

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У
ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ
ОСОБАМИ»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс23м
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія.
Осовська Марина Олегівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»
Шайда Олександр Геннадійович

АНОТАЦІЯ

Осовська Марина Олегівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

Актуальність дослідження особливостей долаючої поведінки волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, визначається кількома ключовими факторами: військовий конфлікт та політична криза в Україні призвели до значного збільшення кількості ВПО, які потребують допомоги. Волонтери, що намагаються цю допомогу надати, самі часто залишаються без належної підтримки; робота з ВПО є емоційно та фізично виснажливою, волонтери піддаються впливу травматичних переживань внутрішніх переселенців, що призводить до вигорання та вторинної травматизації; вивчення ефективних стратегій подолання стресу може допомогти у створенні програм психологічної підтримки для волонтерів, що сприятиме підвищенню їхньої стресостійкості та ефективності роботи; аналіз та систематизація досвіду волонтерів, що працюють з ВПО, дозволить розробити рекомендації для підвищення продуктивності волонтерської діяльності та поліпшення умов праці волонтерів.

Метою дослідження є порівняльний аналіз копінг-стратегій у волонтерів, які працюють із внутрішньо переміщеними особами та тих, хто допомагає іншим групам населення.

Об'єкт дослідження: поведінкова сфера особистості.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій у волонтерів.

Завдання:

1. На основі аналізу наукової літератури визначити сутність поняття «копінг-поведінка» та описати особливості копінг-стратегій особистості в процесі її волонтерської діяльності;
2. Визначити вплив травмуючих подій війни в Україні та їх психологічні наслідки для населення;

3. Підібрати комплекс психодіагностичних методик, розробити програму дослідження і емпірично вивчити особливості копінг-стратегій поведінки, саморегуляції, рефлексивності та локусу контролю у волонтерів;

4. Зробити порівняльний аналіз визначених показників у волонтерів, які працюють з ВПО та тих, хто надає допомогу іншим групам населення;

5. Розробити заходи профілактики для волонтерів з метою запобігання емоційного вигорання і розвитку конструктивних копінг-стратегій поведінки.

Методи дослідження: *теоретичні*: аналіз, узагальнення, синтез, систематизація наукових даних; *емпіричні*: спостереження, тестування, опитування; *методи математичної статистики, узагальнення даних*: кількісна і якісна обробка та інтерпретація даних. Для математико-статистичного аналізу отриманих результатів застосовувався t-критерій Стьюдента для порівняння середніх значень двох вибірок.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків і списку використаних наукових джерел. Робота викладена на 90 сторінках, ілюстрована 8 таблицями та 2 рисунками. Список використаних наукових джерел містить 59 найменувань.

Ключові слова: копінг-стратегії поведінки, внутрішньо переміщені особи, волонтери, саморегуляція

ANNOTATION

Osovska Maryna Olehivna

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF COPING STRATEGIES IN VOLUNTEERS WORKING WITH INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The relevance of studying the characteristics of coping behavior of volunteers working with internally displaced persons is determined by several key factors: the military conflict and political crisis in Ukraine have led to a significant increase in the number of IDPs in need of assistance. Volunteers trying to provide this help are often left without adequate support themselves; work with IDPs is emotionally and physically exhausting, volunteers are exposed to the traumatic experiences of internally displaced persons, which leads to burnout and secondary traumatization; studying effective stress coping strategies can help in creating psychological support programs for volunteers, which will contribute to increasing their stress resistance and work efficiency; analysis and systematization of the experience of volunteers working with IDPs will allow to develop recommendations for increasing the productivity of volunteer activities and improving the working conditions of volunteers.

The purpose of the study is a comparative analysis of coping strategies of volunteers who work with internally displaced persons and those who help other population groups.

The object of the study: the behavioral sphere of the individual.

The subject of the study: peculiarities of coping strategies among volunteers.

Research tasks:

1. Based on the analysis of scientific literature, determine the essence of the concept of "coping behavior" and describe the features of coping strategies of an individual in the process of volunteering;
2. Determine the impact of the traumatic events of the war in Ukraine and their psychological consequences for the population;

3. Select a complex of psychodiagnostic methods, develop a research program and empirically study the peculiarities of coping strategies of behavior, self-regulation, reflexivity and locus of control in volunteers;

4. To make a comparative analysis of the determined indicators of volunteers who work with IDPs and those who provide assistance to other population groups;

5. Develop preventive measures for volunteers in order to prevent emotional burnout and develop constructive behavioral coping strategies.

Research methods: theoretical: analysis, generalization, synthesis, systematization of scientific data; empirical: observation, testing, survey; methods of mathematical statistics, data summarization: quantitative and qualitative data processing and interpretation. For the mathematical and statistical analysis of the obtained results, the Student's t-test was used to compare the average values of two samples.

The master's thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions, appendices and a list of used scientific sources. The work is laid out on 90 pages, illustrated with 8 tables and 2 figures. The list of used scientific sources contains 59 names.

Keywords: behavioral coping strategies, internally displaced persons, volunteers, self-regulation

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Осовської Марини Олегівни

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент Остополець
Ірина Юріївна

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних наукових джерел і додатків. Робота викладена на 90 сторінках, ілюстрована 8 таблицями та 2 рисунками. Список використаних наукових джерел містить 59 найменувань.

Актуальність дослідження особливостей долаючої поведінки волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, визначається кількома ключовими факторами: військовий конфлікт та політична криза в Україні призвели до значного збільшення кількості ВПО, які потребують допомоги. Волонтери, що намагаються цю допомогу надати, самі часто залишаються без належної підтримки; робота з ВПО є емоційно та фізично виснажливою, волонтери піддаються впливу травматичних переживань внутрішніх переселенців, що призводить до вигорання та вторинної травматизації; вивчення ефективних стратегій подолання стресу може допомогти у створенні програм психологічної підтримки для волонтерів, що сприятиме підвищенню їхньої стресостійкості та ефективності роботи; аналіз та систематизація досвіду волонтерів, що працюють з ВПО, дозволить розробити рекомендації для підвищення продуктивності волонтерської діяльності та поліпшення умов праці волонтерів.

Дослідженнями долаючої поведінки особистості займалися такі вчені, як Р. Лазарус, К. Шефер, С. Фолькман, Д. Отич, С. Грабовська, Г. Діденко, Т. Заглодіна, О. Ігумнова, Л. Карамушка, Р. Набіуліна, В. Олефір, З. Сивогракова, О. Склень, Е. Старченкова та інші. У розумінні сучасних

науковців, долаючи поведінка сприяє успішній адаптації людини до навколишнього середовища та ситуацій, у яких вона опиняється; включає стратегічні дії, які людина здійснює у ситуаціях психологічної загрози для її фізичного, особистісного та соціального благополуччя.

Метою дослідження є порівняльний аналіз копінг-стратегій у волонтерів, які працюють із внутрішньо переміщеними особами та тих, хто допомагає іншим групам населення.

Завдання:

1. На основі аналізу наукової літератури визначити сутність поняття «копінг-поведінка» та описати особливості копінг-стратегій особистості в процесі її волонтерської діяльності;
2. Визначити вплив травмуючих подій війни в Україні та їх психологічні наслідки для населення;
3. Підібрати комплекс психодіагностичних методик, розробити програму дослідження і емпірично вивчити особливості копінг-стратегій поведінки, саморегуляції, рефлексивності та локусу контролю у волонтерів;
4. Зробити порівняльний аналіз визначених показників у волонтерів, які працюють з ВПО та тих, хто надає допомогу іншим групам населення;
5. Розробити заходи профілактики для волонтерів з метою запобігання емоційного вигорання і розвитку конструктивних копінг-стратегій поведінки.

Об'єкт дослідження: поведінкова сфера особистості.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій у волонтерів.

При плануванні дослідження ми виходили з припущення, що існують суттєві відмінності у застосуванні копінг-стратегій волонтерами, які працюють із ВПО, у порівнянні з іншими представниками соціальних, благодійних організацій, що взаємодіють з різними категоріями населення.

У дослідженні взяли участь 47 волонтерів (1 група) громадської організації «Будуємо Україну разом», які займаються переважно роботою з

ВПО, допомагають з житлом, харчуванням, медичними та психологічними послугами, та 54 співробітника (2 група) східно-українських відділень благодійної організації «Карітас України», які працюють з іншими групами населення: багатодітні родини, люди з обмеженими можливостями, постраждалі громади тощо.

У відповідності до мети та завдань дослідження був використаний такий **психодіагностичний інструментарій**:

- методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського);

- методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової);

- опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки-98» (ССП-98);

- методика А. Карпова, В. Пономарьова – для діагностики рівня розвитку рефлексивності особистості;

- методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер) та тест «Стиль саморегуляції поведінки-98» (ССП-98).

- методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського).

Для математико-статистичного аналізу отриманих результатів застосовувався t-критерій Стьюдента для порівняння середніх значень двох вибірок.

Результати дослідження показали деякі розбіжності у поведінкових проявах досліджуваних волонтерів. Так, волонтери, які працюють з ВПО демонструють більш ефективні копінг-стратегії, що базуються на активному вирішенні проблем та використанні соціальної підтримки. Це позитивно впливає на їхню здатність справлятися з робочими викликами та стресовими ситуаціями. Так, стратегію вирішення проблем вони проявляють у більшій мірі, ніж волонтери, які працюють з іншими групами населення (63,8% проти 53,7%).

Вони активно застосовують проблемно-орієнтовані, емоційно-

орієнтовані стратегії, що свідчить про гнучкість у підході до вирішення напружених ситуацій.

Волонтери, які працюють з іншими групами населення, і не працюють з ВПО, мають нижчий показник за цією шкалою, що може свідчити про меншу схильність до активного вирішення проблем або про інші фактори, що можуть впливати на їхній вибір стратегій копінг-поведінки.

Найбільш розвинена рефлексивність спостерігається у досліджуваних 1-ї групи, яку склали волонтери, які працюють з ВПО, найменш – розвинена у досліджуваних 2-ї групи, яку складають волонтери, що працюють з іншими групами населення (відмінності є значущими на $p \leq 0,01$ рівні за критерієм Стьюдента).

Діагностика особливостей саморегуляції досліджуваних волонтерів показала, що всі параметри саморегуляції у досліджуваних волонтерів, які працюють з ВПО на середньому і середньо-високому рівні, у волонтерів 2 групи, які працюють з іншими групами населення, перебувають на середньому та середньо-низькому рівні.

За тестом Дж. Роттера, який дозволив дослідити рівень суб'єктивного локус-контролю, було встановлено, що інтернальність у значній мірі переважає у досліджуваних волонтерів, які працюють з ВПО, відповідно екстернальність – у досліджуваних 2-ї групи ($p \leq 0,01$).

Таким чином, результати дослідження показали, що є необхідність у розробці заходів профілактики вигорання та збереження психологічного і ментального здоров'я волонтерів.

Було розроблено комплекс умов та психокорекційну тренінгову програму для волонтерів, яка детально описана в роботі.

Проведена перевірка ефективності розробленої психокорекційної програми дозволяє констатувати, що у волонтерів, які брали участь у роботі, спостерігаються стійкі позитивні зміни в усіх досліджуваних показниках. Сформоване поєднання смислових блоків у програмі забезпечує інтрапсихічну

терапію: вплив на когнітивні стратегії, емоційний стан і конативну складову особистості.

Таким чином, зауважимо, що завдання дослідження виконані повністю, мета досягнута.

Перспективами подальшого дослідження вбачаємо емплементацию розробленої програми в роботу громадських та волонтерських організацій з метою профілактики вигорання та збереження психологічного і ментального здоров'я волонтерів.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВОЛОНТЕРІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	8
1.1. Копінг-поведінка як предмет психологічного дослідження	8
1.2. Травмуючі події війни в Україні та їх психологічні наслідки для населення	16
1.3. Особливості копінг-стратегій поведінки особистості в процесі її волонтерської діяльності	28
Висновки до розділу 1.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ	43
2.1. Загальні питання організації і проведення експерименту.....	43
2.2. Аналіз фактичних даних.....	49
Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ТА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ	61
3.1. Укріплення особистісних ресурсів як стратегія профілактичної роботи з волонтерами.....	61
3.2. Тренінг, спрямований на розвиток позитивного мислення та конструктивних стратегій поведінки волонтерів.....	64
3.3. Оцінка ефективності психокорекційної програми для волонтерів.....	68
Висновки до розділу 3.....	70
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

В сучасних соціально-економічних та політичних умовах, що склалися в Україні, проблема внутрішньо переміщених осіб (ВПО) стає все більш актуальною. За даними статистичного аналізу, 2022 рік став унікальним часом для максимального залучення громадян України до волонтерської діяльності. Це пов'язано з тим, що у перші місяці війни населення відчувало смертельну небезпеку і стихійно залучалося до різних видів активності з урахуванням власних можливостей та ресурсів. [2]

У той час відбувалася масова міграція населення, коли допомоги потребувала величезна кількість людей. [8, 24] Проте з часом ситуація стабілізувалася, держава продемонструвала стійкість, стала очевидною допомога Заходу та частина українців знайшла притулок у європейських країнах.

Міжнародна організація з міграції (МОМ) протягом півтора року війни здійснила тринадцять опитувань населення України щодо вимушеної міграції. Згідно з її оцінками, станом на червень 2023 р., у країні нараховувалося 5,1 млн ВПО, далі ця цифра зменшувалася, але на сьогодні кількість переселенців залишається досить високою, понад 4,5 млн. осіб. Кількість переселенців продовжує збільшуватися, оскільки війна не має ознак вщухання. Тривале внутрішнє переміщення призводить до зростання потреб та стає причиною уразливості населення.

Волонтери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, стикаються з численними викликами, які вимагають від них високого рівня життєстійкості, адаптивності та ефективних стратегій подолання стресу. [27] Долаюча поведінка (coping behavior) волонтерів включає в себе різноманітні механізми, що допомагають справлятися з емоційним та фізичним навантаженням, яке виникає під час роботи з ВПО. [30, 42]

Отже, актуальність дослідження особливостей долаючої поведінки волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, визначається

кількома ключовими факторами: військовий конфлікт та політична криза в Україні призвели до значного збільшення кількості ВПО, які потребують допомоги.

Волонтери, що намагаються цю допомогу надати, самі часто залишаються без належної підтримки; робота з ВПО є емоційно та фізично виснажливою, волонтери піддаються впливу травматичних переживань внутрішніх переселенців, що призводить до вигорання та вторинної травматизації; вивчення ефективних стратегій подолання стресу може допомогти у створенні програм психологічної підтримки для волонтерів, що сприятиме підвищенню їхньої стресостійкості та ефективності роботи; аналіз та систематизація досвіду волонтерів, що працюють з ВПО, дозволить розробити рекомендації для підвищення продуктивності волонтерської діяльності та поліпшення умов праці волонтерів.

Окремі аспекти проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні розглядалися у працях О. Баринової [3], О. Вишневської [7], О. Завгородньої [15], О. Котух [21], О. Коханової [22], О. Медведєвої [25], Г. Пирог [30] та ін., які аналізували ситуацію з внутрішньо переміщеними особами в Україні.

Г. Закалик, О. Коропатов, Н. Шувар [18] дослідили історію та сьогодення волонтерського руху та визначили, що волонтерство має глибокі коріння в Україні, як різновид благодійної діяльності. Різнобічні аспекти волонтерської діяльності розглядалися такими українськими науковцями, як З. Бондаренко (організація волонтерської діяльності соціальних педагогів), Т. Лях (діяльність студентських волонтерських груп), І. Юрченко (організація волонтерського руху в Україні), К. Сидоренко (правове регулювання волонтерської діяльності), М. Ольховський (правовий статус та організація діяльності волонтерів), І. Чайка (особливості функціонування волонтерства у сучасній Україні), А. Матійчик (волонтерська діяльність та розвиток суспільства), К. Павлюк (зарубіжний досвід та вітчизняні практики волонтерської діяльності), О. Трубнікова (волонтерство як форма соціальної активності), Г. Крапівіна (стан світового волонтерського руху), О. Міхеєва

(особливості волонтерства в умовах війни) та інші. Дослідники відзначають, що волонтерство є суспільно-корисною діяльністю, яка здійснюється заради благополуччя певних категорій населення, сприяє збільшенню людського капіталу, не має політичної орієнтації, ґрунтується на загальнолюдських цінностях, є безкорисливою та безоплатною, мотивом якого є самоактуалізація та самореалізація [23; 27; 33 та ін.].

Дослідженнями долаючої поведінки особистості займалися такі вчені, як Р. Лазарус, К. Шефер, С. Фолькман, Д. Отіч, С. Грабовська, Г. Діденко, Т. Загloedіна, О. Ігумнова, Л. Карамушка, Р. Набіуліна, В. Олефір, З. Сивогракова, О. Склень, Е. Старченкова та інші. У розумінні сучасних науковців, долаюча поведінка сприяє успішній адаптації людини до навколишнього середовища та ситуацій, у яких вона опиняється; включає стратегічні дії, які людина здійснює у ситуаціях психологічної загрози для її фізичного, особистісного та соціального благополуччя [9; 16; 19; 20; 59 та ін.].

Вважаємо, що вивчення проблем копінгу в сучасних реаліях нашої країни є досить актуальним, що допоможе різним фахівцям та волонтерам ефективніше долати труднощі та переживати травматичний досвід. Все це зумовило вибір теми нашого дослідження – «Психологічні особливості копінг-стратегій волонтерів, які працюють з ВПО».

