організацій і благодійності в цілому, оскільки їхня присутність забезпечує якісний контроль над діями держави і бізнесу. У наш час, коли суспільство стикається з численними викликами, зокрема в умовах війни, роль волонтерів стає ще більш значущою. Вони не лише надають необхідну допомогу, а й формують спільноти, які здатні активно впливати на соціальні процеси.

## **РОЗДІЛ II.**

### **МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

#### **2.1. Методи і технології соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності**

Сучасна ситуація в Україні відзначається соціально-психологічною та економічною нестабільністю, падінням рівня життя значної частини населення, девальвацією моральних норм і цінностей, зростанням злочинності та насильства. Соціально-психологічні проблеми вплинули на психологічне здоров'я різних соціальних груп. Виразніше окреслились категорії людей, які потребують соціально-психологічної підтримки: молодь без роботи, дорослі безробітні, діти, позбавлені належної батьківської уваги, пенсіонери тощо.

Потреба населення в соціальній підтримці, психологічній допомозі та захисті зростає, що викликає необхідність залучення волонтерів до роботи з різними соціальними групами. Спільна діяльність психологів, соціальних працівників і волонтерів має великий потенціал, підвищуючи якість і ефективність обслуговування громадян.

Психологічна підготовка студентів до волонтерської діяльності є важливим аспектом, який забезпечує ефективність їхньої роботи в соціальних програмах. Для того щоб молоді люди відчували себе впевненими і готовими до виконання волонтерських обов'язків, необхідно використовувати різноманітні методи, які враховують їхні психологічні потреби та емоційний стан.

Праці, що розкривають ці методи підготовки студентів до волонтерства, охоплюють різноманітні психологічні техніки, включно з методами когнітивної поведінки та техніками мотиваційного інтерв'ювання,

що рекомендуються у випадках, коли студенти стикаються зі складними умовами праці або культурними відмінностями під час волонтерських місій.

Сьогодні волонтерські послуги важливі у вирішенні проблем у соціально-психологічній, економічній, культурно-гуманітарній сферах. Це призвело до створення «Положення про волонтерську діяльність у сфері надання соціальних послуг», яке передбачає таке:

1. Волонтерська діяльність – це добровільна неприбуткова діяльність осіб, спрямована на допомогу людям, які опинилися в складних життєвих обставинах, та самореалізацію волонтерів.
2. Основоположні принципи волонтерської діяльності: добровільність, добротність, законність, гуманність, гідність, спільність інтересів, рівність прав, гласність, відповідальність, конфіденційність.
3. Волонтерська діяльність здійснюється фізичними особами-волонтерами, які можуть входити до волонтерських організацій (громадських чи релігійних), що діють відповідно до своїх статутів.

Напрямки волонтерської діяльності включають:

- надання соціальних послуг людям, що перебувають у складних життєвих обставинах (через інвалідність, старість, відсутність житла, стихійні лиха);
- допомогу дітям і молоді, що опинилися у складних умовах через інвалідність, хворобу, сирітство, бідність, конфлікти в сім'ї тощо.

Дослідження Положення про волонтерську діяльність у сфері надання соціальних послуг в Україні проводили кілька науковців. Одним із таких дослідників є Олена Олексіївна Белкіна, яка активно аналізує питання волонтерства в соціальному секторі [9]. У своїй статті «Волонтерство як складова соціальної роботи в Україні» Белкіна підкреслює важливість волонтерської діяльності для розвитку соціальних послуг в Україні. Вона зазначає, що волонтерство стає важливим елементом в системі соціального

захисту населення, адже воно дозволяє залучати громадян до вирішення соціальних проблем.

«Волонтерська діяльність забезпечує не лише підтримку соціальних служб, але й сприяє формуванню активної громадянської позиції серед населення» [9, с.34].

Белкіна також акцентує увагу на правовій основі волонтерства в Україні, зокрема, на Положенні про волонтерську діяльність, яке регулює умови роботи волонтерів у соціальних службах.

Сучасні дослідники з різних країн активно вивчають методи психологічної підготовки студентів до волонтерської діяльності, яка стає все більш популярною і корисною практикою у вищих навчальних закладах. Наприклад, розроблені концепції «чотирьох П» (психологічна, професійна, особиста (personal), практична підготовка) використовуються для підготовки студентів до участі в міжнародних волонтерських проектах. Зокрема, в дослідженні, опублікованому видавництвом Cambridge University Press, ці етапи підготовки вивчаються в контексті глобальної ментальної медицини і волонтерства. Рекомендуються такі техніки, як когнітивно-поведінковий підхід і мотиваційне інтерв'ювання для посилення психологічної стійкості та адаптації студентів під час волонтерської роботи в різних культурах і стресових умовах [66].

Інші підходи, як-от задоволення базових психологічних потреб, базуються на теорії самовизначення, яка досліджується науковцями у рамках волонтерства. Це включає допомогу студентам у розвитку навичок самоусвідомлення, мотивації та управління стресом, що є важливими для стійкості в емоційно насичених волонтерських проектах. Такі дослідження публікуються в академічних виданнях на кшталт MDPI, де вивчається роль задоволення базових психологічних потреб у тривалій участі у волонтерській діяльності [57].

Організація волонтерської роботи з певними категоріями включає багато напрямків, зокрема роботу з молоддю. Соціально-реабілітаційна робота, спрямована на запобігання та подолання негативних явищ у молодіжному середовищі, охоплює такі аспекти:

- робота з молоддю, схильною до асоціальної поведінки;
- профілактика та подолання алкогольної залежності;
- профілактика куріння;
- запобігання вживанню наркотиків;
- профілактика захворювань, що передаються статевим шляхом, зокрема ВІЛ/СНІД;
- підтримка дітей і підлітків, які зазнали моральних, фізичних або психологічних травм, сексуального насильства;
- допомога дітям і молоді в кризових ситуаціях;
- соціальна робота з «дітьми вулиці».

Для успішної діяльності у вищезазначених сферах волонтери повинні пройти навчання в соціальній, психологічній і педагогічній сферах. Вони мають бути дисциплінованими, володіти достатніми знаннями, уміннями й навичками для роботи з різними групами населення, вміти діяти в складних і критичних ситуаціях, а також бути свідомими та організованими.

Дослідження методів психологічної підготовки студентів до волонтерської діяльності, особливо у роботі з молоддю, активно проводять науковці як в Україні, так і за кордоном. Один з підходів, який здобув визнання, базується на концепції позитивного розвитку молоді (Positive Youth Development, PYD). Ця модель спрямована на розвиток соціальних та емоційних навичок через практичний досвід, залучення до волонтерства та розвиток почуття відповідальності перед суспільством. PYD ефективно використовує інтеграцію волонтерської діяльності в освітні програми, що допомагає студентам здобувати соціальні, лідерські та емоційні навички, а також позитивно впливає на самооцінку та загальне благополуччя молоді.

Ще один підхід включає використання соціально-емоційного навчання (Social Emotional Learning, SEL), яке допомагає молодим людям розвивати навички управління емоціями, емпатію та позитивну комунікацію. Такі програми також ефективно застосовуються в роботі з молодими волонтерами, сприяючи їх емоційній стійкості та самосвідомості. Наприклад, інструменти SEL для оцінки психологічної готовності та добробуту молодих волонтерів активно впроваджуються в програми багатьох організацій, як показує дослідження американських і європейських науковців у галузі психології молоді та освіти.

Праці, які детально досліджують ці методи, включають дослідження про позитивний вплив волонтерства на молодь в контексті самовизначення і формування ідентичності [52], а також роботи, які описують зв'язок волонтерства із задоволенням базових психологічних потреб [53]. Також ООН та організація UN Volunteers в своїх звітах акцентують на важливості підтримки молодих волонтерів через спеціальні тренінги та освітні програми для розвитку самопізнання, командної роботи і соціальної відповідальності.

Волонтерська підтримка також є важливою для сімей, що потрапили у складні життєві обставини.

Складні життєві обставини — це умови, що негативно впливають на життя, здоров'я, розвиток особи, функціонування сім'ї, які особа чи сім'я не може подолати самотійно. Для надання базових соціальних послуг таким особам і сім'ям у кожній територіальній громаді Києва створено мережу державних і комунальних установ або залучено надавачів соціальних послуг недержавного сектору.

Закон України «Про соціальні послуги» визначає основні організаційні та правові засади надання соціальних послуг, що спрямовані на профілактику складних життєвих обставин, подолання або мінімізацію їх негативних наслідків для осіб і сімей у кризі [50].

Повномасштабна війна змусила багатьох людей опинитися у складній ситуації. Окрім державної допомоги, на підтримку прийшли волонтери. Сотні тисяч людей приєдналися до волонтерського руху: працюють у гуманітарних штабах, плетуть маскувальні сітки, закупають амуніцію тощо. Волонтери є значною підтримкою для військових та громадян, що потребують допомоги. Під час війни до волонтерства долучилися сотні тисяч українців, серед яких є й підлітки. Вони активні, вмотивовані й готові на великі справи.

Один з інноваційних підходів включає програму соціально-емоційного навчання, яка допомагає студентам розвивати емоційну стійкість, емпатію та здатність ефективно комунікувати з людьми, які переживають важкі життєві умови, як-от біженці чи люди, що зазнали травматичних подій. Британське психологічне товариство (BPS) розробило рекомендації для психологів, які працюють з біженцями та шукачами притулку, що включають спеціалізовані методи підготовки і супроводу волонтерів, орієнтовані на покращення добробуту та підтримку вразливих людей [54].

Ще один підхід – це сервісне навчання або «service learning», що поєднує волонтерську діяльність з академічним навчанням. Наприклад, дослідження показали, що така діяльність не тільки сприяє академічному розвитку студентів, але й дозволяє їм більш ефективно взаємодіяти з вразливими групами, завдяки глибшому розумінню соціальної відповідальності та навичок співчуття [54].

Також дослідження, які фокусуються на етичних аспектах роботи з вразливими групами, підкреслюють важливість дотримання принципів інформованої згоди, захисту психоемоційного стану та поваги до культурної специфіки таких осіб. Такі підходи викладаються на програмах для студентів-психологів у навчальних закладах як Лондонська школа економіки, де проводяться тренінги для роботи з вразливими групами з акцентом на етику і безпеку в дослідженнях.

Для волонтерів під час війни є безліч сфер, де можна допомогти:

- Плетіння сіток: у школах і гуманітарних штабах діють волонтерські групи, куди можна принести зелену тканину і долучитися.
- Сортування гуманітарної допомоги: штаби потребують додаткових рук для опрацювання великих обсягів допомоги з-за кордону.
- Доставка продуктів і ліків самотнім людям: можна почати з сусідів, які, можливо, потребують підтримки.
- Допомога тваринам: у притулках потрібні волонтери для догляду за тваринами, а також підтримка переселенців з їхніми домашніми улюбленцями.

Моральна підтримка також є надзвичайно важливою. Деякі з можливих заходів:

- Телефонне волонтерство;
- Підтримка дітей-переселенців: можна разом погратися, почитати чи навчатися, що може бути важливо для дітей, які пережили жахи війни.
- Онлайн-волонтерство набуває великої популярності, адже є сучасним та мобільним форматом. Напрямки включають:
- Кіберфронт: атаки на російські сайти;
- Інформаційний фронт: поширення правдивої інформації про ситуацію в Україні, підтримка у соцмережах, спростування фейків;
- Монтаж відео для TikTok: український TikTok є важливим інструментом для поширення новин і підтримки бойового духу;
- Творча діяльність: створення ілюстрацій, пісень і віршів для підтримки українців і вираження власних емоцій.

Майбутні соціальні працівники також можуть допомагати шляхом організації зборів коштів. Наприклад:

- Встановлення благодійних скриньок у місцях, як-от університети, для збору коштів на підтримку ЗСУ чи ТРО;

- Організація ярмарків або благодійних вечорів: це дозволяє об'єднати корисне з приємним, де всі охочі можуть долучитися, а зібрані кошти направити на потреби військових чи переселенців.

Волонтерська діяльність охоплює також допомогу хворим, особам з інвалідністю, самотнім, літнім людям і тим, хто через свої фізичні, матеріальні чи інші обмеження потребує підтримки. Це включає допомогу в реалізації прав і захисті законних інтересів таких осіб.

Серед сучасних науковців, які досліджують методи психологічної підтримки людей із вразливих груп (літніх людей, осіб з інвалідністю та тих, хто потребує соціальної допомоги), є як українські, так і закордонні дослідники. Основні методи, що застосовуються для підтримки таких груп, включають соціальні та психологічні інтервенції, спрямовані на покращення емоційного стану, соціальної інтеграції та зниження рівня депресії.

Соціальна підтримка та участь. Дослідження показують, що соціальна підтримка та участь у громадських заходах значно знижують рівень депресії серед літніх людей. Це включає в себе залучення до груп підтримки, відвідування денних центрів, участь у програмах взаємодії з молоддю, що сприяє відчуттю соціальної підтримки та знижує відчуття самотності [55].

Фізична активність та програми фізичних вправ. Дослідження у сфері гериатричної психології показують, що регулярна фізична активність, наприклад йога або силові вправи, покращують якість життя літніх людей, підвищують їхню стійкість і допомагають справлятися зі стресом та ізоляцією. Такі інтервенції також сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я, знижуючи рівень тривожності та депресії серед осіб похилого віку [56].

Інформаційні та освітні програми. Програми, що надають знання про здоровий спосіб життя, емоційне регулювання та соціальну адаптацію, також виявилися корисними для покращення психічного стану серед літніх людей та осіб з обмеженими можливостями. Навчальні сесії з темами про дієту,

фізичні вправи та сон допомагають учасникам краще розуміти свої потреби та активно залучатися до власного догляду [57].

Міжпоколіннєве залучення та етична підтримка. Дослідження з етичних аспектів догляду підкреслюють важливість міжпоколіннєвого спілкування, що сприяє кращій соціальній адаптації та відчуттю приналежності вразливих осіб. Програми, які залучають молодь до роботи з літніми людьми, допомагають побороти відчуття ізоляції і водночас сприяють взаємній повазі та розумінню [57].

За висновками О. Кін, волонтерство в закладах вищої освіти України відповідає напрямам міжнародних волонтерських проєктів, зокрема:

- MENT (допомога незахищеним верствам населення, ветеранам, реабілітаційна робота, організація таборів для людей з особливими потребами);
- SOC, HIST (реалізація соціальних програм, проведення конференцій, фестивалів, акцій);
- ENVI (екологічна діяльність, організація екологічних таборів);
- KIDS (викладацько-просвітницька діяльність, організація дитячих таборів).

