

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Факультет економіки та менеджменту

(повна назва факультету)

Кафедра Психології

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

бакалавра

(назва освітнього ступеня)

на тему: Вплив волонтерської діяльності на рівень стресу та емоційне благополуччя студентів

Виконала: студентка 4 курсу, групи БП-41
спеціальності 053 Психологія

(цифра і назва спеціальності)

Сурь
(підпис)

Сурь Т.
(прізвище та ініціали)

Керівник

Вішньовський В.В.
(підпис)

Вішньовський В.В.
(прізвище та ініціали)

Нормоконтроль

Пегіт І.М.
(підпис)

Пегіт І.М.
(прізвище та ініціали)

В. о. зав. кафедри

Чорна І.М.
(підпис)

Чорна І.М.
(прізвище та ініціали)

Рецензент

Луциків І.В.
(підпис)

Луциків І.В.
(прізвище та ініціали)

Тернопіль
2026

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ	9
1.1. Волонтерська діяльність як соціально-психологічний феномен.....	9
1.2. Теоретичні підходи до вивчення стресу в психології.....	12
1.3. Психологічне благополуччя як показник психічного здоров'я особистості.....	16
1.4. Психологічні особливості студентської молоді в умовах сучасних суспільних викликів.....	21
1.5. Волонтерська діяльність як чинник зниження стресу та підвищення емоційного благополуччя студентів.....	24
Висновок до розділу I.....	28
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ	31
2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження.....	31
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	34
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	38
2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язку між частотою волонтерської діяльності, рівнем стресу та психологічним благополуччям студентів.....	42
Висновок до розділу II.....	44
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ВОЛОНТЕРІВ	46
3.1. Напрями психологічної підтримки психологічного благополуччя студентів-волонтерів.....	46
3.2. Практичні рекомендації щодо профілактики стресу серед студентської молоді.....	48

3.3. Рекомендації щодо розвитку волонтерської діяльності як ресурсу підтримки емоційного благополуччя студентів	51
Висновок до розділу III	54
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ	56
4.1. Безпека життєдіяльності студентів в умовах надзвичайних ситуацій	56
4.2. Основи охорони праці під час навчально-дослідницької діяльності студентів.....	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах сучасних суспільних трансформацій, пов'язаних із воєнним станом, соціально-економічними змінами та високим рівнем невизначеності, проблема збереження психологічного та емоційного благополуччя молоді набуває особливої актуальності. Результати сучасних міжнародних досліджень свідчать про зростання поширеності стресу, тривожності та емоційного виснаження серед молодого населення, що негативно впливає на якість життя та психічне здоров'я особистості [14; 22; 31].

Однією з найбільш уразливих соціальних груп є студентська молодь, яка перебуває на етапі професійного та особистісного становлення та водночас стикається з численними стресогенними чинниками. Навчальне навантаження, необхідність адаптації до нових умов життя, переживання щодо майбутнього та вплив суспільних подій можуть спричиняти підвищення рівня стресу й негативно позначатися на емоційному стані студентів [11; 16].

Важливе місце в сучасному українському суспільстві посідає волонтерська діяльність, яка виступає не лише формою громадянської активності, а й чинником особистісного розвитку. Участь у волонтерських ініціативах сприяє формуванню відповідальності, розвитку емпатії, зміцненню соціальних зв'язків, підвищенню рівня самореалізації та усвідомленню власної суспільної значущості [1; 6; 7]. Особливо помітною роль волонтерства стала в умовах воєнного стану, коли значна частина молоді активно долучилася до підтримки військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, благодійних організацій і місцевих громад [13; 29].

Результати сучасних досліджень свідчать, що просоціальна поведінка може позитивно впливати на психологічне та емоційне благополуччя особистості, сприяти розвитку життєстійкості, підвищенню рівня задоволеності життям та зниженню негативного впливу стресових факторів [17; 25; 32]. Водночас волонтерська діяльність часто пов'язана з додатковим емоційним навантаженням, необхідністю взаємодії з людьми, які перебувають у складних

життєвих обставинах, та високим рівнем відповідальності [9; 10]. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження впливу волонтерської діяльності на рівень стресу та емоційне благополуччя студентської молоді.

Важливість підтримки ментального здоров'я та профілактики емоційного вигорання студентської молоді в умовах війни підкреслюється й у сучасних українських дослідженнях. Науковці наголошують, що тривале психоемоційне навантаження може негативно впливати на навчальну діяльність, мотивацію та психологічне благополуччя особистості, а збереження ментального здоров'я є важливою умовою гармонійного розвитку та ефективного функціонування молоді [3; 4; 12].

Теоретичні основи дослідження стресу представлені у працях Г. Сельє [28], Р. Лазаруса та С. Фолкман [23], С. Коена [18] та інших учених. Проблематика психологічного благополуччя розкрита у роботах К. Рифф [26; 27], К. Кіза [22], Е. Дінера [20], М. Селігмана [28], Е. Десі та Р. Раяна [19]. Особливості впливу волонтерської діяльності на особистість досліджували Ф. Боргонові [17], Е. Рапоза [25], М. Луке-Суарес [24], а також українські науковці, які вивчають психологічні аспекти волонтерської діяльності та громадянської активності молоді [1; 6; 7]. Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема впливу волонтерської діяльності на емоційне благополуччя студентів залишається актуальною та потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив волонтерської діяльності на рівень стресу та психологічне благополуччя студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до вивчення стресу та благополуччя особистості.
2. Розкрити сутність волонтерської діяльності як соціально-психологічного феномена.
3. Визначити особливості впливу волонтерської діяльності на психологічний стан студентської молоді.

4. Провести емпіричне дослідження рівня стресу та емоційного благополуччя студентів.

5. Проаналізувати взаємозв'язок між участю у волонтерській діяльності та психологічними показниками студентів.

6. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики стресу та підтримки емоційного благополуччя студентів-волонтерів.

Об'єкт дослідження – стрес та психологічне благополуччя студентської молоді.

Предмет дослідження – вплив волонтерської діяльності на рівень стресу та психологічне благополуччя студентів.

У роботі емоційне благополуччя розглядається як складова психологічного благополуччя особистості та оцінюється за допомогою Шкали психологічного благополуччя К. Рифф.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що вищий рівень залученості студентів до волонтерської діяльності пов'язаний із нижчим рівнем сприйнятого стресу та вищими показниками емоційного благополуччя.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури;

– емпіричні: анкетування, Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) [12], Шкала психологічного благополуччя К. Рифф [20; 21];

– методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) та графічні методи представлення результатів.

Емпірична база дослідження. Емпіричну базу дослідження становили результати опитування 35-ти студентів віком від 18 до 23 років, які навчаються у закладах вищої освіти України та мають різний рівень залученості до волонтерської діяльності.

Практичне значення дослідження. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності

психологічних служб закладів вищої освіти, під час розроблення програм психопрофілактики стресу, психологічної підтримки студентської молоді та розвитку навичок психологічної саморегуляції.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 32 пункти та 5 додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Волонтерська діяльність як соціально-психологічний феномен

У сучасному суспільстві волонтерська діяльність посідає важливе місце серед форм громадянської активності та соціальної участі населення. Вона передбачає добровільне й безоплатне виконання суспільно корисної роботи, спрямованої на підтримку окремих людей, соціальних груп, громадських організацій або суспільства загалом. Волонтерство виконує не лише соціальну функцію, пов'язану з наданням допомоги, а й має суттєве значення для особистісного розвитку людини. Участь у волонтерських проєктах сприяє формуванню моральних цінностей, розвитку комунікативних навичок, відповідальності та здатності до ефективної взаємодії з іншими людьми [1; 7].

Відповідно до підходів Організації Об'єднаних Націй, волонтерство розглядається як діяльність, що здійснюється за власним бажанням, не передбачає матеріальної винагороди та має суспільно корисну мету [29]. Сфера волонтерської діяльності охоплює різні напрями, зокрема соціальну підтримку населення, благодійність, освіту, культуру, екологічні ініціативи, гуманітарні програми та допомогу людям, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Особливого значення волонтерська діяльність в Україні набула після початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації у 2022 році. В умовах війни волонтерський рух став важливим елементом суспільної самоорганізації та підтримки населення. Значна кількість громадян долучилася до збору коштів, забезпечення потреб військовослужбовців, допомоги внутрішньо переміщеним особам, медичним закладам і благодійним фондам. Серед активних учасників волонтерського руху вагоме місце займає студентська

молодь, яка бере участь у різноманітних громадських ініціативах та соціальних проєктах [7; 13; 29].

У психології волонтерство найчастіше розглядається як одна з форм просоціальної поведінки. Просоціальна поведінка охоплює добровільні дії, спрямовані на благо інших людей без очікування прямої вигоди чи винагороди. Така діяльність задовольняє потребу людини у взаємодії, соціальній підтримці та відчутті власної значущості. Саме тому волонтерство часто розглядають не лише як соціальне явище, а й як важливий чинник психологічного розвитку особистості [25].

В українських наукових дослідженнях волонтерська діяльність розглядається не лише як форма безоплатної суспільно корисної допомоги, а й як важливий чинник розвитку соціальної активності молоді, формування громадянської відповідальності, моральних цінностей та особистісного становлення студентів. Участь у волонтерських ініціативах сприяє розвитку комунікативних навичок, здатності до співпраці, емпатії та усвідомлення власної соціальної значущості [1; 3; 4; 6].

Окрему увагу дослідники приділяють ролі волонтерської діяльності студентів у розвитку місцевих громад. Залучення молоді до волонтерських проєктів сприяє формуванню активної громадянської позиції, розвитку навичок соціальної взаємодії та підвищенню відповідальності за суспільні процеси. Водночас волонтерство створює умови для самореалізації студентів і набуття практичного досвіду участі в громадському житті, що позитивно впливає на їхній особистісний розвиток та соціальну активність [7].

Важливим напрямом дослідження волонтерської діяльності є аналіз мотивів, які спонукають людину долучатися до добровільної допомоги. Науковці виокремлюють альтруїстичні, соціальні, ціннісні, професійно орієнтовані та особистісно-розвивальні мотиви волонтерства. Для студентів участь у волонтерських проєктах часто пов'язана не лише з бажанням допомогти іншим, а й з можливістю отримати новий досвід, удосконалити комунікативні навички, розширити коло соціальних контактів та набути практичних компетентностей.

Завдяки цьому волонтерська діяльність виступає важливим чинником соціалізації молоді [19].

Пояснення психологічного значення волонтерства можна знайти в теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна [19]. Відповідно до цієї теорії, однією з основних умов психологічного благополуччя є задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми. Волонтерська діяльність створює можливості для реалізації кожної з цих потреб. Добровільний характер участі забезпечує відчуття самостійності у прийнятті рішень, виконання суспільно значущих завдань допомагає відчутти власну компетентність, а взаємодія з іншими учасниками формує відчуття належності до спільноти [19].

У дослідженнях Ф. Боргонові встановлено наявність позитивного зв'язку між участю у волонтерській діяльності та задоволеністю життям, психологічним благополуччям і соціальною інтеграцією [17]. Особи, які регулярно беруть участь у волонтерських ініціативах, частіше демонструють активну життєву позицію та більш позитивно оцінюють якість власного життя.

Подібних висновків дійшли Е. Рапоза та її колеги. У своїх дослідженнях вони довели, що просоціальна поведінка може пом'якшувати негативний вплив стресових факторів і підвищувати адаптаційні можливості особистості [25]. Надання допомоги іншим людям виступає своєрідним психологічним ресурсом, який допомагає ефективніше долати життєві труднощі та підтримувати емоційну рівновагу.

Важливим аспектом волонтерської діяльності є збереження психологічної стійкості її учасників. Участь у волонтерських ініціативах нерідко пов'язана з емоційно складними ситуаціями, необхідністю допомагати людям у кризових обставинах та високим рівнем відповідальності. За таких умов особливого значення набувають мотиваційні ресурси особистості, здатність до саморегуляції та підтримання емоційного благополуччя, які допомагають волонтерам ефективно виконувати свою діяльність і запобігати психологічному виснаженню [9].

Результати сучасних досліджень також свідчать про позитивний зв'язок між волонтерською діяльністю та показниками фізичного і психічного здоров'я людини. Участь у волонтерських програмах асоціюється зі зменшенням рівня психологічного напруження, покращенням соціальної адаптації та зростанням суб'єктивного благополуччя [32].

У сучасній психологічній науці все більше уваги приділяється вивченню зв'язку між волонтерською діяльністю та психологічною стійкістю особистості. Виконання волонтерських завдань дає можливість отримати новий соціальний досвід, розвинути навички міжособистісної взаємодії, навчитися працювати в команді та ефективно реагувати на складні життєві ситуації. Крім того, така діяльність допомагає людині відчувати власну здатність впливати на навколишнє середовище та брати активну участь у суспільному житті [24; 32].