Об’єкт дослідження: поведінкова сфера особистості.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій у волонтерів.

Метою дослідження є порівняльний аналіз копінг-стратегій у волонтерів, які працюють із внутрішньо переміщеними особами та тих, хто допомагає іншим групам населення.

Завдання:

1. На основі аналізу наукової літератури визначити сутність поняття «копінг-поведінка» та описати особливості копінг-стратегій особистості в процесі її волонтерської діяльності;
2. Визначити вплив травмуючих подій війни в Україні та їх психологічні наслідки для населення;

3. Підібрати комплекс психодіагностичних методик, розробити програму дослідження і емпірично вивчити особливості копінг-стратегій поведінки, саморегуляції, рефлексивності та локусу контролю у волонтерів;

4. Зробити порівняльний аналіз визначених показників у волонтерів, які працюють з ВПО та тих, хто надає допомогу іншим групам населення;

5. Розробити заходи профілактики для волонтерів з метою запобігання емоційного вигорання і розвитку конструктивних копінг-стратегій поведінки.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, узагальнення, синтез, систематизація наукових даних; *емпіричні:* спостереження, тестування, опитування; *методи математичної статистики, узагальнення даних:* кількісна і якісна обробка та інтерпретація даних. Для математико-статистичного аналізу отриманих результатів застосовувався t-критерій Стьюдента для порівняння середніх значень двох вибірок.

У відповідності до мети та завдань дослідження був використаний такий *психодіагностичний інструментарій:* методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського); методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової); опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки-98» (ССП-98); методика А. Карпова, В. Пономарьова – для діагностики рівня розвитку рефлексивності особистості; методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер) та тест «Стиль саморегуляції поведінки-98» (ССП-98).

Експериментальна база та вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 47 волонтерів громадської організації «Будуємо Україну разом», які займаються переважно роботою з ВПО, допомагають з житлом, харчуванням, медичними та психологічними послугами, та 54 співробітника східно-українських відділень благодійної організації «Карітас України», які працюють з іншими групами населення: багатодітні родини, люди з обмеженими можливостями, постраждалі громади тощо.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечена системним підходом до предмету вивчення, застосуванням адекватних завданням дослідження методів, широким спектром використаних психодіагностичних методик, достатнім обсягом вибірок та їх репрезентативністю, сучасними методами планування експериментів і статистичної обробки їх результатів.

Практична значимість роботи полягає в тому, що її результати можна використовувати у курсовій підготовці здобувачів вищої освіти, майбутніх психологів та соціальних працівників; в роботі волонтерів з метою попередження емоційного вигорання, а також для розробки тренінгових програм з підвищення стресостійкості, самоорганізації, подолання прокрастинації, тайм-менеджменту тощо. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у психокорекційну і психотерапевтичну роботу, націлену на розвиток навичок конструктивного копінгу в межах діяльності волонтерських та громадських організацій.

Апробація результатів магістерського дослідження.

Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» 16-17 листопада 2023 року, Вінниця, IX Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри, 26-27 грудня 2023 року, Київ, II Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих вчених «Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України, 27-28 червня 2024 року, Запоріжжя та на засіданні студентського наукового гуртка «ORDO AMORIS» та опубліковані у фаховій статті: Остополец І.Ю., Варіна Г.Б., Осовська М.О. Особливості долаючої поведінки волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами. *Теоретичні і прикладні проблеми*

психології та соціальної роботи. №1. 2024. С. 210-221
DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-64-2-5-210-221>

Обсяг і структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних наукових джерел і додатків. Робота викладена на 90 сторінках, ілюстрована 8 таблицями та 2 рисунками. Список використаних наукових джерел містить 59 найменувань.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВОЛОНТЕРІВ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

1.1 Копінг-поведінка як предмет психологічного дослідження

Одним із найперспективніших напрямів психологічних досліджень є вивчення проблем копінг-поведінки (від англ. «to cope» - використовувати, долати, переносити) [37].

Теоретичне підґрунтя проблеми копінг-поведінки тісно пов'язане з проблемою стресу. Копінг і стрес - це два нероздільні процеси для людини: У концепціях Г. Сельє та його послідовників особлива увага приділялася аналізу зовнішніх (стресових) чинників [34], але психологи, особливо Р. Лазарус, стверджували, що здатність індивіда справлятися зі стресом здебільшого є функцією природи, величини та частоти його впливу. Це стало теоретичним підґрунтям для розробки Р. Лазарусом когнітивної теорії копінг-поведінки та стресу [59].

Незважаючи на загальне визнання теорії «копінгу», не існує єдиної думки щодо напрацювань науковців з оцінки значення та механізмів впливу копінг-поведінки на стрес і благополуччя. Згідно з літературними джерелами, організація досліджень стресу та копінг-поведінки пов'язана з певними методологічними труднощами [46], складнощами у розмежуванні копінг-стратегій та захисних механізмів [28], а також невирішеними проблемами з надійними методами вимірювання схильності до застосування копінг-стратегій [12].

Отже, подолання життєвих труднощів - це когнітивні та поведінкові зусилля людини, які можуть використовуватися як взаємозамінні, для управління конкретними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які вона оцінює як складні або такі, що виходять за межі її ресурсів. Подолання несприятливих життєвих обставин має на меті подолати виклик або пом'якшити його негативні наслідки, або ж уникнути виклику чи витримати

його.

Копінг-поведінку можна визначити як цілеспрямовану соціальну дію, яка дозволяє людині подолати складні життєві ситуації або стресові фактори за допомогою засобів, що відповідають її особливостям та ситуації. Копінг-поведінка - це спосіб подолання ситуації відповідно до власної логіки, значущості в житті та психологічної компетентності людини [14; 20].

Психологічна мета копіngu полягає в тому, щоб якнайкраще пристосуватися до вимог ситуації, оволодіти ситуацією, дати людині можливість послабити або зменшити ці вимоги, спробувати їх уникнути або звикнути до них, а також нівелювати наслідки стресу, викликаного ситуацією. Таким чином, основною метою копіngu є забезпечення і підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [38].

Результати вивчення копінг-поведінки та копінг-стратегій широко представлена у працях зарубіжних (наприклад, J. Amirkhan, R. Lazarus, S. Muddy, A. Wright, E. Heim) та вітчизняних психологів (В. Байдик, С. Йоліч, А. Кіяс, Н. Родіна, О. Склень, Н. Ярош та ін.), але активні дослідження копінг-стратегій в українській психології широко представлені у працях І. Андрущенко [1], С. Грабовської [12], О. Ігумнової [19], О. Склень [39; 40], Н. Ярош [46] та ін.

С. Грабовська, проаналізувавши різні тлумачення копіngu, пропонують таке визначення поняття копіngu: копінг - це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з оточенням [12]. Саме це визначення використовується в даному дослідженні як робоче.

Л. Каррамушка вважає копінг-поведінку ефективною, якщо вона усуває фізіологічні симптоми стресу, зменшує психологічні симптоми, відновлює активність, захищає людину від психічної втоми та створює відчуття психічного благополуччя [20].

У психології існують різні типи копінг-стратегій: проблемно-фокусовані

та емоційно-фокусовані, адаптивні та дезадаптивні.

Проблемно-орієнтований копінг (активний) включає в себе - активне намагання використовувати власні особистісні ресурси для ефективного вирішення проблем: конфронтація і протистояння, ситуації, коли відповідальність береться на себе, подолання запланованих перешкод) - пошук емоційної, матеріальної та інформаційної підтримки з боку оточуючих.

Емоційно-орієнтований копінг - це пасивна поведінкова стратегія, яка передбачає втечу, тобто максимальне уникнення контакту з реальністю та відхід від вирішення проблем. Передбачає використання таких прийомів, як заперечення або перекладання відповідальності на інших, пошук розуміння або співчуття з боку інших, уникнення проблемних ситуацій, позитивна іронічна переоцінка неприємних подій, уявне або реальне дистанціювання та заперечення проблеми [16; 20].

До адаптивних (конструктивних) копінг-стратегій належать - досягнення цілей; - звернення за допомогою до інших; - ретельне обмірковування проблеми та шляхів її вирішення; - зміна ставлення до ситуації; - зміна себе, власних установок і систем цінностей [20].

Відносно (ситуативно) адаптивні стратегії включають - пасивна співпраця, емоційна релаксація - зняття психоемоційного напруження через емоційні реакції або перекладання відповідальності за вирішення проблеми на інших; - релятивізм, релігійність, надання сенсу - самопереконавання у відносній легкості (відносності) проблеми або, навпаки, в тому, що проблема буде вирішена.

Когнітивні стратегії, засновані на особливій важливості вирішення ситуації, коли вона розглядається як мета або крок на шляху до важливого життєвого досвіду. Стратегії, які тимчасово звільняють від відволікання, конструктивної діяльності, компенсації та вирішення проблеми [30].

Неадаптивні (неконструктивні) копінг-поведінки включають пасивність, уникнення, агресивні реакції, імпульсивну поведінку та емоційні зриви. [31]

Психологія копінг-поведінки зосереджується на індивідуальних ресурсах

і вивчає поведінку людей у складних життєвих ситуаціях. Існує три основні підходи, які лежать в основі різних можливостей, обставин і стратегій подолання:

1. предиспозиційний підхід базується на психоаналітичній теорії З. Фрейда, описі поведінкових стилів подолання стресу (Д. Паркер) та вивченні рис особистості, які успішно долають проблеми та кризові життєві ситуації. Іншими словами, в рамках цього підходу риси особистості (ворожість, дратівливість, сумлінність, екстраверсія тощо) порівнюються з успішною копінг-поведінкою та стилями подолання стресу в складних ситуаціях;

2. підхід ситуативної динаміки. Цей підхід враховує динамічні та мінливі ситуаційні фактори, що визначають вибір копінг-стратегій. Ситуаційний підхід включає дослідження конкретних стресових ситуацій (G. Feifel, S. Struck, C. Carver) та модель оцінки Р. Лазаруса. Іншими словами, той чи інший копінг-стиль обирається і використовується залежно від ступеня загрози і ресурсів, необхідних для подолання ситуації.

3. Інтегративний підхід полягає в інтеграції індивідуальних і більш варіативних ситуативних факторів, які впливають на вибір копінг-стратегій. Копінг, який відіграє проміжну роль, є однією з людських здібностей, яка разом з ресурсами спрямована на трансформацію проблемної ситуації та усунення загроз. Копінг-стратегії враховують ступінь впливу соціальної підтримки і ступінь контролю над подіями, а також ефективність самого подолання [45].

Поведінкові копінг-стратегії можна поділити на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні [31]. До активних копінг-стратегій належать стратегії "вирішення проблем" як базові копінг-стратегії та стратегії "пошуку соціальної підтримки", які включають всі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемних або стресових ситуацій та активний пошук підтримки з боку оточуючих [31].

Пасивна копінг-поведінка включає поведінку, пов'язану з "уникненням",

яке є основною стратегією подолання, але деякі види поведінки уникнення є активними [31].

Адаптаційні ресурси особистості та середовища (копінг-ресурси) включають ступінь когнітивного розвитку, наявність та ефективність мереж соціальної підтримки, а також індивідуально-психологічні особливості, що забезпечують стійкість до стресу [45].

Волонтери повсякденно взаємодіють з великою кількістю людей і використовують різні способи подолання труднощів, коли стикаються зі складними ситуаціями. [10] Копінг-стратегії визначаються як специфічні дії, засновані на свідомих зусиллях, спрямованих на регуляцію психічного напруження з метою оптимізації психологічної адаптації до зовнішніх ситуацій. Залежно від стресової ситуації та особливостей людини, методи подолання можуть бути адаптивними і конструктивними або дезадаптивними і деструктивними по відношенню до самої людини та оточуючих.

Копінг виконує дві основні функції:

- 1) спробувати вирішити проблему, що викликає стрес, або змінити стресор;
- 2) регулювати негативні емоції, викликані стресором [10].

При цьому копінг проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. [20]

Враховуючи все вищесказане, дослідники об'єднали найбільш часто використовувані стратегії під назвою «стилі копінг-поведінки» і виділили три основні стилі:

1) Проблемно-орієнтований копінг. Цей стиль спрямований на аналіз та раціональне вирішення проблем. Він пов'язаний з розробкою та реалізацією плану виходу зі складної ситуації. Характерними формами цього стилю подолання є самостійний аналіз того, що сталося, пошук додаткової інформації та звернення за допомогою до інших.

2) Емоційно-орієнтована копінг-поведінка. Цей тип копінг-поведінки є результатом емоційної реакції на ситуацію і не передбачає конкретних дій,

спрямованих на вирішення ситуації. Така поведінка проявляється як занурення у власні переживання, залучення інших у свої переживання або самозвинувачення.

3) Особистісно-орієнтована копінг-поведінка. Цей стиль характеризується уникненням проблемних ситуацій та "хованням" за думкою компетентних і важливих людей, які гарантують соціальну підтримку. Таке уникнення проявляється у намаганні взагалі не думати про проблему, забути її у снах, компенсувати негативні емоції їжею або алкоголем. Ці способи подолання стресу безпосередньо пов'язані з наївними та дитячими оцінками того, що відбувається [45]

Е. Фрайденберг та Е. Льюїс виділяють поведінкових стратегій як базові способи подолання стресу. [57] Зокрема, проблемно-фокусований тип спрямований на вирішення проблеми і включає наступні поведінкові стратегії:

1) Зосередження на вирішенні проблеми - систематичне обдумування проблеми, розгляд інших перспектив;

2) Постійна практична робота над вирішенням проблеми;

3) Цілеспрямоване і довільне зосередження на позитивних аспектах ситуації - оптимістичний погляд на проблему. Емоційно-орієнтована перспектива. До емоційно-орієнтованих стилів відносяться

1) Невпевненість - занепокоєння щодо майбутнього загалом і власного майбутнього зокрема;

2) Очікування дива - сподівання на краще, надія на те, що все налагодиться само собою, що відбудуться чудеса;

3) Відмова від дій, спрямованих на вирішення проблеми, болючої ситуації;

4) Відмова - зганняння болю від невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, куріння, вживання наркотиків;

5) Ігнорування проблеми - свідоме її блокування, ніби її не існує;

6) Самозвинувачення - суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему;

7) Відхід - відхід у себе, запобігання переживанню труднощів іншими;

8) Відволікання - відхід від світу, запобігання переживанню труднощів іншими;

9) Прагнення до відволікання і розслаблення - переключення на інші сфери життя, використання методів релаксації, таких як читання книг, перегляд телевізора або розваги з друзями [57].

Третій стиль копінг-поведінки (соціально орієнтований) включає наступні стратегії:

1) пошук соціальної підтримки - прагнення поділитися своїми проблемами з іншими та отримати підтримку і схвалення;

2) спілкування з близькими друзями та пошук нових друзів;

3) прагнення належати до референтної групи - зацікавленість у тому, що думають інші, та дії, спрямовані на те, щоб цікавитися думкою інших та отримати їх схвалення;

4) соціальна поведінка - організація групових дій або відвідування зустрічей для вирішення проблем та пошуку підтримки;

5) звернення за професійною допомогою;

6) звернення за духовною підтримкою, молитва за допомогою і настановами, читання духовної літератури [19].

Таким чином, місія копінг-стратегій людини полягає в тому, щоб більш-менш активно і з мінімальними втратами успішно долати негативні і складні життєві ситуації та пом'якшувати їх негативні наслідки.

Зауважимо, що вище йшла мова про так названі «світські» стратегії копінг-поведінки. На відміну від них, у психологічній літературі є опис і релігійних копінг-стратегій.

Це поняття виокремлено у працях зарубіжного науковця К. Паргамента. Їхня суть полягає у тому, що особа використовує науку Церкви, зіткнувшись із будь-якими негараздами у своєму житті [50]. Згідно з класифікацією, яку запропонували К. Паргамент, Г. Кюнig, Л. Перез, існують такі різновиди релігійних копінг-стратегій:

• оцінка проблемної ситуації як корисної; оцінка проблемної ситуації як кари Бога;

• оцінка проблемної ситуації як діяльності дьявола;

• переоцінка сили Бога;

• співпраця з Богом;

• активна релігійна капітуляція;

• пасивне очікування;

• прохання про пряме заступництво;

• релігійний фокус;

• релігійне очищення та прощення;

• духовний зв'язок;

• духовне незадоволення;

• незадоволення взаєминами у релігійній спільноті;

• пошук підтримки в духовенства чи парафіян;

• релігійна допомога, пошук релігійного напрямку та релігійне перетворення [50; 53].

Таким чином, можна відзначити, що за останні десятиліття як вітчизняними, так і зарубіжними вченими, було здійснено чимало спроб класифікацій копінг-стратегій. Однак досі відкритим є питання критеріїв, на основі яких виокремлювати різновиди стратегій. На думку сучасної дослідниці С. Грабовської, такими критеріями можуть виступати світоглядна база і результативність. Вчена відзначає: «керуючись світоглядною базою, можна виокремити світські та релігійні копінг-стратегії. [12] Належність стратегії до світського чи релігійного різновиду залежить від того, наскільки система релігійних поглядів особистості проникла в її життя, яке місце належить релігійним практикам у процесі долаття труднощів».