Вважаємо, що участь майбутніх соціальних працівників у волонтерській діяльності сприятиме формуванню їх компетентності через:

- розвиток позитивного ставлення до людей з інвалідністю, бажання надавати їм підтримку, а також підвищення професійної мотивації для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами;
- розширення системи спеціальних знань у сфері інклюзивної політики, законодавства інклюзивної освіти, розуміння психофізіологічних особливостей розвитку особистості з різними нозологіями, специфіки виховної та корекційно-розвивальної роботи з дітьми з інвалідністю;
- формування навичок соціальної, психолого-педагогічної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, використання сучасних

інклюзивних технологій; здатності знаходити ресурси й залучати інших до допомоги малозахищеним верствам населення; набуття досвіду командної роботи над соціальними проектами;

- розвиток соціально значущих якостей, необхідних педагогу для роботи з дітьми з особливими потребами: емпатії, соціальної активності, ініціативності, організаторських і лідерських якостей тощо.

Оскільки майбутні соціальні працівники, як фахівці, покликані надавати допомогу населенню, не можуть обійтися без бажання й уміння займатися волонтерською діяльністю, саме тому зараз активно розвивається й удосконалюється державна соціальна політика щодо підтримки волонтерського руху.

## **2.2. Вітчизняний та зарубіжний досвід соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності**

Волонтерська діяльність є основою розвитку громадянського суспільства, відображаючи найвищі прагнення людства – досягнення миру, свободи, безпеки та справедливості для всіх. В Україні волонтерство набуло масового характеру, ставши суспільним явищем та важливою складовою діяльності недержавних соціальних служб. Тому однією з важливих цілей є популяризація волонтерства серед молоді.

Активна волонтерська діяльність є важливим засобом професійного розвитку майбутніх фахівців соціальної сфери, адже дозволяє їм діяти за покликом серця, роблячи світ кращим і добрішим, водночас здобуваючи професійний досвід.

Основні напрями волонтерської діяльності студентів за спеціальністю «Соціальна робота» включають організацію різноманітних соціально-педагогічних заходів. Волонтерська діяльність майбутніх соціальних

працівників активно впроваджується у багатьох закладах вищої освіти України [68].

Наразі волонтерський рух студентської молоді в Україні динамічно розвивається. У майже кожному закладі вищої освіти діють студентські волонтерські групи. Студентство є одним із найцінніших ресурсів волонтерства, і саме молодь становить найбільшу групу волонтерів у соціальній сфері, що є особливістю українського волонтерського руху. Аналізуючи діяльність студентських волонтерських організацій, з'ясовано, що більшість ЗВО України мають студентські об'єднання, які займаються волонтерською роботою [10].

Наприклад, на факультеті соціальної педагогіки та психології Запорізького національного університету давно склалася традиція підготовки студентів до волонтерської діяльності, що свідчить про постійну підтримку цієї роботи викладачами. Підготовка охоплює як теоретичний, так і практичний позааудиторний досвід. У межах курсу «Основи управління волонтерською діяльністю» студенти здобувають як теоретичні знання, так і практичні навички волонтерства [47].

Цінний досвід мають волинські студенти-волонтери СНУ імені Лесі Українки. Завдяки ініціативі викладачів та студентів тут у грудні 2000 року була заснована й офіційно зареєстрована молодіжна громадська організація «Клуб волонтерів від Удачі». Нині студенти-волонтери активно підтримують бійців української армії. З початком війни в Україні студенти з різних куточків країни долучилися до благодійних акцій, створюючи навіть власні громадські організації.

Києво-Могилянська академія також активно займається волонтерством. Нещодавно студенти провели захід із С. Вакарчуком, під час якого зібрали майже півмільйона гривень, чверть із яких було передано на підтримку українських військових.

Студенти Львівського національного університету імені Івана Франка створюють власноруч янголів для захисників у межах проекту «З Україною в серці ми творимо дива» [34].

Студенти КВНЗ КОР «Білоцерківський гуманітарно-педагогічний коледж» є ядром волонтерського руху не лише в місті, але й на рівні області. Більшість координаторів Центру Волонтеріату займаються такими напрямками:

- профілактика туберкульозу;
- підтримка внутрішньо переміщених осіб;
- зоозахист;
- робота з демобілізованими військовими;
- допомога дітям у дитячих будинках;
- підтримка дітей і дорослих з особливими потребами;
- допомога онкохворим;
- популяризація здорового способу життя та донорства;
- екологія;
- навчання першій допомозі;
- робота загону швидкого реагування;
- популяризація волонтерства.

Щомісяця студенти організують і беруть участь у понад 30 заходах. Двоє студентів коледжу отримали гранти на свої проекти, які вже почали реалізовувати. Волонтери коледжу представляють свій досвід за кордоном на молодіжних з'їздах та асамблеях [33 ].

У КВНЗ КОР «Білоцерківський гуманітарно-педагогічний коледж» у межах проекту «Підтримка довгострокової соціальної стабільності в Україні» за підтримки уряду Японії створено Центр психосоціальної підтримки. Майже щодня тут проходять заходи, де студенти не лише допомагають іншим, а й поширюють ідеї волонтерства у місті й за його межами.

Основна мета роботи проекту — зниження негативного впливу процесу переселення на жінок, дітей та родини в Україні, а також допомога демобілізованим військовим у подоланні посттравматичного стресу. Це здійснюється через:

- розширення потенціалу Червоного Хреста України у наданні якісної психосоціальної підтримки вразливим категоріям населення шляхом навчання волонтерів і персоналу;
- підвищення обізнаності щодо добробуту дітей та базового навчання опікунів.

Психологічна підтримка для жінок і дітей, що є внутрішньо переміщеними особами, включає консультації та створення груп самопомоги.

Студенти-активісти також проводять профілактичні бесіди, тренінги й лекції у навчальних закладах, охоплюючи 15 шкіл і 3 коледжі міста, а також інші установи району й області, включаючи смт. Гребінки та м. Тетіїв [48 Б].

В Україні збільшується увага до покращення практичної підготовки фахівців у ЗВО. Один із підходів для вирішення цього питання — впровадження поетапної практичної підготовки студентів з підвищенням їхніх професійних знань і навичок. Пріоритетом є уточнення методологічних принципів при моделюванні професійної діяльності фахівців із соціальної роботи у суспільно-соціальній, природоохоронній, побутовій та інших сферах [32].

Яскравим прикладом закладу вищої освіти є Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Студенти цього університету мають можливість проходити практику, розвиваючи волонтерські навички. Наприклад, студенти можуть проходити практику у Харківському обласному центрі соціально-психологічної реабілітації дітей, де вони сприяють реабілітації й творчому розвитку дітей через організацію свят, спектаклів, квестів, конкурсів, майстер-класів та інших заходів.

- Харківський обласний центр соціально-психологічної реабілітації дітей «Гармонія»;
- Всесвітня благодійна акція «Щедрий вівторок» від Української Біржі Благодійності до Дня Святого Миколая;
- Благодійний фонд «КАРІТАС Харків», де студенти реалізують волонтерські проекти з дітьми з неблагополучних сімей, переселенцями із зони АТО, самотніми літніми людьми;
- Харківський міський центр соціальних служб «Довіра»;
- Харківська обласна організація Товариства Червоного Хреста України;
- Український науково-дослідний інститут протезування у Харкові.

Студенти-волонтери також активно залучені до важливих міських подій, таких як Ярмарок професій «Освіта Слобожанщини», «Харківський міжнародний марафон», «Міжнародний день захисту дітей». Вони організовують профорієнтаційні заходи в школах і професійних закладах під назвами «Наш університет – наша гордість», «Соціальна робота – мій вибір!», «Обирай професію вчителя» та інші [36].

У Національному університеті біоресурсів і природокористування України майбутні соціальні працівники обов'язково проходять волонтерську практику.

У сучасному світі наукові клуби та гуртки набувають популярності серед студентів, де вони можуть розвивати волонтерські навички. У закладах вищої освіти діють студентські клуби та гуртки, присвячені волонтерській діяльності: студентський науковий клуб «Волонтер» (Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича), студентський науково-методичний центр «Крок назустріч» (Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка), волонтерський онлайн проєкт «ТІРЕСІЙ», гурток «Зелена соціальна робота, соціальна інженерія та сталий розвиток» (Київський політехнічний інститут імені І. Сікорського) та інші [34].

Студентський науковий клуб «Волонтер» у Чернівецькому національному університеті імені Ю. Федьковича займається ознайомленням із специфікою волонтерської роботи в різних соціальних сферах, вивченням методів волонтерства. Студенти спільно розробляють соціально-виховні, профілактичні та реабілітаційні проєкти для реалізації в навчальних закладах, реабілітаційних центрах і громадських організаціях, організовують свята, вистави, конкурси, колективні творчі проєкти. Засідання клубу проводяться у формі тренінгів і майстер-класів під керівництвом викладачів та досвідчених студентів-волонтерів [38].

Інноваційною формою волонтерської діяльності майбутніх соціальних педагогів та працівників став Театр-студія соціально-педагогічної клоунади, заснований у 2013 році спільно зі студентами в межах гуртка «Волонтер» на кафедрі соціальної роботи та соціальної педагогіки. Діяльність театру спрямована на освоєння акторської майстерності, клоунади та створення вистав-мініатюр, які популяризують позитивні цінності у суспільстві [49].

Майбутні соціальні педагоги та працівники не лише активно займаються волонтерством, а й сприяють його популяризації серед молоді. Вони організовують круглі столи, дискусії, рекламні кампанії та масові заходи, щоб поширювати волонтерську діяльність і професію соціального педагога та працівника.

Для обміну досвідом студенти організували загальноуніверситетський круглий стіл «Допомогти легко» та ток-шоу «Я волонтер і це звання ношу з гордістю». Під гаслом «Дбаючи про щастя інших, знаходимо своє» студенти ознайомили аудиторію з історією волонтерства та представили власний досвід, особливо в питаннях профорієнтації, адаптації дітей до навчання, профілактики жорстокості серед підлітків та організації освітнього дозвілля.

Під час заходів студенти демонстрували свої навички організації ігор для різних вікових груп, представили виступ соціально-педагогічної

театральної студії клоунади та показали авторський відеокліп «Добрі справи легко!», щоб заохотити людей до волонтерства [2].

Щороку студенти-філологи Національного університету біоресурсів і природокористування беруть участь у міжнародному благодійному ярмарку «Charity Bazaar», організованому 40 посольствами, такими як Німеччини, Австрії, США, Канади, для збору коштів на підтримку малозабезпечених українців.

Організатори ярмарку запросили кандидата філологічних наук, асистента кафедри іноземної філології Наталію Білоус та студентів-філологів НУБіП України, щоб подякувати їм за активну волонтерську діяльність. Програма включала фільм, вікторину, подарунки й частування, а студенти мали можливість спілкуватися іноземними мовами з дипломатами, що було для них надзвичайно цікавим [29].

Важливим є і вивчення дисциплін у вишах, які підвищують бажання займатися волонтерством. У Національному університеті біоресурсів і природокористування України викладають дисципліну «Підготовка та організація волонтерів», що націлена на ознайомлення студентів з волонтерським рухом в Україні, розвиток їхніх соціальних навичок та вміння організовувати волонтерські групи у професійній діяльності, формуючи активну громадянську позицію [1].

Основними цілями вивчення цієї навчальної дисципліни є:

- ознайомлення студентів з історичними аспектами розвитку волонтерства та міжнародним досвідом волонтерів;
- знайомство з технологією організації волонтерських груп;
- визначення ролі та функцій волонтерів у соціально-педагогічній діяльності, а також окреслення сфери їх діяльності в різних організаціях;
- вивчення способів залучення людей до волонтерської діяльності та методів їх заохочення;

- навчання створенню волонтерських програм та управлінню їх діяльністю;
- формування індивідуального стилю професійної поведінки і подальшої діяльності фахівців.

В процесі вивчення курсу студенти повинні ознайомитися з історією волонтерського руху в Україні та світі, нормативно-правовими актами, що підтримують розвиток волонтерства, умовами для функціонування волонтерських груп, а також методикою підготовки координаторів волонтерської діяльності. Крім того, студенти навчатися визначати основні цілі та завдання у волонтерстві, ідентифікувати ресурси, необхідні для роботи волонтерів, розробляти кампанії для залучення волонтерів, укладати угоди про співпрацю між волонтерами та організаціями, контролювати діяльність волонтерів в організації, а також розробляти заходи для визнання та утримання волонтерів. Також буде аналізуватися вплив волонтерства на соціальну політику в регіоні [64, с. 40-50].

Схожі дисципліни вивчають студенти у таких вищих навчальних закладах, як Волинський національний університет імені Лесі Українки, Національний авіаційний університет, Інститут заочного та дистанційного навчання, Харківський національний медичний університет та інші.

Не лише в Україні, а й за кордоном студенти беруть участь у волонтерській діяльності. Яскравими прикладами таких країн є Великобританія, Польща, Франція, Японія. Волонтерство в Європі є широко розповсюдженим і має свої особливості, які залежать від різних культурних і соціальних чинників у суспільстві. Наприклад, у 27 країнах Європи кількість волонтерів становить 94 мільйони, що складає близько 23% від загальної чисельності населення ЄС віком від 15 років. Проте, попри такі загальні показники, розвиток волонтерства в окремих європейських країнах є нерівномірним.

Особливо в Нідерландах і Швеції 40% населення займається волонтерською діяльністю, тоді як в Італії, Греції та Болгарії цей показник становить лише 10%.

Ось кілька прикладів волонтерської діяльності за кордоном:

1. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) — одна з найбільших гуманітарних організацій у світі, що функціонує в понад 190 країнах. Волонтери МКЧХ надають допомогу в екстрених ситуаціях, таких як природні катастрофи, війни та конфлікти, забезпечуючи медичну та гуманітарну підтримку, а також здійснюючи пошуково-рятувальні операції.
2. Peace Corps — програма волонтерства США, що дає можливість громадянам США працювати в різних країнах для розвитку та підтримки місцевих громад. Волонтери Peace Corps займаються навчанням, розвитком бізнесу, охороною здоров'я, екологічними проектами та іншими ініціативами.
3. European Voluntary Service (EVS) — програма волонтерства Європейського Союзу, що надає молодим людям можливість працювати в інших європейських країнах. Волонтери EVS беруть участь у проектах, що сприяють розвитку місцевих громад, культурному обміну та міжнародній співпраці.
4. Médecins Sans Frontières (MSF) — міжнародна гуманітарна організація, що працює в країнах із низьким рівнем розвитку та в зонах конфліктів. Волонтери MSF надають медичну допомогу, організують лікування та реабілітацію, займаються профілактикою захворювань і забезпечують доступ до медичних послуг.

У країнах Європи та Північної Америки велика увага приділяється навчанню соціальних працівників через модель позитивного розвитку молоді (Positive Youth Development, PYD), що включає залучення студентів до волонтерських проектів, спрямованих на підтримку молоді в громадах.