Отже, волонтерська діяльність є багатограним соціально-психологічним явищем, яке поєднує суспільно корисну активність із можливостями особистісного розвитку. Участь у волонтерських ініціативах сприяє формуванню соціальної відповідальності, розширенню соціальних контактів, розвитку життєстійкості та підтримці благополуччя особистості [17; 25; 32]. З огляду на це волонтерство можна розглядати як один із ресурсів збереження емоційного благополуччя студентської молоді в умовах сучасних суспільних викликів. Саме тому дослідження його впливу на рівень стресу та емоційне благополуччя студентів є актуальним напрямом психологічних досліджень.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення стресу в психології

Проблема стресу вже тривалий час залишається одним із центральних напрямів психологічних досліджень. Це пов'язано з тим, що стресові ситуації супроводжують людину практично в усіх сферах життєдіяльності та можуть суттєво впливати на її психічне, фізичне й емоційне благополуччя. В умовах сучасних суспільних змін, економічної нестабільності та високого рівня

невизначеності питання виникнення, перебігу та подолання стресу набувають особливої актуальності [11; 28; 30]. Для студентської молоді ця проблема є надзвичайно важливою, оскільки період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними інтелектуальними навантаженнями, необхідністю професійного самовизначення та адаптацією до нових соціальних умов [5].

Початок наукового вивчення стресу пов'язують із працями канадського вченого Ганса Сельє [28]. Саме він одним із перших запропонував наукове визначення цього явища та розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу або вплив зовнішнього середовища. На думку дослідника, стрес є природним механізмом адаптації, який забезпечує мобілізацію ресурсів організму в ситуаціях підвищеного навантаження.

У межах своєї концепції Г. Сельє розробив теорію загального адаптаційного синдрому, яка описує три стадії реагування організму на стресор: тривогу, резистентність та виснаження [28]. На стадії тривоги відбувається мобілізація захисних механізмів організму. Якщо дія стресора продовжується, людина переходить до стадії резистентності, під час якої підтримується відносна адаптація до несприятливих умов. Тривалий або надмірний вплив стресового чинника може призвести до стадії виснаження, що супроводжується зменшенням адаптаційних можливостей організму та підвищенням ризику виникнення фізичних і психологічних порушень.

Подальший розвиток теорії стресу пов'язаний із роботами Р. Лазаруса та С. Фолкман [23]. На відміну від фізіологічного підходу Г. Сельє, ці автори акцентували увагу на ролі когнітивних процесів у виникненні стресових переживань. Вони вважали, що психологічна реакція людини залежить не стільки від самої події, скільки від її суб'єктивного сприйняття та оцінки.

У сучасній психології стрес розглядається як складний процес взаємодії особистості із середовищем, ефективність подолання якого значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини та її внутрішніх ресурсів [5].

В умовах воєнного стану проблема психологічного стресу студентської молоді набуває особливої актуальності. Молоді люди змушені адаптуватися до складних соціальних та економічних умов, переживати наслідки невизначеності, інформаційного навантаження та змін у звичному способі життя. Усе це може негативно впливати на їхній емоційний стан, рівень психічного здоров'я та загальне психологічне благополуччя [11; 12; 15].

Сучасні українські дослідники наголошують, що підтримка ментального здоров'я є одним із важливих напрямів психологічного супроводу молоді в умовах суспільних криз. Збереження психологічної рівноваги, своєчасне виявлення ознак емоційного виснаження та формування навичок ефективного подолання стресу сприяють підвищенню адаптаційних можливостей особистості та підтримці її психологічного благополуччя [4; 12].

У транзакційній моделі стрес визначається як результат взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем [23]. Центральне місце в цій концепції посідає когнітивна оцінка ситуації. Первинна оцінка дає змогу визначити, наскільки подія є значущою або потенційно небезпечною для людини, тоді як вторинна пов'язана з оцінюванням наявних ресурсів і можливостей подолання труднощів. Саме тому одна й та сама життєва ситуація може сприйматися різними людьми по-різному та викликати неоднаковий рівень стресу.

Важливим складником концепції Р. Лазаруса та С. Фолкман стало дослідження копінг-поведінки [23]. Під копінгом автори розуміли сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання або зменшення негативного впливу стресових обставин. Вони виділили проблемно орієнтовані стратегії, спрямовані на вирішення ситуації, та емоційно орієнтовані стратегії, основною метою яких є регуляція емоційного стану людини.

Значний внесок у дослідження психологічного стресу зробив С. Коен, який розробив Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS) [18]. Особливістю цієї методики є оцінювання суб'єктивного сприйняття людиною власного рівня напруження та перевантаження. Завдяки простоті використання

та високим психометричним показником шкала PSS сьогодні широко застосовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології.

У сучасній літературі прийнято розрізняти гострий і хронічний стрес [19; 28]. Гострий стрес виникає як безпосередня реакція на конкретну подію та зазвичай має короткочасний характер. Хронічний стрес формується під впливом тривалих несприятливих обставин і може негативно позначатися на функціонуванні організму. Його наслідками часто стають емоційне виснаження, підвищена тривожність, порушення сну, зниження мотивації, погіршення загального самопочуття та зниження рівня емоційного благополуччя особистості.

Окрему увагу сучасні дослідники приділяють проблемі емоційного вигорання як одному з можливих наслідків тривалого стресу. В умовах війни та постійного психоемоційного навантаження синдром емоційного вигорання може негативно впливати на навчальну діяльність, мотивацію та психічне здоров'я молоді, знижуючи ефективність діяльності та загальний рівень психологічного благополуччя [3].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, тривалий вплив стресових факторів підвищує ризик виникнення психічних розладів, порушень адаптації та емоційного виснаження [30]. Саме тому профілактика стресу, розвиток психологічної стійкості та підтримка емоційного благополуччя особистості розглядаються як важливі напрями сучасної психологічної практики.

Для студентської молоді джерелами стресу часто виступають високі вимоги до навчальної успішності, необхідність опанування великого обсягу інформації, складання іспитів, професійне самовизначення та адаптація до нових соціальних умов. Додатковими чинниками можуть бути фінансові труднощі, міжособистісні конфлікти, проблеми поєднання навчання й роботи, а також вплив кризових суспільних подій [8; 11].

Важливим чинником профілактики негативних наслідків стресу є формування навичок психологічної саморегуляції та стресостійкості.

Дослідники підкреслюють необхідність розвитку вмінь емоційного самоконтролю, конструктивного реагування на складні життєві ситуації та використання ефективних копінг-стратегій, що сприяють збереженню психічного здоров'я особистості [2].

Водночас результати сучасних досліджень свідчать, що наявність соціальної підтримки, активна життєва позиція та участь у суспільно корисній діяльності здатні пом'якшувати негативний вплив стресових факторів [24; 32]. Однією з таких форм активності є волонтерська діяльність, яка розширює соціальні контакти, посилює відчуття власної значущості та створює умови для набуття позитивного життєвого досвіду [17; 25].

Отже, стрес є складним багатокomпонентним психологічним явищем, що виникає в процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Сучасні теоретичні підходи дозволяють розглядати його не лише як наслідок впливу несприятливих чинників, а й як адаптаційний процес, ефективність якого залежить від особистісних ресурсів, способів подолання труднощів та рівня соціальної підтримки [23; 28]. Водночас високий рівень стресу здатний негативно впливати на емоційний стан людини та знижувати рівень її емоційного благополуччя, що особливо актуально для студентської молоді в умовах сучасних суспільних викликів.

1.3. Психологічне благополуччя як показник психічного здоров'я особистості

У сучасній психології проблема психологічного благополуччя розглядається як одна з ключових у дослідженнях психічного здоров'я, особистісного розвитку та якості життя людини. Зростання інтересу до цього феномена пов'язане зі зміною підходів до розуміння психічного здоров'я. Якщо раніше основна увага приділялася переважно вивченню психічних розладів і негативних станів, то сьогодні дедалі більше досліджень зосереджується на

чинниках, які забезпечують гармонійне функціонування особистості, її життєстійкість та здатність до самореалізації [28; 30].

Відповідно до сучасного визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я є не просто відсутністю психічних порушень, а станом благополуччя, за якого людина здатна реалізовувати власний потенціал, ефективно долати життєві труднощі, продуктивно працювати та брати активну участь у житті суспільства [30]. У цьому контексті психологічне благополуччя виступає одним із найважливіших показників психічного здоров'я.

У межах сучасної психологічної науки емоційне благополуччя зазвичай розглядається як важлива складова психологічного благополуччя особистості. Воно відображає переважання позитивних емоцій, емоційну врівноваженість, задоволеність життям та здатність людини підтримувати позитивний емоційний стан у повсякденній діяльності [20; 21; 28]. Тому в даному дослідженні емоційне благополуччя розглядається в контексті ширшого поняття психологічного благополуччя.

Одним із перших дослідників, які системно вивчали проблему благополуччя, був Е. Дінер [20]. У межах концепції суб'єктивного благополуччя він визначав його через три основні складові: задоволеність життям, переважання позитивних емоцій та низький рівень негативних переживань. Згідно з цим підходом, благополуччя значною мірою залежить від того, як людина оцінює власне життя та наскільки задоволена його різними сферами. Особливу увагу в цій концепції приділено саме емоційним переживанням особистості, що має важливе значення для дослідження емоційного благополуччя студентської молоді [20].

Подальший розвиток досліджень привів до формування евдемоністичного підходу, який акцентує увагу не лише на позитивних емоціях, а й на особистісному розвитку та реалізації внутрішнього потенціалу людини. Однією з найвідоміших представниць цього напрямку є К. Рифф, яка запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя [26; 27].

Відповідно до концепції К. Рифф психологічне благополуччя включає шість взаємопов'язаних компонентів [26; 27]:

- самоприйняття;
- позитивні взаємини з іншими людьми;
- автономію;
- управління середовищем;
- наявність життєвих цілей;
- особистісне зростання.

Самоприйняття відображає позитивне ставлення людини до себе та здатність приймати власні сильні й слабкі сторони. Позитивні взаємини характеризують уміння будувати довірливі та конструктивні соціальні контакти. Автономія проявляється у здатності діяти відповідно до власних переконань і цінностей. Управління середовищем пов'язане зі здатністю організувати життєвий простір та ефективно використовувати наявні можливості. Наявність життєвих цілей забезпечує усвідомлення сенсу життя, а особистісне зростання відображає прагнення людини до розвитку та самовдосконалення [26].

У сучасних українських психологічних дослідженнях психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник гармонійного функціонування особистості, її здатності до самореалізації, ефективної адаптації та подолання життєвих труднощів. Високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із позитивним самоприйняттям, наявністю життєвих цілей, особистісним зростанням та відчуттям контролю над власним життям [14; 16].

Вагомий внесок у розвиток сучасних уявлень про благополуччя зробив К. Кіз [22; 27]. Науковець запропонував розглядати психічне здоров'я як континуум між психологічним процвітаням і психологічним занепадом. На його думку, відсутність психічних розладів не завжди означає високий рівень благополуччя. Людина може не мати клінічно виражених психологічних проблем, але водночас відчувати незадоволеність життям, соціальну ізоляцію або втрату життєвих орієнтирів.

Окремий напрям досліджень сформувався в межах позитивної психології, одним із засновників якої є М. Селігман [28]. Він запропонував модель PERMA, що включає п'ять складових благополуччя: позитивні емоції, залученість у діяльність, позитивні взаємини, сенс життя та досягнення. На думку автора, саме поєднання цих компонентів забезпечує високий рівень психологічного функціонування людини.

Важливе місце серед сучасних теорій займає теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна [19]. Згідно з цією концепцією, психологічне благополуччя значною мірою залежить від задоволення трьох базових потреб: автономії, компетентності та соціальної належності. Реалізація цих потреб створює умови для розвитку внутрішньої мотивації, особистісного зростання та життєвої задоволеності.

Суттєве значення для розуміння психологічного благополуччя має теорія позитивних емоцій Б. Фредріксон [21]. Дослідниця довела, що позитивні емоції не лише покращують емоційний стан людини, а й розширюють її когнітивні можливості, сприяють накопиченню особистісних ресурсів та підвищують життєстійкість. Завдяки цьому позитивні переживання розглядаються як важливий ресурс підтримки психічного здоров'я.

У сучасних умовах особливого значення набуває проблема підтримки ментального здоров'я молоді. Дослідники наголошують, що психологічне благополуччя є важливою умовою успішної адаптації особистості до суспільних змін, збереження психічного здоров'я та підтримки життєвої активності. Своєчасна психологічна підтримка сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів особистості та профілактиці емоційного виснаження [4; 12].

Проблема психологічного благополуччя тісно пов'язана з поняттям посттравматичного зростання. На думку Т. Титаренко, навіть після переживання складних життєвих подій людина здатна знаходити нові життєві смисли, розвивати внутрішню стійкість та досягати особистісного зростання. Такі процеси сприяють зміцненню психологічного благополуччя та формуванню позитивного ставлення до життя [16].