До світських копінг-стратегій відносяться проблемно-, емоційно-сфокусовані копінг-стратегії, сфокусовані на оцінці, стратегії уникнення, зміни погляду на проблему, переструктурування ситуації та управління

емоційним стресом. До релігійних - сприйняття проблемної ситуації як корисної, кари Бога, діяльності дьявола, співпрацю, пасивне очікування, релігійний фокус, релігійне очищення і прощення тощо.[56]

Однак, і світські, і релігійні копінг-стратегії можна класифікувати за критеріями, які описані вище. Одним з найбільш значущим та таким, який визначає сутність поняття «копінг стратегії» виступає критерій результативності. Вочевидь, визначення тієї чи іншої стратегії як ефективної або ж неефективної залежить від результативності вирішення проблеми, або просто кажучи, від успіху. Значущу роль у цьому також відіграє поняття ресурсності, тобто розуміння того якими саме ресурсами володіє особистість. [44]

Важливим є фактор ситуативності (визначення особливостей проблемної ситуації, скажімо, чи реально проконтролювати її розв'язання) [45]

Отже, кожна людина, перебуваючи у різних складних життєвих ситуаціях, може використовувати різноманітні копінг-стратегії поведінки.

1.2. Травмуючі події війни в Україні та їх психологічні наслідки для населення

Сучасний період розвитку українського суспільства надзвичайно складний і насичений травматичними подіями через воєнний стан, який введений в Україні у зв'язку з повномасштабним вторгненням Російської Федерації та, відповідно, воєнними діями як ведуться на нашій території. [24] Сьогодні українці живуть в умовах ракетної небезпеки, багато із них вимушені перебувати в зоні бойових дій, брати безпосередню участь у цих діях тощо.

Постійна напруга і стрес українців зумовлюється і такими впливами як негативні новини, які супроводжують їх із різних каналів зв'язку, сигнали повітряної тривоги та повідомлення про втрати для регіону, спілкування з різними людьми, які перебувають у небезпечних місцях тощо. Все це завдає страждань пересічному громадянину, особливо якщо він має родичів, які

служать в Збройних Силах України, проживають в особливо небезпечних районах, де ведуться бойові дії, тощо.

На сьогодні ми маємо багато втрат:

- 1) людські - загиблі та поранені рідні, близькі та знайомі люди, вимушені переселенці та біженці;
- 2) економічні - домівки, бізнес, об'єкти соціальної інфраструктури, суттєве зменшення доходів держави та кожного пересічного українця;
- 3) соціальні – погіршення умов життя населення, безробіття, втрата соціальних зв'язків через вимушене переселення;
- 4) культурні – руйнування історичних пам'яток, культурних об'єктів, неможливість проведення культурно-масових заходів тощо. [3]

Тому можна зробити висновок про те, зараз практично кожен українець перебуває під впливом хронічного стресу, постійно триваючої травматичної ситуації, яка з кожним днем стає все більш загрозливою, враховуючи ще і ядерний шантаж країни-агресора.

Досліджуючи особливості травматичних подій, у працях В. Зливкова, С. Лукомської, О. Федана знаходимо влучне визначення психотравми, яку дослідники відносять до травматичної кризи. Вчені вважають, що психотравма – це результат непередбаченої, шокуючої події чи ситуації, в якій виникла загроза життю чи здоров'ю людини [17, с. 9].

Відповідно травматичні події – це надзвичайні, екстремальні події, при яких виникає загроза життю та здоров'ю людини, до яких у сучасних умовах належать постійна ракетна небезпека, загроза артилерійського вогню, окупація населених пунктів військами противника, перебування в бойових діях. зони, що бере участь або спостерігає за ліквідацією наслідків ураження авіаційних бомб будинками, об'єктами критичної та цивільної інфраструктури. На жаль, в Україні немає безпечного місця, де можна відпочити і хоча б частково відпочити від наслідків війни, коли оголошено повітряну тривогу, існує загроза вразити будь-який населений пункт та об'єкт, незалежно від того,

чи є вони житлові будинки, школи, музеї або заводи, об'єкти критичної інфраструктури.

Нерозуміння логіки та внутрішнє неприйняття жорстокості російських солдатів, страх перед ворожим нападом викликають у мирного населення розгубленість, тривогу, розпач, нездатність швидко і правильно прийняти рішення, як краще діяти – евакуюватися в безпечніше місце на території України, або виїхати за кордон (кому це можливо). Постійне перебування в напруженому стані, щоденне перебування в травматичній ситуації негативно впливає на здоров'я та психоемоційний стан українців. А тривалі тривожні переживання закріплюються та трансформуються в особистісні характеристики, переростають у невротичні розлади, депресію та можуть проявлятися низкою симптомів посттравматичного стресового розладу. [27; 33; 41]

Водночас зазначимо, що кризовий вплив наслідків психотравмуючих подій на людину, її психіку, продуктивність залежить від того, як вона сприймає ці події. Травматичні події сприймаються та переживаються людьми по-різному. На думку вчених, від того, як людина сприйняла травмуючі події і як вона впоралася зі стресовою ситуацією, «залежно від того, чи стане така подія для неї травмою чи, навпаки, ресурсом для власного розвитку» [28, с. 297].

В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан зазначають, що «будь-які подразники, сприйняті індивідом як стресові, обов'язково спричинять фізіологічні та психологічні наслідки шкідливого характеру» [17, с. 23]. Тобто при сприйнятті травмуючої події як такої, що завдає непоправної шкоди здоров'ю людини, її наслідки будуть дійсно дуже складними. І при правильному і відповідному до глибини проблеми досвіді людина зможе самотійно впоратися з проблемою і відновитися після травмуючої події.

Перш за все, особливості сприйняття травмуючої події залежать від самої події, адже відомо, що екстремальні природні події (повені, землетруси тощо) люди часто переживають набагато легше, ніж антропогенні. Адже під час

складної ситуації природного характеру люди сприймають їх як «волю Всевишнього» і найчастіше не відчують власної провини чи вкрай негативних емоцій через власну неспроможність запобігти цим екстремальним подіям.

У разі війни, збройних конфліктів, які мають характер екстремальних подій антропогенного типу, люди найчастіше відчують гнів, гнів, агресію і спрямовують їх на осіб, які є винуватцями екстремальних подій. Факторами травматичної події також є велике значення (за З. Сивограковою): тяжкість травмуючої події, фактори її раптовості, ступінь підготовленості особи до дії травмуючої ситуації [37, с. 159].

Факторами, що провокують негативне сприйняття травмуючої події, є: когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою); надмірний вплив комплексних, психогенних або фізичних факторів, що значно перевищують адаптаційні можливості особистості; тривала тривалість стресогенного впливу, що виснажує адаптаційні можливості організму; індивідуально-психологічні, а саме: низька емоційна врівноваженість, відсутність стійкості; високий невротизм, роздратованість, напруженість, виражені прояви особистісної та ситуативної тривожності [41; с. 160].

Важливими соціальними чинниками, що впливають на сприйняття травматичних подій, є соціальна підтримка, попередній досвід та матеріальне становище людей. Ці фактори «опосередковуються особливостями суспільства, в якому сталася криза, культурними, політичними, релігійними особливостями спільноти та найближчого оточення» [39, с. 156].

На те, як людина сприймає травмуючу подію, яку стратегію подолання проблем, як вирішити негативний вплив наслідків психотравми на себе, суттєво впливають індивідуально-психічні фактори.

Емоційні переживання людини в психотравмуючих ситуаціях суттєво залежать від її індивідуально-психологічних властивостей, а також залежать від рис характеру та типологічних особливостей особистості [7, с. 29].

Розглядаючи індивідуальні особливості емоційної сфери людини, яка переживає стрес, психотравмуючу ситуацію, подію, можна побачити, що до них відноситься і здатність особистості до регуляції емоційних переживань. На думку низки вчених, висока здатність до саморегуляції емоцій допомагає запобігти життєвим ускладненням або уникнути загострення стосунків з оточуючими [2; 5; 26].

Також на прояв емоцій можуть впливати мотиваційно-ціннісні установки людини, її бажання отримати певні блага, задоволення своїх потреб. Як зазначає Ярош Н. С., що людина є істотою емоційною і часто діє не за певними правилами, а «скоріше на основі своїх переконань і цінностей, ніж відповідно до групового тиску інших людей чи соціальних норм на неї» [46, с. 61-62].

Крім того, у творчості Г. Дубчака простежується особиста схильність до надзвичайно емоційного реагування на травматичні події. На думку дослідника, «факторами претравматичної схильності є: вік травматизації, спадкові фактори психічного здоров'я, генетичні фактори нейроендокринної схильності, травматизація в дитинстві, низький освітній рівень, наявність певних особистісних якостей» [14, с. 30-31].

У роботі Коханової О.П. та Паренко А.Ю., вказується на наявність зв'язку між сприйняттям і переживанням психотравмуючої події з проявами особистісної та ситуативної тривожності. При цьому, чим більше травмуючих подій і ситуацій пережила людина протягом свого життя, тим вище вона оцінює їх виразний вплив на продуктивність своєї діяльності, вплив цих психотравмуючих переживань на поточні ситуації. Це підтверджує «важливість вікового чинника в переживанні психотравмуючих подій і ситуацій» [22, с. 337-339].

Розглядаючи проблему впливу факторів на сприйняття психотравмуючих подій, ми також розглядаємо аналіз особистісних якостей і ресурсів, які допомагають адекватно вирішувати складні ситуації, що виявляються важливими. Ханецька Н.В. та Нахаріза Н.М. зазначають, що особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій слід розглядати як

багатовимірне явище, яке, використовуючи наявні особистісні якості людини, сприяє досягненню важливих життєвих цілей у складних, психотравмуючих, непередбачуваних і неконтрольованих обставинах. Цінність таких особистісних ресурсів для подолання складних психотравмуючих подій і ситуацій полягає в тому, що вони здатні актуалізуватися при необхідності вирішення певних завдань [44, с. 187-188].

На глибину сприйняття людиною травматичних подій впливає наявний рівень стресостійкості. За словами Рассказової Е. та Гордєєвої Т., «стресостійкість особистості формується на основі її повторних зіткнень зі стресовими факторами і супроводжується оцінкою стресової ситуації, регуляцією діяльності в стресових умовах, наявністю копінг-поведінки, включає вплив на особистості травматичних подій і переробка травматичних переживань» [32]. І залежно від того, який досвід має людина в роботі з різними травматичними подіями, як вона протистоїть впливу стресових ситуацій, як швидко може мобілізувати наявні сили та ресурси для подолання проблеми – так вона сприймає травмуючі події в життя.

Визначальними факторами у формуванні стресостійкості особистості є прагнення допомагати людям, цілеспрямованість, відповідальність, психологічна стійкість, психологічна готовність діяти в екстремальних умовах, життєвий досвід, саморегуляція, впевненість у собі, активність, а також індивідуальний бар'єр психічної адаптації, що включає соціальні та біологічні можливості. Формуванню стресостійкості людини сприяють: «досвід вирішення подібних проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє; підтримка та схвалення діяльності людини її діяльністю», діяльність». найближче соціальне оточення; індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стійкості, вольової саморегуляції, активності, впевненості в собі); задоволеність професійною діяльністю; позитивне психоемоційне самопочуття; наявність функціональних можливостей (стабільний стан здоров'я) тощо» [39].

Дослідник Олефір В.О. зазначає, що люди з високим рівнем стресостійкості мають високий рівень когнітивно-інтелектуальних якостей, а саме: гнучкого й абстрактного мислення, здатності концентрувати увагу, продуктивності оперативної пам'яті, здатності зосереджуватися на важливому, відрізняти важливе від другорядного, знаходити істотні зв'язки між явищами [29, с. 168-170]. Це допомагає адекватно ставитися до виникаючих психотравмуючих подій, сприймати їх відповідно до реальної складності проблеми, а не суб'єктивної емоційної реакції.

Також до особистісних факторів, що впливають на сприйняття травматичних подій та успішність подолання їх наслідків, можна віднести стійкість, яку С. Мадді розуміє як інтегральну особистісну рису, що відповідає за успішність подолання людиною життєвих труднощів у ситуації вибору; як особлива система поглядів і переконань особистості, що дає їй змогу протистояти стресовій ситуації, позитивно сприймати навколишню дійсність і, відповідно, зберігати внутрішню рівновагу та гармонію. На думку С. Мадді, стійкість дає змогу перетворити зміни на можливості, відображає психологічну життєздатність і підвищену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією долати стресові життєві ситуації [за 48].

Дослідники Ващенко В. І. та Іваненко Б. Б. підтверджують, що беззаперечним ресурсом у вирішенні кризових ситуацій і подоланні наслідків психотравмуючих подій є психологічна стійкість і стресостійкість, активний спосіб життя [6, с. 12]. Тому необхідно цілеспрямовано розвивати в особистості ці види стійкості, які допоможуть їй успішніше справлятися зі складними психотравмуючими ситуаціями.

Т. Титаренко та ін., спираючись на психотерапевтичний досвід допомоги молодим людям у переживанні травматичних подій, зазначали, що на цей процес суттєво впливає наявність внутрішньоособистісних конфліктів. Дослідники відзначають, що «переживання поточної травматичної події або ситуації поновлює старі інфантильні конфлікти, які в нормативній ситуації були витіснені сублімацією або реактивними утвореннями. Тому тривале

переживання травматичних подій на тлі внутрішньоособистісних конфліктів може призвести до «травматичного неврозу» [41, с. 198].

Американські вчені Х. Оуенс, К. Паркс і М. Стегер довели, що на сприйняття і переживання травматичної події впливає розуміння значення цієї події. А незнаходження сенсу в травматичній ситуації лише погіршує успішність надання психологічної допомоги постраждалим. Тому в процесі надання психологічної підтримки та допомоги людям, які переживають наслідки травматичних подій, доцільно докладати зусиль, щоб вони розуміли значення цих подій, а її успішне виявлення сприяє швидшій адаптації людини до соціального середовища, активізує його особистісне зростання після перенесеної психологічної травми [49].

Одним із особистісних ресурсів успішного подолання наслідків травматичних подій є вибір адекватної стратегії реагування на психотравмуючі ситуації та оптимізація поведінки. Загальновідомо, що в психотравмуючій ситуації людина потрапляє під вплив різноманітних стресогенних факторів, які унеможливають її повноцінне функціонування та звичайну поведінку. Це змушує людину змінювати свою поведінку, вимагає від неї більшої соціальної активності при виборі відповідної стратегії та способів діяльності, які спрямовують її на досягнення бажаного результату. У результаті необхідності зробити вибір між різними стратегіями поведінки в складній ситуації зростає напруга, суперечність між інтересами людини та інтересами інших людей, між різними мотивами та потребами всередині однієї особистості тощо.

За словами С. Ю. Глаголич, «неможливо контролювати кожну стресову ситуацію в житті, але можна контролювати свою реакцію на стрес, якою б важкою вона не була. Тому основним принципом боротьби зі стресом і психотравмуючими ситуаціями є постійний самоконтроль», свідоме ставлення до себе і до того, що відбувається навколо [10, с. 52-54].

Від загального ставлення до травмуючої ситуації та події залежить також здатність особистості вибрати найбільш адекватну поведінку в травматичній

ситуації, подолати наслідки травмуючої події. Відповідно до класифікації ставлення особистості до травмуючої події П. П. Горностай [11, с. 90] виділив чотири види:

- позитивне ставлення – як «підтримка» руйнування усталеного способу життя перед травмуючою подією, оскільки немає ресурсів для функціонування в поточному стані (дуже рідко травматичні події призводять до позитивні зміни у функціонуванні сім'ї, у налагодженні відносин між старими друзями);

- пасивне ставлення, яке реалізується за принципом «як є, так добре», «хай буде, що буде»;

- негативне ставлення до травмуючої події, пов'язане зі страхом зруйнувати сформований спосіб життя, тривогою за майбутнє, розгубленість у поточному стані справ, нерозуміння того, що можна зробити і як вирішити стресову ситуацію;

- конструктивне ставлення – коли травматична подія розглядається як сигнал, стимул до необхідних змін. Саме конструктивне ставлення характеризує зрілу, свідому особистість, яка здатна перетворити переживання травматичної події на сміливий вчинок, сприйняти його як рушійну силу, що веде до зміни особистості та травматичної ситуації, в якій вона опинилася [11].

За нашими спостереженнями, на такі зміни здатні небагато українських підприємців, які через війну залишили місце проживання та відкрили на нових місцях кав'ярні, виробництва одягу та сувенірів. Або, визначивши потребу населення в певних видах послуг, створили служби психологічної допомоги та підтримки, забезпечивши успішність їх діяльності за рахунок фінансування іноземних благодійних фондів, отримання грантів від держави тощо.

На думку вченого, переживання екстремальної ситуації пов'язане з поняттями психологічного захисту та стратегії подолання, оскільки «проявляючись в емоційних переживаннях горя, страждання, смутку, ця ситуація вимагає власного проживання, переживання її як виходу з ситуації, що склалася. стан дисгармонії, як специфічна діяльність» [11].

Війна не тільки на передовій. Війна вже всередині кожного: на передовій – фізична, поза нею – психологічна. Багато хто втомився і, можливо, навіть втратив ресурс. Тому потрібно знати, як знайти сили і де взяти цей ресурс.

На думку В. Розенберга, ресурси – це внутрішні сили, необхідні для конструктивного подолання кризи життя, це ініціатива, відповідальність, прагнення до сенсу. Ресурсами автор називає те, що є цінним для людини і допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій. Він поділяє їх на зовнішні – соціальні та внутрішні – «душевні» (психологічні). Втрата зовнішніх та/або внутрішніх ресурсів переживається людиною як суб'єктивний дискомфорт і стан психологічного стресу.