Наприклад, у Великій Британії освітні програми зосереджуються на розвитку соціальних навичок та забезпеченні міжпоколіннього обміну для зміцнення взаємодії між молоддю та літніми людьми. Також важливим є залучення до волонтерських програм, що враховують потреби конкретних груп, як-от сільська молодь, де часто відчувається ізоляція та обмежений доступ до підтримки [68].

Американський досвід підготовки майбутніх соціальних працівників включає акцент на практичних методах, таких як консультативні послуги, управління випадками та адвокація. Це допомагає майбутнім фахівцям розвивати практичні навички в реальних умовах, працюючи в центрах для літніх осіб, з людьми з інвалідністю та у кризових службах. Велике значення надається підтримці та соціальному залученню в громадські проекти, що підвищує стійкість клієнтів і самих волонтерів до емоційних навантажень [68].

Це лише кілька прикладів волонтерських програм і організацій за кордоном. Насправді їх безліч, і вони постійно розвиваються та реалізують нові проекти. Таким чином, досвід підготовки соціальних працівників до волонтерства включає широкий спектр методів, що поєднують академічне навчання з практичними навичками, необхідними для роботи з вразливими групами.

Отже, можна зробити висновок, що в Україні активно розвивається громадянське суспільство завдяки волонтерському руху та добровільній діяльності людей. Професійна кваліфікація волонтерів в Україні та у світі є досить високою, і волонтери мають навички та здібності, які не завжди притаманні спеціалістам у різних галузях.

## Висновки до другого розділу

Однією з важливих сфер самореалізації активних студентів є соціономічний напрямок, а саме волонтерська діяльність. Її основу складає спілкування, підтримка різних малозахищених верств населення, вплив на емоційний стан та мотивацію людей, організація суспільно корисних ініціатив та управління ними.

Для аналізу стану волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників у вітчизняних закладах вищої освіти було досліджено навчальні плани, робочі програми і плани виховної роботи. З'ясовано, що як обов'язкові, так і вибіркові дисципліни навчальних планів передбачають елементи організації волонтерської діяльності. Важливим стимулом для участі у волонтерській роботі є навчальні практики, які входять до складу освітньо-професійних програм підготовки фахівців у ЗВО. Для студентів, що обрали шлях соціальної роботи, волонтерська практика в університеті стала важливим досвідом, який сприяє подальшій професійній діяльності.

Зарубіжний досвід показує, що у закладах вищої освіти інших країн також проводиться активна робота з організації волонтерства, однак у кожній країні ця діяльність має свої особливості. У ході дослідження було вивчено досвід Великої Британії, Польщі, Франції та Японії у сфері волонтерства серед студентів.

На нашу думку, поєднання національного та іноземного досвіду сприятиме підвищенню ефективності організації волонтерської роботи серед студентів.

## РОЗДІЛ III.

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### **3.1. Діагностика стану готовності до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників**

Ефективне виконання завдань, пов'язаних із професійною підготовкою майбутніх фахівців соціальної сфери, багато в чому обумовлене добре налагодженою виховною роботою як у межах аудиторії, так і за її межами. Одним із способів підвищення знань, умінь і практичних навичок студентів є їхнє залучення до волонтерства. Це сприяє розвитку їхньої професійної компетентності, пробуджує інтерес до обраної професії, допомагає об'єктивно оцінити власні здібності та формує прагнення до самовдосконалення і самопізнання.

На сьогодні в Україні волонтерський рух серед студентів активно розширюється. Більшість університетів та інститутів мають студентські об'єднання та організації, що займаються волонтерською діяльністю. Ці групи співпрацюють із центрами соціальних служб для сімей, дітей та молоді, виконуючи роботу в таких напрямках, як профілактика, просвіта, реабілітація, відпочинок, інформаційно-рекламна та соціально-побутова підтримка. Волонтерські ряди часто поповнюють студенти, які здобувають освіту у сфері соціальної роботи, психології, педагогіки чи медицини, що дає їм змогу здобути практичний досвід, необхідний для майбутньої професії.

Основні напрями їхньої діяльності включають:

- організацію дозвілля для молоді;
- залучення волонтерів до масових заходів;
- проведення анкетувань, опитувань та соціологічних досліджень;
- роботу з молоддю;

- розвиток молодіжних інтересів і потреб, підтримку творчих здібностей обдарованої молоді;
- соціальну реабілітацію та запобігання негативним явищам серед молоді;
- участь у виїзних акціях тощо.

Серед соціально-психологічних факторів, які мотивують молодь долучатися до волонтерської діяльності, можна виділити такі:

- потреба відчувати власну значущість і користь для суспільства;
- прагнення до спілкування та встановлення дружніх зв'язків;
- пошук нових можливостей для самореалізації та самоствердження; – привабливість зовнішніх атрибутів волонтерства (наприклад, кепки, футболки зі спеціальною символікою);
- очікування певної матеріальної вигоди чи отримання привілеїв; – вирішення власних проблем у різних сферах життя;
- прагнення довести власну зрілість і незалежність, здатність до самостійного вирішення складних питань.

Враховуючи значний інтерес до волонтерства серед студентів спеціальності «Соціальна робота», а також важливість волонтерської діяльності у позааудиторній роботі, що сприяє формуванню професійної компетентності, розвитку інтересу до майбутньої спеціальності, реалістичній оцінці своїх можливостей і потребі в самовдосконаленні, було проведено дослідження з метою діагностики готовності майбутніх соціальних працівників до волонтерства.

Недостатнє вивчення мотиваційних аспектів, методів та підходів до формування мотивації волонтерської діяльності, а також потреба у розвитку професійних і особистісних якостей майбутніх соціальних працівників обумовлюють актуальність проведеного дослідження. Воно націлене на глибоке вивчення мотиваційних аспектів людей, які залучаються до волонтерства.

З цією метою нами було розроблено спеціальну анкету «Готовність до волонтерської діяльності». Під час створення анкети ми зважали на необхідність врахування індивідуально-психологічних факторів волонтерської діяльності. Тому питання були підібрані так, щоб врахувати вікові особливості учасників дослідження.

Ця анкета дозволяє не лише визначити мотивацію до волонтерства, а й сформувавши мотиваційний профіль майбутніх соціальних працівників. Вона базується на теоретичному положенні про те, що мотивація — це процес задоволення потреб, які, будучи усвідомленими, породжують певні мотиви.

Анкета «Готовність до волонтерської діяльності» є надійним інструментом для оцінки готовності до волонтерської активності у майбутніх соціальних працівників і дозволяє виявити важливі потреби, які задовольняються через добровольчу діяльність.

Діагностика готовності до волонтерської діяльності проводилось серед здобувачів вищої освіти спеціальності «Соціальна робота» (ОС «Бакалавр» та ОС «Магістр») Національного університету біоресурсів і природокористування України. В анонімному анкетуванні та опитуванні взяли участь 145 студентів закладу вищої освіти віком від 17 до 21 років спеціальності «Соціальна робота» денної форми навчання.

Об'єктивна оцінка визначення рівнів сформованості готовності до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників передбачала визначення критеріїв. Сутність критеріїв розкривають показники, представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Критерії та показники готовності до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників**

№ п/п	Критерії	Показники
1.	Мотиваційний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• інтерес до волонтерства;</li> <li>• потреба допомагати.</li> </ul>

2.	Когнітивний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знання основ волонтерської діяльності;</li> <li>• усвідомлення значущості волонтерства.</li> </ul>
3.	Емоційний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• почуття альтруїзму;</li> <li>• відчуття задоволення від безкорисливої допомоги.</li> </ul>
4.	Поведінковий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• участь у волонтерстві;</li> <li>• нетворкінг.</li> </ul>

На етапі констатувального експерименту було організовано анкетування, яке проводилось у форматі опитування за допомогою спеціально підготовлених бланків. Це дозволило опитати велику кількість респондентів за короткий час. Анкета, розроблена на основі визначених критеріїв та показників, складалась з 24 запитань, що мали чітку логічну структуру та були безпосередньо пов'язані з основною метою дослідження. Кожен показник відповідає двом запитанням анкети. Запитання спеціально підібрані, зрозумілі, доступні для опитуваних та апробовані на невеликій групі студентів. Композиція анкети витримана: 1) вступна частина; 2) демографічна частина; 3) основна частина. Відповідь оцінювались наступним чином: ТАК – 2 бали, ІНКОЛІ – 1 бал, НІ – 0 балів (Додаток А).

Аналіз варто почати з демографічної секції анкети, щоб визначити, чи мають вік, стать, тип заняття та місце народження вплив на готовність майбутніх соціальних працівників брати участь у волонтерській діяльності. (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2.

### Результати демографічної частини анкети

№	Питання	2024 145 студента
1	Ваш вік	17 – 28 ос (19,4 %) 18 – 32 ос (22%) 19 – 36 ос (24,8%) 20 – 24 ос (16,6%) 21– 25 ос (17,2%)

2	Ваша стать – чоловіча/жіноча	Чол. – 45 ос (31%) Жін. – 100 ос (69%)
3	Ви виходець із місцевості: село/ місто/ за кордоном	Село – 77 ос (53,1%) Місто – 60 ос (41,4%) За корд – 8 ос (5,5%)
4	Чи хочете Ви у майбутньому працювати за фахом: так / ні/ не знаю	Так – 80 ос (55,2%) Ні – 18 ос (12,4%) Не знаю - 47 ос (32,4%)
5	Чим Ви займаєтесь: навчаюсь/навчаюсь та працюю	Навчаюсь – 82 ос (56,6%) Навчаюсь та працюю – 63 ос (43,4%)
6	Чи часто Ви допомагаєте безкорисливо іншим людям: так / інколи/ ні/	Так - 76 ос (52,4%) Ні - 11 ос (7,6%) Інколи – 58 ос (40%)

За результатами анкетування було виявлено, що вікова категорія сягає 17-21 року так, як опитування було проведено серед студентів (Рис. 3.1).

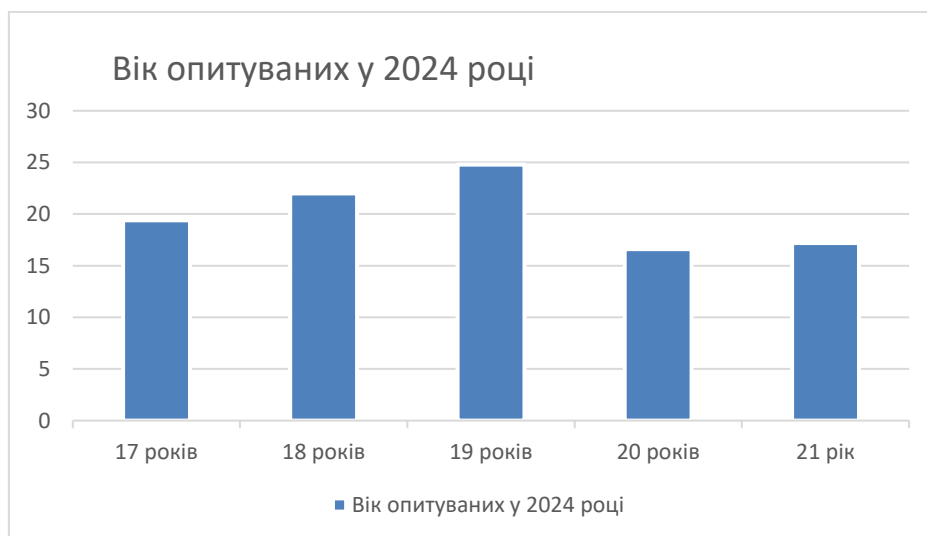


Рис. 3.1. Вплив віку опитуваних на бажання займатись волонтерською діяльністю

Що стосується статі, то у 2024 році було опитано 45 чоловіків та 100 жінок. Ймовірно, це пов'язано з тим, що статистично на спеціальності соціальна робота навчається більша кількість жінок (Рис.3.2).



Рис. 3.2. Стать опитуваних студентів

Частина студентів зараз знаходиться за кордоном. Таким чином, 8 осіб виїхало за кордон під впливом війни в Україні (Рис.3.3.).



Рис. 3.3. Вплив місця проживання опитуваних на бажання займатись волонтерською діяльністю

Бажання працювати за фахом у опитуваних студентів наразі не однозначне. Значна кількість студентів ще не визначили чи хочуть пов'язати своє життя із обраною ними спеціальністю. У 2024 році 47 осіб обрало відповідь «не знаю» (Рис.3.4.).



Рис. 3.4. Аналіз бажання студентів працювати за фахом

Студентів, що поєднують навчання з роботою значно багато, що ймовірно пов'язано з військовим станом на економічною кризою країни. Статистика свідчить, що 43% студентів у 2024 році є працевлаштованими (Рис.3.5.).



Рис. 3.5. Вплив зовнішніх та економічних чинників на працевлаштованість молоді у студентські роки

Також, студенти відповіли, що наразі значно часто безкорисно допомагають людям. А також є ті, хто хоча б іноді долучається до волонтерської діяльності (Рис. 3.6.).



Рис. 3.6. Вплив зовнішніх та економічних чинників на бажання студентів займатись волонтерською діяльністю

Отже, провівши аналіз відповідей студентів у 2024 році можна зробити висновок, що під впливом зовнішніх та економічних чинників студенти є доволі свідомі та вмотивовані волонтерською діяльністю.

З метою узагальнення отриманих результатів анкетування майбутніх соціальних працівників щодо сформованості мотивації до волонтерської діяльності нами було проведено розрахунки за показниками.

Під час діагностики мотивації до волонтерської діяльності у студентів нами було узагальнено результати за двома показниками мотиваційного критерію (інтерес до волонтерства, потреба допомагати) та наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

**Рівні готовності до волонтерської діяльності у майбутніх  
соціальних працівників за показниками мотиваційного критерію**

Рівні Показники	Високий		Середній		Низький	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Інтерес до волонтерства	47	9,2%	58	8,6%	40	17,8%
Потреба допомагати	51	18,6%	56	3%	38	15,9%

Всього	98	14%	114	6%	78	17%
--------	----	-----	-----	----	----	-----

Проаналізувавши отримані результати слід зазначити, що високий інтерес до волонтерства на має лише 9,2% опитаних студентів. Проте потребу допомагати на високому рівні усвідомлює 18,6% учасників анкети, а на низькому 15,9% (Рис. 3.7.).