Для студентської молоді проблема психологічного благополуччя має особливе значення. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується численними змінами в соціальній, професійній та особистісній сферах життя. Успішність адаптації до нових умов значною мірою залежить від сформованості життєвих цілей, рівня соціальної підтримки, особистісних ресурсів та здатності ефективно долати стресові ситуації [24; 25].

Сучасні дослідження свідчать, що одним із чинників підвищення психологічного благополуччя може виступати участь у просоціальній діяльності, зокрема у волонтерських проєктах [17; 24; 25]. Волонтерство сприяє розширенню соціальних контактів, розвитку позитивної самооцінки, формуванню почуття особистісної значущості та усвідомленню власного внеску в життя суспільства. Участь у суспільно корисній діяльності допомагає молодим людям задовольняти потреби у самореалізації, соціальній належності та особистісному розвитку, що позитивно позначається на загальному рівні психологічного благополуччя [7; 13].

Отже, психологічне благополуччя є складним багатовимірним утворенням, яке відображає рівень позитивного функціонування особистості, її здатність до самореалізації, підтримання конструктивних соціальних взаємин та ефективного подолання життєвих труднощів [26; 27; 28]. Однією з важливих складових цього феномена виступає емоційне благополуччя, що характеризує особливості емоційного стану людини та її задоволеність власним життям. Вивчення чинників, які сприяють підтримці емоційного благополуччя студентської молоді, має важливе теоретичне та практичне значення, особливо в умовах сучасних суспільних викликів.

1.4. Психологічні особливості студентської молоді в умовах сучасних суспільних викликів

Студентський вік є важливим етапом становлення особистості, під час якого відбуваються суттєві зміни у світогляді, системі цінностей, професійних орієнтаціях та життєвих планах молодої людини. Навчання у закладі вищої освіти пов'язане не лише з набуттям професійних знань і навичок, а й з активним особистісним розвитком, формуванням соціальної зрілості та відповідальності. Водночас цей період супроводжується значним психоемоційним навантаженням, що підвищує вразливість студентів до впливу несприятливих чинників середовища [24; 25].

Сучасні суспільні умови суттєво впливають на психологічний стан молоді. Воєнний стан, соціально-економічна нестабільність, вимушені зміни звичного способу життя, інформаційне перевантаження та невизначеність щодо майбутнього створюють додаткові труднощі для адаптації студентів [11; 14; 30]. За таких умов особливого значення набувають питання збереження психологічного здоров'я, підтримки психологічного благополуччя та розвитку адаптаційних можливостей особистості.

Період студентства збігається з етапом ранньої дорослості, який характеризується прагненням до самостійності, пошуком власного місця в суспільстві та формуванням професійної ідентичності. Молоді люди приймають важливі життєві рішення, пов'язані з майбутньою кар'єрою, міжособистісними взаєминами та особистісним розвитком. Успішність проходження цього етапу значною мірою залежить від рівня психологічної зрілості, сформованості життєвих цілей і наявності внутрішніх ресурсів [16; 28].

Однією з характерних особливостей студентського віку є чутливість до стресових впливів. Навчальна діяльність передбачає значний обсяг інформації, необхідність постійного контролю знань, проходження екзаменаційних сесій та виконання великої кількості академічних завдань. Крім навчальних труднощів,

студенти нерідко стикаються з фінансовими проблемами, адаптацією до нового соціального середовища, труднощами поєднання навчання та роботи [19; 23; 28].

Результати психологічних досліджень свідчать, що тривале психоемоційне навантаження може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, емоційним виснаженням, зниженням мотивації до навчання та погіршенням загального самопочуття [3; 19; 30].

Тривале накопичення стресових переживань може негативно впливати на успішність навчання, міжособистісні взаємини та загальне психологічне благополуччя студентської молоді. Особливо актуальною ця проблема є в умовах воєнного стану, коли молоді люди одночасно стикаються з навчальними труднощами та додатковими соціальними викликами [3; 4].

Водночас студентський вік є періодом значних можливостей для особистісного зростання. Молоді люди активно формують власну систему цінностей, розвивають самостійність, набувають нового соціального досвіду та визначають перспективи майбутнього життя. Саме в цей час закладаються основи життєстійкості, відповідальності та громадянської активності [24; 28; 32].

Важливим психологічним ресурсом сучасної студентської молоді є резильєнтність, або психологічна стійкість. У сучасній психології резильєнтність розглядається як здатність людини адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, долати труднощі та зберігати психологічне благополуччя навіть за умов тривалого стресу. Розвиток цієї якості особливо важливий для молодих людей, які навчаються в умовах соціальної нестабільності та постійних суспільних змін [16].

Дослідження показують, що високий рівень психологічної стійкості пов'язаний із більш ефективним використанням стратегій подолання труднощів, нижчим рівнем тривожності та кращою адаптацією до життєвих викликів. Формування резильєнтності залежить як від особистісних особливостей людини, так і від зовнішніх ресурсів, серед яких важливе місце займають соціальна підтримка, позитивні міжособистісні взаємини та активна участь у житті спільноти [2; 16].

Участь у волонтерській діяльності може сприяти розвитку психологічної стійкості студентів, оскільки створює умови для набуття нового соціального досвіду, розвитку відповідальності, самостійності та навичок взаємодії з іншими людьми. Саме тому волонтерство дедалі частіше розглядається як один із чинників зміцнення адаптаційних ресурсів особистості та підтримки її емоційного благополуччя [15; 24; 25].

Важливим ресурсом підтримки психологічного здоров'я виступає соціальна підтримка. Позитивні взаємини з друзями, родиною, викладачами та іншими значущими особами допомагають молодій людині відчувати безпеку, впевненість у власних силах та емоційну стабільність. Наявність соціальної підтримки пов'язана зі зниженням рівня стресу та більш ефективним подоланням складних життєвих ситуацій [24; 25; 26].

У сучасних умовах важливу роль у розвитку студентської молоді відіграє участь у різних формах громадської активності. Молодіжні проєкти, діяльність громадських організацій, благодійні ініціативи та волонтерські програми створюють можливості для розвитку комунікативних навичок, відповідальності та соціальної компетентності [6; 29]. Такі види діяльності дозволяють студентам реалізовувати потребу в самовираженні, набувати досвіду співпраці та відчувати власну значущість у суспільстві.

Особливу увагу привертає волонтерська діяльність як одна з найбільш доступних форм просоціальної активності молоді. Добровільна допомога іншим людям сприяє розвитку емпатії, відповідальності, громадянської свідомості та навичок міжособистісної взаємодії [1; 25; 29]. Крім того, участь у волонтерських ініціативах сприяє розширенню кола соціальних контактів, набуттю нового життєвого досвіду та формуванню впевненості у власних можливостях.

Дані сучасних досліджень свідчать, що студенти, залучені до волонтерської діяльності, частіше демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, життєстійкості та задоволеності життям [17; 24; 25; 32]. Просоціальна активність допомагає їм ефективніше справлятися зі стресовими

ситуаціями, знаходити сенс у власній діяльності та підтримувати позитивне бачення майбутнього.

Отже, студентська молодь є соціальною групою, яка характеризується значним потенціалом особистісного розвитку та водночас підвищеною чутливістю до впливу стресогенних чинників. В умовах сучасних суспільних викликів особливого значення набувають ресурси, що сприяють підтримці психологічного благополуччя, емоційної рівноваги та успішній адаптації молоді. Одним із таких ресурсів може виступати волонтерська діяльність, яка поєднує можливості особистісного зростання, соціальної взаємодії та суспільно корисної активності [17; 25; 32].

1.5. Волонтерська діяльність як чинник зниження стресу та підвищення емоційного благополуччя студентів

У сучасних психологічних дослідженнях значна увага приділяється пошуку ресурсів, які допомагають людині підтримувати психічне здоров'я та успішно долати наслідки стресових впливів. Одним із таких ресурсів вважається волонтерська діяльність, що поєднує соціальну активність, міжособистісну взаємодію та можливість реалізації особистісного потенціалу [17; 25]. Для студентської молоді участь у волонтерських ініціативах може виступати важливим чинником психологічної підтримки та адаптації до складних життєвих обставин.

Волонтерство створює умови для активної взаємодії людини із соціальним середовищем та залучення до суспільно корисної діяльності. У процесі такої діяльності формується відчуття особистої значущості, відповідальності та причетності до вирішення актуальних соціальних проблем. Усвідомлення власного внеску в добробут інших людей позитивно впливає на самооцінку та емоційний стан особистості [1; 29].

Результати наукових досліджень підтверджують існування позитивного зв'язку між волонтерською діяльністю та показниками емоційного благополуччя. У роботах Ф. Боргонові встановлено, що люди, які регулярно займаються волонтерською діяльністю, демонструють вищий рівень задоволеності життям, соціальної інтеграції та суб'єктивного благополуччя [17]. Автор пов'язує цей ефект із розширенням соціальних зв'язків, підвищенням відчуття корисності та формуванням позитивної самооцінки.

Подібні висновки отримали Е. Рапоза та її колеги [25]. У своїх дослідженнях вони показали, що просоціальна поведінка здатна послаблювати негативний вплив стресових факторів і сприяти кращій психологічній адаптації. Надання допомоги іншим людям створює позитивний емоційний досвід, який допомагає зменшувати внутрішнє напруження та підтримувати психологічну рівновагу.

Пояснення позитивного впливу волонтерства на психологічний та емоційний стан особистості можна знайти в теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна [19]. Згідно з цією концепцією, психологічне благополуччя людини значною мірою залежить від задоволення потреб в автономії, компетентності та соціальній належності. Волонтерська діяльність забезпечує можливість самостійно обирати напрями активності, розвивати власні навички та відчувати себе частиною соціальної спільноти, що позитивно впливає на психологічне самопочуття.

Окремої уваги заслуговує проблема емоційного благополуччя як важливої складової загального психологічного благополуччя особистості. У психологічній літературі емоційне благополуччя зазвичай пов'язують із переважанням позитивних емоцій над негативними, відчуттям внутрішньої рівноваги, задоволеністю життям та здатністю людини конструктивно регулювати власні емоційні переживання. На відміну від ситуативних емоційних реакцій, емоційне благополуччя має відносно стійкий характер і відображає загальне ставлення людини до себе, власного життя та навколишнього світу.

Дослідники зазначають, що високий рівень емоційного благополуччя пов'язаний із кращою психологічною адаптацією, вищою стресостійкістю та більшою задоволеністю життям. Особи з високими показниками емоційного благополуччя частіше демонструють позитивне бачення майбутнього, ефективніше долають труднощі та легше відновлюються після негативних подій. Натомість низький рівень емоційного благополуччя може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, відчуттям безпорадності та зниженням життєвої активності [20; 21; 28].

Проблема емоційного благополуччя набуває особливого значення у студентському віці, коли молода людина стикається з необхідністю адаптації до нових умов навчання, професійного самовизначення та побудови самостійного життя. Саме тому підтримка емоційного благополуччя студентської молоді є важливою умовою її успішного особистісного розвитку, психологічної стійкості та збереження психічного здоров'я.

Значення волонтерської діяльності також підтверджується положеннями моделі психологічного благополуччя К. Рифф [26; 27]. Такі компоненти благополуччя, як позитивні взаємини з іншими людьми, особистісне зростання, життєві цілі та самоприйняття, можуть розвиватися саме завдяки участі у просоціальній діяльності. Волонтерські проєкти дають студентам можливість реалізувати власні цінності, отримати новий соціальний досвід та відчуті результати власної діяльності.

Позитивний вплив волонтерської діяльності на психологічний стан особистості можна пояснити і через механізм соціальної підтримки. Участь у волонтерських проєктах передбачає взаємодію з іншими людьми, спільне досягнення цілей та залучення до діяльності, що має суспільне значення. У результаті розширюється коло спілкування, формуються нові соціальні контакти та посилюється відчуття належності до певної спільноти.

У психологічних дослідженнях соціальна підтримка розглядається як один із важливих ресурсів подолання стресу. Люди, які відчувають підтримку з боку оточення, зазвичай легше справляються зі складними життєвими ситуаціями та

демонструють вищі показники психологічного благополуччя. Волонтерська діяльність створює додаткові можливості для отримання такої підтримки, оскільки ґрунтується на співпраці, взаємодопомозі та спільному вирішенні суспільно важливих завдань.

Крім того, участь у волонтерських ініціативах сприяє формуванню позитивної самооцінки та розвитку відчуття особистої ефективності. Усвідомлення того, що власні дії можуть приносити користь іншим людям, підвищує впевненість у власних можливостях, зміцнює віру у власні сили та позитивно впливає на емоційне благополуччя особистості [6; 7].

В умовах сучасних суспільних викликів роль волонтерства набуває особливої актуальності. Воєнний стан, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження та постійний вплив стресогенних чинників негативно позначаються на психологічному стані молоді [11; 14; 30]. За таких обставин участь у волонтерських ініціативах допомагає спрямовувати активність у конструктивне русло, формувати відчуття контролю над ситуацією та підтримувати віру у власну здатність впливати на події навколо.