Н. Ярош доводить, що віра є внутрішнім екзистенціальним ресурсом, який допомагає людині безкризово долати складні життєві ситуації. [46]

Н. Ханецька та Н. Нахаріза виокремили рівні психологічних ресурсів особистості: вищий рівень, який характеризується самооцінкою, самоактуалізацією, ідентичністю та сенсом життя, і базовий рівень – емоційна рівноваженість, впевненість і лідерство, автономність. [44] відповідальність, цілеспрямованість, адаптивність та психологічна гнучкість.

На думку Т. Загледіної, винахідливість є показником мотивації «можливостей» [16, с. 143].

Оцінка війни як гуманітарної катастрофи не дає можливості зрозуміти, як людина адаптується до війни. Водночас сучасні напрямки психологічної науки, такі як психологія життєдіяльності та психологія екстремальних ситуацій, орієнтують нас не лише на опис важких, екстремальних та надзвичайних ситуацій, а й вказують шляхи здорового виходу з них. особа з них.

Відомо, що саморозвиток, особистісний потенціал і компетентність є складовими психологічного ресурсу особистості. З. Сивогракова визначала саморозвиток як прагнення людини сформувати в собі певні якості, наявності яких, на її думку, вона зможе повніше розкрити свій потенціал.

Психологічні можливості виявляються в здатності людини мати або бути, а їх реалізація визначає справжність існування особистості. [37]

Компетентність – здатність особистості успішно вирішувати проблемні ситуації, яка визначається її здібностями, інтересом до діяльності та здатністю ефективно взаємодіяти з іншими. Складовими психологічного ресурсу особистості є: впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра в добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація в професії, відповідальність. Психологічні ресурси особистості – це індивідуальні екзистенціальні можливості людини, що виявляються в її прагненні до самовизначення.

Відповідно, психологічна ресурсність особистості – це здатність людини актуалізувати власні психологічні ресурси з метою саморозвитку, саморозкриття у стосунках та надання підтримки іншим. Саме в психологічній ресурсності виявляється автентичність особистості. Психологічна ресурсність особистості проявляється в її здатності до саморозвитку, здатності бути компетентною в життєвих і професійних питаннях, самостійному прийнятті рішень, самодостатності в подолання складних життєвих ситуацій, уміння підтримувати та надихати інших, здатність до творчості та досягнення успіху. Характеристиками психологічної ресурсності є знання людиною власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати свої психологічні ресурси, які визначають цілісність та просоціальність особистості [6].

Збереження ресурсів і цілісності особистості забезпечується підтриманням проактивної соціальної поведінки. Перш за все, це високий рівень активності. Необхідно постаратися знайти для себе заняття, яке сприятиме активній позиції в ситуації, що склалася. Намагання здійснювати дії, які дозволять почуватися корисним відповідно до умов, у яких перебуває людина. Обов'язково зверніть увагу на планування на найближчі два-три дні. Це допоможе свідомості людини вірити в майбутнє і бути активним у стані «тут і зараз». Зміцнення віри також додає позитивного погляду на поточну

ситуацію та майбутнє. Здібності та успіхи армії, яка виборює перемогу країни, необхідно вивчати в перевірених джерелах. Підтримка дуже важлива. Не просто допомагати іншим, а дозволяти іншим підтримувати вас і допомагати вам. Спроби візуалізації майбутнього. Намагатися намалювати у своїй уяві ескізи мирного майбутнього, які могли б допомогти людині та дати ресурси та надію.

У свою чергу, включення особистості в повсякденне життя сприяє прояву самоопанування поведінки, яка є особливою формою реалізації активності особистості, в якій її загальні, специфічні та індивідуальні особливості виявляються у взаємодії з важкими. життєві ситуації.

Основні відмінні риси поведінки проактивного опанування полягають у тому, що вона поєднує планування та превентивні стратегії з проактивною саморегуляцією досягнення мети; пов'язує ініціативне досягнення цілей з виявленням і використанням соціальних ресурсів; використовує проактивний копінг для саморегуляції в процесі досягнення цілей [28, с. 30].

Отже, виникнення психологічних травм неминуче супроводжується розвитком певного симптоматичного комплексу. Ознаки розвитку внутрішньоособистісного конфлікту носять емоційний і фізіологічний характер. Емоційні симптоми включають такі стани: шок, заперечення події; почуття сорому, провини, самоненависті; перепади настрою, спалахи гніву, дратівливість; почуття страху, тривоги; неможливість зосередитися, сплутаність свідомості, розсіяність уваги; почуття безнадії, смутку, печалі, покинутості; емоційне заціпеніння – втрата здатності емоційно реагувати на події.

Фізичні симптоми травматичного досвіду проявляються такими патологіями: підвищений пульс; порушення сну, кошмари; «порожній» погляд; швидка стомлюваність; порушення координації та уваги; провали в пам'яті, нездатність порівнювати події в хронологічному порядку; хронічний больовий синдром; постійний тонус в м'язах, відчуття напруги.

Людина може відчувати посттравматичні симптоми протягом декількох місяців. Поступово спогади бліднуть, притуплюються, але у значні моменти (наприклад, річниця смерті) почуття посилюються з новою силою.

Психологічні ресурси особистості допомагають людині реалізувати власні можливості з метою саморозкриття у стосунках, підтримки інших, побудови планів, подолання кризових і стресових обставин, зокрема в умовах війни. Такий підхід допомагає особистості шляхом цілепокладання досягти позитивного результату в процесі подолання складних ситуацій та збереження фізичного та психічного здоров'я.

1.3. Особливості копінг-стратегій поведінки особистості в процесі її волонтерської діяльності

Формування успішної мотиваційної діяльності активістів волонтерських рухів полягає в тому, що волонтерська діяльність представляє собою унікальну можливість для людини поєднати задоволення власних особистих потреб із тими потребами, які висуває суспільство [4]. У цьому контексті її слід розглядати як альтруїстичну чи просоціальну поведінку.

Однак, як зазначає К. Беспалова, прояв просоціальної поведінки пов'язаний із двома мотивами: морального обов'язку та морального співчуття. Вона наголошує: «Людина з моральним обов'язком здійснює альтруїстичні вчинки заради морального задоволення, самоповаги, гордості, підвищення моральної самооцінки (уникнення або усунення викривлення моральних аспектів Я- концепції уявлення про себе), ставлячись при цьому до об'єкта допомоги по- різному (і навіть іноді негативно)» [4, с. 68].

У такому випадку, з точки зору В. Зливкова та С. Лукомської, такий волонтер, здебільшого, налаштований прагматично, а відтак, наслідком його волонтерської діяльності часто стає підвищення соціального статусу, можливе отримання нової посади тощо. [17]

Люди з моральним обов'язком (здебільшого, це особи авторитарного

типу) характеризуються підвищеною особистою відповідальністю. Людина з моральним співчуттям проявляє альтруїзм у зв'язку з ідентифікаційно-емпатійним злиттям, ототожненням, співпереживанням, але іноді це проявляється виключно на словах, без опредмечування у діях. При цьому альтруїстичні прояви нестійкі, а сфера добровольчих інтересів широка і різноманітна [4; 10; 18]

В Україні явище волонтерства з'явилося на початку 90-х років минулого століття, а офіційно його визнано Постановою Кабінету Міністрів України від 10 грудня 2003 року. Ще до недавня, переважну більшість серед волонтерів (понад 80%) складала молодь віком від 15 до 19 років, а понад 72% волонтерів були жінки. Однак, із останніми подіями повномасштабної війни на території нашої країни, ці показники, вочевидь, зазнали змін, хоча офіційної статистики з цього приводу на сьогоднішній день поки що немає.

Розвиток волонтерського руху та реалізація волонтерської діяльності в Україні здійснюється на основі і за рахунок функціонування трьох типів організацій, які використовують працю добровільних помічників і представлені державними установами, громадськими об'єднаннями і групами взаємодопомоги. Означені організації можна розрізнати за рівнем формалізації відносин між організацією, волонтерами та клієнтами, джерелами залучення ресурсів, рівнем структурної організації, розвиненістю інституціональної інфраструктури. [10, 18]

Сучасні українські дослідники, зокрема Г. Закалик, О. Коропатова, Н. Шувар, наголошують на існуючих відмінностях між волонтерською та не волонтерською соціальною діяльністю. [18, с. 104-110] У соціальній роботі, з точки зору вчених, стосунки з клієнтом, здебільшого, визначені професійними вміннями та компетенціями, ціннісними настановами та, більш чітко, етичними нормами. Усе це, як правило, встановлює "професійні межі" у взаємодії з клієнтом та «задає тон» усій діяльності. Професійні межі, між тим, не є чіткими та стабільними. Вони, здебільшого, залежать від професійних ролей, наявних матеріальних чи нематеріальних ресурсів, реальних ситуацій,

самих клієнтів тощо. Вони обмежують професійну відповідальність соціального працівника, допомагають захистити власну особистість, адже протягом роботи з клієнтом часто виникають негативні враження та почуття, переживання, втома і виснаження.

Натомість, вчені наголошують на тому, що діяльність волонтера меншою мірою визначена і лімітована професійними межами. «У той час як для соціального працівника прийнятним є емоційно нейтральне ставлення до клієнта, певна відстороненість, то волонтер зазвичай демонструє більшу емоційну залученість до процесу допомоги. До того ж, волонтери проходять досить поверхневу підготовку, а часто і взагалі не мають такої, що ускладнює формування їхнього розуміння професійних меж. Все це зумовлює більшу вразливість волонтерів порівняно із професіоналами. Тому попередження та усунення стресу та можливого вигорання набуває особливого значення в роботі волонтерів» [18].

Дослідники Г. Лазос та Л. Литвиненко наголошують на факторах, які можуть знизити рівень психологічного опору волонтерів. [23] Серед чинників, які призводять до вичерпання особистісних ресурсів та, навіть, можуть спричинити емоційне вигорання, особливо значущими вчені вважають наступні:

- 1) невизначеність/неадекватність професійних очікувань відносно результатів роботи та критеріїв успішності;
- 2) брак практичного досвіду;
- 3) недостатня професійна підготовка;
- 4) обмеженість ресурсів;
- 5) невизначеність/неадекватність професійних ролей та меж (можлива, надмірна ідентифікація із клієнтами);
- 6) недостатній рівень емоційної та соціальної підтримки з боку колег, керівників та підлеглих;
- 7) недостатність кураторської підтримки;
- 8) недосконалість організаційних структур та процесу роботи (особливо

брак часу та надмірне перенавантаження);

9) брак заохочення, визнання успіхів;

10) недостатня участь у прийнятті рішень та відповідальність без повноважень;

11) негативний вплив роботи на сімейне життя;

12) особистісні якості (наприклад, сором'язливість, невпевненість у собі, труднощі в управлінні іншими) та молодий вік;

13) специфічні фактори, наприклад, етичні дилеми, необхідність стикатися зі смертю, горем, небезпечними ситуаціями [23].

Таким чином, представлені позиції вчених наголошують на тому, що волонтери, які працюють із вразливими соціальними категоріями, зазнають негативних впливів, що у свою чергу спричиняють виникнення фрустрації, внутрішньо особистісного конфлікту, стресу і є загрозою появи ознак "вигорання". На сьогоднішній день очевидно, що ці волонтери потребують набуття специфічних знань, розширення професійних навичок, диференційованої організації робочого процесу та надання психологічної підтримки для подолання проблем, які виникають під час їхньої роботи. Особливо гостро відчують волонтери брак знань про наявні ресурси та установи, здатні допомогти у розв'язанні конкретних проблем дітей, а також недосконалість навичок спілкування, що слід враховувати при підготовці волонтерів.

Говорячи про наявні труднощі у діяльності благодійних організацій та самих волонтерів, В. М'яленко, наводить можливі шляхи покращення їхньої роботи. Вчена наголошує на тому, що «Необхідними для організації роботи є забезпечення курації та групової підтримки, особливо в разі молодого віку волонтерів, браку попереднього досвіду, відсутності позитивного підкріплення та зворотного зв'язку від клієнта. Значно оптимізуватиме волонтерську роботу заохочення відпочинку, демонстрація вшанування персональних досягнень, морально-психологічна та матеріальна підтримка.

Актуальні психоемоційні проблеми волонтерів, вказують також на

необхідність чіткого встановлення мети й обмеження завдань у їх роботі, що відповідно сприятиме усвідомленню останніми своєї ролі та запобігатиме перевантаженню. Авторка, на основі проведених результатів власних досліджень, відзначає також про необхідність створення концепції та моделі волонтерської роботи в Україні, відпрацювання механізмів залучення, навчання, підтримки та заохочення волонтерів, а також формування професійної групи тренерів та кураторів волонтерської діяльності [27].

В означеному контексті наведених особливостей волонтерської діяльності, і тих організацій, у межах яких працюють самі волонтери, безсумнівно варто підняти питання про їхнє психічне та психологічне здоров'я.

Як наголошується на сьогоднішній день у психологічній науковій літературі, психічне здоров'я та психологічне здоров'я виступають важливими складовими цілісного здоров'я людини. При цьому кожне з цих понять мають свої змістовні характеристики. Так, психічне здоров'я розглядається як «нормальна робота окремих психічних процесів і механізмів, а психологічне здоров'я стосується особистості в цілому, вищих проявів людського духу, що дозволяє відокремити психологічний аспект від медичного, соціологічного, філософського» [41].

О. Сенгеева відзначає, що психологічне здоров'я розуміється як сукупність особистісних характеристик, які є передумовами стресостійкості, соціальної (в тому числі й професійної) адаптації, успішної самореалізації й характеризується прийняттям себе, своїх достоїнств і недоліків, усвідомленням власної унікальності, своїх здібностей і можливостей; добре розвиненою рефлексією, умінням розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки, наслідки вчинків, умінням знаходити власні ресурси у важкій ситуації. [35].

Аналізуючи наявні у науковій літературі підходи до проблеми виявлення особливостей психічного та психологічного здоров'я, варто говорити про те, що копінг-стратегії відіграють суттєву роль у життєдіяльності особистості,

зокрема, у забезпеченні її психологічного здоров'я. [19, с. 28]

Згідно позицій Р. Лазаруса, «головне завдання стрес-долаючої (копінг-поведінки) полягає у забезпеченні і підтримці благополуччя людини, її фізичного й психічного здоров'я, у задоволеності соціальними відносинами» [59].

Розгляд ролі копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я, як правило, передбачає їх порівняння із механізмами психологічного захисту особистості. У науковій психологічній літературі часто відзначають, що основна відмінність між цими феноменами полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються, а у разі їх закріплення стають дезадаптивними [9].

Г. Діденко також зазначає, що «індивіди, які у проблемних і стресових ситуаціях вдаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку й песимістичний світогляд» [13].

У контексті усього зазначеного варто нагадати наукову позицію Дж. Фітча, який вказує, що «у контексті ресурсного підходу копінг-стратегії можна розглядати як ресурси особистості, що сприяють успішному пристосуванню людини до оточуючого світу й практичному оволодінню ним» [55].

Окрім того, у роботах В. Олефір, І. Сібгатуліна та ін відзначається, що «копінг стратегії можуть виконувати і важливу буферну функцію, оскільки перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень тощо» [29; 36]

Однак, на думку Г. Діденко, це може спостерігатися тоді, коли особи в стресових ситуаціях надають перевагу конструктивним стратегіям копінг-поведінки, відрізняються оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, а також яскраво вираженою мотивацією досягнення успіху. Вчений також наголошує на тому, що «роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості

базується, зокрема, на тому, що психологічне призначення стрес-долаючої поведінки полягає в тому, щоб забезпечити взаємодію людини з ситуацією в таких напрямках: якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею; ослабити або пом'якшити її вимоги; уникнути їх або звикнути до них і, таким чином, зменшити вплив стресової дії ситуації [13].

Говорячи про роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я, варто також відзначити про важливість поняття «особистісний профіль» долаючої поведінки, оскільки саме він представляє собою індивідуальний спосіб взаємодії особистості із ситуацією, відповідно до притаманної саме їй власної логіки, цінності, вагомості в житті, а також психологічних можливостей [12]. Тобто у кожної людини когнітивні, афективні та поведінкові спроби подолання специфічних зовнішніх чи внутрішніх обставин, які оцінюються особистістю як напруження або ж перевищують ресурси людини, будуть різними.

Критеріями при цьому, на погляд Л. Карамушки та Ю. Снігур, «з одного боку, буде ефективність вирішення складних життєвих та професійних проблем, а з іншого боку, емоційне самопочуття особистості, її психологічне здоров'я». [20, с. 56-57] Отже, вчені роблять висновки про те, що «особистості, які здатні використовувати, насамперед, активні, конструктивні копінг-стратегії, мають високий рівень психологічного здоров'я».

Також свідченням високого рівня психологічного здоров'я, на думку вчених, є здатність особистості використовувати в різних ситуаціях різноманітні копінг-стратегії, залежно від значущості ситуації для особистості та ступеня готовності її подолати. [30] У якості демонстрації вчені наводять наступний приклад: «копінг-стратегія відволікання, яка є неконструктивною стосовно вирішення ситуації в актуальний для цього час, може дати можливість особистості зняти психологічне напруження та перегрупувати свої ресурси» [30].

