

застосовувати методи профілактики, що сприятимуть довготривалому залученню волонтерів до суспільно корисної діяльності.

Список використаних джерел

1. Психологічне здоров'я: методи профілактики вигорання. Київ, 2020. 250 с.
2. Соціальна підтримка як фактор подолання стресу у волонтерів. *Журнал психології*. 2021. № 5. С. 112–126.
3. Психологія вигорання: сучасні підходи та дослідження. Львів, 2019. 320 с.
4. Вплив медитації на рівень стресу. *Психологічний вісник*. 2022. № 3. С. 90–105.
5. Соціальні зв'язки та їхній вплив на емоційне благополуччя. Харків, 2018. 280 с.
6. Розвиток емоційного інтелекту у волонтерів. Одеса, 2021. 240 с.
7. Саморегуляція та психоемоційний баланс. Дніпро, 2020. 275 с.
8. Психологічні консультації та їхня ефективність у запобіганні вигоранню. Вінниця, 2017. 300 с.

Анна Шашкова,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ

Науковий керівник:

старший викладач кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ, магістр психології

О. Христюк

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВОЛОНТЕРСТВА НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ

Волонтерська діяльність є важливим соціальним феноменом, який не лише сприяє розвитку громадянського суспільства, а й позитивно впливає на особистість самого волонтера. В умовах сучасних викликів, пов'язаних із соціальними кризами,

військовими конфліктами та економічною нестабільністю, роль волонтерства набуває особливого значення. Дослідження психологічних аспектів волонтерської діяльності дозволяє зрозуміти, як вона сприяє формуванню позитивної самооцінки, підвищенню рівня задоволеності життям та розвитку особистісної ідентичності. Особливо актуальним є аналіз того, які саме чинники волонтерства впливають на самосприйняття особистості, адже це може слугувати основою для розробки програм підтримки та мотивації волонтерів. Попри значний науковий інтерес до феномену волонтерства, його вплив на психологічні характеристики особистості, зокрема самооцінку, залишається недостатньо вивченим. Різні дослідження вказують на зв'язок між альтруїстичною діяльністю та підвищенням особистісної впевненості, однак механізми цього впливу ще потребують детального аналізу. Вивчення особливостей змін у самооцінці волонтерів залежно від їхнього досвіду, типу волонтерської діяльності та рівня залученості дозволить розширити розуміння психологічних ефектів волонтерства. Це також допоможе у створенні ефективних методик психологічної підтримки волонтерів, спрямованих на запобігання емоційному вигоранню та стимулювання їхнього подальшого розвитку.

Волонтерська діяльність є багатогранним феноменом, що ґрунтується на різноманітних мотивах та особистісних характеристиках індивідів. Серед ключових мотивів, які спонукають людей до волонтерства, виділяють емпатію прагнення допомогти тим, хто перебуває у складних життєвих обставинах, а також бажання особистісного розвитку та самореалізації. Участь у волонтерських проєктах сприяє вдосконаленню навичок, розширенню соціальних зв'язків та накопиченню нового досвіду, що особливо приваблює молодь, яка шукає можливостей для самовираження. Крім того, волонтерство дозволяє відчувати себе частиною важливої справи, що позитивно впливає на самооцінку та сприйняття власної ефективності. Особистісні характеристики волонтерів також відіграють значну роль у їхній діяльності. Дослідження показують, що волонтери часто мають високий рівень емпатії, альтруїзму та соціальної відповідальності. Вони схильні до саморозвитку та мають потребу у визнанні своїх зусиль. Як зазначається в дослідженні, «участь у волонтерській діяльності дає змогу відчувати себе частиною важливої справи, що позитивно впливає на самооцінку» Таким чином, волонтерство не лише

задовольняє внутрішні потреби особистості, але й сприяє підвищенню її самооцінки та впевненості у власних силах [1].

Волонтерська діяльність суттєво впливає на самооцінку особистості, сприяючи її підвищенню через реалізацію особистісного потенціалу та набуття нових навичок. Участь у волонтерських ініціативах дозволяє індивіду відчути власну значущість і корисність, що позитивно відображається на самосприйнятті. Зокрема, дослідження свідчать, що волонтерство сприяє розвитку таких якостей, як відповідальність, ініціативність та здатність до роботи в команді, що, в свою чергу, підвищує рівень самооцінки [2]. Різні види волонтерської діяльності та ступінь залученості можуть по-різному впливати на самооцінку. Наприклад, тривала та активна участь у волонтерських проєктах, які вимагають високого рівня відповідальності та самовіддачі, зазвичай призводить до значного зростання впевненості в собі та власних силах. Водночас, недостатнє визнання або відсутність очікуваних результатів можуть спричинити зниження самооцінки. Тому важливо забезпечувати волонтерам підтримку та визнавати їхній внесок, щоб сприяти позитивному впливу волонтерства на їхню самооцінку.