Окремі українські дослідження свідчать, що волонтерська діяльність може виступати одним із засобів збереження ментального здоров'я населення в умовах війни. Участь у допомозі іншим людям сприяє зміцненню соціальної згуртованості, формуванню позитивного досвіду взаємодії та підтримці психологічної стійкості особистості [13].

Разом із тим волонтерська діяльність не завжди має лише позитивні наслідки. Надмірне емоційне залучення до проблем інших людей, перевантаження обов'язками або поєднання інтенсивного волонтерства з навчанням можуть призводити до втоми та емоційного виснаження [19; 31]. Саме тому важливим є дотримання балансу між громадською активністю, навчальною діяльністю, відпочинком та особистим життям.

Дослідження останніх років демонструють, що за умови раціональної організації волонтерської діяльності її позитивний вплив переважає можливі ризики [24; 32]. Участь у волонтерських проєктах сприяє розширенню соціальної

підтримки, зміцненню самооцінки, розвитку життєстійкості та підвищенню задоволеності життям. Крім того, волонтерство допомагає студентам набувати досвіду співпраці, відповідальності та громадянської активності.

В умовах війни волонтерська діяльність набуває додаткового значення як ресурс психологічної підтримки та соціальної інтеграції молоді. Участь у волонтерських ініціативах сприяє формуванню відчуття особистої ефективності, соціальної значущості та контролю над власними діями, що позитивно впливає на психічне здоров'я та психологічне благополуччя студентів [9; 13; 15].

Отже, аналіз наукової літератури дає підстави розглядати волонтерську діяльність як важливий соціально-психологічний ресурс підтримки психічного здоров'я студентської молоді. Залучення до волонтерських ініціатив може сприяти зниженню рівня стресу, розвитку адаптаційних можливостей та підвищенню психологічного благополуччя. Саме тому дослідження взаємозв'язку між волонтерською діяльністю, рівнем стресу та психологічним благополуччям студентів є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Висновок до розділу I

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури дав змогу розкрити основні підходи до вивчення волонтерської діяльності, стресу та психологічного благополуччя студентської молоді, а також визначити особливості взаємозв'язку між цими явищами в сучасних суспільних умовах.

Опрацювання наукових джерел показало, що волонтерська діяльність є важливим соціально-психологічним феноменом, який поєднує добровільну безоплатну допомогу іншим людям із можливостями особистісного розвитку та соціальної самореалізації [1; 17; 29]. Участь у волонтерських ініціативах сприяє розвитку відповідальності, емпатії, громадянської активності, комунікативних навичок і розширенню соціального досвіду. Крім того, волонтерство створює

сприятливі умови для формування позитивних міжособистісних взаємин, зміцнення соціальних зв'язків та підтримки ментального здоров'я особистості [6; 7; 13].

Аналіз психологічних концепцій стресу засвідчив, що стрес є складним багатокомпонентним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії особистості з навколишнім середовищем та залежить як від впливу зовнішніх чинників, так і від особливостей їх суб'єктивного сприйняття [23; 28]. Сучасні теоретичні підходи розглядають стрес не лише як негативний стан, а й як адаптаційний механізм, ефективність якого значною мірою визначається особистісними ресурсами людини, способами подолання життєвих труднощів та рівнем соціальної підтримки [11; 18].

У процесі вивчення проблеми психологічного благополуччя встановлено, що воно є важливою складовою психічного здоров'я особистості та відображає рівень її позитивного функціонування, життєвої задоволеності й психологічної рівноваги [26; 27; 28]. Теоретичний аналіз показав, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з такими характеристиками, як самоприйняття, позитивні взаємини з іншими людьми, автономія, особистісне зростання, наявність життєвих цілей та здатність ефективно справлятися з життєвими викликами [19; 20; 22].

З'ясовано, що студентський вік є важливим етапом особистісного становлення, який супроводжується значними навчальними, соціальними та професійними навантаженнями. Навчальна діяльність, необхідність професійного самовизначення, соціально-економічні труднощі та вплив сучасних суспільних викликів можуть підвищувати рівень стресу та негативно позначатися на психологічному стані студентів [11; 14; 30]. Водночас саме в цей період активно формуються особистісні ресурси, що забезпечують психологічну стійкість, адаптивність та успішну соціалізацію молоді [3; 4; 16].

Аналіз результатів сучасних досліджень дав підстави розглядати волонтерську діяльність як важливий ресурс підтримки психічного здоров'я та психологічного благополуччя студентської молоді [17; 24; 25; 32]. Участь у

просоціальної діяльності сприяє розвитку соціальної підтримки, підвищенню самооцінки, зміцненню життєстійкості, формуванню відчуття особистісної значущості та підвищенню задоволеності життям. Завдяки цьому волонтерство може виступати одним із чинників, що сприяють зниженню рівня стресу та підтримці психологічного благополуччя особистості [9; 15].

Особливого значення проблема психологічного благополуччя та стресостійкості набуває в умовах воєнного стану. Сучасні дослідження свідчать, що підтримка ментального здоров'я молоді, розвиток адаптаційних ресурсів та залучення до соціально значущої діяльності сприяють збереженню психологічної рівноваги та профілактиці емоційного виснаження [12; 30; 31].

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність дослідження впливу волонтерської діяльності на рівень стресу та психологічне благополуччя студентів. Узагальнені теоретичні положення стали основою для проведення емпіричного дослідження, результати якого подано в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

Для перевірки висунутої гіпотези було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу волонтерської діяльності на рівень стресу та психологічне благополуччя студентської молоді. Під час організації дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічної науки, зокрема добровільності участі, анонімності респондентів і конфіденційності отриманої інформації.

Емпіричну вибірку становили 35 студентів віком від 18 до 23 років, які навчаються у закладах вищої освіти України. До дослідження були залучені студенти з різним рівнем волонтерської активності: від регулярної участі у волонтерських ініціативах до епізодичного або рідкісного залучення до волонтерської діяльності. Це дало змогу порівняти психологічні показники залежно від рівня волонтерської активності.

Вибір студентської молоді як об'єкта дослідження зумовлений особливостями цього вікового періоду. Саме в роки навчання у закладі вищої освіти відбувається активне особистісне становлення, формування професійної ідентичності, життєвих цінностей та соціальних орієнтирів. Багато студентів поєднують навчання з роботою, громадською діяльністю та вирішенням важливих завдань особистісного розвитку, що нерідко супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням. Водночас у цей період активно формуються адаптаційні ресурси особистості, серед яких важливе місце займають соціальна підтримка, громадянська активність та волонтерська діяльність [6; 7; 24].

Під час проведення дослідження особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічної науки. Учасники були поінформовані про мету дослідження, добровільний характер участі та можливість припинити участь у ньому на будь-якому етапі. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді та лише з науковою метою, що забезпечувало анонімність і конфіденційність отриманої інформації.

Дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому етапі було здійснено аналіз наукових джерел із проблематики стресу, психологічного благополуччя та волонтерської діяльності. На основі опрацьованої літератури визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і сформульовано гіпотезу дослідження.

Другий етап передбачав добір психодіагностичного інструментарію та безпосереднє проведення опитування. Для збору емпіричних даних використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики та анкета, розроблена для отримання інформації про досвід волонтерської діяльності учасників дослідження.

На третьому етапі здійснювалися обробка, систематизація та інтерпретація отриманих результатів. На основі проведеного аналізу було сформульовано висновки щодо особливостей взаємозв'язку між волонтерською діяльністю, рівнем стресу та психологічним благополуччям студентів.

Для реалізації поставленої мети використовувався комплекс психодіагностичних методик.

Для оцінки рівня сприйнятого стресу застосовувалася Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale), розроблена С. Коеном, Т. Камарком і Р. Мермельштейном [18]. Методика дає змогу визначити, наскільки людина сприймає власне життя як напружене, неконтрольоване та перевантажене протягом останнього місяця. Вищі показники за шкалою свідчать про більш виражене переживання стресу. Використання даної методики є доцільним у дослідженнях студентської молоді, оскільки вона дозволяє оцінити суб'єктивне

сприйняття стресових навантажень, що особливо актуально в умовах сучасних суспільних викликів [11; 30].

Для дослідження психологічного благополуччя використовувалася Шкала психологічного благополуччя К. Рифф [26; 27]. Методика охоплює шість компонентів: автономію, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими людьми, життєві цілі та самоприйняття. Узагальнений показник дозволяє оцінити загальний рівень психологічного благополуччя особистості та використовується як один із показників психологічного благополуччя студентів.

Використання даної методики в межах дослідження є доцільним, оскільки вона дає можливість оцінити не лише окремі емоційні переживання, а й більш стійкі характеристики психологічного функціонування особистості. Особливу цінність Шкала психологічного благополуччя К. Рифф має для дослідження студентської молоді, адже охоплює такі важливі аспекти, як самоприйняття, особистісне зростання, наявність життєвих цілей, автономія та особливості взаємин з іншими людьми. Сукупність цих показників дозволяє отримати цілісне уявлення про психологічне благополуччя особистості та використовувати його як один із ключових індикаторів психічного здоров'я [14; 22; 28].

Для інтерпретації отриманих результатів також враховувалися сучасні підходи до оцінки психологічного благополуччя та психічного здоров'я особистості, представлені у працях К. Кіза, М. Селігмана та Всесвітньої організації охорони здоров'я [22; 28; 30].

З метою отримання соціально-демографічної інформації було використано анкету, яка містила запитання щодо віку учасників, досвіду волонтерської діяльності, її основних напрямів та частоти участі у волонтерських заходах.

Для збору соціально-демографічної інформації та відомостей про особливості волонтерської діяльності респондентів використовувалася авторська анкета, реалізована в онлайн-форматі за допомогою електронної форми опитування. Анкетування проводилося на добровільних засадах із дотриманням принципів анонімності та конфіденційності отриманих даних.

Бланк Шкали сприйнятого стресу PSS-10 та ключ до її обробки наведено в Додатку А. Опис Шкали психологічного благополуччя К. Рифф і ключ інтерпретації результатів подано в Додатку Б. Методичні рекомендації щодо оцінювання психологічного благополуччя та психічного здоров'я особистості також узгоджуються із сучасними підходами, представленими у психологічному практикумі за редакцією Л. М. Карамушки [8].

Під час обробки результатів застосовувалися такі методи:

- аналіз та узагальнення результатів психодіагностичного обстеження;
- описова статистика для характеристики вибірки та отриманих показників;
- порівняльний аналіз результатів учасників із різним рівнем волонтерської активності;
- інтерпретація отриманих даних відповідно до мети та завдань дослідження.

Використання комплексу теоретичних, емпіричних та статистичних методів забезпечило можливість всебічно дослідити особливості впливу волонтерської діяльності на рівень стресу та психологічне благополуччя студентської молоді.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

В емпіричному дослідженні взяли участь 35 студентів віком від 18 до 23 років, які навчаються у закладах вищої освіти України. До вибірки були включені особи з різним рівнем залученості до волонтерської діяльності, що дало можливість дослідити особливості взаємозв'язку між волонтерською активністю, рівнем стресу та психологічним благополуччям.

У дослідженні взяли участь 29 жінки (82,9 %) та 6 чоловіків (17,1 %). Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 23 років. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. До дослідження були залучені

студенти закладів вищої освіти України з різним рівнем залученості до волонтерської діяльності, що дало змогу здійснити порівняльний аналіз психологічних показників залежно від рівня волонтерської активності.

Студентський вік розглядається як важливий етап особистісного становлення, під час якого відбувається формування професійної ідентичності, системи цінностей, життєвих орієнтирів і моделей соціальної поведінки [5; 28]. Саме тому вивчення психологічних особливостей студентської молоді має важливе значення для розуміння чинників, що впливають на її психічне здоров'я та адаптацію до сучасних суспільних умов.

Для визначення рівня залученості учасників до волонтерської діяльності було проведено анкетування, яке дало змогу отримати інформацію про наявність волонтерського досвіду, частоту участі у волонтерських заходах та основні напрями діяльності. Аналіз відповідей показав, що більшість опитаних у тій чи іншій формі брали участь у волонтерських або благодійних ініціативах.

Залежно від рівня волонтерської активності учасників було умовно поділено на три групи:

- студенти, які регулярно займаються волонтерською діяльністю;
- студенти, які беруть участь у волонтерських заходах епізодично;
- студенти, які залучаються до волонтерської діяльності періодично.

Розподіл респондентів за рівнем волонтерської активності наведено в таблиці 2.1.

Як видно з таблиці 2.1, найбільшу частку вибірки становлять студенти, які епізодично беруть участь у волонтерській діяльності (40,0 %). Регулярною волонтерською діяльністю займаються 34,3 % опитаних. Ще 25,7 % респондентів долучаються до волонтерських ініціатив лише час від часу.