Що стосується психологічного здоров'я персоналу загалом організації, то ця проблема знайшла значно менше відображення, як у роботах вітчизняних,

так і у роботах зарубіжних вчених. Але, у цьому контексті варто згадати дослідження Л. Карамушки, яка у власних дописах наголошує на тому, що «у ієрархії організаційних цінностей феномен здоров'я повинен розглядатися як базова умова ефективності професійної діяльності та своєрідний продукт її розвитку». Вважаємо це положення актуальним і для волонтерських організацій.

Також Л. Карамушка та Ю. Снігур підтримують її позицію та виділяють три складові прояву феномену здоров'я в організації, а саме: індивідуальне здоров'я окремого працівника, здоров'я персоналу конкретної організації та здорова організація [20]. При цьому, наголошується, що здорова організація орієнтована на підтримку індивідуального здоров'я окремого працівника та здоров'я персоналу конкретної організації, що передбачає гармонійну взаємодію і оптимальний прояв можливостей всіх складових чинників здорової організації.

На думку Л. Карамушки та Ю. Снігур, одним із важливих чинників розв'язання проблеми забезпечення психологічного здоров'я в організації є застосування керівниками та персоналом організацій активних, конструктивних копінг-стратегій та наявність організаційно-психологічних чинників, які сприяють вибору таких копінг-стратегій, якими виступають:

- позитивна культура самої організації,
- творче середовище,
- безпека організаційного середовища тощо.[20]

Загалом, представлені позиції вчених дозволили їм зробити висновок про те, що «психологічне здоров'я та стратегії копінг-поведінки персоналу та організації тісно пов'язані між собою: з одного боку, вони з позитивною спрямованістю сприяють забезпеченню психологічного здоров'я персоналу, а з іншого боку, психологічно здорова організація, вочевидь, як найкраще впливає на реалізацію персоналом стратегій з позитивною спрямованістю, залишаючи при цьому для персоналу можливість реалізації «особистісного» профілю стратегій долаючої поведінки, який, у свою чергу, може відповідати

особистісним характеристикам персоналу, конкретним ситуаціям їх професійної, особистісної та сімейної життєдіяльності» [20].

Говорячи про важливі чинники забезпечення психологічного здоров'я волонтерів та волонтерських організацій, варто навести результати проведених досліджень сучасного українського психолога В. Мяленко. [27] Автору вдалося з'ясувати психологічні стратегії долаючої поведінки та адаптації різних спільнот до умов і наслідків військового конфлікту у процесі опрацювання травматичного досвіду. На основі факторного аналізу результатів дослідження спільноти соціальних працівників і волонтерів вченим було виокремлено сім основних факторів. Розглянемо їх назви та інтерпретації [27].

Перший фактор вчений інтерпретує як *«Переживання несправедливості зовнішнього світу і негативного образу «Я» – “Проживання контрольованості зовнішнього світу і позитивного образу «Я»*. Така особистість сконцентрована на власних, найчастіше негативних, переживаннях. Ці переживання блокують будь-яку її активність, починання, спроби щось виправити або спрогнозувати. Вона має негативний образ «Я», доволі низько оцінює власний потенціал, здібності, можливості і навіть зовнішній вигляд, схильна до самозвинувачення та самозневаги. У неї спостерігаються стійкі симптоми підвищеної збудливості, труднощі із засинанням та порушення сну. Така особистість схильна сприймати зовнішній світ як вороже налаштований, несправедливий та непідвладний контролю. Цей світ здається їй настільки непередбачуваним, що людина не вбачає ніяких можливостей, не відчуває власних ресурсів і навіть не намагається змінити щось на краще. Така позиція часто виступає свідомою та оцінюється в якості безнадійної. Від'ємний полюс фактору “проживання контрольованого зовнішнього світу і позитивного образу «Я» відображає здорову позицію щасливої людини. Така особа має позитивний образ «Я», часто доволі високо ставить себе, виявляє самоповагу та сприймає себе такою, якою вона є, відчуваючи при цьому власну цінність та успішність. Вона сприймає світу

чкості доброзичливого, здебільшого контрольованого, а також такого, що надає особистості безліч можливостей. Така людина, вочевидь, вміє прогнозувати майбутнє і свої здобутки в ньому [27].

Другий фактор отримав назву *«Гостре переживання травми»*. Цей фактор відображає внутрішній світ травмованої людини, її намагання подолати ці стани. Така людина не відчуває себе в безпеці, її часто охоплюють сильні переживання, коли вона згадує про війну в Україні або бачить щось таке, що здатне нагадати їй про це (людей у військовій формі, бойову техніку тощо). Їй сняться тривожні, неприємні сни, вона лякається, коли раптом чує гучні звуки; вона страждає від флешбеків, гніву, агресії або дратівливості, від нездатності зосередити свою увагу. Такі особи намагаються уникати думок і почуттів, подій і ситуацій, пов'язаних з війною. Їхньою особливістю є втрата здатності і потреби прогнозувати, будувати плани на майбутнє. Їхнє життя змінилося, вони втратили інтерес до того, що було важливим раніше, і потребу в спілкуванні, близькості з іншою людиною. І, що важливо, ці особи намагаються прийняти і пережити те, що відбувається, і себе в цьому процесі [27].

Третій фактор – *«Системна рефлексія»*. Особа, яка обирає таку стратегію, спрямована на пізнання себе, інших та світу. Для цієї людини важливий процес розуміння себе, а також іншої людини. Вона звертає увагу на реакції, почуття, поведінку, переживання як власні, так і іншої людини. Така особа свідомо обирає системний підхід, вміє бачити поточну ситуацію очима опонента, концентрує свою увагу на наявні деталі та інтегрує їх у цілісну картину світу. Їй притаманний позитивний образ “Я”, вона високо оцінює себе та, здебільшого, подобається собі. Можливо, тому їй, зазвичай, щастить. На думку вченого, світ такої людини доволі контрольований і справедливий. Вона здатна змодельовати власні вчинки та отримати бажане. Крім того, вона здатна діяти так, аби досягти найбільш ефективного результату. [27]

Четвертий фактор, який виділяє вчений, – *«Недоброзичливість зовнішнього світу – доброзичливість зовнішнього світу»*. Цей фактор

відображає дихотомічну модель доброзичливого і недоброзичливого до людини світу. Позитивний полюс відповідає тій стратегії, яка відображає об'єктний підхід до власної особи. Сприйняття світу таких людей часто відображає недоброзичливість, несправедливість світу по відношенню до них. Надзвичайно важливим є те, що вони не довіряють ані іншим людям, ані світові в цілому. Вони сумніваються і у своїй здатності довіряти іншим, і в гідності інших людей. В. Мяленко наголошує: «з від'ємним полюсом пов'язані переваги осіб, які обирають суб'єктну позицію щодо світу; їхній світ доброзичливий, привітний, толерантний. Такі особи здатні довіритися іншій людині і світові взагалі. Зазначені особливості підтримуються позитивним образом «Я» та здатністю до самоаналізу» [27].

П'ятий фактор – *«Квазірефлексивна активність»* корелює зі стратегією занурення у власний фантазійний світ, уникання взаємодії з реальним світом. Активність такої людини спрямована на об'єкти, які не мають відношення до актуальної життєвої ситуації, відірвана від буття у світі. Особистість із такою позицією часто відмовляється сприймати себе в реальній складній ситуації. Вона, як правило, проявляє себе не здатною до проблемного аналізу або системної рефлексії, тому що бачить лише окремі та розрізнені елементи. Їй важко поєднати їх у цілісну картину, визначитися із власними потребами. [27]

Шостий фактор – *«Деструктивне служіння іншим людям – конструктивне служіння іншим людям»*. У цій позиції людина відчувається менш значущою і здібною, порівняно із іншими особами. Найчастіше вона буде хотіти, прагнути, щоб хтось інший щось зробив за неї, адже в іншого це вийде краще. Ймовірно, їй захочеться покинути іншу людину через збентеження або дискомфорт. Вчений наголошує: «від'ємний полюс шостого фактору корелює зі стратегією “конструктивне служіння іншим людям»». Носії цієї стратегії оцінюють світ як доброзичливий та контрольований. Їм притаманна системна рефлексія, тому вони часто вбачають взаємозалежність “причина-наслідок”. А працюючи з іншими людьми, вони обирають як модель співробітництво.[27]

Сьомий фактор – «Агресивне відсторонення» об'єднав у собі наявні у особистості неадаптивні копінг-стратегії. Особистість, яка володіє таким досвідом, як правило, перенасичена травматичними переживаннями. Не маючи ресурсу, аби впоратися з ними, особа або повністю витискає із свідомості власні переживання і в неї трапляються «прогалини в пам'яті», або ж вона стає злосною, схильною до спонтанних агресивних реакцій. Світ такої людини, часто, неконтрольований та небезпечний. Проте, на думку вченого, це часто не має особливого значення, оскільки особа більше переймається тим, що не може впоратися із власними переживаннями. [27]

Отже, за результатами факторного аналізу, який був проведений В. Мяленко, можна виокремити актуальні стратегії адаптації спільноти волонтерів і соціальних працівників до умов та наслідків військового конфлікту. Розподіливши перелічені вище стратегії за відповідними векторами, можна охарактеризувати вектори, базуючись на рівні їхньої адаптивності. «Так, *перший вектор – Суб'єктності* – об'єднав такі стратегії: доброзичливість зовнішнього світу; проживання контрольованого зовнішнього світу та позитивного образу «Я»; недоброзичливість зовнішнього світу; переживання несправедливості зовнішнього світу та негативного образу «Я».

Другий вектор – Рефлексії – сформували такі стратегії, як системна рефлексія і квазірефлексивна активність. *Третій вектор – Травмованості* – відповідає стратегії гострого переживання травми. І *четвертий вектор – Копінгу(або поведінкових патернів)* – поєднує в собі конструктивне служіння іншим людям, агресивне відсторонення, деструктивне служіння іншим людям» [27].

Проведені дослідження та сформульовані автором висновки дозволили йому розподілити адаптивні стратегії за ступенем їхньої можливості на три групи – адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. До адаптивних стратегій віднесено: доброзичливість зовнішнього світу; проживання контрольованого зовнішнього світу та позитивного образу “Я”; системну

рефлексію; конструктивне служіння іншим людям. Відносно адаптивні стратегії об'єднали квазірефлексивну активність та гостре переживання травми. Неадаптивними стратегіями визнано такі: недоброзичливість зовнішнього світу; переживання несправедливості зовнішнього світу та негативного образу «Я»; агресивне відсторонення; деструктивне служіння іншим людям [27].

Отже, за результатами аналізу можна виокремити наступні стратегії адаптації спільноти волонтерів до умов та наслідків воєнного конфлікту:

- переживання несправедливості зовнішнього світу та негативного образу «Я»;
- проживання контрольованості зовнішнього світу та позитивного образу «Я»;
- гостре переживання травми;
- системна рефлексія;
- недоброзичливість зовнішнього світу;
- доброзичливість зовнішнього світу; квазірефлексивна активність;
- деструктивне служіння іншим людям;
- конструктивне служіння іншим людям;
- агресивне відсторонення.[18; 27; 33]

Такий поділ надає змогу більш ефективно долати деструктивні стани, які провокують дезадаптивну поведінку. Позитивний досвід проживання та подолання дезадаптивних станів створює ефект своєрідного “щеплення”, що стає запорукою більш м'якого, гуманного зараджування можливим у майбутньому проблемам. Вчений наголошує, що певні стратегії, вочевидь, є тимчасовими, перехідними етапами до більш зрілої або, навпаки, регресивної, інфантильної реакції. Деякі стратегії можна визначити як уже досить сформовані та закріплені в досвіді українських спільнот.

Представлений аналіз наукової літератури з тематики копінг-поведінки та копінг-стратегій дозволив охарактеризувати їхні основні види, глибше

зрозуміти функції, відзначити критерії їхньої ефективності у волонтерській діяльності та для здоров'язбереження самих волонтерів.

Висновки до розділу 1.

Однією з відповідей українського суспільства на повномасштабне російське вторгнення 24 лютого 2022 року стала мобілізація людей до волонтерства і взаємодопомоги. Передумовами, які сприяли активізації волонтерського руху стали: попередній досвід згуртованості і взаємодопомоги; розвиток громадянського суспільства і наявність особливого сенсу і цінностей турботи про інших; соціальна активність і самостійності; готовність працювати на благо людей.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження показав, що копінг-поведінка волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, відрізняється рядом особливостей, що зумовлені як специфікою роботи, так і емоційним навантаженням, яке супроводжує їх діяльність: 1) волонтери частіше за інших людей стикаються з сильними емоційними переживаннями, як своїми, так і ВПО, що негативно відбивається на їх самопочутті і ментальному здоров'ї; 2) високий рівень альтруїзму та почуття відповідальності за допомогу іншим є сильними мотиваторами, що зумовлює і активізує їх волонтерську діяльність навіть коли вони зустрічаються з труднощами; 3) взаємодія з іншими волонтерами допомагає відчувати себе частиною спільноти та отримувати емоційну розраду; 4) в процесі волонтерської діяльності у них часто розвивається стресостійкість, адже вони працюють в умовах невизначеності та з високим рівнем відповідальності, що сприяє підвищенню ефективності роботи; волонтери часто концентруються на вирішенні конкретних проблем, пов'язаних з наданням допомоги ВПО, що допомагає зберегти концентрацію на завданнях та підвищувати стресостійкість.

Існують різні класифікації копіngu, загалом їх поділяють на конструктивні та деструктивні різновиди.

Волонтери, особливо ті, хто працює з внутрішньо переміщеними особами, використовують в більшій мірі конструктивні копінг-стратегії для підтримки своєї емоційної рівноваги, зниження стресу та збереження ментального здоров'я. Вчені роблять висновки про те, що особистості, які здатні використовувати конструктивні копінг-стратегії, більш результативні в процесі діяльності, мають краще психологічне та ментальне здоров'я.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

2.1. Загальні питання організації і проведення експерименту

При плануванні дослідження ми виходили з припущення, що існують суттєві відмінності у застосуванні копінг-стратегій волонтерами, які працюють із ВПО, у порівнянні з іншими представниками соціальних, благодійних організацій, що взаємодіють з різними категоріями населення.

У дослідженні взяли участь 47 волонтерів (1 група) громадської організації «Будуємо Україну разом», які займаються переважно роботою з ВПО, допомагають з житлом, харчуванням, медичними та психологічними послугами, та 54 співробітника (2 група) східно-українських відділень благодійної організації «Карітас України», які працюють з іншими групами населення: багатодітні родини, люди з обмеженими можливостями, постраждалі громади тощо.

У відповідності до мети та завдань дослідження був використаний такий психодіагностичний інструментарій: методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського). На основі факторного аналізу було визначено найпоширені індикатори, які увійшли до трьох основних копінг-стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення; методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки); опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenks, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.)ю Методика А. Карпова, В. Пономарьова

використовувалася для діагностики рівня розвитку рефлексивності особистості; методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер) дозволила визначити рівень відповідальності і суб'єктивного локус-контролю досліджуваних волонтерів. Методика «Стиль саморегуляції поведінки-98» (ССП-98), націлена на вивчення здатності до саморегуляції особистості.

Для математико-статистичного аналізу отриманих результатів застосовувався t-критерій Стюдента для порівняння середніх значень двох вибірок.

Стисло охарактеризуємо обрані методики психодіагностики.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялмонського).

Це єдина копінгова методика, створена виключно емпіричним шляхом. Перелік тверджень методики сформовано з використанням анкети, де досліджувані зазначали, які засоби вони використовують задля вправлення зі стресовими ситуаціями.

На основі факторного аналізу було визначено 33 найпоширеніші індикатори, які увійшли до трьох основних копінг-стратегій (по 11 пунктів у кожній): вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення (Див. Додаток А).

Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших.

Стратегія уникнення – поведінкова стратегія, при якій людина

намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, втечу у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісносередовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися із труднощами, в інших – їй потрібна підтримка оточуючих, а ще вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
(С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблений канадськими вченими С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймсом, М.Паркером у 1990 р. та адаптований Т. Крюковою у 2001 р. Методика дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки). (Див. Додаток Б).

Інтерпретація результатів.

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми,

спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenkins, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.)

Ця методика націлена на вивчення домінуючих копінг-стратегій поведінки, які актуалізує особистість у різноманітних ситуаціях. Завдання досліджуваному таке: слід пригадати найбільш стресову ситуацію, що трапилась протягом останнього місяця. Потім треба уважно прочитати кожне із запропонованих тверджень і визначити, як саме справлялися з окресленою стресовою ситуацією.

В цьому тесті діагностуються особливості поведінки за наступними шкалами:

Шкали першого порядку:

Вирішення проблем 1,9,17,25

Когнітивне реструктурування 2,10,18,26

Вираження емоцій 3,11,19,27

Соціальний контакт 4,12,20,28

Уникнення проблем 5,13,21,29

Прийняття бажаного за дійсне 6,14,22,30

Самокритика 7,15,23,31

Соціальне уникнення 8,16,24,32

Шкали другого порядку:

Адаптивний копінг сфокусований на проблемі (опанування з проблемою)
= Вирішення проблем + Когнітивне реструктурування

Адаптивний копінг сфокусований на емоціях (опанування з емоціями) =
Соціальний контакт + Вираз емоцій

Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі (неопанування з проблемою) = Уникнення проблем + Прийняття бажаного за дійсне

Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях (неопанування з емоціями) = Соціальне уникнення + Самокритика

Шкали третього порядку:

Взаємодія зі стресором = Адаптивний копінг сфокусований на проблемі
+ Адаптивний копінг сфокусований на емоціях

Уникнення стресору = Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі +
Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях.