Волонтерська діяльність позитивно впливає на самооцінку особистості через різноманітні психологічні механізми. Зокрема, волонтери часто демонструють високий рівень афіліації потреби у встановленні та підтримці соціальних контактів, що сприяє формуванню позитивного самосприйняття. Дослідження показують, що волонтери мають вищий рівень суб'єктивного контролю над життєвими подіями, що відображається у їхній здатності сприймати результати власних дій як наслідок власних зусиль, а не зовнішніх обставин. Це підсилює відчуття особистої відповідальності та впевненості у власних силах. Соціальні фактори, такі як підтримка спільноти та соціальне визнання, відіграють ключову роль у підвищенні самооцінки волонтера. Участь у волонтерській діяльності сприяє розвитку просоціальної спрямованості особистості, альтруїзму та громадської активності. Спільна діяльність з іншими волонтерами та отримання позитивних відгуків від суспільства підсилюють відчуття приналежності та значущості, що позитивно впливає на самосприйняття. Крім того, волонтерство сприяє особистісному зростанню, розвитку емпатії, толерантності та комунікативних навичок, що в сукупності зміцнює позитивну самооцінку [3].

На нашу думку, волонтерство є потужним чинником формування позитивної самооцінки особистості, оскільки воно створює ситуації успіху та можливості для самовираження. Завдяки участі у соціально значущих ініціативах, людина отримує відчуття власної корисності, що зміцнює її впевненість у своїх силах та підвищує рівень самоповаги. Особливо це стосується молоді, яка через волонтерство розвиває свої лідерські якості, комунікативні навички та емоційний інтелект. Однак рівень впливу волонтерської діяльності на самооцінку значною мірою залежить від характеру виконуваних завдань, рівня підтримки з боку суспільства та особистісних характеристик волонтера. Для багатьох активістів позитивна самооцінка формується через суспільне визнання їхнього внеску, що мотивує їх до подальшої активності та самовдосконалення. Разом з тим, волонтерська діяльність може сприяти не лише підвищенню самооцінки, але й її коригуванню, допомагаючи людям більш адекватно оцінювати власні можливості. Вона навчає долати труднощі, працювати у команді та приймати відповідальність, що формує стійкі психологічні установки на успіх. Водночас волонтери, які зіштовхуються з надмірними очікуваннями або емоційним вигоранням, можуть зазнавати зниження самооцінки. Саме тому важливо створювати системи підтримки волонтерів, що включають психологічний супровід, можливість рефлексії та зворотний зв'язок від отримувачів допомоги. Такий підхід сприяє сталому розвитку особистості волонтера, збереженню його мотивації та зміцненню позитивного самосприйняття.

Отже, волонтерська діяльність є не лише важливим соціальним явищем, а й потужним фактором формування самооцінки особистості. Вона сприяє підвищенню впевненості у власних силах, розвитку особистісних якостей та розширенню соціальних зв'язків. Завдяки волонтерству людина отримує можливість самореалізації, відчуття значущості та приналежності до суспільно корисної справи. Водночас важливо враховувати можливі виклики, пов'язані з емоційним вигоранням та невизнанням внеску волонтера, що може мати негативний вплив на самооцінку. Саме тому необхідно забезпечувати підтримку волонтерів, створювати умови для їхньої мотивації та особистісного зростання, що сприятиме не лише їхньому саморозвитку, а й зміцненню громадянського суспільства загалом.

Список використаних джерел

1. Кульбачинська Г., Грицюк І. Психологічні особливості мотивації до волонтерства в умовах України. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності* : збірник наукових статей і тез / за заг. ред. Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2025. С. 330–332.

2. Павелкін В. Самооцінка та особистісний розвиток у волонтерській діяльності. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РРДГУ*. 2024 р. № 23. С. 148–156.

3. Перетяцько В. А. Структурні компоненти особистості, включеної до волонтерської діяльності. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць*. № 27. 2015. С. 435–446.