Розподіл респондентів за рівнем волонтерської активності

Рівень волонтерської активності	Кількість респондентів (осіб)	Частка (%)
Регулярна участь	12	34,3
Епізодична участь	14	40,0
Рідкісна участь	9	25,7
Разом	35	100,0

Отриманий розподіл свідчить про достатню представленість у вибірці студентів із різним рівнем волонтерської активності, що є важливим для подальшого порівняння психологічних показників. Для наочності отримані результати подано на рис. 2.1.

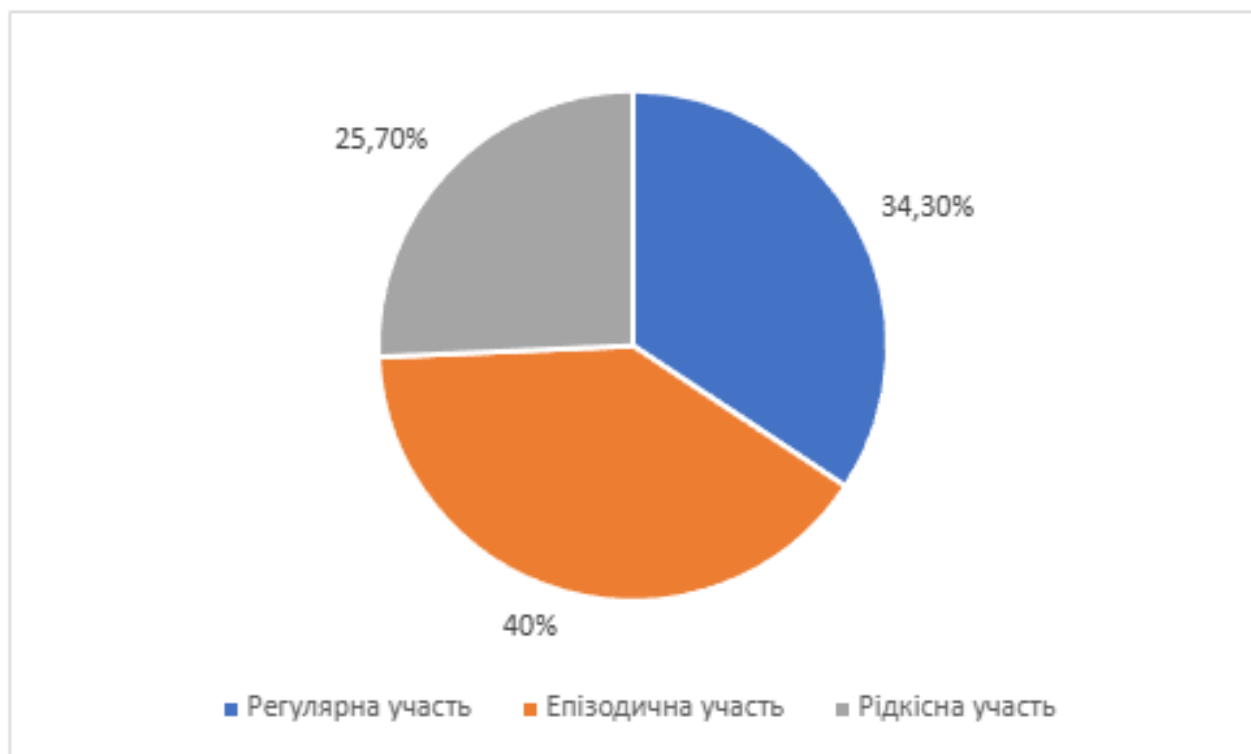


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем волонтерської активності

На рис. 2.1 відображено розподіл студентів за рівнем залученості до волонтерської діяльності. Найбільшу частку вибірки становлять студенти, які епізодично беруть участь у волонтерській діяльності (40,0 %). Регулярно займаються волонтерством 34,3 % респондентів, тоді як 25,7 % студентів долучаються до волонтерських ініціатив лише час від часу. Отримані результати свідчать про достатній рівень поширення волонтерської діяльності серед опитаних студентів та наявність у вибірці учасників із різним рівнем волонтерської активності. Це створює можливість для подальшого порівняльного аналізу показників стресу та психологічного благополуччя залежно від ступеня залученості до волонтерської діяльності.

Аналіз відповідей учасників показав, що найпоширенішими напрямками волонтерської діяльності є участь у благодійних акціях, збір гуманітарної допомоги, підтримка військовослужбовців, допомога внутрішньо переміщеним особам та організація соціальних заходів. Частина студентів зазначила, що бере участь одночасно у кількох напрямках волонтерської роботи, що свідчить про різноманітність форм їхньої громадської активності.

Варто зазначити, що волонтерська активність студентської молоді має не лише соціальне, а й психологічне значення. Участь у волонтерських ініціативах створює умови для розвитку відповідальності, самостійності, комунікативних навичок та почуття соціальної значущості. Крім того, така діяльність сприяє розширенню соціальних контактів, набуттю нового життєвого досвіду та формуванню активної громадянської позиції. Саме тому дослідження особливостей волонтерської діяльності студентів є важливим для розуміння чинників, які можуть впливати на їхнє психологічне благополуччя та здатність долати стресові ситуації [1; 7].

Отримані дані дають підстави стверджувати, що волонтерська діяльність є досить поширеним явищем серед опитаних студентів. Це узгоджується із сучасними тенденціями розвитку громадянської активності молоді в Україні та результатами досліджень, які підкреслюють важливу роль волонтерства у

формуванні соціальної відповідальності, громадянської свідомості та соціальної активності студентської молоді [1; 6; 7; 29].

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Після завершення психодіагностичного обстеження було проведено обробку та аналіз отриманих даних. Основна увага приділялася вивченню рівня сприйнятого стресу та психологічного благополуччя студентів, а також виявленню можливих відмінностей залежно від їхньої участі у волонтерській діяльності.

Для загальної характеристики вибірки було розраховано середні значення та стандартні відхилення за досліджуваними показниками. Результати подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Описова статистика досліджуваних показників

Показник	N	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Рівень стресу (PSS-10)	35	21,5	5,7
Психологічне благополуччя	35	79,1	12,0

Як свідчать дані таблиці 2.2, середній показник сприйнятого стресу у вибірці становить 21,5 бала. Це відповідає помірному рівню психологічного напруження та може бути пов'язано з особливостями студентського віку, навчальним навантаженням і впливом сучасних суспільних викликів [23; 28].

Середній показник психологічного благополуччя становить 79,1 бала. Такий результат свідчить про достатній рівень особистісних ресурсів та адаптаційних можливостей більшості учасників дослідження. Отримані дані

узгоджуються з підходом К. Рифф, відповідно до якого психологічне благополуччя відображає здатність особистості підтримувати позитивне функціонування та ефективно справлятися з життєвими труднощами [26; 27].

Отримані середні значення свідчать про те, що досліджувана вибірка загалом характеризується достатнім рівнем психологічного функціонування та адаптаційних можливостей. Водночас наявність помірного рівня сприйнятого стресу вказує на актуальність проблеми психологічного благополуччя студентської молоді в сучасних умовах. З огляду на навчальне навантаження, необхідність професійного самовизначення, соціальні виклики та вплив воєнного стану питання профілактики стресу й підтримки емоційного благополуччя залишається одним із важливих напрямів психологічної підтримки студентів.

Для виявлення можливих відмінностей між студентами з різним рівнем волонтерської активності було проведено порівняльний аналіз середніх показників стресу та психологічного благополуччя. Результати наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Показники стресу та психологічного благополуччя залежно від рівня волонтерської активності

Група респондентів	Рівень стресу (М) балів	Психологічне благополуччя (М) балів
Регулярні волонтери	18,8	85,2
Епізодичні волонтери	20,8	79,9
Рідкісні волонтери	22,5	75,8

Дані табл. 2.3 свідчать про наявність відмінностей між групами студентів залежно від рівня їхньої волонтерської активності. Найбільш виражені відмінності спостерігаються між регулярними та рідкісними волонтерами. Так, середній показник сприйнятого стресу у студентів, які регулярно займаються волонтерською діяльністю, становить 18,8 бала, тоді як серед рідкісних

волонтерів він дорівнює 22,5 бала. Різниця між показниками становить 3,7 бала. Водночас середній показник психологічного благополуччя у групі регулярних волонтерів становить 85,2 бала, а у групі рідкісних волонтерів — 75,8 бала. Різниця між показниками становить 9,4 бала. Студенти, які беруть участь у волонтерських заходах епізодично, займають проміжне положення за обома показниками.

Отримані результати дають підстави припустити, що більш активна участь у волонтерській діяльності пов'язана з нижчим рівнем сприйнятого стресу та вищими показниками емоційного благополуччя. Водночас виявлені відмінності доцільно розглядати як тенденцію, оскільки дослідження проводилося на обмеженій вибірці студентів.

Для наочного представлення результатів було побудовано стовпчикові діаграми, які відображають середні показники рівня стресу та емоційного благополуччя залежно від рівня волонтерської активності (рис. 2.2 та рис. 2.3).

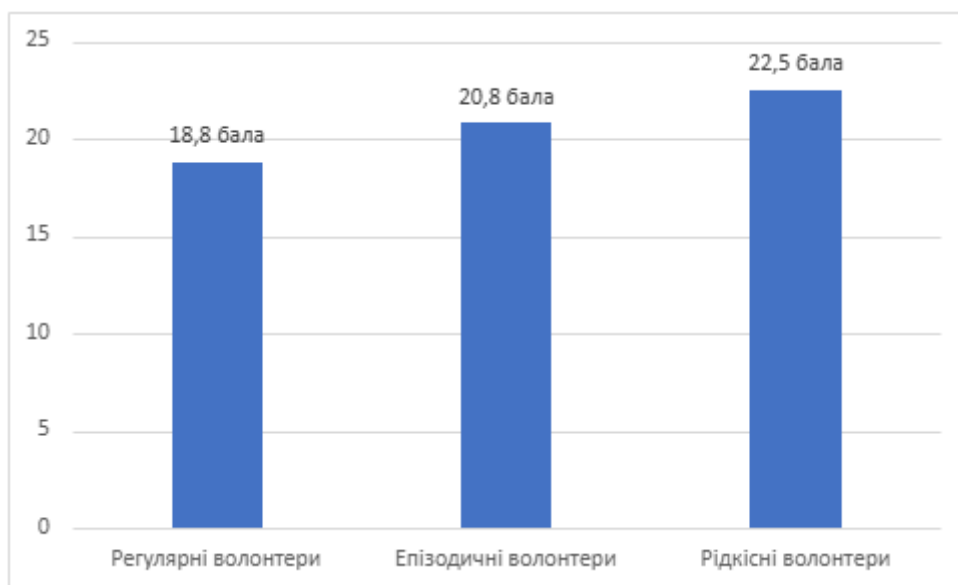


Рис. 2.2. Рівень стресу залежно від волонтерської активності

На рис. 2.2 представлено показники рівня стресу студентів залежно від їхньої волонтерської активності. Найнижчий рівень сприйнятого стресу характерний для студентів, які регулярно займаються волонтерською діяльністю, тоді як найвищі показники спостерігаються серед респондентів із рідкісною участю у волонтерських ініціативах. Отримані результати свідчать

про тенденцію до зниження рівня стресу зі зростанням волонтерської активності, що може бути пов'язано з позитивним впливом волонтерства на психологічну адаптацію та емоційний стан студентської молоді.

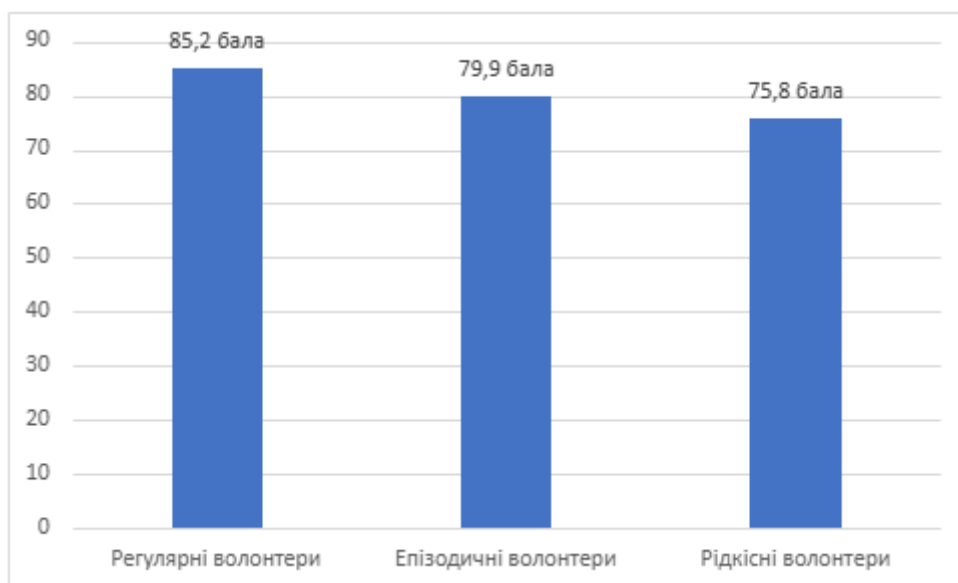


Рис. 2.3. Психологічне благополуччя залежно від волонтерської активності

На рис. 2.3 відображено показники психологічного благополуччя студентів залежно від рівня їхньої волонтерської активності. Найвищий рівень психологічного благополуччя спостерігається серед студентів, які регулярно беруть участь у волонтерській діяльності, тоді як найнижчі показники характерні для респондентів із рідкісною участю у волонтерських ініціативах. Отримані результати свідчать про позитивну тенденцію до підвищення психологічного благополуччя зі зростанням рівня волонтерської активності та підтверджують важливу роль волонтерства як ресурсу особистісного розвитку і психологічної підтримки студентської молоді.