**«Методика діагностика рефлексивності» (А.В. Карпов,
В.В. Пономарьова)**

Рефлексивність – це здатність людини виходити за межі власного «Я», осмислювати, вивчати, аналізувати щось за допомогою порівняння образу власного «Я», своєї поведінки, дій у різноманітних ситуаціях. Рефлексивність, як протилежність імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають і оцінюють всі можливі гіпотези, відкидаючи ті з них, які здаються їм не реалістичними, приймають рішення обдуманого, виваженого, враховуючи різні варіанти вирішення завдання.

Ця діагностична методика може проводитися як індивідуально, так і у груповому форматі. Респондентам пропонується кілька тверджень опитувальника. Необхідно уважно прочитати твердження у бланку опитування і обрати один із запропонованих варіантів відповіді, відмітивши певну цифру: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – скоріше так; 4 – не знаю;

5 – скоріше вірно; 6 – вірно; 7 – абсолютно вірно..

Методика «Стиль саморегуляції поведінки-98» (ССП-98) спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Респондентам пропонується уважно прочитати кожне із висловлювань і обрати один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно», поставивши хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей.

Методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер)

Ця методика (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale) запропонована Джуліаном Роттером у 1966 році на основі власної теорії суб'єктивної локалізації контролю. Під «локусом контролю» розуміється стійка особистісна характеристика, що відображає схильність людини пояснювати причини подій зовнішніми чи внутрішніми факторами. Опитувальник діагностує локалізацію контролю за значними подіями, іншими словами - рівень особистої відповідальності.

Дана методика виділяє два типи локусу контролю: екстернальний та інтернальний.

Інтернальний тип. Людина вважає, що події, що відбуваються з нею, залежать передусім від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її власної діяльності.

Екстернальний тип. Людина переконаний, що її успіхи та невдачі залежать передусім від зовнішніх обставин – умов довкілля, дій інших людей, випадковості, везіння чи невдачі тощо.

Будь-який індивід займає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними локусами контролю.

Результати обробляються та інтерпретуються згідно «ключа».

2.2. Аналіз фактичних даних

Для дослідження індикаторів копінг-стратегій у волонтерів використано методику «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського), отримані результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники індикаторів копінг-стратегій у волонтерів (у балах)

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Вирішення проблеми	23,7±4,6	18,5±3,9	2,18	≤0,05
Пошук соціальної підтримки	25,3±4,4	22,4±5,0	1,22	>0,05
Уникнення проблем	16,1±3,7	19,6±4,1	1,47	>0,05

Досліджувані 1-ої групи за шкалою «Вирішення проблем» отримали 23,7±4,6 балів, що свідчить про те, що волонтери активно використовують стратегії вирішення проблем у своїй діяльності. Вони зосереджені на конкретних діях для подолання труднощів, які виникають під час роботи з ВПО.

За шкалою «Пошук соціальної підтримки» – 25,3±4,4 балів, це вказує на те, що волонтери часто звертаються по допомогу до інших людей. Це може бути як професійна, так і емоційна підтримка з боку колег, друзів чи родичів. Висока цінність соціальної підтримки є важливою для ефективного виконання волонтерських обов'язків і збереження емоційної стабільності.

За шкалою «Уникнення проблем» – 16,1±3,7 балів, це вказує на те, що волонтери рідше використовують стратегії уникнення. Вони не схильні відкладати вирішення проблем або уникати їх, що є позитивною характеристикою у контексті ефективної роботи з ВПО.

Низький рівень уникання проблем свідчить про конструктивний підхід до труднощів, коли люди прагнуть безпосередньо вирішувати проблеми, а не уникати їх. (Див. Рис. 2.1.)

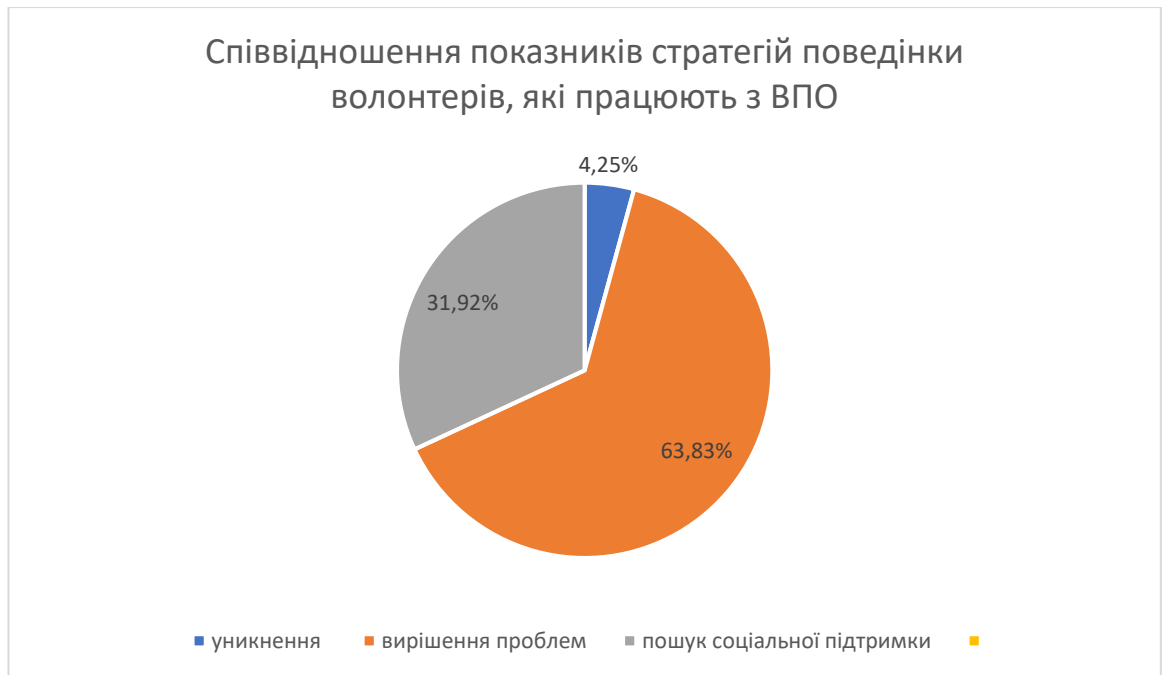


Рис. 2.1. Показники домінуючих копінг-стратегій волонтерів, які працюють з ВПО

Таким чином, волонтери демонструють ефективні копінг-стратегії, що базуються на активному вирішенні проблем та використанні соціальної підтримки. Це позитивно впливає на їхню здатність справлятися з робочими викликами та стресовими ситуаціями. Вони здатні конструктивно вирішувати проблеми та труднощі, що сприяє ефективній роботі та збереженню психологічного здоров'я.

Досліджувані 2-ої групи за шкалою «Вирішення проблем» отримали $18,5 \pm 3,9$ балів, тобто працівники соціальної сфери показують середній рівень використання стратегій вирішення проблем. Це може свідчити про певний баланс між активним підходом до вирішення проблем та іншими стратегіями копінгу.

За шкалою «Пошук соціальної підтримки» – $22,4 \pm 5,0$ балів, що вказує на значну, але дещо меншу, ніж у волонтерів, схильність до пошуку соціальної підтримки. Працівники соціальної сфери активно звертаються по допомогу та підтримку інших людей, тобто вони добре інтегровані в свої соціальні

спільноти і вміють використовувати їх для подолання стресу та вирішення проблем.

За шкалою «Уникнення проблем» – $19,6 \pm 4,1$ балів. Показник уникнення проблем вищий, ніж у волонтерів, що може свідчити про частіше використання стратегій уникнення працівниками соціальної сфери. Це може бути реакцією на робочий стрес або інші фактори, пов'язані з їхньою професійною діяльністю.

Середній рівень уникнення не є критично високим, але вказує на наявність ситуацій, коли працівники можуть відкладати вирішення проблем або уникати їх.



Рис. 2.2. Показники домінуючих копінг-стратегій волонтерів, які працюють з різними групами населення

Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних груп за шкалою «Вирішення проблем» ($t=2,18$, $p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента).

Волонтери, що працюють з ВПО, демонструють вищий рівень використання стратегій вирішення проблем. Це може бути пов'язано з більшою кількістю викликів та складних ситуацій, з якими вони стикаються у своїй роботі. Застосування копінг-стратегії вирішення проблем дозволяє їм

більш ефективно справлятися зі стресом та труднощами.

Працівники соціальної сфери, які не працюють з ВПО, мають значущо нижчий показник за цією шкалою, що може свідчити про те, що вони використовують інші стратегії копіngu. Їх робота може не мати того рівня інтенсивності, мінливості та несподіваності, як при взаємодії з ВПО, або вони можуть більше покладатися на соціальну підтримку та уникнення.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що між двома групами існує статистично значуща різниця у використанні копінг-стратегій. Волонтери, що працюють з ВПО, більш схильні використовувати активні стратегії вирішення проблем у порівнянні з працівниками соціальної сфери, які не працюють з ВПО.

Для дослідження копінг-поведінки волонтерів використано методику «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової), отримані результати відображено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники копінг-поведінки волонтерів у стресових ситуаціях (у балах)

Копінг	1 група	2 група	t	p-рівень
Проблемно-орієнтована стратегія	46,2±6,2	38,5±5,3	2,31	≤0,05
Емоційно-орієнтована стратегія	51,4±5,8	45,8±6,1	1,68	>0,05
Стратегія уникнення	50,6±7,2	55,7±5,9	1,53	>0,05

Досліджувані 1-ої групи за шкалою «Проблемно-орієнтована стратегія» отримали 46,2±6,2 балів. Цей результат вказує на середній рівень використання проблемно-орієнтованої стратегії серед волонтерів. Вони часто використовують активний підхід до вирішення проблем, намагаються змінити ситуацію або знайти конкретні рішення. Такий підхід є конструктивним і часто призводить до ефективного подолання стресових ситуацій через активне втручання та зміну обставин.

За шкалою «Емоційно-орієнтована стратегія» – $51,4 \pm 5,8$ балів, тобто волонтери часто використовують емоційно-орієнтовані стратегії для подолання стресу: це можуть бути прийоми для зниження емоційного дискомфорту, такі як релаксація, самозаспокоєння або звернення до релігії. Високий рівень використання цієї стратегії свідчить про значну роль емоційної регуляції в їхньому житті, що допомагає справлятися зі стресом без прямого втручання у проблемну ситуацію.

За шкалою «Стратегія уникнення» – $50,6 \pm 7,2$ балів, що вказує на часте застосування стратегій уникнення. Досліджувані волонтери схильні уникати проблемних ситуацій або відкладати їх вирішення. Це може включати відволікання уваги на інші справи або уникнення роздумів про проблему. Хоча уникнення може допомогти тимчасово знизити стрес, тривале використання цієї стратегії може призвести до накопичення нерозв'язаних проблем і підвищення рівня стресу в майбутньому.

Таким чином, волонтери використовують різні стратегії копінгу для подолання стресу. Вони активно застосовують проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані стратегії та стратегії уникнення, що свідчить про гнучкість у підході до вирішення стресових ситуацій. Вищі показники за шкалами емоційно-орієнтованих стратегій та стратегій уникнення можуть вказувати на те, що вони частіше звертаються до способів зниження емоційного стресу та тимчасового уникнення проблем, аніж до активного вирішення проблем.

Хоча використання емоційно-орієнтованих стратегій може бути ефективним для зниження емоційного напруження, важливо розвивати навички активного вирішення проблем для довгострокового подолання стресових ситуацій.

Досліджувані 2-ої групи за шкалою «Проблемно-орієнтована стратегія» отримали $38,5 \pm 5,3$ балів, що свідчить про відносно низький рівень використання проблемно-орієнтованої стратегії. Це може вказувати на те, що працівники соціальної сфери рідше використовують активні методи для

вирішення проблем, з якими стикаються в роботі. Це може бути пов'язано з обмеженими ресурсами або з високим рівнем стресу, що ускладнює активне вирішення проблем.

За шкалою «Емоційно-орієнтована стратегія» – $45,8 \pm 6,1$ балів, тобто досліджувані використовують емоційно-орієнтовані стратегії на середньому рівні. Вони намагаються знижувати емоційний стрес через різні техніки емоційної регуляції.

За шкалою «Стратегія уникнення» – $55,7 \pm 5,9$ балів. Цей результат вказує на відносно часте використання стратегій уникнення серед працівників соціальної сфери-волонтерів, які працюють з різними групами населення. Вони зазвичай віддають перевагу уникненню проблем, можливо через відсутність ресурсів або через бажання тимчасово уникнути стресових ситуацій.

Це також може свідчити про короткострокове зниження стресу, але тривале використання цих стратегій може призвести до накопичення нерозв'язаних проблем і підвищення рівня стресу в майбутньому.

Таким чином, виявлено, що волонтери, які працюють з різними групами населення рідше використовують активні методи вирішення проблем, що може вказувати на необхідність розвитку навичок активного вирішення проблем; емоційна регуляція використовується на середньому рівні, що може допомогти знизити емоційний стрес, але може не бути достатньо ефективною для повного вирішення стресових ситуацій.

Часте використання стратегій уникнення може бути ознакою того, що волонтери, які працюють з різними групами населення намагаються тимчасово уникнути стресових ситуацій, що може бути неефективним у довгостроковій перспективі.

Також отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних груп за шкалою «Проблемно-орієнтована стратегія» ($t=2,31$, $p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента).

Волонтери, що працюють з ВПО, демонструють вищий рівень

використання проблемно-орієнтованої стратегії. Це може бути пов'язано з більшою складністю та інтенсивністю роботи. Високий рівень вирішення проблем дозволяє їм більш ефективно справлятися зі стресом та труднощами. Волонтери частіше використовують конструктивні стратегії для вирішення проблем, що включають активне втручання та зміну обставин для покращення ситуації.

Волонтери, які працюють з різними групами населення, не працюють з ВПО, мають нижчий показник за цією шкалою, що може свідчити про меншу схильність до активного вирішення проблем або про інші фактори, що можуть впливати на їхній вибір стратегій копінг-поведінки.

Ми діагностували ступінь володіння рефлексією за допомогою методики А. Карпова, В. Пономарьова; отримані результати представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники розвитку рефлексії у досліджуваних волонтерів обох груп (стени)

Шкала	1-а група	2-а група	t	P
Рефлексії	7,7	4,1	$t_{(1,2)} = 3,7$	$P_{(1,2)} \leq 0,01$
			$t_{(1,3)} = 2,4$	$P_{(1,3)} \leq 0,05$

Найбільш розвинена рефлексивність спостерігається у досліджуваних 1-ї групи, яку склали волонтери, які працюють з ВПО, найменш – розвинена у досліджуваних 2-ї групи, яку складають волонтери, що працюють з іншими групами населення (відмінності є значущими на $p \leq 0,01$ рівні за критерієм Стьюдента).

Слід зазначити, що у людей з підвищеним рівнем рефлексивності виявляються прагнення до постійного самоаналізу і самоконтролю: вони з тривогою ставляться до нової обстановки, що викликає у них посилення тривожності.

Знижена рефлексивність пов'язана з більшою залежністю від оточення. Зауважимо, що у разі значно підвищеного або зниженого рівня рефлексивності

це може негативно відбиватися і на ефективності діяльності, і на психологічному та ментальному здоров'ї волонтерів. Необхідний якийсь оптимальний рівень рефлексивності, який не заважає повноцінному функціонуванню особистості.

Наступним кроком було вивчення здатності до саморегуляції.

Саморегуляція – це індивідуальний спосіб координації психічних процесів, станів, властивостей тощо, компенсації дефіцитарних та оптимізації потенційних якостей, властивостей і можливостей. Вона узгоджує темпи, ритми і спрямованість психічних процесів із подіями, умовами та вимогами діяльності в часі і просторі останньої; дозволяє підтримувати стійкість психіки як цілісної системи по відношенню до деструктивних зовнішніх впливів, а також підпорядковувати зміст і структуру діяльності визначеним особистістю цілям. [42]

Саморегуляція має складну ієрархічну структуру, що включає свідомо-вольовий рівень регуляції і різною мірою автоматизовані ситуативні рівні. Залежно від виду здійснюваної активності, провідними параметрами саморегуляції можуть бути як психодинамічні (емоційна стійкість, протидія стресовим впливам), так і змістовно-сміслові (протидія ситуативним середовищним впливам або імпульсивним потягам, здатність відстоювати свої переконання і т.д.), вольові та ін.

