

Daryna Melnyk

Ivan Franko National University of Lviv, Lviv, Ukraine

YOUTH VOLUNTEERING AS A RESOURCE OF SOCIAL CAPITAL AND SUBJECTIVE WELL-BEING

Abstract. The paper analyses youth volunteering through two complementary lenses: social capital and subjective well-being. Volunteering is treated as organized prosocial activity that can create repeated cooperation, trust, role identity, skills, and access to broader networks. At the same time, the paper stresses that positive effects are not automatic: overload, moral pressure, blurred role boundaries, and chronic exposure to distress may reduce well-being. Drawing on classic studies of volunteering, the paper proposes conditions for sustainable volunteer participation: voluntary choice, clear roles, adequate coordination, social recognition, recovery, and opportunities for reflection.

Keywords: volunteering, youth, social capital, well-being, trust, civic engagement.

Дарина Мельник

Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, Україна

МОЛОДІЖНЕ ВОЛОНТЕРСТВО ЯК РЕСУРС СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Анотація. У роботі молодіжне волонтерство проаналізовано у двох взаємодоповнювальних вимірах: соціального капіталу та суб'єктивного благополуччя. Волонтерство розглядається як організована просоціальна діяльність, що може створювати повторювану співпрацю, довіру, рольову ідентичність, навички та доступ до ширших соціальних мереж. Водночас позитивні наслідки не є автоматичними: перевантаження, моральний тиск, нечіткі межі ролі та тривалий контакт із людським стражданням можуть знижувати благополуччя. На основі класичних досліджень волонтерства визначено умови стійкої участі: добровільність вибору, чіткі ролі, якісна координація, соціальне визнання, відновлення та можливість рефлексії.

Ключові слова: волонтерство, молодь, соціальний капітал, благополуччя, довіра, громадянська участь.

Молодіжне волонтерство є одночасно формою допомоги іншим і простором соціалізації самого волонтера. Воно створює ситуації, у яких люди з різним досвідом співпрацюють заради спільної мети, розподіляють відповідальність, домовляються про правила та оцінюють результати. Саме тому волонтерську активність доцільно аналізувати не лише через обсяг виконаної допомоги, а й через соціальні зв'язки, що виникають у процесі. Для молоді ці зв'язки можуть бути особливо значущими, оскільки поєднують громадянську участь, професійне пробування ролей, розвиток компетентностей і побудову нових мереж взаємодії.

У соціології волонтерство розглядається як діяльність, у межах якої людина добровільно віддає час на користь іншої особи, групи або справи (Wilson, 2000). Добровільність тут є принциповою характеристикою. Якщо участь ґрунтується виключно на примусі, страху осуду або формальній вимозі, її психологічні й соціальні наслідки можуть відрізнятися від справжньої волонтерської мотивації.

Тому при організації молодіжних програм важливо зберігати можливість реального вибору: людина має розуміти, на що погоджується, скільки часу це займатиме і як можна коректно припинити або змінити формат участі.

З погляду соціального капіталу волонтерські мережі можуть створювати довіру, норми взаємності та доступ до ресурсів інших учасників. Регулярна співпраця робить поведінку партнерів передбачуванішою: людина бачить, хто виконує обіцянки, як команда реагує на труднощі, чи можна розраховувати на допомогу. Такі мікродосвіди накопичуються і формують практичну довіру. Важливо, що волонтерство може поєднувати як «сильні» зв'язки всередині близької групи, так і «мостові» зв'язки між людьми з різних професійних, вікових або територіальних середовищ.

Класичні дослідження також показують зв'язок волонтерської діяльності з різними аспектами благополуччя. Р. Thoits і L. Hewitt, аналізуючи панельні дані, розглядали взаємозв'язок волонтерської роботи з життєвою задоволеністю, самооцінкою, відчуттям контролю, фізичним здоров'ям та депресивними проявами (Thoits & Hewitt, 2001). Інтерпретуючи такі результати, важливо пам'ятати про двосторонність зв'язку: люди з вищими ресурсами частіше можуть дозволити собі волонтерство, а сама участь, у свою чергу, може підтримувати благополуччя. Тому волонтерство не слід подавати як універсальний «лікувальний» засіб.

Психологічні механізми стійкої участі добре пояснює функціональний підхід до волонтерства. А. Omoto і М. Snyder показали, що довготривала волонтерська активність може підтримуватися різними мотивами: ціннісними, пізнавальними, соціальними, самозахисними та пов'язаними з особистісним розвитком (Omoto & Snyder, 1995). Це означає, що дві людини можуть виконувати однакову роботу з різних причин. Для координатора важливо не нав'язувати єдиний «правильний» мотив, а створювати умови, за яких діяльність справді відповідає очікуванням і цінностям учасника.

Позитивний вплив волонтерства значною мірою залежить від якості організації. Нечіткі ролі, суперечливі доручення, постійна терміновість, відсутність зворотного зв'язку та визнання створюють ризик виснаження. Особливо це актуально для допомоги в кризових сферах, де волонтери регулярно стикаються з чужим болем, втратами або високою відповідальністю. У таких випадках важливі ротація завдань, командні обговорення, можливість відмовитися від емоційно важкої функції, реалістичні графіки та культура, у якій відпочинок не вважається недостатньою відданістю справі.

Для молоді волонтерство може бути також простором набуття соціальних і професійних компетентностей: комунікації, планування, координації, роботи з конфліктами, публічних виступів, ведення документації, цифрової організації проєктів. Однак перетворення волонтерства виключно на спосіб «покращити резюме» звужує його суспільний зміст. Найбільший розвитковий ефект виникає тоді, коли учасник бачить зв'язок між власною дією і конкретним суспільним результатом, а також має можливість рефлексувати над досвідом і переносити набуті навички в інші сфери.

Важливим соціологічним ефектом є формування громадянської суб'єктності. Волонтер, який бере участь у плануванні, прийнятті рішень і оцінюванні результатів, поступово переходить від позиції пасивного спостерігача до позиції учасника, здатного впливати на локальні проблеми. При цьому критично важливо, щоб організації не використовували молодь лише як безкоштовну робочу силу. Навчальний і громадянський потенціал волонтерства реалізується тоді, коли молоді люди мають голос, отримують інформацію про результати, бачать справедливий розподіл відповідальності та можуть пропонувати власні ініціативи.

Отже, молодіжне волонтерство здатне зміцнювати соціальний капітал і підтримувати суб'єктивне благополуччя, але позитивний ефект залежить від умов участі. Стійке волонтерство ґрунтується на добровільності, зрозумілих ролях, реалістичному навантаженні, довірі, визнанні та можливості відновлення. За таких умов допомога іншим стає не одноразовою мобілізацією, а практикою, що одночасно посилює соціальні мережі, громадянську компетентність і відчуття особистої значущості.

REFERENCES / СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215–240. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.26.1.215>
2. Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115–131.
3. Omoto, A. M., & Snyder, M. (1995). Sustained helping without obligation: Motivation, longevity of service, and perceived attitude change among AIDS volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 671–686. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.671>
4. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.