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність зв'язку між рівнем волонтерської активності та досліджуваними психологічними показниками. Студенти, які регулярно займаються волонтерською діяльністю, демонструють нижчий рівень сприйнятого стресу та вищі показники психологічного благополуччя порівняно з респондентами, які беруть участь у волонтерських ініціативах лише час від часу. Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, у яких волонтерство розглядається як важливий ресурс

соціальної підтримки, особистісного розвитку та психологічної адаптації молоді [17; 24; 25; 32].

Отже, результати проведеного дослідження свідчать про те, що більш активне залучення студентів до волонтерської діяльності пов'язане з нижчим рівнем сприйнятого стресу та вищими показниками психологічного благополуччя. Отримані дані загалом підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та створюють підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій щодо підтримки психологічного здоров'я студентської молоді.

Слід зазначити, що в межах даного дослідження емоційне благополуччя розглядається як один із важливих компонентів психологічного благополуччя особистості. Для його емпіричного вивчення було використано Шкалу психологічного благополуччя К. Рифф [26; 27], яка дає змогу комплексно оцінити позитивне функціонування особистості, рівень самоприйняття, особистісного зростання, наявність життєвих цілей, якість міжособистісних взаємин та здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем. У контексті даного дослідження отримані показники розглядаються як індикатори психологічного благополуччя студентської молоді.

2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язку між частотою волонтерської діяльності, рівнем стресу та психологічним благополуччям студентів

У попередніх підрозділах було проаналізовано рівень стресу та психологічного благополуччя студентів залежно від частоти їхньої участі у волонтерській діяльності. Отримані результати показали наявність певних відмінностей між групами респондентів. Для більш детального дослідження взаємозв'язку між цими показниками було проведено кореляційний аналіз.

Результати аналізу наведено в таблиці 2.4.

Результати кореляційного аналізу між частотою волонтерської діяльності, рівнем стресу та психологічним благополуччям студентів

Показник	Коефіцієнт кореляції (r)
Частота волонтерської діяльності – рівень стресу	-0,68
Частота волонтерської діяльності – психологічне благополуччя	0,72

Як видно з таблиці 2.4, між частотою волонтерської діяльності та рівнем сприйнятого стресу виявлено зворотний зв'язок ($r = -0,68$). Це свідчить про те, що студенти, які частіше беруть участь у волонтерських ініціативах, зазвичай мають нижчий рівень стресу.

Водночас між частотою волонтерської діяльності та психологічним благополуччям встановлено позитивний зв'язок ($r = 0,72$). Отримані результати показують, що більш активне залучення до волонтерської діяльності пов'язане з вищими показниками психологічного благополуччя.

Отримані коефіцієнти кореляції свідчать про наявність досить вираженого взаємозв'язку між досліджуваними показниками. При цьому зв'язок між волонтерською діяльністю та психологічним благополуччям виявився дещо сильнішим, ніж зв'язок між волонтерською діяльністю та рівнем стресу.

Для наочного представлення результатів побудовано рисунок 2.4.

Як видно з рисунка 2.4, між частотою волонтерської діяльності та рівнем сприйнятого стресу встановлено негативний зв'язок ($r = -0,68$), тоді як між частотою волонтерської діяльності та психологічним благополуччям виявлено позитивний зв'язок ($r = 0,72$). Це свідчить про те, що студенти, які частіше беруть участь у волонтерській діяльності, загалом мають нижчий рівень стресу та вищі показники психологічного благополуччя.

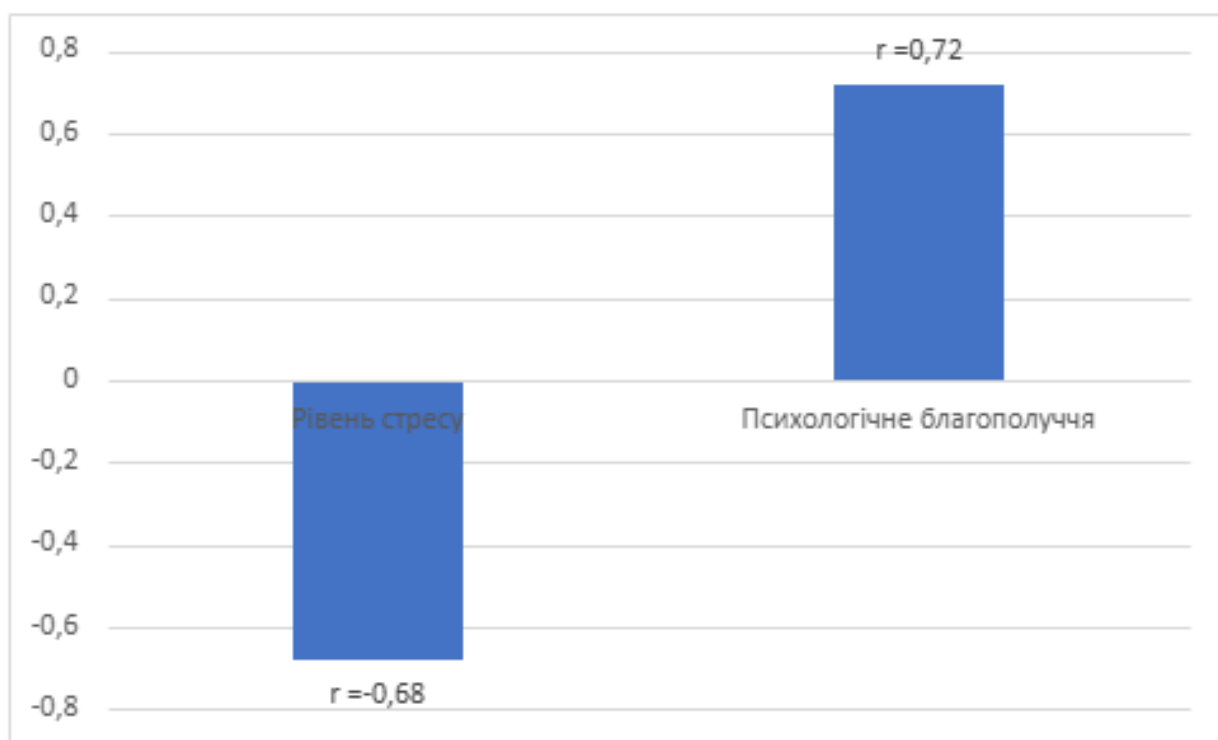


Рис. 2.4 Коефіцієнти кореляції між частотою волонтерської діяльності та психологічними показниками студентів

При цьому зв'язок між волонтерською діяльністю та психологічним благополуччям є дещо сильнішим, ніж зв'язок між волонтерською діяльністю та рівнем стресу. Отримані результати підтверджують позитивний вплив волонтерської активності на психологічний стан студентської молоді.

Отримані результати свідчать про наявність зв'язку між частотою волонтерської діяльності, рівнем стресу та психологічним благополуччям студентів.

Висновок до розділу II

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження впливу волонтерської діяльності на рівень стресу та психологічне благополуччя студентів. У дослідженні взяли участь 35 студентів віком від 18 до 23 років, які відрізнялися рівнем залучення до волонтерської діяльності.

Для збору емпіричних даних було використано Шкалу сприйнятого стресу PSS-10 та Шкалу психологічного благополуччя К. Рифф. Отримані результати дали змогу оцінити особливості психологічного стану студентів залежно від рівня їхньої волонтерської активності.

Аналіз результатів показав, що для більшості учасників характерний помірний рівень стресу та достатній рівень психологічного благополуччя. Водночас між студентами з різною частотою участі у волонтерській діяльності було виявлено певні відмінності.

Найнижчі показники стресу зафіксовано серед студентів, які регулярно займаються волонтерською діяльністю. Вони ж продемонстрували найвищі показники психологічного благополуччя. Натомість серед респондентів із низьким рівнем волонтерської активності рівень стресу виявився вищим, а показники психологічного благополуччя – нижчими.

Проведений кореляційний аналіз виявив негативний зв'язок між частотою волонтерської діяльності та рівнем сприйнятого стресу ($r = -0,68$), а також позитивний зв'язок між частотою волонтерської діяльності та психологічним благополуччям ($r = 0,72$). Це свідчить про те, що більш активне залучення студентів до волонтерської діяльності пов'язане зі зниженням рівня стресу та підвищенням психологічного благополуччя.

Загалом результати дослідження підтвердили тенденцію: зі зростанням рівня волонтерської активності показники стресу знижуються, а показники психологічного благополуччя зростають. Отримані дані узгоджуються з результатами інших досліджень, які підкреслюють позитивне значення просоціальної діяльності для психологічного здоров'я особистості.

Проведене дослідження дає підстави розглядати волонтерську діяльність як один із ресурсів підтримки психологічного благополуччя студентської молоді. Отримані результати можуть бути використані під час розроблення програм психологічної підтримки студентів та популяризації волонтерської діяльності в закладах вищої освіти.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ВОЛОНТЕРІВ

3.1. Напрями психологічної підтримки психологічного благополуччя студентів-волонтерів

Результати проведеного дослідження показали, що студенти, які регулярно займаються волонтерською діяльністю, характеризуються нижчим рівнем сприйнятого стресу та вищими показниками психологічного благополуччя порівняно з тими, хто бере участь у волонтерських заходах лише епізодично або рідко. Це дає підстави розглядати волонтерську діяльність як один із чинників підтримки позитивного психологічного стану студентської молоді.

Водночас навіть активна участь у волонтерських ініціативах не виключає впливу стресових чинників, пов'язаних із навчанням, соціальними труднощами та сучасними суспільними викликами. Тому важливим завданням є підтримка психологічного благополуччя студентів та зміцнення їхніх особистісних ресурсів [11; 12].

Одним із напрямів такої підтримки є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Уміння усвідомлювати власні переживання, контролювати емоційні реакції та конструктивно реагувати на складні життєві ситуації сприяє зниженню психологічного напруження та підвищенню стресостійкості [2; 11].

Не менш важливим є розвиток соціальної підтримки. Позитивні взаємини з друзями, одногрупниками, викладачами та членами родини створюють відчуття психологічної безпеки, допомагають долати труднощі та підтримувати емоційну рівновагу. Наявність підтримуючого соціального оточення є одним із чинників, що сприяє збереженню психологічного благополуччя молоді [17; 24; 25].

Важливу роль відіграє також залучення студентів до різних форм громадської активності. Участь у волонтерських, благодійних та соціальних проєктах створює можливості для розширення кола спілкування, набуття нового досвіду та розвитку відповідальності. Крім того, така діяльність сприяє формуванню відчуття власної значущості та корисності для суспільства [1; 6; 7].

Окрему увагу доцільно приділяти розвитку навичок самоорганізації та планування часу. Раціональний розподіл навчального навантаження, поєднання навчання, відпочинку та громадської активності допомагають уникати перевтоми й знижують ризик емоційного виснаження.

Важливим складником підтримки психологічного благополуччя є також формування відповідального ставлення до власного психічного здоров'я. Регулярний відпочинок, фізична активність, дотримання режиму сну та використання доступних технік психологічної самопомоги позитивно впливають на психологічний стан і сприяють збереженню внутрішньої рівноваги [8; 12; 30].

Суттєве значення для підтримки психологічного благополуччя має розвиток психологічної стійкості особистості. Психологічна стійкість дає змогу ефективно функціонувати в умовах невизначеності, конструктивно реагувати на стресові ситуації та швидше відновлюватися після несприятливих подій. Для студентської молоді розвиток цієї якості є особливо важливим з огляду на значне навчальне навантаження, необхідність професійного самовизначення та вплив сучасних суспільних викликів [15; 30].

Важливим ресурсом психологічного благополуччя є також наявність життєвих цілей і усвідомлення особистісного сенсу власної діяльності. Чітке розуміння життєвих орієнтирів сприяє підвищенню мотивації, формуванню внутрішньої впевненості та більш ефективному подоланню труднощів. Усвідомлення значущості власної діяльності позитивно впливає на психологічну стійкість і підтримує внутрішню рівновагу особистості [22; 26].

Особливої актуальності набуває підтримка психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану. Сучасні дослідження свідчать, що

збереження ментального здоров'я, розвиток адаптаційних ресурсів та залучення до суспільно корисної діяльності сприяють профілактиці емоційного виснаження та підвищенню рівня психологічного благополуччя особистості [3; 4; 12; 13].