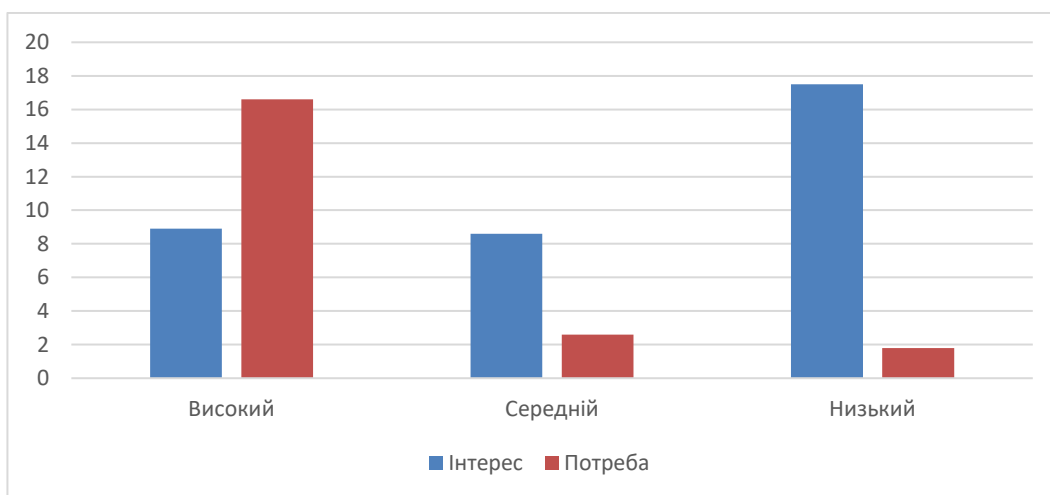


Рис. 3.7. Порівняння показників за мотиваційним критерієм

Аналіз результатів показників свідчить, що у студентів за критерієм інтересу недостатньо сформований рівень мотивації до волонтерства, адже студентів з високим рівнем – 9,2%, з середнім рівнем – 8,6%, а низьким – 17,8% (Рис. 3.8.).



Рис. 3.8. Рівні готовності до волонтерської діяльності за показником «інтерес до волонтерства»

В той же час результати анкетування у розрізі потреби студентів допомагати свідчать про досить позитивні результати у вмотивованості молоді (Рис.3.9). Такі показники зумовлені великою кількістю людей у складних життєвих обставинах на сьогодні.



Рис. 3.9. Рівні готовності до волонтерської діяльності за показником «потреба працювати»

Отже, не дивлячись на не великий інтерес до волонтерства можна зробити висновок, що студенти володіють високим рівнем емпатії та відчувають свою необхідність у соціальному внеску.

Рівні готовності до волонтерської діяльності у студентів за когнітивним критерієм також було проаналізовано за двома показниками (знання основ волонтерства, усвідомлення значущості волонтерства) та наведено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

**Рівні готовності до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників за показниками когнітивного критерію**

Рівні Показники	Високий		Середній		Низький	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	К-сть %
Знання основ волонтерства	63	17,9%	58	9,6%	24	28,6%

Усвідомленн я значущості волонтерства	72	12%	56	1%	17	11,8%
Всього	135	15,1%	114	5,6%	41	20,3%

Результати анкетування за показниками когнітивного критерію свідчать про те, що лише у 17,9% майбутніх соціальних працівників на високому рівні сформовані знання основ волонтерства. Необхідно відзначити, що усвідомлюють значущість волонтерства на низькому рівні 11,8 % студентів (Рис. 3.10).

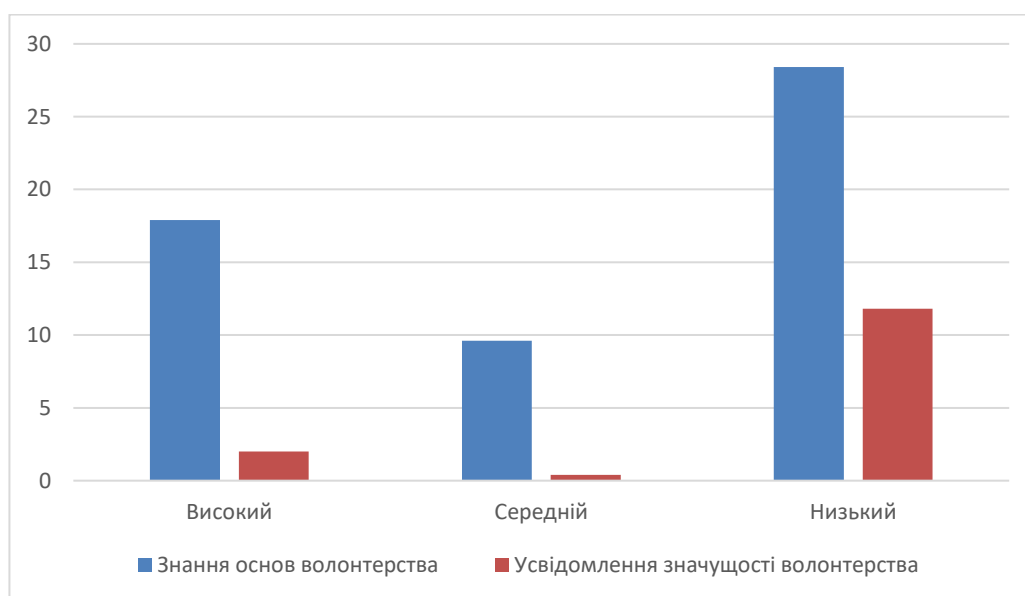


Рис. 3.10. Порівняння показників за когнітивним критерієм

Проведені опитування серед студентів дали можливість виявити рівні вихованості ціннісного ставлення до значущості волонтерства за когнітивним критерієм. Результати свідчать, що лише 12% студентів з високим рівнем усвідомлення значущості волонтерства. Це обов'язково необхідно врахувати під час наступного формувального етапу експерименту, адже когнітивний критерій є важливим під час формування професійної компетентності майбутніх соціальних працівників (Рис. 3.11).



Рис. 3.11. Рівні усвідомлення значущості волонтерства за когнітивним критерієм

Рівні мотивації до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників за емоційним критерієм було діагностовано за двома показниками (почуття альтруїзму; відчуття задоволення від безкорисливої допомоги). Отримані результати наведені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

**Рівні готовності до волонтерської діяльності у майбутніх  
соціальних працівників за показниками емоційного критерію**

Рівні Показники	Високий		Середній		Низький	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	К-сть %
Почуття альтруїзму	56	13,1%	67	12,9%	22	56,5%
Відчуття задоволення від безкорислив ої допомоги	62	14,8%	59	4%	24	17,7%
Всього	118	14,2%	126	8,7%	46	37,1%

Під час аналізу отриманих даних за показниками емоційного критерію було встановлено, що почуття альтруїзму та відчуття задоволення від безкорисливої допомоги на низькому рівні сформовано відповідно у 56,5% і 17,7% студентів. Можна припустити, що такий значний відсоток низького рівня вихованості ціннісного ставлення до волонтерства пояснюється значною кількістю людей, що потребують допомоги і студенти вважають, що їх допомога буде непомітною серед інших (Рис. 3.12.).

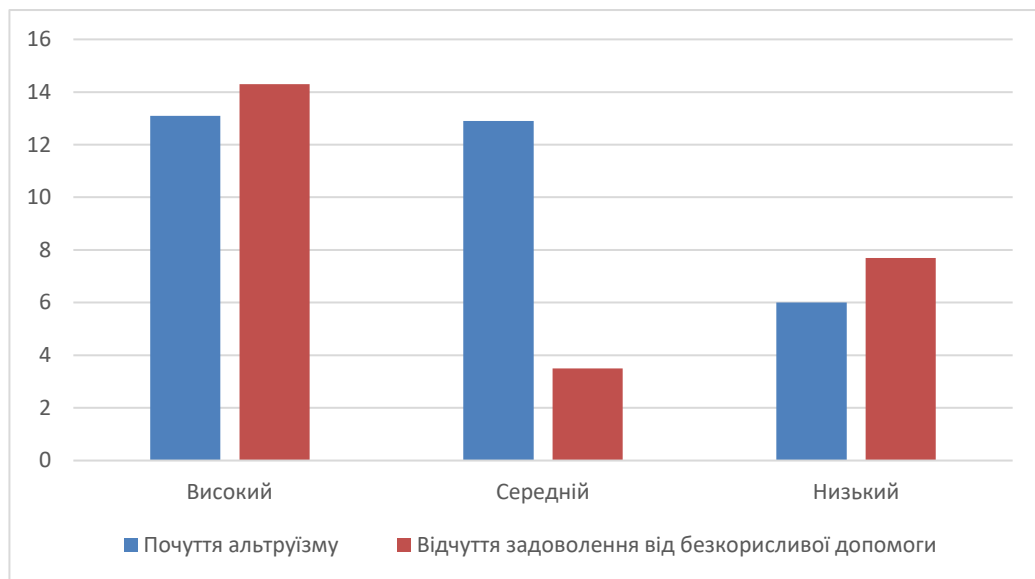


Рис.3.12. Порівняння показників за емоційним критерієм

Таким чином, за результатами діагностики було встановлено рівні мотивації до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників за емоційним критерієм. Узагальнені дані дають можливість стверджувати, що на високому рівні почуття альтруїзму та задоволення від волонтерства сформоване лише у 14,2% студентів, проте на низькому рівні – 37,1%. Можемо припустити, що такий низький рівень емоційного задоволення критерієм пов'язаний з віком і не великим досвідом студентів, які взяли участь в анкетуванні (Рис.3.13.).

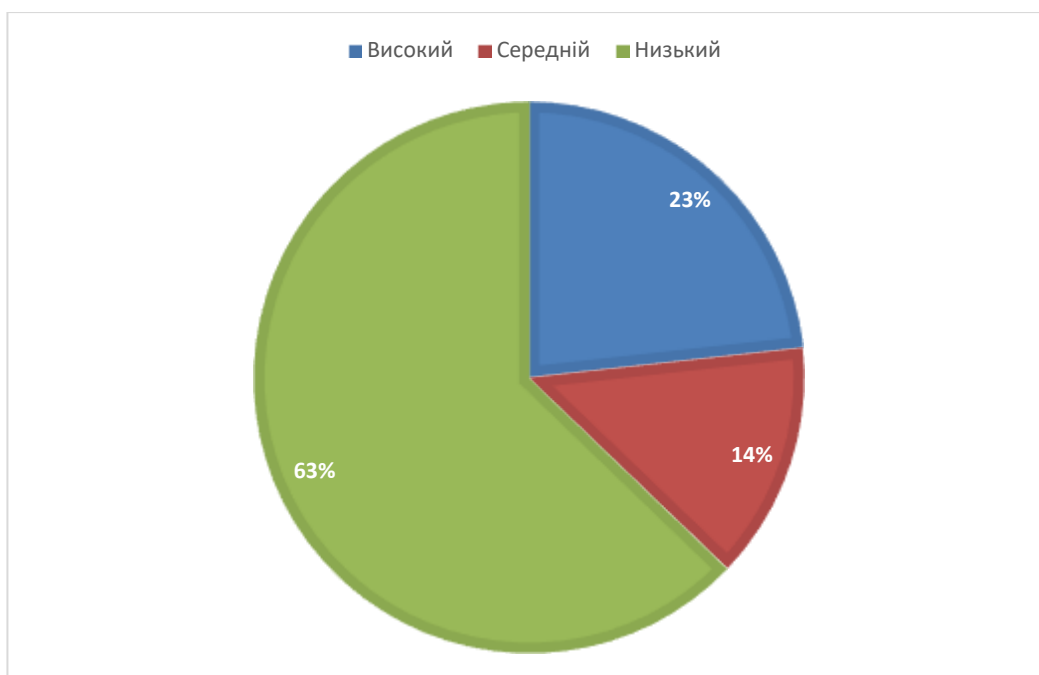


Рис. 3.13. Рівні почуття альтруїзму та задоволення від волонтерства у майбутніх соціальних працівників за емоційним критерієм

Рівні мотивації до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників за поведінковим критерієм було діагностовано за двома показниками (участь у волонтерстві; нетворкінг). Отримані результати наведені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

**Рівні готовності до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників за показниками поведінкового критерію**

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Участь у волонтерстві	61	28,4%	64	23,5%	20	51,9%
Нетворкінг	52	19,7%	62	15,4%	31	34,9%
Всього	113	24,2%	126	19,8%	51	43,5%

Результати свідчать, що готовність до участі у волонтерстві притаманна, на жаль, лише 28,4% студентів, не цікавляться нетворкінгом у професійній сфері аж 34,9% студентів. 51,9% опитуваних студентів не беруть участь у волонтерстві (Рис. 3.14).

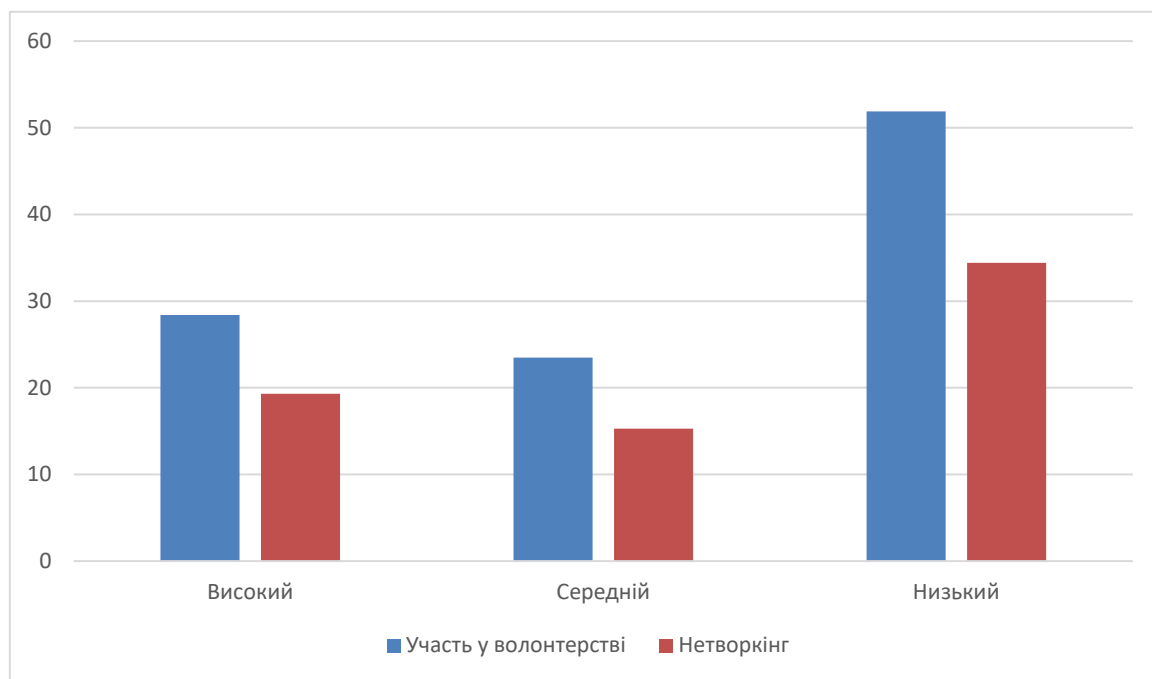


Рис. 3.14. Порівняння показників поведінкового критерію

Діагностика результатів опитування дала змогу визначити рівні мотивації до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників за поведінковим критерієм. Високий рівень мотивації за поведінковим критерієм мають лише 24,2% студентів, тому під час формувального етапу експерименту варто звернути увагу підвищення готовності до волонтерства та участі у нетворкінгу соціальної сфери (Рис.3.15).