Структура саморегуляції характеризується також наявністю регуляційного контуру, що включає в себе установки цільового типу, ключові критерії, параметри, показники ефективності реалізації програми саморегуляції з психічними механізмами зворотного зв'язку та інформації, носіями якої можуть бути різні форми – як чуттєві, так і понятійні. Можливості саморегуляції обмежуються, з одного боку, надзначущими для даної особистості впливами соціальної та предметної дійсності, що призводять до відмови від раніше прийнятої цілі і програми, а з іншого – можливостями діяльнісної мобілізації при реалізації прийнятої цілі і програми. У зв'язку з цим загальний потенціал саморегуляції складається зі змістовно-сміислової

стійкості особистості та її діяльнісних можливостей. [1]

Довільна саморегуляція здійснює спрямованість психічних і особистісних властивостей і здібностей на вирішення завдань, які постають перед суб'єктом, і перетворює якості психічних утворень, процесів у складі професійних здібностей, а також використовує всі психічні можливості в якості засобів забезпечення оптимального здійснення діяльності. [40]

Ми досліджували дану якість за допомогою методики ССП-98; отримані результати представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники стильових особливостей саморегуляції у досліджуваних волонтерів обох груп (бали)

Шкали	Волонтери, які працюють з ВПО (1 група)	Волонтери – соціальні працівники (2 група)
	М±σ	
Планування	6,1±1,7	4,9±1,9
Моделювання	5,3±1,5	3,8±1,7
Програмування	6,7±1,9	4,7±2,1
Оцінка результатів	5,8±2,1	4,8±2,2
Гнучкість	5,5±1,9	4,5±1,7
Самостійність	5,8±1,8	4,4±1,8
Загальний рівень саморегуляції	6,3±1,7	4,5±1,9

Слід зазначити, що всі параметри саморегуляції у досліджуваних волонтерів, які працюють з ВПО на середньому і середньо-високому рівні, у волонтерів 2 групи, які працюють з іншими групами населення, перебувають на середньому та середньо-низькому рівні.

Для дослідження здатності до прийняття відповідальності за себе та власні дії ми використали методику УСК. Отримані результати тестування

подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Показники рівня суб'єктивного контролю у досліджуваних волонтерів обох груп (стени)

Шкали	1-а група	2-а група	t	P
I _з	6,3	5,3	t (1,3) = 2,8 t (2,3) = 1,1	P (1,3) ≤ 0,01 -
I _д	6,3	4,2	t (1,3) = 2,9 t (2,3) = 2,2	P (1,3) ≤ 0,01 P (2,3) ≤ 0,05
I _н	5,5	4,6	t (1,3) = 2,7 t (2,3) = 0,9	P (1,3) ≤ 0,01 -
I _с	6,9	6,2	t (1,3) = 1,2 t (2,3) = 0,7	- -
I _в	5,8	5,1	t (1,3) = 3,0 t (2,3) = 0,7	P (1,3) ≤ 0,01 -
I _м	7,7	6,4	t (1,3) = 3,8 t (2,3) = 1,4	P (1,3) ≤ 0,01 -
I _{зд}	5,9	5,5	t (1,3) = 3,5 t (2,3) = 0,4	P (1,3) ≤ 0,01 -

Інтернальність у значній мірі переважає у досліджуваних волонтерів, які працюють з ВПО, відповідно екстернальність – у досліджуваних 2-ї групи ($p \leq 0,01$). У досліджуваних 2-ї групи у сферах досягнень і невдач переважає екстернальність, а у сферах сімейних, міжособистісних відносин і здоров'я – інтернальність, тобто можна говорити про змішаний тип розподілу відповідальності.

Експериментальні дані свідчать, що інтернали проявляють велику соціальну активність, вони, на відміну від екстерналів, є більш послідовними у своїй поведінці. Інтернали проявляють велику когнітивну активність. Вони є більш продуктивними в ситуаціях прийняття рішення і ситуаціях, пов'язаних

з ризиком, проявляють більшу готовність відстрочити швидкоплинне, легкодоступне задоволення заради досягнення віддаленого, але більш цінного блага. Екстернальним людям частіше властиві підозрілість, тривожність, депресивність, агресивність, конформність, догматизм, авторитарність, безпринципність, цинізм, схильність до обману.

Висновки до розділу 2

При виборі методик дослідження враховувалися, насамперед, літературні дані про їх валідність, надійність та диференційованість для вирішення завдань дослідження та вивчення особливостей копінг-поведінки волонтерів та деяких особистісних характеристик (локус-контроль, рефлексивність, саморегуляція).

У відповідності до мети та завдань дослідження був використаний такий *психодіагностичний інструментарій*: методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського); методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової); опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки-98» (ССП-98); методика А. Карпова, В. Пономарьова – для діагностики рівня розвитку рефлексивності особистості; методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер) та тест «Стиль саморегуляції поведінки-98» (ССП-98).

У роботі також застосовувався комплекс методів математичної статистики, а саме: t-критерій Стьюдента для встановлення щільності зв'язків між досліджуваними показниками.

Результати дослідження показали деякі розбіжності у поведінкових проявах досліджуваних волонтерів. Так, волонтери, які працюють з ВПО демонструють більш ефективні копінг-стратегії, що базуються на активному вирішенні проблем та використанні соціальної підтримки. Це позитивно впливає на їхню здатність справлятися з робочими викликами та стресовими ситуаціями. Так, стратегію вирішення проблем вони проявляють у більшій

мірі, ніж волонтери, які працюють з іншими групами населення (63,8% проти 53,7%).

Вони активно застосовують проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані стратегії, що свідчить про гнучкість у підході до вирішення напружених ситуацій.

Волонтери, які працюють з іншими групами населення, і не працюють з ВПО, мають нижчий показник за цією шкалою, що може свідчити про меншу схильність до активного вирішення проблем або про інші фактори, що можуть впливати на їхній вибір стратегій копінг-поведінки.

Найбільш розвинена рефлексивність спостерігається у досліджуваних 1-ї групи, яку склали волонтери, які працюють з ВПО, найменш – розвинена у досліджуваних 2-ї групи, яку складають волонтери, що працюють з іншими групами населення (відмінності є значущими на $p \leq 0,01$ рівні за критерієм Стьюдента).

Діагностика особливостей саморегуляції досліджуваних волонтерів показала, що всі параметри саморегуляції у досліджуваних волонтерів, які працюють з ВПО на середньому і середньо-високому рівні, у волонтерів 2 групи, які працюють з іншими групами населення, перебувають на середньому та середньо-низькому рівні.

За тестом Дж. Роттера, який дозволив дослідити рівень суб'єктивного локус-контролю, було встановлено, що інтернальність у значній мірі переважає у досліджуваних волонтерів, які працюють з ВПО, відповідно екстернальність – у досліджуваних 2-ї групи ($p \leq 0,01$).

Таким чином, результати дослідження показали, що є необхідність у розробці заходів профілактики вигорання та збереження психологічного і ментального здоров'я волонтерів.

РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ТА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ

3.1. Укріплення особистісних ресурсів як стратегія профілактичної роботи з волонтерами.

Проблема профілактики емоційного вигорання волонтерів та укріплення їх ресурсу сьогодні є надзвичайно актуальною. Особливо вона загострилась останні місяці, що зумовлено ускладненням соціально-економічної ситуації через наслідки повномасштабних військових дій на території нашої країни. Зауважимо, що вчені визначають певні особливості вигорання волонтерів. Так, Ханецька Н. В., Нахаріза Н. М. пишуть: «Вигорання включає три основні складові, що проявляються поетапно: деперсоналізація, емоційна виснаженість і редукція професійних досягнень». [44]

Емоційне виснаження волонтерів в роботі з різними категоріями постраждалих від військових дій проявляється в почуттях емоційної спустошеності та втоми через надзвичайно високе навантаження.

Деперсоналізація – це стан, у якому людина відчуває відчуження від самої себе, відчувається наче уві сні, а все, що відбувається навколо, здається їй нереальним. Вона може проявлятися у погіршенні ставлення до робочих обов'язків та об'єктів своєї діяльності. Зокрема, у волонтерів може виникати байдуже, негуманне ставлення до осіб, які звертаються за допомогою. Люди сприймаються як неживі об'єкти, а всі їхні проблеми та біди, з якими вони приходять до волонтера, на його думку, є благом для них.

Редукція досягнень передбачає появу у волонтерів почуття некомпетентності у своїй справі, усвідомлення неуспіху в ній. [34]

Т. Титаренко, М. Дворник та В. Климчук визначали ресурс як стан і як засіб для досягнення мети, і як внутрішні сили, котрі потрібні людині для конструктивного вирішення певних життєвих криз, складних ситуацій. [41]

Тому атрибутами ресурсності автори вбачають відповідальність, ініціативність та соціальну активність, прагнення знайти сенс власної діяльності та життя загалом.

Психологи-дослідники вказують на такі ресурси особистості, як життєстійкість [5; 22], толерантність до невизначеності [43], конструктивні копінг стратегії поведінки [36; 40; 42], самоповага, високі професійні уміння, саморегуляція та самоконтроль, життєві цінності [31] тощо, які значно покращують продуктивність, в тому числі і волонтерської діяльності та загального самопочуття людини.

Заходами профілактики вигорання у волонтерів можуть бути такі умови організації діяльності:

- волонтер не повинен знаходитися тривалий час віч-на-віч зі своєю професійною або особистою проблемою, у нього завжди повинна бути можливість звернутися за допомогою, порадою до колег чи супервізора;
- важлива спільна дружня атмосфера підтримки та взаєморозуміння у колективі;
- організація супервізії як методу моніторингу психічного стану та рівноваги спеціаліста для своєчасної корекції ставлення до роботи та клієнтів;
- психологам-волонтерам варто постійно ділитися своїм досвідом та проблемами з професійною спільнотою;
- професійному вигоранню перешкоджає постійне усвідомлення процесу роботи, важливості своєї участі у ньому, нарощування професійних рис, постійна рефлексія та концептуалізація свого досвіду переживань, пов'язаних із спілкуванням із клієнтами;
- спілкування з робочих питань із професійним співтовариством;
- створення та впровадження навчальних програм з подолання професійного вигорання та розвиваючих програм, спрямованих на усвідомлення та розкриття творчого потенціалу фахівця, підвищення його відчуття самоефективності та життєстійкості.

Проте, істотна роль та відповідальність щодо профілактики та боротьби з синдромом професійного вигорання покладається на самого фахівця. Вбачається доцільним для профілактики професійного вигорання психологів-волонтерів наступне:

- використання, так званих, «технічних перерв», що необхідно для забезпечення психічного та фізичного благополуччя (відпочинок від роботи);
- освоєння шляхів управління професійним стресом;
- зміна соціального, психологічного та організаційного оточення на робочому місці;
- побудова «мостів» між роботою та особистим життям;
- освоєння прийомів релаксації, візуалізації, ауторегуляції, самопрограмування;
- прагнення професійно розвиватися і самовдосконалюватись (через обмін професійною інформацією за межами свого колективу шляхом комунікації на курсах підвищення кваліфікації, конференціях, симпозіумах, конгресах тощо);
- уникнення непотрібної конкуренції (бувають ситуації, коли її не можна уникнути, але надмірне прагнення здобути результат провокує тривогу, робить людину агресивною, що сприяє виникненню професійного вигорання);
- зміна установки стосовно життя, його сенсу, сприйняття ситуації вигорання як можливості переглянути і переоцінити своє життя, зробити його більш продуктивним та піклуватись про себе;
- підтримання хорошої фізичної форми (збалансоване харчування, обмеження вживання алкоголю, відмова від тютюну, корекція маси тіла) [5; 23]

3.2. Тренінг, спрямований на розвиток позитивного мислення волонтерів

Позитивне мислення – концепція, що застосовується для мотиваційного розвитку Я – особистості. Метод формування / розвитку «позитивного мислення» у своїй основі виходить з того, що той, хто застосовує його шляхом

постійного позитивного впливу усвідомленого мислення (наприклад за допомогою афірмації або медитативних візуалізацій) досягає в думках тривалого конструктивного і оптимістичного настрою і тим самим підвищує свою задоволеність і якість життя.

Незважаючи на те, що концепція позитивного мислення піддається критиці і розглядається як така, що не є цілком дієвою, сучасна нейробіологія має у своєму розпорядженні вказівки на те, що повсякденний образ думки справляє середньо і довгостроковий вплив на активність мозку. Крім того, для досягнення короткострокового терапевтичного ефекту, наприклад для зняття болю, широко застосовується навіювання та самонавіювання.

Психологи і психіатри попереджають про те, що цей метод може нашкодити лабільним і депресивним пацієнтам, а у несхильних до критичного сприйняття людей – призвести до втрати контакту з реальністю. Втрата реальності може виникнути як результат уникнення критичних питань і, як наслідок, часткового замовчування про наявні слабкості. Внаслідок цього виникає зневага до різних якостей людини, структури її особистості, а також взаємодії між психікою індивіда і соціальним оточенням.

Існує чотири основних варіанти позитивного мислення.

Позитивне переконання – афірмація. Афірмації – це коротке позитивне твердження, спрямоване на конкретний аспект вашої свідомості і яке закладає нову програму, згідно з якою підсвідомість буде свою роботу і створює життєві ситуації, відповідні даній афірмації за змістом.

Позитивний настрій – це звичка зосереджуватися на клопотах у зв'язку зі справами, важливими для життя людини, і усуватися від небажаних обставин. Це внутрішнє самонастроювання на те, що в нас все буде добре, що ми будемо успішними. «Я буду ...» – один з варіантів.

Візуалізація – термін, який став загальновідомим завдяки К. Юнгу, який проводив всебічні дослідження людської свідомості та психіки. Візуалізація – властивість людської свідомості, здатної відтворювати видимі і невидимі образи візуального (зорового) ряду у своїй структурі; по суті – картинки, які

наша свідомість сприймає як зоровий образ, або відчуття такого зорового образу. За описом схоже з образами, які ми можемо бачити уві сні, але до настання сну, і до стану повного психічного розслаблення те, що ховається за візуалізацією, не має прямого відношення.

Види візуалізацій

1. Візуальна уява. Уміння людини оперувати (сприймати навколишній світ) образами – сюжетами, частинами поточного або майбутнього процесу. Навичка проявляється як у вигляді прямого роздуму за допомогою візуального ряду, так і за допомогою більш простих категорій, наприклад малювання візерунків, ліній. Позитивні риси візуальної уяви – легка адаптація нової інформації, здатність легше й якісніше оперувати інформацією, яка надходить.

Негативні риси – консерватизм або стереотипність сприйняття, що базується на наявній порівняльній базі людини. Тобто людина здатна «бачити» в тій категорії, що «знайома» їй по базі її особистого сприйняття. І, як наслідок прояву даних цієї бази, – можливість появи страхів, побоювань, хвилювань через візуальний ряд.

2. Візуальне мислення. На відміну від візуальної уяви, візуальне мислення спрямоване на систематизацію та упорядкування тієї інформації й тих сюжетів, які відбуваються в житті людини.

Позитивні риси – здатність за рахунок побудови візуальних картин бачити недоліки сюжету або плану, як і здатність його реалізовувати, реально бачачи ті зміни, які в ньому відбуваються. Це підвищує контроль за процесом і якість реалізації.

Негативні риси – людина буде обмежена рамками своєї бази сприйняття; спостерігається втрата зв'язку з реальністю, оскільки «видимий» план і реальний план можуть дещо різнитися через наявність в останньому людського фактора. І це часто призводить до втрати автором проекту стану спокою.

3. Візуальне сприйняття. Сприйняття навколишнього світу і процесів, що відбуваються в ньому, за рахунок сформованих візуальних звичок – образів, стереотипів, категорій, які є зрозумілими і звичними людині. Людина, що володіє навичками візуального сприйняття, мовби схоплює весь сюжет цілком, а потім, за потреби, його деталізує або систематизує, що дає їй можливість оперувати як інформацією на основі враження від побаченого, так і на підставі осмислення побаченого.

Позитивні риси – легке засвоєння інформації, що відноситься до сфери гуманітарних наук; багата картина сприйняття навколишнього світу і здатність отримувати інформацію і враження з кількох джерел інформації.

Негативні риси – обмеженість сприйняття власною візуальною базою, яка хоч і розширюється, але дає збої, переходячи до вкрай негативних асоціацій або невірних тлумачень. Часто наявний конфлікт між чуттєвою і логічною складовими людського сприйняття.

4. Візуальне планування. Поняття, яке тісно пов'язане з візуальним мисленням і говорить нам про те, що людина будує своє життя, вчинки і власні плани за допомогою візуальних образів. Вона уявляє собі картинки і образи, близькі до реальних, формуючи на них свої прагнення. Саме візуальне планування використовує така техніка як сигналізація – матеріалізація плану, прагнення, бажання людини.

Позитивні риси – об'ємний план і розгорнутий сюжет набагато легше реалізувати. Тим більше, що за рахунок візуального образу відбувається посилення впливу такого сюжету на психіку людини і, як наслідок, на її думки і вчинки.

Негативні риси – складність передачі візуального образу іншим людям, які не володіють такими здібностями або володіють іншою візуальною базою. У підсумку можливі конфлікти у сприйнятті і розумінні.

Візуалізація буває навмисною і ненавмисною.

Навмисна візуалізація – прагнення або бажання людини, викликане додаванням ментальних зусиль у галузі формування бажаного образу. По суті

людина «хоче» і рисує малюнок або сюжет певного змісту. Така візуалізація поширена в медитаціях, техніках, пов'язаних із досягненням бажаного, коли картинка-образ є тією моделлю, до якої прагне візуаліст.

Ненавмисна візуалізація – образ, який виникає у людини спонтанно, без зусиль чи бажань. Можливо, як відповідь на питання, а можливо – і як частина сюжету, пов'язаного з реальними подіями.

Ну і власне, позитивне мислення. Це висловлювання і мислення, що ґрунтується на описі подій чи процесів у позитивному ключі.

Сучасні методи психології, і перш за все позитивне мислення, забезпечують повноцінну реалізацію, успішність і можливість прийняття оптимальних рішень, що в сумі дає швидкий результат і насичене подіями щасливе життя. Крім того, позитивне мислення дозволяє людині досягти значного поліпшення свого здоров'я.