Отже, підтримка психологічного благополуччя студентів-волонтерів повинна здійснюватися комплексно та передбачати розвиток навичок емоційної саморегуляції, зміцнення соціальної підтримки, залучення до просоціальної діяльності, удосконалення навичок самоорганізації та формування дбайливого ставлення до власного психічного здоров'я. Реалізація зазначених напрямів сприятиме підвищенню психологічної стійкості та покращенню психологічного благополуччя студентської молоді [5; 10; 30].

3.2. Практичні рекомендації щодо профілактики стресу серед студентської молоді

Результати проведеного дослідження засвідчили, що студенти з вищим рівнем волонтерської активності мають нижчі показники сприйнятого стресу та вищий рівень психологічного благополуччя. Отримані дані дозволяють припустити, що участь у суспільно корисній діяльності може виступати одним із ресурсів психологічної підтримки студентської молоді. Водночас профілактика стресу потребує комплексного підходу, який охоплює як особистісні ресурси людини, так і особливості її соціального оточення.

Одним із важливих напрямів профілактики стресу є формування навичок раціональної організації часу. Значне навчальне навантаження, підготовка до занять, поєднання навчання з роботою або громадською діяльністю можуть спричиняти перевтому та емоційне виснаження. Планування повсякденних справ, визначення пріоритетів і дотримання режиму праці та відпочинку допомагають зменшити психологічне напруження та більш ефективно використовувати власні ресурси.

Не менш важливим є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Уміння контролювати власні емоції, своєчасно розпізнавати ознаки перевтоми та використовувати способи психологічного відновлення сприяє підтриманню психологічної рівноваги. Для цього можуть застосовуватися дихальні вправи, техніки релаксації, фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі та інші способи відновлення психоемоційного стану [2; 11].

Важливим чинником збереження психічного здоров'я є соціальна підтримка. Спілкування з друзями, одногрупниками, членами родини та іншими значущими людьми допомагає долати складні життєві ситуації та знижує негативний вплив стресових факторів. Підтримка з боку соціального оточення сприяє формуванню відчуття безпеки, впевненості та психологічної стабільності [8; 12].

З огляду на результати дослідження, доцільним є також заохочення студентів до участі у волонтерських і громадських ініціативах. Волонтерська діяльність створює можливості для розширення соціальних контактів, розвитку відповідальності, набуття нового досвіду та реалізації власного потенціалу. Крім того, вона сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та підвищенню рівня психологічного благополуччя [1; 7; 13].

На основі проведеного дослідження можна запропонувати такі рекомендації щодо профілактики стресу серед студентської молоді:

Таблиця 3.1

Практичні рекомендації щодо профілактики стресу серед студентів

Напрямок	Рекомендації
Організація часу	Планувати навчальне навантаження, визначати пріоритети, дотримуватися режиму праці та відпочинку
Емоційна саморегуляція	Використовувати техніки релаксації, дихальні вправи, фізичну активність

Напря́м	Рекомендації
Соціальна підтримка	Підтримувати позитивні взаємини з друзями, родиною та одногрупниками
Психологічна обізнаність	Розвивати навички самостереження та своєчасно звертати увагу на ознаки перевтоми
Особистісний розвиток	Приділяти час захопленням, самоосвіті та розвитку власних інтересів
Волонтерська активність	Брати участь у волонтерських та соціальних проєктах відповідно до власних можливостей

Представлені рекомендації можуть використовуватися як самими студентами, так і фахівцями психологічних служб закладів вищої освіти. Їх реалізація не потребує значних матеріальних ресурсів і може здійснюватися у формі консультацій, тренінгових занять, інформаційно-просвітницьких заходів та програм психологічної підтримки [8; 12].

Особливу увагу доцільно приділяти формуванню культури дбайливого ставлення до психічного здоров'я та підвищенню рівня психологічної грамотності студентської молоді. Важливо також враховувати індивідуальні особливості студентів, їхні потреби та рівень психологічної підготовленості. Ефективність профілактичної роботи значною мірою залежить від активної участі самих студентів у процесі збереження та зміцнення власного психічного здоров'я [12; 30].

Слід зазначити, що залучення до волонтерської діяльності має здійснюватися з урахуванням індивідуальних можливостей студентів. Надмірне навантаження та відсутність достатнього часу для відпочинку можуть призводити до емоційного виснаження. Тому важливим є дотримання балансу між навчанням, громадською активністю та особистим життям. На необхідності профілактики емоційного виснаження та збереження ментального здоров'я в

умовах підвищеного навантаження наголошують сучасні українські дослідники [3; 9].

Отже, профілактика стресу серед студентської молоді повинна ґрунтуватися на розвитку особистісних ресурсів, зміцненні соціальної підтримки, формуванні навичок емоційної саморегуляції та створенні умов для активної соціальної участі. Реалізація цих рекомендацій сприятиме підтримці психологічного благополуччя, підвищенню психологічної стійкості та покращенню якості життя студентів [10; 15; 30].

3.3. Рекомендації щодо розвитку волонтерської діяльності як ресурсу підтримки емоційного благополуччя студентів

Результати проведеного дослідження показали, що студенти, які регулярно беруть участь у волонтерській діяльності, мають нижчий рівень сприйнятого стресу та вищі показники психологічного благополуччя. Це дозволяє розглядати волонтерство не лише як форму громадянської активності, а й як один із чинників підтримки позитивного психологічного стану молоді.

Участь у волонтерських проєктах дає студентам можливість отримати новий соціальний досвід, розширити коло спілкування, відчутти власну корисність та реалізувати потребу в допомозі іншим. Завдяки цьому волонтерська діяльність може позитивно впливати на самооцінку, підвищувати впевненість у власних силах і сприяти розвитку відповідальності [1; 6; 7].

З огляду на отримані результати доцільним є створення в закладах вищої освіти умов, які заохочуватимуть студентів до участі у волонтерських ініціативах. Йдеться насамперед про інформування студентів щодо наявних волонтерських програм, підтримку студентських проєктів та налагодження співпраці з громадськими організаціями.

Певна увага має приділятися і психологічному супроводу студентів, які активно займаються волонтерською діяльністю. За потреби психологічна служба

закладу освіти може проводити консультації, інформаційні зустрічі або тренінгові заняття, присвячені розвитку стресостійкості, навичок саморегуляції та профілактиці емоційного виснаження [2; 8; 12].

Водночас важливо зберігати баланс між навчанням, волонтерською діяльністю та особистим життям. Надмірне навантаження може призводити до перевтоми й зниження мотивації, тому студентам варто враховувати власні можливості та раціонально планувати свій час. На важливості збереження ментального здоров'я та профілактики емоційного виснаження наголошують сучасні українські дослідники [3; 4; 9].

На основі результатів дослідження можна запропонувати такі рекомендації щодо розвитку волонтерської діяльності як ресурсу підтримки психологічного благополуччя студентів (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Рекомендації щодо розвитку волонтерської діяльності в закладах вищої освіти

Напрямок роботи	Практичні рекомендації
Інформаційна підтримка	Ознайомлення студентів із можливостями участі у волонтерських проєктах
Організаційна підтримка	Підтримка студентських волонтерських ініціатив та громадських проєктів
Психологічний супровід	Проведення заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості та профілактику емоційного виснаження
Соціальна активність	Залучення студентів до благодійних акцій та соціальних програм
Мотиваційна підтримка	Популяризація успішного волонтерського досвіду серед молоді
Профілактика перевантаження	Дотримання балансу між навчанням, громадською діяльністю та відпочинком

Окремої уваги заслуговує популяризація позитивного досвіду студентського волонтерства. Ознайомлення молоді з успішними прикладами реалізації волонтерських ініціатив може підвищувати інтерес до такої діяльності, сприяти розвитку соціальної активності та формуванню відповідальної громадянської позиції [1; 6; 7].

Таким чином, реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме розширенню можливостей студентів для участі у волонтерських ініціативах та створенню сприятливих умов для їхньої громадської активності. Отримані в дослідженні результати дають підстави розглядати волонтерську діяльність як один із ресурсів підтримки психологічного благополуччя та зниження рівня стресу серед студентської молоді [13; 15].

Перспективним напрямом розвитку волонтерського руху в закладах вищої освіти є створення постійно діючих студентських волонтерських центрів. Такі центри можуть виконувати інформаційну, організаційну та координаційну функції, забезпечуючи взаємодію між студентами, громадськими організаціями та адміністрацією закладу освіти [1; 7].

Доцільним є також проведення тематичних заходів, спрямованих на популяризацію волонтерської діяльності, обмін досвідом між студентами та висвітлення успішних прикладів громадської активності молоді. Це сприятиме формуванню позитивного ставлення до волонтерства та підвищенню рівня залучення студентів до суспільно корисних проєктів [6; 7].

Важливим завданням закладів вищої освіти є створення умов, за яких волонтерська діяльність гармонійно поєднуватиметься з навчальним процесом. Це дозволить уникнути перевантаження студентів і забезпечить позитивний вплив волонтерства на їхній особистісний розвиток, соціальну активність та психологічне благополуччя [5; 12].

Доцільним є впровадження програм психологічної підтримки студентів-волонтерів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості, стресостійкості та підтримання психологічного благополуччя. Такі програми можуть включати тренінги з розвитку навичок подолання стресу,

психологічної самодопомоги та формування ресурсного ставлення до волонтерської діяльності [2; 8; 10; 12].

Отже, волонтерська діяльність може розглядатися як один із ресурсів підтримки психологічного благополуччя студентів. Створення сприятливих умов для розвитку волонтерського руху у закладах вищої освіти сприятиме не лише підвищенню соціальної активності молоді, а й підтримці її психічного здоров'я, розвитку життєстійкості та успішній адаптації до сучасних суспільних викликів [9; 15; 30].

Висновок до розділу III

У третьому розділі узагальнено результати дослідження та сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя й профілактику стресу серед студентської молоді.

Проведений аналіз показав, що збереження психологічного благополуччя студентів потребує комплексного підходу. Важливими складовими такого підходу є розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості, зміцнення соціальної підтримки та формування відповідального ставлення до власного психічного здоров'я [2; 8; 12]. Не менш важливими є вміння своєчасно відновлювати власні ресурси та використовувати конструктивні способи подолання життєвих труднощів [11; 15].

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що студенти, які більш активно залучені до волонтерської діяльності, мають вищі показники психологічного благополуччя та нижчий рівень сприйнятого стресу. Це дає підстави розглядати волонтерство як один із ресурсів підтримки позитивного психологічного стану студентської молоді. Участь у волонтерських ініціативах сприяє розширенню соціальних контактів, розвитку відповідальності, формуванню відчуття особистісної значущості та набуттю цінного соціального досвіду [1; 6; 7; 17].

На основі результатів дослідження запропоновано рекомендації щодо профілактики стресу серед студентів. Вони охоплюють питання раціональної організації часу, дотримання балансу між навчанням і відпочинком, використання технік емоційної саморегуляції, підтримання соціальних зв'язків та залучення до просоціальної діяльності [2; 10; 12].

Окрему увагу приділено рекомендаціям щодо розвитку волонтерської діяльності в закладах вищої освіти. Зокрема, йдеться про підтримку студентських волонтерських ініціатив, розширення можливостей для участі молоді у громадських проєктах, популяризацію позитивного волонтерського досвіду та створення умов для поєднання волонтерської діяльності з навчанням без ризику перевантаження [1; 6; 7].

Отже, результати дослідження свідчать про доцільність розгляду волонтерської діяльності як одного з чинників підтримки психологічного благополуччя студентів. Реалізація запропонованих рекомендацій може сприяти зниженню рівня стресу, зміцненню психологічних ресурсів молоді та створенню умов для її особистісного розвитку й соціальної активності [15; 17; 24; 30].

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Безпека життєдіяльності студентів в умовах надзвичайних ситуацій

Безпека життєдіяльності є важливою складовою підготовки майбутніх фахівців та передбачає формування знань і практичних навичок, необхідних для збереження життя, здоров'я та працездатності людини в різних життєвих ситуаціях. В умовах воєнного стану питання безпеки набувають особливої актуальності, оскільки сучасна молодь постійно стикається з ризиками, пов'язаними з надзвичайними ситуаціями та підвищеним психоемоційним навантаженням.

Одним із головних завдань безпеки життєдіяльності є підготовка студентів до правильних дій у разі виникнення небезпеки. Для цього необхідно знати порядок евакуації, місця розташування захисних споруд, правила поведінки під час повітряної тривоги та основи користування засобами індивідуального захисту.

Важливим елементом системи захисту населення є цивільний захист, метою якого є запобігання негативним наслідкам надзвичайних ситуацій та мінімізація їх впливу на життя і здоров'я людей. У закладах вищої освіти реалізується комплекс організаційних і профілактичних заходів, спрямованих на забезпечення безпеки учасників освітнього процесу.