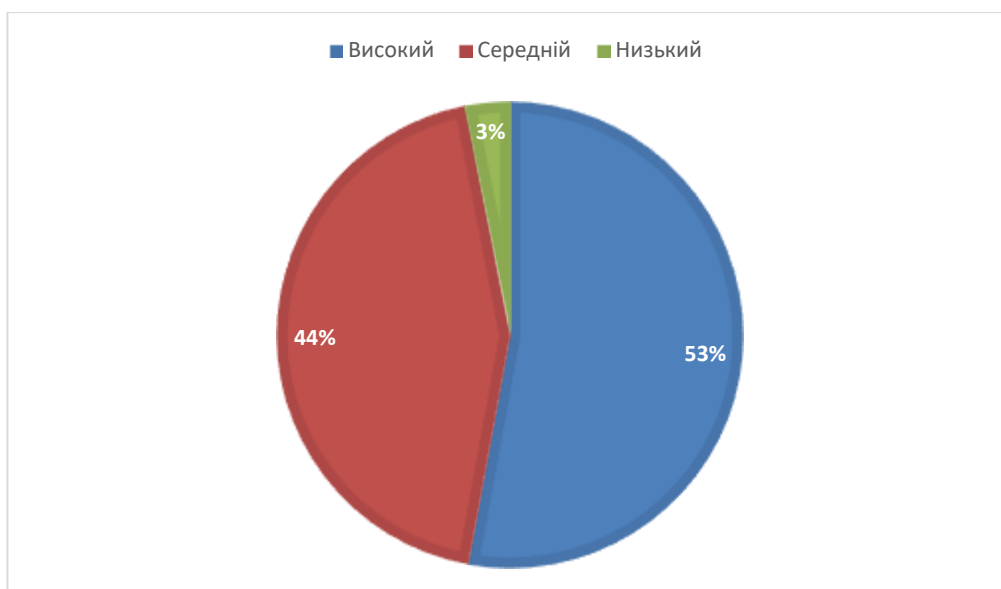


Рис.3.15. Рівні мотивації до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників за поведінковим критерієм

Отже, згідно з досліджень можна зробити висновок, що частина майбутніх соціальних працівників не зовсім вмотивована до волонтерської діяльності. Проте, переважна більшість з них розуміє потребу у безкорисній допомозі для людей та суспільства, зокрема, у час війни в країні.

Також, велику роль низької зацікавленості студентів відіграє їх малий досвід у волонтерській роботі.

### **3.2. Обґрунтування та реалізація програми соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників**

Існує два основних підходи до оцінки потенціалу волонтерської діяльності у розвитку соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників. Перший полягає у тому, що волонтерство впливає на особистісний розвиток студента-волонтера, формуючи у нього стабільну систему ціннісних орієнтирів. Другий підхід передбачає, що волонтерська діяльність спрямована на покращення соціальної ситуації, створюючи сприятливі умови для прояву соціальної активності, відповідальності,

набуття важливого досвіду, а також практики роботи з різними групами клієнтів.

Доведено, що волонтерство є дієвим засобом професійної підготовки соціальних працівників, оскільки дозволяє практикувати методи волонтерської роботи з урахуванням потреб і побажань інших. Серед переваг волонтерства у розвитку соціальної компетентності відзначено те, що ця діяльність сприяє засвоєнню і відтворенню соціального та культурного досвіду через взаємодію, комунікацію та побудову відносин, що сприяє розвитку відповідних навичок.

Було відібрано контрольні та експериментальні групи. Принцип відбору був довільним, серед студентів спеціальності «Соціальна робота» Національного університету біоресурсів природокористування. До експериментальної групи входили студенти, що навчаються на бакалаврі та магістратурі. Поряд з експериментальною групою ми сформували й контрольну, яка на відміну від ЕГ не піддавалася експериментальній перевірці. Призначення КГ – бути взірцем, за допомогою якого можна визначити наскільки ефективною була розроблена та апробована програма програми соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників.

Проведений нами констатувальний етап експерименту досліджуваної проблеми дали змогу виділити основні тенденції та напрямки у роботі та розробити власну програму соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників. Актуальність та важливість апробації програми соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників спонукало до впровадження відповідних ефективних підходів, принципів, форм, методик.

На констатувальному етапі проводиться початкова оцінка рівня соціально-психологічної підготовленості студентів до волонтерської діяльності. Цей етап спрямований на:

- Визначення базового рівня навичок (комунікаційні, емпатія, саморегуляція).
- Виявлення установок та уявлень студентів щодо соціальної роботи та волонтерства.
- Формування експериментальної та контрольної групи для порівняльного аналізу ефективності програми.

Основними методами цього етапу є анкетування, тестування, групові обговорення та самодіагностика. Після цього етапу визначається план індивідуальної підготовки для кожного студента експериментальної групи (ЕГ).

Особливістю формувального етапу експерименту є соціальна профілактика в процесі спеціально організованого експериментального позанавчального процесу. На цьому етапі в повній мірі розгортається реалізація програми, яка, у свою чергу, розпадається на ряд послідовних ланок – експериментальних занять. Під час проведення занять запроваджуються ефективні методи, нові розроблені вправи, які сприяють залученню респондента у формувальну діяльність. Розгортається вся система впливу на респондента, постійно фіксуються навіть найменші зміни в його поведінці.

Формувальний етап експерименту проводився в період з листопада 2023 по березень 2024 р. Для проведення зазначеного етапу експерименту нами було розроблено програму соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників «Легке волонтерство». Метою цієї програми є зформувати та розвинути соціально-психологічні навички, необхідні для ефективної волонтерської діяльності, сприяти розвитку емпатії, комунікативних вмінь, емоційної стійкості та саморегуляції. Кожне заняття спрямоване на формування готовності до волонтерської діяльності, здатності встановлювати комунікацію, проявляти

емпатію, гнучкість у поведінці та емоційну стійкість. В нашій програмі є 6 занять, вік учасників – 17-21 рік.

Основними принципами розробленої програми соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників є:

- науковість – програма ґрунтується на сучасних дослідженнях у сфері соціальної роботи та психології;
- системність – усі етапи взаємопов'язані, а кожен модуль сприяє досягненню загальної мети;
- індивідуальний підхід – враховуються особливості особистісного розвитку кожного учасника;
- практична спрямованість – значний акцент на практичному застосуванні набутих знань та навичок;
- інтерактивність та активна участь – інтерактивні методи сприяють активному залученню учасників;
- рефлексія – після кожного модуля студенти рефлексують щодо своїх досягнень та проблем.

Формувальний етап спрямований на розвиток конкретних навичок і компетенцій через практичні завдання та інтерактивні методи навчання.

Методи, що використовуються під час реалізації програми:

- тренінги та інтерактивні вправи – для розвитку практичних навичок спілкування, емпатії та саморегуляції;
- рольові ігри та симуляції – для відпрацювання соціальних комунікацій та вирішення конфліктів;
- кейс-метод – для аналізу реальних ситуацій та розробки рішень;
- дискусії та рефлексивні вправи – для закріплення знань та обговорення досвіду;
- практична волонтерська діяльність – для закріплення навичок у реальних умовах;

- аналіз зворотного зв'язку – для оцінки особистих досягнень та прогресу учасників.

Структура програми складається з трьох частин: вступна, основна та заключна частини.

#### 1. Вступна частина

Мета: Ознайомлення з основними поняттями волонтерської діяльності, значенням соціальної роботи та цілями програми.

Методи: Лекція, групове обговорення.

Тривалість: 30 хвилин.

#### 2. Основна частина

Мета: Практична підготовка учасників, розвиток необхідних навичок, робота над конкретними темами.

Методи: Тренінги, практичні заняття, кейс-методи, рольові ігри.

Тривалість: 4 заняття по 90 хвилин.

#### 3. Заключна частина

Мета: Оцінка результатів програми, обговорення змін, планування подальшої волонтерської діяльності.

Методи: Рефлексія, обговорення результатів.

Тривалість: 60 хвилин.

Згідно тематичного плану були розроблені заняття на певну тему, з обладнанням та різною тривалістю.

Таблиця 3.7.

**Тематичний план програми соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників «Легке волонтерство»**

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
---	--------------	------------	------------

1.	Вступне заняття: «Що таке волонтерство?» - Вправа: «Лінія часу» - Вправа «Мій мотив»	Презентація, картки для знайомства, дошка для записів	30 хвилин 30 хвилин
2.	Соціальні комунікації: «Навички активного слухання» - Вправа: «Активне слухання» - Вправа: «Розпізнавання емоцій» - Вправа «Зворотний зв'язок»	Фліпчарт, маркери, картки з питаннями для обговорення	90 хвилин
3.	Розвиток емпатії та емоційного інтелекту: «Розпізнавання емоцій» - Вправа: «Розпізнай емоцію» - Вправа «З дзеркалом»	Картки з емоціями, відеоматеріали з прикладами емоційних ситуацій	90 хвилин
4.	Профілактика складних життєвих обставин: «Шляхи підтримки людей» - Робота з ситуативними кейсами - Вправа «Рольова гра: Рішення проблем»	Фліпчарт, кейс-завдання, роздатковий матеріал	90 хвилин
5.	Саморегуляція та стійкість до стресу: «Методи релаксації» - Вправа «Методи релаксації» - Вправа «Візуалізація позитивного досвіду»	Килимки для вправ, аудіозаписи медитації, інструкції для дихальних вправ	90 хвилин
6.	Підсумкове заняття: «Перший досвід волонтера»	Анкети для оцінки програми, картки	60 хвилин

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Короткий відгук про програму</li> <li>- Дискусія: «Як я буду використовувати набуті навички в реальній волонтерській діяльності?»»</li> <li>- Вправа «Особистий план розвитку»»</li> </ul>	<p>для рефлексії, фліпчарт для обговорення</p>	
--	---	--	--

Завдання вступної частини розробленої програми були: ознайомити учасників з основними поняттями, цілями програми, методами та значенням волонтерської діяльності; створити позитивну атмосферу для навчання та активної участі в подальших заняттях.

Завдання основної частини програми полягали розвитку практичних навичок волонтерської діяльності, підвищення рівня соціально-психологічної підготовленості майбутніх соціальних працівників через інтерактивні методи навчання.

Заключна частина передбачала підсумок навчання, аналіз досягнень учасників, визначення подальших кроків для реалізації волонтерської діяльності, обговорення отриманого досвіду.

Для початку, ми запропонували студентам пройти перше заняття на тему: «Що таке волонтерство?», метою якого є:

- знайомство учасників між собою;
- визначення очікувань від програми;
- ознайомлення з поняттями волонтерства та соціальної роботи;
- мотивація до участі.

Заняття включає в себе

1. Виконання вправи «Лінія часу», де учасники вказують на картках моменти, коли вони вже мали досвід волонтерства або спілкування з вразливими групами.

2. Проведення групового обговорення з питанням: «Що ви хочете отримати від цього курсу?». Учасники пишуть свої очікування на картках, які збираються та використовуються для коригування процесу навчання.
3. Розгляд основних принципів волонтерської діяльності та важливості соціально-психологічної підготовки для волонтерів.
4. Коротке відео або виступ волонтера, який ділиться досвідом волонтерської діяльності. Обговорення ролі волонтера в соціальній роботі та його вплив на суспільство.

Вправа «Мій мотив» на вступному занятті стала справжнім відкриттям для кожного з нас. Студенти записували свої мотиви до волонтерства та ділилися ними. Багато з них говорили про бажання допомагати, розвиватися як особистість і здобувати практичні навички. Ми відчули, як група стала ближчою – відкрите обговорення мотивів викликало відчуття підтримки й розуміння, що об'єднувало їх із однодумцями. Задача — зрозуміти мотивацію учасників, створити атмосферу довіри та залученості до процесу.

Наступне заняття, яке було нами запропоноване для реалізації програми- «Навички активного слухання». Завданням цього заняття є розвинути вміння слухати та взаємодіяти з іншими людьми, що є важливим в роботі волонтера. Для виконання вправи «Активне слухання» студентам необхідно було розділитись на пари. Один розповідає про будь-яку тему, а інший використовує техніки активного слухання (перефразування, підтримка невербальними сигналами). Після кожної сесії надається зворотний зв'язок. На занятті з соціальних комунікацій, вправа «Зворотний зв'язок» дала студентам можливість спробувати різні техніки активного слухання, а потім отримати чесний фідбек від партнерів. Під час зворотного зв'язку ми бачили, як деякі з них вперше відкрили для себе значення невербальної комунікації та відчуття підтримки через спілкування. Студенти відзначили, що після цієї

вправи вони відчули більше впевненості у своїй здатності слухати й розуміти інших.

Наступною була вправа «Розпізнавання емоцій». Учасники отримали картки із ситуаціями, в яких дитина переживає певну емоцію (страх, радість, гнів, сум). Їм потрібно уявити, як би вони відреагували на цю емоцію в реальній ситуації та обговорити це з групою. Вже під час виконання вправи, після декількох спроб ми помітили, що у студентів почала підвищуватись здатність до емпатії та зрозуміння емоційних потреби вразливих дітей. Вправа «З дзеркалом» з розвитку емпатії та емоційного інтелекту стала справжнім викликом: коли один учасник виражав емоцію, а інший «дзеркалив» її, це вимагало концентрації й інтуїтивного розуміння почуттів партнера. Студенти підкреслили, що вони почали розуміти, наскільки важливо не тільки впізнавати емоції, а й відчувати їх разом із співрозмовником. Наприкінці вправи вони ділилися, як цей навик буде корисним для взаємодії з дітьми у майбутній діяльності.

Під час заняття «Шляхи підтримки людей» учасники працювали у групах, аналізуючи реальні ситуації (кейси), що стосуються причин складних життєвих обставин. Вони повинні розробити профілактичні заходи, які можна застосувати в таких випадках. Майбутні волонтери продуктивно знайомились з основними проблемами та причинами СЖО та вчилися аналізувати ситуації та розробляти стратегії для підтримки. На занятті з профілактики СЖЛ рольова вправа «Рішення проблем» справила сильне враження на учасників. Під час гри студенти вивчали кейси, пропонували рішення й практикували реагування в ситуаціях, з якими можуть стикнутися в реальному житті. Обговорення після гри показало, що багато хто був вражений складністю реальних обставин, з якими стикаються люди. Студенти відзначили, що така вправа допомогла зрозуміти, як складно приймати рішення та як важлива підтримка команди.

Під час п'ятого заняття для студентів було представлено тему саморегуляції та стійкості до стресу. Виконуючи «Методи релаксації» учасники вчилися технікам дихальних вправ та медитації для зниження рівня стресу. Для виконання цих технік було використано килимки, адже вправи включали фізичну активність, зокрема на підлозі. Ця методика допомогла юнакам опанувати методи саморегуляції, які будуть корисними для роботи в умовах стресу. На занятті з саморегуляції ми виконали вправу «Візуалізація позитивного досвіду». Коли студенти уявляли приємний момент, який допомагав їм розслабитися, багато з них помітили, що таке просте налаштування на позитив може реально допомогти у стресових ситуаціях. Після завершення вправи вони говорили про спокій і готовність впроваджувати цю техніку в повсякденне життя.

На завершення програми під час шостого заняття кожен учасник написав короткий відгук про те, що він дізнався та чим найбільше вражений під час навчання. Це було у форматі анкетування. Таким чином студенти могли оцінити власний прогрес, виявити сильні та слабкі сторони. Також не обійшлося без дискусії між учасниками на тему: «Як я буду використовувати набуті навички в реальній волонтерській діяльності?». Під час підсумкового заняття вправа «Особистий план розвитку» стала своєрідною кульмінацією курсу. Кожен із студентів склав особистий план, в якому окреслив свої майбутні кроки у волонтерстві, ділився своїми цілями з іншими. Ми побачили, як студенти відчували підтримку одне одного, почули поради та підбадьорення. В кінці обговорення багато хто сказав, що такий план дав відчуття цілеспрямованості й реальної готовності до волонтерської роботи. Деякі студенти, навіть виділили для себе участь у конкретних проектах, хтось роботу з дітьми, а хтось участь у волонтерських організаціях. Ми були приємно вражені сформованим уявленням про майбутню діяльність учасників, які чітко окреслили мету та етапи бажаних досягнень у волонтерській діяльності. Загалом, ці вправи сприяли розвитку важливих

навичок та розширенню емоційного інтелекту студентів. Вони стали більш впевненими у своїй здатності до підтримки, сприйнятливішими до емоційних потреб інших і готовими до реальних викликів у професійній діяльності.

Отже, формувальний етап експерименту було зорієнтовано на здійснення експериментальної перевірки розробленої нами програми соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників та реалізації розроблених занять, які були зазначені в тематичному плані, з метою отримання результату дослідження – підвищення рівня підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників. Під час наших занять за програмою підготовки до волонтерської діяльності ми відразу помітили, як залучені студенти активно беруть участь у вправах, що значно посилюють їхню підготовку. Кожне заняття мало свою особливість та приносило важливий досвід, який студенти, як ми спостерігали, високо оцінили.

### **3.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

Формувальний етап проводився з метою перевірки ефективності розробленої програми підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності.

На наступному контрольному етапі дослідження, який тривав із квітня по червень 2024 року, було проведено повторне анкетування. Метою цього етапу було порівняння отриманих результатів із первинною діагностикою за методикою оцінки готовності до волонтерської діяльності. Це дозволило оцінити ефективність впровадженої програми.

Контрольний етап включав узагальнення, аналіз та діагностику результатів експериментального анкетування. Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп показало, що розроблена програма дала позитивні результати. Аналіз даних підтвердив ефективність програми, спрямованої на розвиток особистісного потенціалу, професійної

компетентності, мотивації до обраної професії, самооцінки здібностей, а також прагнення до самовдосконалення і самопізнання.

Варто проаналізувати результати вторинної діагностики за показниками згідно використаної нами методики: мотиваційний критерій, когнітивний, емоційний та поведінковий.

Результати продемонстрували, що в контрольній групі зміни за ключовими показниками були незначними, тоді як в експериментальній групі спостерігалось суттєве покращення.

Для детального аналізу було враховано показники за мотиваційним, когнітивним, емоційним та поведінковим критеріями. Зокрема, з метою підвищення рівня мотивації в експериментальній групі було проведено заняття «Що таке волонтерство?». Воно сприяло ознайомленню учасників із поняттями волонтерства та соціальної роботи, формуванню внутрішньої мотивації до участі у волонтерській діяльності.

Ефективність вправ, використаних на цьому занятті, підтверджується отриманими результатами, представленими у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

**Динаміка змін в результатах анкетування експериментальної та контрольної груп за показниками мотиваційного критерію**

Експериментальна група					Контрольна група			
До експерименту		Після експерименту		Динаміка	До експерименту		Після експерименту	
осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%
37	27,5	63	50	+40,5%	33	24	33	24

Аналіз свідчить про те, що за показником «мотивації до волонтерства» динаміка в ЕГ зросла на 40,5%, що є показником зростання мотивації у студентів до волонтерської діяльності.

З метою підвищення результатів за показником «когнітивний критерій» ми провели з учнями експериментальної групи заняття «Розпізнавання

емоцій», метою якого було: розвиток емпатії та емоційного інтелекту, знайти розуміння того, наскільки важливо не тільки впізнавати емоції, а й відчувати їх разом із співрозмовником. Результати діагностичних зрізів подано в Таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

**Динаміка змін в результатах анкетування експериментальної та контрольної груп за показниками когнітивного критерію**

Експериментальна група					Контрольна група			
До експерименту		Після експерименту		Динаміка	До експерименту		Після експерименту	
осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%
34	22,5	68	45	+ 22,5%	21	2,5	21	2,5

Спостерігається позитивна динаміка в експериментальних групах, оскільки за показником «когнітивний критерій» результат покращився на 22,5%. Аналіз засвідчує, що позитивна динаміка у студентів ЕГ за показником «когнітивний критерій» (Рис. 3.16.) спричинена тим, що під час заняття у студентів почала підвищуватись здатність до емпатії та зрозуміння емоційних потреби людей в СЖО.



51	74	68	88,6	+49%	37	41	37	41
----	----	----	------	------	----	----	----	----

Аналіз динаміки результатів за визначеним показником дає можливість узагальнити дані (Рис. 3.13.), та зробити висновок, що частина студентів відчула про спокій і готовність впроваджувати цю техніку в повсякденне життя.

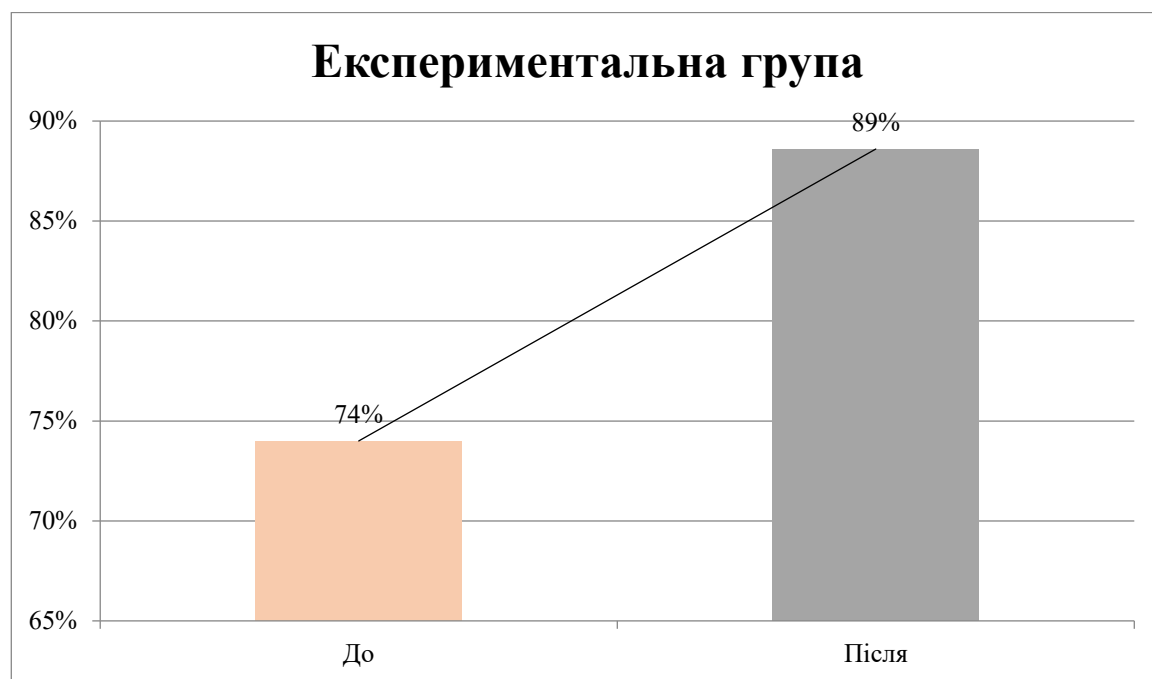


Рис. 3.13. Динаміка змін в результатах анкетування експериментальної та контрольної груп за показником «емоційного критерію»

Результати контрольного етапу експерименту свідчать, що в експериментальній групі за показником «емоційного критерію» значно зросли результати. Після впровадження розробленої програми соціально-психологічної підготовки здатність до саморегулювання та роботи в стресових обставинах в студентів експериментальної групи зросла, таких студентів стало 68 (88,6%), а в контрольній групі результати залишились без змін (Таблиця 3.11.).

Таблиця 3.11.

**Динаміка змін в результатах анкетування експериментальної та контрольної груп за показниками поведінкового критерію**

Експериментальна група					Контрольна група			
До експерименту		Після експерименту		Динаміка	До експерименту		Після експерименту	
осіб	%	осіб	%		осіб	%	осіб	%
35	48,5	57	86	+37,5%	35	48,5	35	48,5

Вважаємо, що відвідування учнями заняття «Перший досвід волонтера» значно покращило результат ЕГ за показником «поведінковий критерій». Цьому сприяла мета заняття: розробити особистий план, в якому кожен студент окреслив свої майбутні кроки у волонтерстві, ділився своїми цілями з іншими (Рис. 3.14.).

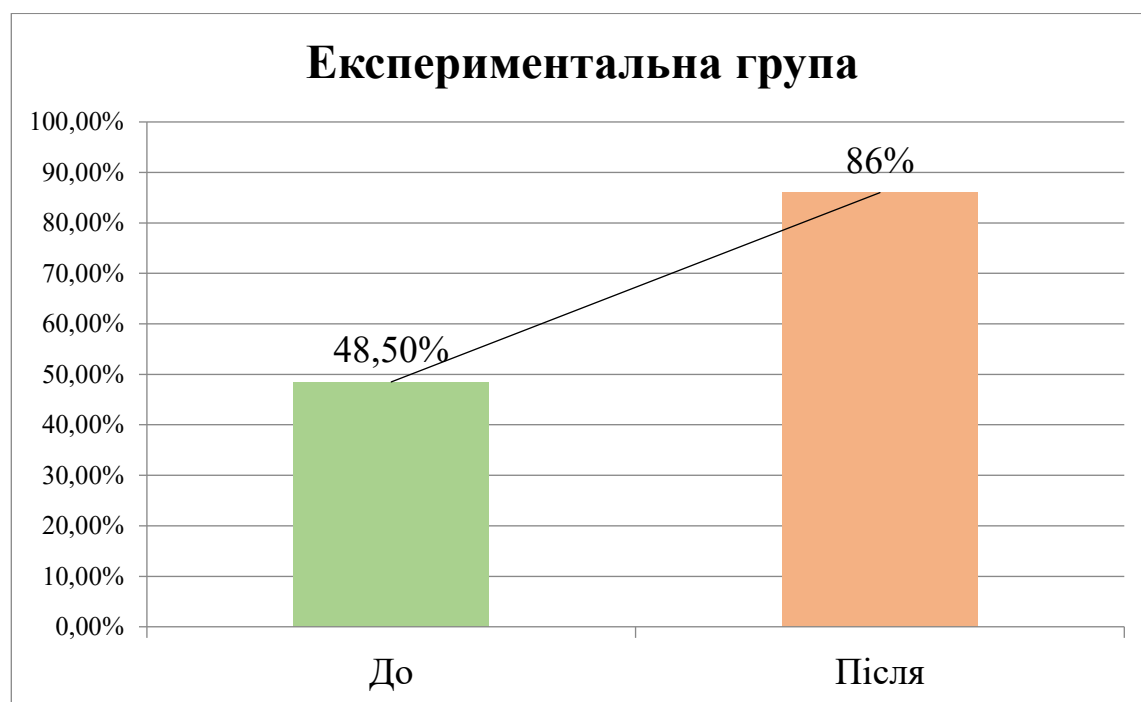


Рис. 3.14. Динаміка змін в результатах анкетування експериментальної та контрольної груп за показниками поведінкового критерію

Отже, проблема готовності до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників є завжди актуальною та не має довершеності, це

безперервний процес, який постійно потребує вдосконалення. Але проводячи соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників можна значно покращити статистику та вмотивувати якомога більше студентів до волонтерської роботи.

### **Висновки до третього розділу**

Отже, сучасні реалії вимагають особливої уваги до підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності. Волонтерство стає не лише способом допомоги людям, які опинилися в складних життєвих обставинах, а й важливою складовою формування професійної компетентності соціальних працівників.

У процесі реалізації програми соціально-психологічної підготовки ми працювали зі студентами спеціальності «Соціальна робота» бакалаврського та магістерського рівнів НУБіП України. На констатувальному етапі дослідження проведено первинну діагностику готовності до волонтерської діяльності, яка допомогла визначити вихідний рівень мотивації, когнітивних знань, емоційної готовності та поведінкових навичок.

Протягом формувального етапу було проведено шість занять програми «Легке волонтерство». Наприклад, під час заняття «Що таке волонтерство?» студенти визначали свої мотиви до волонтерської діяльності, знайомилися з основними поняттями волонтерства та створювали загальний емоційно позитивний настрій. На занятті «Соціальні комунікації» вони практикували навички активного слухання та ефективного зворотного зв'язку, що значно підвищило рівень їхньої комунікабельності. Під час заняття «Розвиток емпатії та емоційного інтелекту» студенти розпізнавали емоції інших людей через інтерактивні вправи та вправлялися в умінні ставити себе на місце іншої людини.

Після завершення програми та повторної діагностики було встановлено, що студенти експериментальної групи показали суттєве

покращення за всіма критеріями готовності до волонтерської діяльності. Найпомітніші зміни спостерігалися за мотиваційним та емоційним критеріями, що свідчить про позитивний вплив програми на формування професійних і особистісних якостей майбутніх соціальних працівників.