У разі оголошення сигналу «Повітряна тривога» студенти повинні негайно припинити навчальну діяльність та пройти до найближчого укриття відповідно до встановлених маршрутів евакуації. Під час перебування в укритті необхідно дотримуватися вказівок відповідальних осіб, зберігати спокій та користуватися лише перевіреними джерелами інформації.

Сучасні надзвичайні ситуації часто супроводжуються значним психологічним навантаженням. Постійна невизначеність, інформаційний тиск, переживання за власну безпеку та безпеку близьких людей можуть негативно впливати на емоційний стан студентів, знижувати концентрацію уваги та працездатність [12; 30]. Саме тому поряд із фізичною безпекою важливим завданням є підтримка психологічної стійкості особистості.

Для зменшення емоційного напруження доцільно використовувати прості методи саморегуляції: контрольоване дихання, вправи на концентрацію уваги, короткі релаксаційні практики та інші способи зниження тривожності. Їх регулярне застосування допомагає підтримувати емоційну рівновагу та легше адаптуватися до складних обставин [2; 15].

Підтримці психологічного благополуччя також сприяють соціальні контакти та участь у суспільно корисній діяльності. У межах проведеного дослідження було виявлено тенденцію, відповідно до якої студенти з вищим рівнем волонтерської активності демонстрували нижчі показники сприйнятого стресу та вищий рівень емоційного благополуччя. Це дозволяє розглядати волонтерську діяльність як один із чинників підтримки психологічної стійкості та адаптаційних можливостей молоді [13; 17].

Отже, забезпечення безпеки життєдіяльності студентів в умовах надзвичайних ситуацій пов'язане не лише з дотриманням вимог цивільного захисту, а й із формуванням навичок психологічної саморегуляції, розвитком стресостійкості та підтриманням емоційного благополуччя. Комплексний підхід до цих питань сприяє збереженню здоров'я студентської молоді та підвищує її готовність до дій у складних життєвих обставинах.

4.2. Основи охорони праці під час навчально-дослідницької діяльності студентів

Охорона праці є важливою складовою організації освітнього процесу та спрямована на створення безпечних і комфортних умов навчання, збереження здоров'я та працездатності здобувачів вищої освіти. Особливого значення питання охорони праці набувають під час виконання студентами навчально-дослідницьких завдань, що пов'язані з тривалою роботою за комп'ютером, опрацюванням значного обсягу інформації та підготовкою наукових робіт.

Під час виконання кваліфікаційної роботи студент здійснює пошук і аналіз наукових джерел, обробку отриманих даних, підготовку текстових документів, оформлення таблиць, діаграм і графічних матеріалів. Така діяльність характеризується значним інтелектуальним навантаженням та потребує тривалого перебування в сидячому положенні, що може негативно впливати на функціональний стан організму.

Однією з основних вимог охорони праці є правильна організація робочого місця. Робочий стіл повинен забезпечувати достатній простір для розміщення комп'ютерної техніки, документів та навчальних матеріалів. Висота столу і стільця має відповідати індивідуальним особливостям користувача, а конструкція стільця — підтримувати природне положення хребта. Ноги повинні вільно спиратися на підлогу або спеціальну підставку, що допомагає зменшити навантаження на опорно-руховий апарат.

Для комфортної роботи важливим є також правильне розташування комп'ютерного обладнання. Монітор рекомендується розміщувати на відстані 50–70 см від очей користувача, а верхній край екрана повинен знаходитися на рівні очей або трохи нижче. Таке розташування допомагає уникнути надмірного навантаження на м'язи шиї та плечового пояса.

На працездатність і самопочуття студентів значною мірою впливає освітлення робочого місця. Недостатня освітленість або наявність відблисків на екрані монітора можуть спричинити втому очей, зниження концентрації уваги та

швидку перевтому. Найбільш сприятливим вважається поєднання природного й штучного освітлення, яке забезпечує рівномірний розподіл світла в приміщенні.

Важливу роль відіграють і параметри мікроклімату. Температура повітря, рівень вологості та належна вентиляція впливають на самопочуття людини та ефективність розумової діяльності. Регулярне провітрювання приміщення сприяє підтриманню комфортних умов праці та покращує концентрацію уваги.

Тривала робота за комп'ютером супроводжується підвищеним навантаженням на зоровий аналізатор. Для профілактики перевтоми рекомендується дотримуватися режиму праці та відпочинку, робити короткі перерви, виконувати вправи для очей і змінювати вид діяльності. Під час перерв корисно виконувати легкі фізичні вправи та розминку для м'язів шиї, плечей і спини.

Навчально-дослідницька діяльність нерідко супроводжується значним психоемоційним навантаженням. Підготовка кваліфікаційної роботи потребує опрацювання великого обсягу інформації, дотримання встановлених термінів та високої концентрації уваги. За відсутності належного режиму праці та відпочинку це може призводити до перевтоми, зниження працездатності та погіршення емоційного самопочуття [3; 12].

У межах проведеного дослідження було встановлено, що студенти з різним рівнем волонтерської активності відрізняються за показниками сприйнятого стресу та емоційного благополуччя. Зокрема, більш активна участь у волонтерській діяльності супроводжувалася нижчими показниками стресу та вищими показниками емоційного благополуччя. Це дає підстави розглядати волонтерську діяльність як один із ресурсів підтримки психологічного здоров'я студентської молоді [13; 17].

Отже, дотримання вимог охорони праці, раціональна організація робочого місця, оптимальний режим праці та відпочинку, а також увага до власного психоемоційного стану є важливими умовами збереження здоров'я та підтримання високої ефективності навчально-дослідницької діяльності студентів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу волонтерської діяльності на рівень стресу та психологічне благополуччя студентської молоді. Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження сформульовано такі висновки.

На основі аналізу сучасної наукової літератури встановлено, що стрес є складним психологічним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії особистості з навколишнім середовищем та залежить від індивідуальних особливостей сприйняття життєвих обставин. Психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник психічного здоров'я особистості, що відображає рівень її позитивного функціонування, самореалізації, особистісного розвитку та задоволеності життям.

Розкрито сутність волонтерської діяльності як соціально-психологічного феномена. Встановлено, що волонтерство сприяє розвитку соціальної відповідальності, емпатії, комунікативних навичок, громадянської активності та особистісного зростання молоді. Участь у волонтерських ініціативах створює умови для формування позитивних соціальних зв'язків, розширення соціального досвіду та зміцнення психологічних ресурсів особистості.

Визначено особливості впливу волонтерської діяльності на психологічний стан студентської молоді. Теоретичний аналіз засвідчив, що волонтерська активність може виступати чинником підтримки психологічного благополуччя, підвищення життєстійкості, розвитку соціальної підтримки та зниження негативного впливу стресогенних факторів.

Проведене емпіричне дослідження охопило 35 студентів віком від 18 до 23 років. За результатами використання Шкали сприйнятого стресу PSS-10 встановлено, що середній показник стресу у вибірці становив 21,5 бала, що відповідає помірному рівню психологічного напруження. Середній показник психологічного благополуччя за методикою К. Рифф становив 79,1 бала, що свідчить про достатній рівень особистісних ресурсів та адаптаційних

можливостей більшості респондентів.

Проведений кореляційний аналіз виявив негативний зв'язок між частотою волонтерської діяльності та рівнем сприйнятого стресу ($r = -0,68$), а також позитивний зв'язок між частотою волонтерської діяльності та психологічним благополуччям ($r = 0,72$). Отримані результати свідчать про те, що більш активна участь студентів у волонтерській діяльності пов'язана зі зниженням рівня стресу та покращенням психологічного стану студентів.

Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що більш високий рівень залученості студентів до волонтерської діяльності пов'язаний із нижчим рівнем сприйнятого стресу та вищими показниками психологічного благополуччя. Отримані результати узгоджуються з висновками сучасних вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо позитивного впливу просоціальної діяльності на психічне здоров'я, життєстійкість і соціальну адаптацію особистості.

На основі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації щодо профілактики стресу та підтримки психологічного благополуччя студентів-волонтерів. Рекомендовано розширювати можливості залучення молоді до волонтерських програм у закладах вищої освіти, сприяти розвитку навичок психологічної саморегуляції, стресостійкості, ефективного подолання складних життєвих ситуацій та формуванню відповідального ставлення до власного психічного здоров'я.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили важливу роль волонтерської діяльності як ресурсу підтримки психологічного благополуччя студентської молоді. Встановлено, що більш високий рівень залученості до волонтерської діяльності пов'язаний із нижчим рівнем сприйнятого стресу та вищими показниками психологічного благополуччя. Отримані результати можуть бути використані в діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, під час розроблення програм психопрофілактики, психологічної підтримки студентської молоді та розвитку студентського волонтерського руху. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні впливу різних

напрямів волонтерської діяльності на окремі компоненти психологічного благополуччя та психологічної стійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берчук Ю. В. Виховний потенціал волонтерської діяльності. *Молодь і ринок*. 2021. № 5 (184). URL: <https://mir.dspu.edu.ua/article/view/223090> (дата звернення: 13.04.2026).
2. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ : ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, 2020.
3. Вишньовський В. В., Бех Н. П. Синдром емоційного вигорання як негативний фактор учбової діяльності в умовах війни. Актуальні задачі сучасних технологій : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції, 11–12 грудня 2024 р. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2024. С. 367–368.
4. Вишньовський В. В., Покотило М. Я. Ментальне здоров'я як складова здорового способу життя. Актуальні задачі сучасних технологій : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції, 11–12 грудня 2024 р. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2024. С. 363–364.
5. Загальна психологія : підручник : у 2 т. Т. 1 / за заг. ред. С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і допов. Київ : Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
6. Котелевець А. Теоретико-методологічні засади формування соціальної активності студентської молоді. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2025. № 1 (50). С. 134–137.
7. Лях Т. Л., Лютий В. В., Жуков В. О. Волонтерська діяльність студентів як шлях до їхньої активної участі у суспільному житті громади. *Humanitas*. 2024. № 3. С. 74–80.

8. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

9. Молчанюк Д. Психологічна стійкість волонтерів: мотиваційні ресурси та шляхи збереження емоційного благополуччя / Д. Молчанюк // Психологічні особливості волонтерської діяльності : матеріали наук.-практ. круглого столу (Київ, 31 берез. 2025 р.) / редкол.: С. А. Мозоль, О. В. Кульчицька, Н. С. Полудьонна, О. С. Христюк. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. С. 90–92.

10. Муравська А. Психологічний стрес волонтерів під час війни: виклики та шляхи подолання / А. Муравська // Психологічні особливості волонтерської діяльності : матеріали наук.-практ. круглого столу (Київ, 31 берез. 2025 р.) / редкол.: С. А. Мозоль, О. В. Кульчицька, Н. С. Полудьонна, О. С. Христюк. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. С. 93–96.

11. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

12. Періг І. М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров'я. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 114–119. DOI: 10.32782/2709-3093/2024.4/19.

13. Погрібна В. І., Підкуркова І. О. Волонтерство в системі заходів щодо збереження ментального здоров'я українців в умовах війни. Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. 2024. № 4 (63).

14. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6. Т. 1. С. 165–170.

15. Савчук О. В. Вплив волонтерства на рівень стресостійкості особистості в умовах воєнного стану. Психологічний часопис. 2023. Т. 9, № 2. С. 45–58.

16. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологія і особистість*. 2021. № 1 (19). С. 10–24.
17. Borgonovi F. Doing Well by Doing Good: The Relationship Between Formal Volunteering and Self-Reported Health and Happiness. *Social Science & Medicine*. 2008. Vol. 66, No. 11. P. 2321–2334.
18. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385–396.
19. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268.
20. Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575.
21. Fredrickson B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 218–226.
22. Keyes C. L. M. Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005. Vol. 73, No. 3. P. 539–548.
23. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.
24. Luque-Suárez M., Olmos-Gómez M. C., Castán-García M., Portillo-Sánchez R. Promoting Emotional and Social Well-Being and a Sense of Belonging in Adolescents Through Participation in Volunteering. *Healthcare*. 2021. Vol. 9, No. 3. Art. 359.
25. Raposa E. B., Laws H. B., Ansell E. B. Prosocial Behavior Mitigates the Negative Effects of Stress in Everyday Life. *Clinical Psychological Science*. 2016. Vol. 4, No. 4. P. 691–698.
26. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.

27. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727.
28. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York : Free Press, 2011. 368 p.
29. Selye H. *Stress Without Distress*. New York : Signet, 1974. 171 p.
30. United Nations Volunteers. *State of the World's Volunteerism Report 2022: Building Equal and Inclusive Societies*. Bonn : UNV, 2022. URL: <https://www.unv.org/swvr2022> (дата звернення: 13.04.2026).
31. World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva : World Health Organization, 2022. 296 p.
32. Yeung J. W., Zhang Z., Kim T. Y. Volunteering and Health Benefits in General Adults: Cumulative Effects and Forms. *BMC Public Health*. 2018. Vol. 18. Art. 8.

ДОДАТКИ