Таким чином, розроблена та реалізована програма продемонструвала свою ефективність у підготовці студентів до волонтерської діяльності, сприяла формуванню їхньої мотивації, розвитку емоційного інтелекту, навичок спілкування та стресостійкості.

## ВИСНОВКИ

Сучасні умови вимагають від соціальних працівників здатності швидко адаптуватися до складних і непередбачуваних ситуацій, оскільки їхня робота часто пов'язана з кризовими обставинами та значними емоційними навантаженнями. Соціально-психологічна підготовка до волонтерської діяльності дає змогу майбутнім фахівцям глибше зрозуміти особливості професії, підготуватися до психологічних викликів і надавати ефективну підтримку тим, хто найбільше цього потребує.

1. Розглянуто теоретичні аспекти організації волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників. Здійснено аналіз соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності як необхідний компонент професійного розвитку майбутніх соціальних працівників. Волонтерство є важливим інструментом у роботі соціальних працівників, оскільки дозволяє їм безпосередньо взаємодіяти з різними соціальними групами, розвивати емпатію, комунікативні навички та стійкість до стресу. Соціально-психологічна підготовка сприяє формуванню готовності студентів до волонтерської діяльності, допомагаючи їм краще розуміти специфіку своєї професії та її емоційні виклики. Визначено особливості соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників.

2. Узагальнено вітчизняний та зарубіжний досвід соціально-психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників до волонтерської діяльності. Волонтерська діяльність є важливою сферою самореалізації студентів, особливо у соціономічному напрямку. Вона охоплює підтримку вразливих верств населення, організацію суспільно корисних ініціатив і вплив на емоційний стан людей. Аналіз навчальних планів українських закладів вищої освіти показав, що елементи волонтерської діяльності інтегровані у дисципліни та навчальні практики, що сприяють професійному становленню майбутніх соціальних працівників. Зарубіжний досвід (Великої

Британії, Польщі, Франції, Японії) свідчить про активну підтримку волонтерства серед студентів із національними особливостями організації. Поєднання українського та міжнародного досвіду може підвищити ефективність волонтерської роботи серед студентів.

3. Здійснено діагностику рівнів готовності до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників. Результати моніторингу показали, що майбутні соціальні працівники мають середній рівень готовності до волонтерської діяльності. Найвищі показники спостерігалися у мотиваційній та когнітивній сферах, тоді як емоційна стійкість і практичні навички потребують подальшого розвитку. Це свідчить про важливість цілеспрямованої підготовки, спрямованої на формування необхідних професійних компетенцій та підвищення емоційної стійкості студентів.

4. Розроблено та впроваджено програму соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності у майбутніх соціальних працівників. Результати моніторингу показали, що майбутні соціальні працівники мають середній рівень готовності до волонтерської діяльності. Найвищі показники спостерігалися у мотиваційній та когнітивній сферах, тоді як емоційна стійкість і практичні навички потребують подальшого розвитку. Це свідчить про важливість цілеспрямованої підготовки, спрямованої на формування необхідних професійних компетенцій та підвищення емоційної стійкості студентів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гавриленко, О., & Лисенко, О. (2019). *Основи волонтерської діяльності в Україні*. Київ: Видавничий дім «Освіта», 12-16.
2. Кравченко, О. (2018). *Напрями розвитку волонтерського руху*. Харків: Український центр соціальних досліджень, 27-28.
3. Кудінова, Ю. (2020). *Соціальний внесок волонтерства у сучасному суспільстві*. Львів: Видавництво «Наукова думка», 11.
4. Марченко, Н. (2020). *Волонтерська діяльність: організованість та структура*. Чернівці: Видавництво «Рута», 24-30.
5. Яковенко, А. (2021). *Мотиваційні аспекти волонтерської діяльності*. Дніпро: Видавництво «Грані», 15-20.
6. Бондаренко, З. П. (2019). Соціально-педагогічне волонтерство як бренд сучасної студентської молоді. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*, 2, 130–137.
7. Костенко, О. (2018). Волонтерська діяльність як засіб формування професійної ідентичності майбутніх соціальних працівників.
8. Попович, І. (2018). Розвиток та становлення особистості у вимірах соціальних очікувань. У В. С. Вишемирський (Ред.), *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості*, 80–103.
9. Белкіна, О. О. (2020). Волонтерство як складова соціальної роботи в Україні. *Соціальна робота: теорія та практика*, 1(2), 30–40.
10. Титаренко, Т., та ін. (2014). *Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: Монографія*. Київ: Міленіум.
11. Скиданович, В. (2018). Психологічна структура волонтерської діяльності студентів. *Збірник наукових праць: Психологія*, 22, 62–68.
12. Габа, І. (2019). Психологічні засади оптимізації волонтерської діяльності студентської молоді засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 71(3), 267–281.

13. Войцях, Т. В. (2011). Волонтерство як інноваційна форма в діяльності спеціалістів психологічної служби. *Педагогічний вісник*, (3), 50–53.
14. Толмачова, І. А. (2008). Сучасний етап наукового осмислення поняття «благодійництво». *Вісник Державної академії керівних кадрів культури і мистецтв*, (1), 109–113.
15. Волковницька, Т. М. (2012). Волонтерська діяльність як метод підготовки фахівців соціальної сфери. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*, (1), 144–149.
16. Ткачук, Т. С. (2011). Ціннісно-гуманістичний потенціал волонтерства. *Наука і освіта*, (2), 52–55.
17. Аніщенко, А. П. (2012). Волонтерство у паліативній допомозі як засіб соціалізації. *Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка. Педагогічні науки*, (22), ч. 6, 211–216.
18. Беспалова, К. О. (2012). Мотиваційні аспекти волонтерства: досвід західних країн. *Вісник Національного технічного університету України «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*, (3), 67–71.
19. Прохорова, А. А. (2017). Особливості волонтерської діяльності під час подій Майдану 2013–2014 рр. *Український соціум*, (4), 45–58.
20. Тимченко, С. С., & Шмаріна, А. В. (2013). Історія волонтерської діяльності у світі та в Україні. *Науковий вісник*, 51.
21. Позняк-Хоменко, Н. (2021). *Волонтери: Сила небайдужих*.
22. Кубіцький, С. О. (2021). *Сучасні технології соціальної роботи: світовий досвід та тенденції розвитку в Україні*, 29-35.
23. Клименюк, Н. В. (2007). *Виховання гуманності у майбутніх соціальних працівників в умовах професійної підготовки*, 44-50.
24. Яремчук, Н. Я. (2007). *Підготовка студентів класичного університету до виховної діяльності у загальноосвітній школі: автореф. дис... канд. пед. наук*. Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, 80-83.

- 25.Кін, О. М. (2015). Розвиток волонтерської діяльності студентської молоді України наприкінці ХХ століття. *Педагогіка та психологія*, (50), 201–212.
- 26.Овчарова, Л. (2019). Волонтерська діяльність як чинник формування соціальної активності студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 66, 141–145.
- 27.Кудря, М. В. (2016). Теоретико-методологічні засади дослідження волонтерства як інституту громадянського суспільства. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України. Серія: Політичні науки*, 2, 38–42.
- 28.Єльнікова, Г., & Марчак, О. (2006). Моніторинг розвитку громадсько-активної школи. *Післядипломна освіта в Україні*, 2, 63–66.
- 29.Архангельська, Н. П., Бабарика, С. П., & Беляєва, С. Я. (н.д.). Підготовка волонтерів до роботи у службі «Телефон довіри», 1-9.
- 30.Харченко, С. Я., Песоцька, О. П., & Кратінова, В. О. (2008). *Історія, теорія та практика волонтерського руху в Україні: Науково-навчально-методичний посібник*. Луганськ, 66.
- 31.Харченко, С. Я. (Ред.). (2008). *Вісник Луганського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. Луганськ, 54-55.
- 32.Крапівіна, Г. О. (2013). Волонтерство: інноваційна форма соціально-трудова відносин та нестандартна форма зайнятості. *Вісник Донецького університету економіки та права*, 1, 70–78. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduetp\\_2013\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduetp_2013_1_13) (дата звернення: 18.06.2024)
- 33.Проблеми педагогічних технологій. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1565/1/T\\_LYAKH\\_VYSF\\_KSP%26K\\_O\\_IPSP.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1565/1/T_LYAKH_VYSF_KSP%26K_O_IPSP.pdf) (дата звернення: 18.06.2024)
- 34.Романовська, Л. І. (2013). Волонтерство як засіб професійної соціалізації майбутніх соціальних працівників. *Наукові записки*

- Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка, 1, 77–82. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NZTNPU\\_ped\\_2013\\_1\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NZTNPU_ped_2013_1_16) (дата звернення: 18.06.2024)*
35. Плахова, О. М. (2014). Корпоративне волонтерство як прояв соціальної відповідальності бізнесу. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства, 20*, 263–266.
36. Перетятко, В. А. (2014). Волонтерство та формування духовних цінностей і ціннісних орієнтацій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 43*, 386–393.
37. Погрібна, В. Л. (2015). Волонтерство як соціокультурний феномен: епістемологічні та аксіологічні аспекти аналізу. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія, 4*, 185–196.
38. Сидоренко, С. В. (2015). Волонтерство як суб'єкт глобально-мережевого громадянського суспільства в контексті сучасних соціополітичних трансформацій. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії, 61*, 167–174.
39. Слівінська, Н. (2015). Корпоративне волонтерство: перспективи розвитку в Україні. *Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України, 20*, 91–94.
40. Бриндіков, Ю. Л. (2016). Волонтерство як елемент соціальної роботи. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна, 27*, 23–32.
41. Коваль, Г. В. (2017). Волонтерство як складний соціально-психологічний феномен. *Технології розвитку інтелекту, 2(6)*, 26–34.

42. Чайка, І. Ю. (2017). Волонтерство: сутність феномена та особливості його функціонування в сучасній Україні. *Технології розвитку інтелекту*, 20(7), 72–79.
43. Ніцполь, С. І. (2018). Актуальні опитування: студентське самоврядування, волонтерство, гендерна рівність. *Український соціум*, 1, 112–119.
44. Бондаренко, З. П. (2019). Соціально-педагогічне волонтерство як бренд сучасної студентської молоді. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*, (2), 130–137.
45. Говоруха, Н. (2019). Волонтерство як платформа соціальних перетворень. *Педагогічний процес: Теорія і практика*, (3–4), 24–30.
46. Котелевець, А. (2021). Волонтерство онлайн: виклики сьогодення. *Соціальна робота та соціальна освіта*, (1), 98–104.
47. Шевчук, О. В. (2021). Волонтерство як соціально-психологічна характеристика особистості. *Габітус*, (22), 25–28.
48. Павлюк, К. С. (2015). Волонтерський рух: зарубіжний досвід та вітчизняні практики. *Invest Plan*, 13–14, 87–93. URL: [http://www.investplan.com.ua/pdf/13-14\\_2015/23.pdf](http://www.investplan.com.ua/pdf/13-14_2015/23.pdf) (дата звернення: 08.07.2024)
49. Хоменко, К. Ю., & Карпова, І. Г. (n.d.). Волонтерство як феномен цивілізованого суспільства. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/.pdf> (дата звернення: 07.07.2024)
50. Конституція України. (n.d.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 18.07.2024)
51. Journal of Consulting and Clinical Psychology. (n.d.). URL: <https://psycnet.apa.org/PsycARTICLES/journal/ccp/92/10> (дата звернення: 18.07.2024)

52. Crocetti, E., Jahromi, P., & Meeus, W. (2012). Identity and civic engagement in adolescence. URL: [https://www.researchgate.net/publication/51596315\\_Identity\\_and\\_civic\\_engagement\\_in\\_adolescence](https://www.researchgate.net/publication/51596315_Identity_and_civic_engagement_in_adolescence) (дата звернення: 19.07.2024)
53. Lin, L., & Shek, D. T. L. (2021). Association of normative moral character and prosocial behavior: Moderators of personal moral character and sociodemographic factors. URL: [https://www.researchgate.net/publication/356958872\\_Association\\_of\\_normative\\_moral\\_character\\_and\\_prosocial\\_behavior\\_Moderators\\_of\\_personal\\_moral\\_character\\_and\\_sociodemographic\\_factors](https://www.researchgate.net/publication/356958872_Association_of_normative_moral_character_and_prosocial_behavior_Moderators_of_personal_moral_character_and_sociodemographic_factors) (дата звернення: 19.07.2024)
54. British Psychological Society. (2018). Code of Ethics and Conduct. URL: <https://www.bps.org.uk/guideline/code-ethics-and-conduct> (дата звернення: 19.07.2024)
55. Lee, S., Smith, M., & Taylor, J. (2022). Preparation for global volunteering: Professional, personal, psychological, and practical aspects. In *Volunteering in Global Mental Health*. Cambridge University Press. URL: <https://www.cambridge.org/core/books/abs/volunteering-in-global-mental-health/preparation-for-global-volunteering-professional-personal-psychological-and-practical/0B3FE946ACD189B1841C6BF767E1082C> (дата звернення: 20.07.2024)
56. BMC Geriatrics. (2022). *Effects of volunteering on older adults: A systematic review*. URL: <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-022-03453-1> (дата звернення: 20.07.2024)
57. BMC Medical Ethics. (2020). *Ethical challenges in volunteerism research*. URL: <https://bmcmedethics.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12910-022-00819-3> (дата звернення: 22.07.2024)

58. Chacón, F. (2017). Dropout predictors for volunteers in non-profit organizations: A 7-year survival analysis. *Revista Mexicana de Psicología*, 34(1), 13–23.
59. Cho, M., & Lee, Y. (2018). Generation Z's sustainable volunteering: Motivations, attitudes, and job performance. *Sustainability*, 5, 1400.
60. Clary, E. G., Snyder, M., & Ridge, R. D. (1992). Volunteers' motivations: A functional strategy for the recruitment, placement, and retention of volunteers. *Nonprofit Management and Leadership*, 2(4), 333–350. <https://doi.org/10.1002/nml.4130020403> (дата звернення: 20.07.2024)
61. Clary, E. G., Snyder, M., & Stukas, A. A. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1516–1530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1516> (дата звернення: 23.07.2024)
62. Brown, J. W. (2017). Volunteerism and personal development: Building skills for future social work practitioners. *Social Work Education*, 60-70.
63. Gardner, M. (2020). The role of volunteering in enhancing personal and professional qualities in social work education. *Journal of Social Work Education*, 78.
64. Грiн, М. Р. (2016). Volunteerism: The new breed of volunteers. *Journal of Community Engagement and Scholarship*, 9(2), 40–50.
65. Салліван, М. Т. (2019). Motivations of student volunteers in social projects: A study of engagement. *Journal of Volunteer Administration*, 37(2), 110–120.
66. Касл, Р. Д. (2020). The impact of international volunteering on youth development. *Journal of International Education and Leadership*, 10(1), 70–80.
67. Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2.

68. Aranda, M., et al. (2019). Motivations for volunteerism, satisfaction, and emotional exhaustion: The moderating effect of volunteers' age. *Sustainability*, 11(16), 44–77. <https://doi.org/10.3390/su11164477> (дата звернення: 25.07.2024)

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

Анкета «Мотивації до волонтерської діяльності»

**1. Вкажіть Ваш вік**

- 10-14
- 15-19
- 20-24
- 25-35

**2. Вкажіть Вашу стать**

- чоловік
- жінка

**3. Чим Ви займаєтесь?**

- навчаюсь
- працюю
- поєдную навчання з роботою
- тимчасово не працюю

**4. Де Ви зараз проживаєте?**

- В Києві
- За межами Києва
- За кордоном

**5. Чи знайомі Ви з волонтерським рухом в Україні?**

- Так
- Ні
- Не знаю

**6. Чи часто Ви берете/брали участь у волонтерських проектах, акціях?**

- Так
- Ні
- Інколи

**7. Чи часто ви відчуваєте бажання допомогти нужденним?**

- Так
- Ні
- Інколи

**8. Чи вважаєте ви допомогу іншим як метод самовираження?**

- Так
- Ні
- Не знаю

**9. Чи згодні Ви, що волонтерство- це придбання корисних соціальних і практичних навичок?**

- Так
- Ні
- Не знаю

**10. Чи відчуваєте Ви почуття соціальної значимості, коли комусь допомагаєте?**

- Так
- Ні
- Інколи

**11. Чи задумувались Ви включити волонтерство в організацію свого дозвілля?**

- Так
- Ні
- Інколи

**12. Чи вважаєте Ви себе морально, психологічно готовий до участі у волонтерстві?**

- Так
- Ні
- Не знаю

**13. Чи бували у Вас такі моменти, що хотілося б допомогти, але не знали, як це здійснити/куди звертатися?**

- Так
- Ні
- Інколи

**14. Чи часто Ви чуєте інформацію про волонтерські проекти та запрошення до участі у них?**

- Так
- Ні
- Інколи

**15. Чи актуальне, на Вашу думку, волонтерство на сьогоднішній день?**

- так
- ні
- не знаю

# «ЛЕГКЕ ВОЛОНТЕРСТВО»:

програма соціально-психологічної  
підготовки до волонтерської діяльності  
майбутніх соціальних працівників



## ЗМІСТ

Анотація.....	104
Пояснювальна записка. ....	105
Тематичний план.....	106
<b>Розділ 1. Матеріали до занять зі студентами щодо соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників.....</b>	<b>107</b>
1.1. Заняття I. Що таке волонтерство?.....	107
1.2. Заняття II . Навички активного слухання .....	108
1.3. Заняття III. Розвиток емпатії та емоційного інтелекту.....	108
1.4. Заняття IV. Профілактика складних життєвих обставин.....	109
1.5. Заняття V. Саморегуляція та стійкість до стресу.....	110
1.6. Заняття VI. Перший досвід волонтера.....	110
<b>Розділ 2. Інструменти діагностики.....</b>	<b>111</b>
2.1. Комунікаційна методика «Розпізнавання емоцій» .....	111
2.2. Методика «Шляхи підтримки людей».....	111
2.3. Методика візуалізації позитивного досвіду.....	111

## Анотація

**Мета:** формування у майбутніх соціальних працівників готовності до волонтерської діяльності шляхом розвитку соціальних, комунікативних і психологічних навичок, необхідних для роботи з різними верствами населення.

**Завдання:** ознайомити студентів із поняттями волонтерства та соціальної роботи, розвинути навички активного слухання, емпатії та емоційного інтелекту, сформувати вміння ефективної комунікації та підтримки людей у складних життєвих обставинах, навчити студентів методів саморегуляції та подолання стресу, стимулювати рефлексію й планування особистого розвитку у сфері волонтерства.

**Форми та методи роботи:** групові дискусії, практичні вправи (рольові ігри, ситуативні кейси, арт-терапевтичні елементи), тренінги та вправи з розвитку емоційного інтелекту, рефлексивні методики (обговорення, створення особистих планів), використання медіа-ресурсів (відеоматеріали, аудіозаписи для релаксації).

**Обладнання:** фліпчарт, маркери, картки із завданнями, роздатковий матеріал, дошка для записів, відео- і аудіоматеріали, килимки для вправ.

**Склад групи:** 2-3 особи.

**Організація занять:** програма розрахована на 6 занять по 90 хвилин кожне. Заняття проводити 1 раз на тиждень. Тривалість занять може дещо змінюватись в залежності від ступеня зацікавленості учасників.

**Періодичність зустрічей:** 2 рази на тиждень.

**Контингент учасників:** студенти бакалаврату та магістратури.

**Форма занять:** індивідуальна та групова.

**Вік учасників:** 17–21 рік

### Пояснювальна записка

Сучасне суспільство стикається з багатьма соціальними викликами, такими як економічна нерівність, кризи охорони здоров'я, наслідки збройних конфліктів, соціальна ізоляція вразливих груп населення тощо. У цих умовах зростає потреба в компетентних соціальних працівниках, які здатні надати своєчасну й якісну підтримку. Волонтерська діяльність стає важливою платформою для формування професійних компетентностей соціальних працівників, допомагаючи їм отримати практичний досвід, розвинути соціальні та емоційні навички, навчитися долати стресові ситуації та будувати ефективні комунікації.

Програма соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності спрямована на розкриття потенціалу майбутніх соціальних працівників, розвиток їхнього професійного мислення, емпатії, стійкості до емоційних навантажень і здатності до саморефлексії. Вона допомагає студентам усвідомити важливість волонтерства не лише як соціальної ініціативи, а й як ключового етапу професійного становлення.

Соціально-психологічна підготовка до волонтерства дає студентам унікальну можливість отримати практичні навички роботи з різними верствами населення, включаючи людей у складних життєвих обставинах; навчитися ефективно взаємодіяти в умовах стресу; розвинути навички активного слухання, емоційного інтелекту та саморегуляції; сформувані усвідомлене ставлення до власної професії та волонтерської діяльності.

Програма відповідає сучасним вимогам до підготовки фахівців у сфері соціальної роботи та сприяє формуванню комплексної готовності до професійної діяльності.

## Тематичний план

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Вступне заняття: «Що таке волонтерство?» - Вправа: «Лінія часу» - Вправа «Мій мотив»	Презентація, картки для знайомства, дошка для записів	30 хвилин 30 хвилин
2.	Соціальні комунікації: «Навички активного слухання» - Вправа: «Активне слухання» - Вправа: «Розпізнавання емоцій» - Вправа «Зворотний зв'язок»	Фліпчарт, маркери, картки з питаннями для обговорення	90 хвилин
3.	Розвиток емпатії та емоційного інтелекту: «Розпізнавання емоцій» - Вправа: «Розпізнай емоцію» - Вправа «З дзеркалом»	Картки з емоціями, відеоматеріали з прикладами емоційних ситуацій	90 хвилин
4.	Профілактика складних життєвих обставин: «Шляхи підтримки людей» - Робота з ситуативними кейсами - Вправа «Рольова гра: Рішення проблем»	Фліпчарт, кейс-завдання, роздатковий матеріал	90 хвилин
5.	Саморегуляція та стійкість до стресу: «Методи релаксації» - Вправа «Методи релаксації» - Вправа «Візуалізація позитивного	Килимки для вправ, аудіозаписи медитації, інструкції для	90 хвилин

	досвіду»	дихальних вправ	
б.	Підсумкове заняття: «Перший досвід волонтера» - Короткий відгук про програму - Дискусія: «Як я буду використовувати набуті навички в реальній волонтерській діяльності?» - Вправа «Особистий план розвитку»	Анкети для оцінки програми, картки для рефлексії, фліпчарт для обговорення	60 хвилин

**Розділ 1. Матеріали до занять зі студентами щодо соціально-психологічної підготовки до волонтерської діяльності майбутніх соціальних працівників**

**Заняття I. Що таке волонтерство?**

**Мета:** Ознайомити студентів із сутністю волонтерства, мотивами до участі у волонтерській діяльності, сприяти формуванню усвідомленого ставлення до цієї сфери.

**Вправа «Лінія часу»**

Час: 30 хвилин

**Мета:** Визначити важливі події в житті студентів, що вплинули на їх інтерес до волонтерства.

**Хід вправи:** Студентам пропонується на аркуші паперу створити власну «лінію часу», відзначивши на ній ключові моменти, пов'язані з участю в соціальних ініціативах, бажанням допомагати іншим чи власними емоційними переживаннями.

Питання для обговорення: Що вас спонукало вперше задуматися про допомогу іншим? Які події сформували ваші цінності щодо волонтерства?

### **Вправа «Мій мотив»**

Час: 30 хвилин

Мета: Визначити особисті мотиви до волонтерської діяльності.

Хід вправи: Учасникам пропонується записати на картках свої основні мотиви до участі у волонтерстві. Потім ці мотиви обговорюються в групі.

Питання для обговорення: Чому саме цей мотив є для вас важливим? Як він впливатиме на вашу діяльність як соціального працівника?

## **Заняття II. Навички активного слухання**

**Мета:** Навчити студентів основам ефективної комунікації, розвитку активного слухання та зворотного зв'язку.

### **Вправа «Активне слухання»**

Час: 30 хвилин

Мета: Розвинути здатність уважно слухати співрозмовника.

Хід вправи: У парах один студент розповідає історію про складну ситуацію, інший уважно слухає, використовуючи техніки активного слухання (перепhrазування, уточнення, невербальна підтримка).

Питання для обговорення: Як ви відчували себе, коли вас уважно слухали? Що було найскладнішим у ролі слухача?

### **Вправа «Розпізнавання емоцій»**

Час: 30 хвилин

Мета: Навчити розпізнавати емоції співрозмовника.

Хід вправи: Студентам показують фотографії або відеоролики із різними емоціями. Вони мають назвати емоції та пояснити, за якими ознаками їх розпізнали.

Питання для обговорення: Які емоції найважче розпізнати? Як можна покращити навички розуміння емоцій інших людей?

### **Заняття III. Розвиток емпатії та емоційного інтелекту**

**Мета:** Розвинути здатність студентів до емпатії та розуміння власних і чужих емоцій.

#### **Вправа «Розпізнай емоцію»**

Час: 30 хвилин

**Мета:** Відпрацювати навички розпізнавання емоцій за невербальними ознаками.

Хід вправи: Учасники в парах імітують певні емоції, а партнери повинні їх вгадати.

Питання для обговорення: Чи легко було імітувати емоції? Що допомагало розпізнати емоцію?

#### **Вправа «З дзеркалом»**

Час: 30 хвилин

**Мета:** Покращити навички саморефлексії через спостереження за собою.

Хід вправи: Учасники описують власний емоційний стан, дивлячись у дзеркало, потім обговорюють, як їхні емоції впливають на взаємодію з іншими.

Питання для обговорення: Як часто ви помічаєте свої емоції в повсякденному житті? Що можна зробити, щоб краще контролювати свій емоційний стан?

#### **Заняття IV. Профілактика складних життєвих обставин**

**Мета:** Навчити студентів аналізувати складні життєві ситуації та шукати шляхи їх вирішення.

##### **Вправа «Рольова гра: Рішення проблем»**

Час: 45 хвилин

**Мета:** Навчити вирішувати реальні кейси через рольове моделювання ситуацій.

**Хід вправи:** Учасники отримують кейси, наприклад, ситуації кризи в сім'ї. У групах вони розробляють можливі рішення та презентують їх.

Питання для обговорення: Які методи виявилися найбільш ефективними? Що було найважчим у пошуку рішення?

#### **Заняття V. Саморегуляція та стійкість до стресу**

**Мета:** Сформувати навички управління стресом і підвищення психологічної стійкості.

##### **Вправа «Методи релаксації»**

Час: 30 хвилин

**Мета:** Ознайомити студентів із техніками релаксації.

**Хід вправи:** Виконання дихальних вправ і коротких медитацій під аудіозаписи.

Питання для обговорення: Як ви відчували себе після виконання вправ? Чи можете уявити використання цих методів у повсякденному житті?

## **1.6. Заняття VI. Перший досвід волонтера**

**Мета:** Підвести підсумки програми, оцінити перший волонтерський досвід і скласти план подальшого розвитку.

### **Вправа «Особистий план розвитку»**

Час: 30 хвилин

**Мета:** Скласти план використання набутих знань і навичок у волонтерській діяльності.

**Хід вправи:** Учасники складають власний план дій на майбутнє та діляться ним із групою.

**Питання для обговорення:** Які кроки ви плануєте зробити найближчим часом? Як ви оцінюєте свої навички після завершення програми?

## **Розділ 2. Інструменти діагностики**

### **2.1. Комунікаційна методика «Розпізнавання емоцій»**

**Мета:** Оцінити рівень навичок учасників у розпізнаванні емоцій співрозмовника.

Опис методики:

Методика полягає у використанні серії візуальних та вербальних стимулів (зображення, короткі відео або аудіофрагменти), які зображують різні емоційні стани. Учасникам пропонується: визначити емоції, які демонструються, пояснити, за якими критеріями вони зробили висновок.

**Очікувані результати:** ця методика дозволяє виявити, наскільки добре учасники розуміють невербальні сигнали та емоційний контекст ситуацій, а також їхній рівень емпатії.

### **2.2. Методика «Шляхи підтримки людей»**

**Мета: Виявити здатність учасників аналізувати складні життєві обставини та обирати відповідні стратегії підтримки.**

Опис методики:

Студентам пропонуються кейси, які відображають реальні життєві ситуації (наприклад, людина у стані емоційної кризи, сімейний конфлікт, проблеми з адаптацією). Завдання учасників: ознайомитися з описом ситуації, обговорити можливі варіанти підтримки, вибрати найкраще рішення та обґрунтувати свій вибір.

Очікувані результати: методика допомагає оцінити, наскільки учасники здатні застосовувати знання та навички для надання допомоги в кризових умовах.

### **2.3. Методика візуалізації позитивного досвіду**

**Мета: Оцінити вміння студентів знаходити позитивні аспекти у складних життєвих ситуаціях і застосовувати техніки саморегуляції.**

Опис методики:

Методика включає кілька етапів: Учасникам пропонується описати або згадати складну ситуацію, з якою вони стикалися. Використовуючи техніку візуалізації, вони аналізують цю ситуацію, акцентуючи увагу на позитивному досвіді (уроках, здобутих навичках, особистісному зростанні). Групове обговорення для спільного обміну досвідом.

Очікувані результати: методика розвиває рефлексивні здібності та стійкість до стресу, демонструючи, як негативні події можуть бути джерелом зростання.