Особистісне зростання, управління емоціями і керування життєвими змінами є основними компетенціями людини, які дозволяють управляти стресом, попереджати і долати його негативні наслідки, а в цілому – управляти своїм здоров'ям і застосовувати нові резерви для підвищення ефективності своєї життєдіяльності за допомогою позитивних тверджень. Використання позитивних тверджень по-іншому називається самонавіюванням. За його допомогою можна звільнитися від усіх негативних думок, які заважають мислити позитивно.

3.3. Оцінка ефективності психокорекційної програми для волонтерів

Профілактично-корекційна програма використовувалася нами для оптимізації психологічного здоров'я та розвитку конструктивних копінг-стратегій поведінки волонтерів обох груп: тих, які працюють з ВПО та тих, які працюють з іншими групами населення.

Психокорекція проводилася у змішаних групах, тобто у них увійшли досліджувані як з оптимальним, так і з неоптимальним рівнями розвитку психологічного здоров'я; чисельність кожної з тренінгових груп не перевищувала 15 осіб. Відповідно до вимог того чи іншого смислового блоку Програми, час проведення занять варіювався від 2 до 4 годин. У цілому всі структурні компоненти Програми були освоєні досліджуваними волонтерами 2023-2024 років. По завершенні профілактично-корекційної роботи з усіма досліджуваними виділених нами груп проводилася повторна діагностика компонентів психологічного здоров'я волонтерів. Отримані результати представлені в таблицях.

Таблиця 3.1

Показники рефлексивності у досліджуваних волонтерів до і після психокорекції (стени)

Шкала	До	Після	t	P
Рефлексії	5,9	5,4	0,5	-

Таблиця 3.2

Показники зміни стильових особливостей саморегуляції досліджуваних волонтерів (бали)

Шкали	До	Після	t	P
Планування	3,9±1,7	5,4±2,2	1,6	-
Моделювання	3,5±1,6	5,6±2,3	2,2	0,05
Програмування	4,2±1,9	5,1±2,7	0,9	-
Оцінка результатів	4,1±1,8	6,0±2,9	2,1	0,05
Гнучкість	3,9±1,4	5,1±1,8	1,3	-
Самостійність	3,6±1,3	5,5±2,7	2,1	0,05
Загальний рівень саморегуляції	3,8±1,5	5,7±2,4	2,1	0,05

Таблиця 3.3.

Показники рівня суб'єктивного контролю досліджуваних
волонтерів(стени)

Шкали	До	Після	t	P
I _з	4,6	6,7	2,1	0,05
I _д	3,8	5,3	1,6	-
I _н	3,7	5,1	1,5	-
I _с	6,0	6,4	0,4	-
I _в	4,1	5,2	1,2	-
I _м	5,3	7,2	2,1	0,05
I _{зд}	4,2	5,8	1,7	-

Таблиця 2.1.

Показники зміни індикаторів копінг-стратегій у досліджуваних
волонтерів (у балах)

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Вирішення проблеми	25,7±4,6	20,5±3,9	2,18	≤0,05
Пошук соціальної підтримки	24,3±4,4	21,4±5,0	1,22	>0,05
Уникнення проблем	12,1±3,7	15,6±4,1	1,47	>0,05

Таким чином, дослідження показало, що намітилися позитивні зрушення у всіх досліджуваних показниках у волонтерів, які брали участь у профілактично-корекційній роботі.

Висновки до розділу 3

Проведена перевірка ефективності розробленої психокорекційної програми дозволяє констатувати, що у досліджуваних спостерігаються стійкі позитивні зміни в усіх досліджуваних показниках. Сформоване поєднання

сміслових блоків у програмі забезпечує інтрапсихічну терапію: вплив на когнітивні стратегії, емоційний стан і конативну складову особистості.

ВИСНОВКИ

Однією з відповідей українського суспільства на повномасштабне російське вторгнення 24 лютого 2022 року стала мобілізація людей до волонтерства і взаємодопомоги. Передумовами, які сприяли активізації волонтерського руху стали: попередній досвід згуртованості і взаємодопомоги; розвиток громадянського суспільства і наявність особливого сенсу і цінностей турботи про інших; соціальна активність і самостійності; готовність працювати на благо людей.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження показав, що копінг-поведінка волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами, відрізняється рядом особливостей, що зумовлені як специфікою роботи, так і емоційним навантаженням, яке супроводжує їх діяльність: 1) волонтери частіше за інших людей стикаються з сильними емоційними переживаннями, як своїми, так і ВПО, що негативно відбивається на їх самопочутті і ментальному здоров'ї; 2) високий рівень альтруїзму та почуття відповідальності за допомогу іншим є сильними мотиваторами, що зумовлює і активізує їх волонтерську діяльність навіть коли вони зустрічаються з труднощами; 3) взаємодія з іншими волонтерами допомагає відчувати себе частиною спільноти та отримувати емоційну розраду; 4) в процесі волонтерської діяльності у них часто розвивається стресостійкість, адже вони працюють в умовах невизначеності та з високим рівнем відповідальності, що сприяє підвищенню ефективності роботи; волонтери часто концентруються на вирішенні конкретних проблем, пов'язаних з наданням допомоги ВПО, що допомагає зберегти концентрацію на завданнях та підвищувати стресостійкість.

Існують різні класифікації копінг, загалом їх поділяють на конструктивні та деструктивні різновиди.

Волонтери, особливо ті, хто працює з внутрішньо переміщеними особами, використовують в більшій мірі конструктивні копінг-стратегії для

підтримки своєї емоційної рівноваги, зниження стресу та збереження ментального здоров'я. Вчені роблять висновки про те, що особистості, які здатні використовувати конструктивні копінг-стратегії, більш результативні в процесі діяльності, мають краще психологічне та ментальне здоров'я.

При виборі методик дослідження враховувалися, насамперед, літературні дані про їх валідність, надійність та диференційованість для вирішення завдань дослідження та вивчення особливостей копінг-поведінки волонтерів та деяких особистісних характеристик (локус-контроль, рефлексивність, саморегуляція).

У відповідності до мети та завдань дослідження був використаний такий *психодіагностичний інструментарій*: методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського); методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової); опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки-98» (ССП-98); методика А. Карпова, В. Пономарьова – для діагностики рівня розвитку рефлексивності особистості; методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер) та тест «Стиль саморегуляції поведінки-98» (ССП-98).

У роботі також застосовувався комплекс методів математичної статистики, а саме: t-критерій Стюдента для встановлення щільності зв'язків між досліджуваними показниками.

Результати дослідження показали деякі розбіжності у поведінкових проявах досліджуваних волонтерів. Так, волонтери, які працюють з ВПО демонструють більш ефективні копінг-стратегії, що базуються на активному вирішенні проблем та використанні соціальної підтримки. Це позитивно впливає на їхню здатність справлятися з робочими викликами та стресовими ситуаціями. Так, стратегію вирішення проблем вони проявляють у більшій мірі, ніж волонтери, які працюють з іншими групами населення (63,8% проти 53,7%).

Вони активно застосовують проблемно-орієнтовані, емоційно-

орієнтовані стратегії, що свідчить про гнучкість у підході до вирішення напружених ситуацій.

Волонтери, які працюють з іншими групами населення, і не працюють з ВПО, мають нижчий показник за цією шкалою, що може свідчити про меншу схильність до активного вирішення проблем або про інші фактори, що можуть впливати на їхній вибір стратегій копінг-поведінки.

Найбільш розвинена рефлексивність спостерігається у досліджуваних 1-ї групи, яку склали волонтери, які працюють з ВПО, найменш – розвинена у досліджуваних 2-ї групи, яку складають волонтери, що працюють з іншими групами населення (відмінності є значущими на $p \leq 0,01$ рівні за критерієм Стюдента).

Діагностика особливостей саморегуляції досліджуваних волонтерів показала, що всі параметри саморегуляції у досліджуваних волонтерів, які працюють з ВПО на середньому і середньо-високому рівні, у волонтерів 2 групи, які працюють з іншими групами населення, перебувають на середньому та середньо-низькому рівні.

За тестом Дж. Роттера, який дозволив дослідити рівень суб'єктивного локус-контролю, було встановлено, що інтернальність у значній мірі переважає у досліджуваних волонтерів, які працюють з ВПО, відповідно екстернальність – у досліджуваних 2-ї групи ($p \leq 0,01$).

Таким чином, результати дослідження показали, що є необхідність у розробці заходів профілактики вигорання та збереження психологічного і ментального здоров'я волонтерів.

Було розроблено комплекс умов та психокорекційну тренінгову програму для волонтерів, яка детально описана в роботі.

Проведена перевірка ефективності розробленої психокорекційної програми дозволяє констатувати, що у волонтерів, які брали участь у роботі, спостерігаються стійкі позитивні зміни в усіх досліджуваних показниках. Сформоване поєднання смислових блоків у програмі забезпечує інтрапсихічну

терапію: вплив на когнітивні стратегії, емоційний стан і конативну складову особистості.

Таким чином, зауважимо, що завдання дослідження виконані повністю, мета досягнута.

Перспективами подальшого дослідження вбачаємо емплементачію розробленої програми в роботу громадських та волонтерських організацій з метою профілактики вигорання та збереження психологічного і ментального здоров'я волонтерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінгстратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: зб. наук. праць.* Острог: Вид-во НаУОА, 2018. № 6. С. 4–8.
2. Арефнія С.В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія.* № 2 (26). 2022. С. 7-15.
3. Барінова О. Ю. Соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам як складова процесу їхньої адаптації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2018. №1 (46). С. 5–9.
4. Беспалова К.О. Мотиваційні аспекти волонтерства: досвід західних країн. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право.* 2012. №2. С. 67-71.
5. Варіна Г. Б. Професійна стійкість майбутнього практичного психолога: шляхи та методи формування. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка та Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.* 2014. Вип. 24. С.89-99
6. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології.* 2018. Випуск 40. С.33-49.
7. Вишневська О. І. Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб в умовах соціально-психологічної допомоги. *Педагогічний дискурс.* 2018. №23. С. 107–114.

8. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishni-vymusheni-peremishchennya-obsyahy-problemy-ta-sposoby-yikh>

9. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг – стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №2. С. 95-104.

10. Глаголич С. Ю. Аналіз копінг-поведінки волонтерів, діяльність яких пов'язана із забезпеченням військових у зоні АТО. *Медична психологія*. 2016. Т. 11, №4. С. 51-58. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2016_11_4_10.

11. Горностай П. П. Колективна травма і групова ідентичність. *Психологічні перспективи*. Київ, 2012. Спец. вип.: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. С. 89–95.

12. Грабовська С. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства*. № 4, 2010. С. 188-199.

13. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. 368-379 с.

14. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28-39.

15. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 73(3). С. 73–82.

16. Заглодіна Т. А. Копінг-стратегії як різновид креативних практик. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ. 2014. С. 139–142.

17. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
18. Закалик Г. М., Коропатов О. М., Шувар Н. М. Волонтерська діяльність в Україні: історія, сьогодення та євроінтеграція. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2022. Вип. 4, Ч. 1. С. 104–110.
19. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2020. № 1, т. 2. С. 28- 33.
20. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2015. Том І. Випуск 55. С.23-30.
21. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграції в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. Випуск 1. С. 56–61.
22. Коханова О. П., Паренко А. Ю. Вивчення життестійкості внутрішньо переміщених осіб. *The 5-th International scientific and practical conference Actual trends of modern scientific research* (November 8–10, 2020). Germany, Munich: MDPC Publishing, 2020. P. 336–340.
23. Лазос Г. П., Литвиненко Л. І. Психологічна підтримка волонтерів, що працюють з постраждалими. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Укл.: З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ Видавництво «Логос», 2018. С. 121–144.
24. Лазаренко, В., Боброва, А., Хассай, Є., Філіпчук, Л., Сирбу, О., Ломоносова, Н. та ін. (2022). Перші дні повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії. Cedoss. <https://cedos.org.ua/researches/pershi-dni-povnomasshtabnoyi-vijny-v-ukrayini-dumky-perezhyvannya-diyi-analitychna-zapyska-z-pershymy-rezultatamy-doslidzhennya/>

25. Медведєва О. В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. *Габітус*. Випуск 46. 2023. С. 188–192.

26. Моросанова В. І., Коноз Е. М. Стильова саморегуляція поведінки людини *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2017. № 981. Вип. 47. С. 118– 127.

27. Мясенко В. В. Психологічні стратегії адаптації спільноти волонтерів до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду. *Проблеми політичної психології. Психологія війни і миру. Соціально-психологічні стратегії адаптації особистості і спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту*. 2017. Вип. 6 (20).С. 84-93

28. Набіуліна Р. Р. Механізми психологічного захисту та опанування стресу: визначення, структура, функції, види, психотерапевтична корекція. *Електронний науковий журнал*. 2018. №9. С. 16–34.

29. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168– 172.

30. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Випуск 56. С. 193–197.

31. Прокоф'єва О. О. , Смірнов Б. І. , Прокоф'єва О. А. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological journal*. Vol. 7. Issue 1 (45) 2021. С.82-98.

32. Расказова Е. І., Гордєєва Т.О. Копінг-стратегії в психології стресу: підходи, методи та перспективи. *Електронний науковий журнал*. 2011. №3(17). URL: <http://psystudy.org.ua>

33. Резнік О. Залученість українців до волонтерської діяльності під час повномасштабної війни. <https://dif.org.ua/article/oleksandr-reznik-zaluchenist-ukraintsiv-do-volonterskoi-diyalnosti-pid-chas-povnomasshtabnoi-viyni>

34. Сельє Г. Стресс без дистресу. К.: Ніка-центр, 2007. 336 с.
35. Сенгеева О. Л. Сучасні підходи до вивчення психологічного благополуччя та опановуючої поведінки. *Електронний науковий журнал*. 2012. №5. 28-31 с.
36. Сібгатулін І. Ф. Особливості копінг-поведінки під час реалізації інтелектуальної діяльності суб'єктами вищої школи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 5-6. С.105.
37. Сивогракова З.А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. 2017. Вип. 22. С.159-169.
38. Сирота Н. А. Копінг-поведінка та психопрофілактика психосоціальних розладів у підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2018. № 991. Вип. 47. С. 118– 127.
39. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно- рятувальних підрозділів МНС України : дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Харків, 2012. 220 с.
40. Склень О.І. Прогнозування копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах ліквідації крупно масштабної надзвичайної ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків: УЦЗУ, 2013. Вип.1. С. 282-290.
41. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціальнопсихологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практ. посіб. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
42. Ткачук Т.А. «Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації». Ірпінь : УДФСУ, 2011. 286 с.
43. Фалько, Н. М., Остополець, І. Ю., Шарапова, Ю. В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус*. Випуск 59. 2024. С. 57-61.

44. Ханецька Н. В., Нахаріза Н. М. Особистісні ресурси в профілактиці професійного вигорання психологів-волонтерів. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С.187-193
45. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2017. №39, С. 368–379.
46. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2015. № 58. С. 60-64.
47. Addison C., Campbell-Jenkns B., Sarpong D., Kibler J., Singh M., Dubbert P. Psychometric evaluation of Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF). In The Jackson Heart Study cohort. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2007. Vol. 4(4). P. 289–295.
48. Brands I.M.H., Köhler S., Stapert S.Z., Wade D.T., Van Heugten C.M. Psychometric properties of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) in patients with acquired brain injury. *Psychol Assess*. 2014. Vol. 26. P. 848–856.
49. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Personality and Social Psychology*. 2017. Vol. 56. №12. P.267-283.
50. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127. №1. P.87–127.
51. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference?. *American Psychologist*. 2000. June. P. 638–646.
52. Danieli Y. Confronting the unimaginable: psychotherapists' reaction to victims of the nazi Holocaust. Human adaptation to extreme stress. NY: Plenum Press, 1988. P. 219-238.
53. David J., Suls J. Coping efforts in daily life: Role of big fi ve traits and problem appraisals. *Journal of Personality*. 1999. Vol. 67. P. 265–294.

54. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*. 1994. Vol.6. P. 50–60.
55. Fetsch J.R. Transitions and Changes: Who Copes Well? Colorado State University. 2000. 281 p.
56. Figley C. R. Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. NY: Brunner -Mazel, 1995. P. 140
57. Freudenberger H.J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 159-165.
58. Israel-Cohen Y., Uzefovsky F., Kashy-Rosenbaum G., Kaplan O. Gratitude and PTSD symptoms among Israeli youth exposed to missile attacks: examining the mediation of positive and negative affect and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*. 2015. Vol. 10. №2 (4). P. 99-106.
59. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*. 2000. № 55. P. 665-673.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, в адаптації Н.Сироти, В. Ялтонського)

Інструкція. На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1).

Текст методики.

1. Дозволю собі поділитися почуттям з другом 3 2 1
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему 3 2 1
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити 3 2 1
4. Намагаюся відволіктися від проблеми 3 2 1
5. Приймаю співчуття і розуміння від когось 3 2 1
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські 3 2 1
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще 3 2 1
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією 3 2 1
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору 3 2 1
10. Мрію, фантазую про кращі часи 3 2 1
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий 3 2 1

12. Довіряю свої страхи родичу або другу 3 2 1
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу насамоті 3 2 1
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення 3 2 1
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище 3 2 1
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми 3 2 1
17. Обмірковую про себе план дій 3 2 1
18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай 3 2 1
19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще 3 2 1
20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації 3 2 1
21. Уникаю спілкування з людьми 3 2 1
22. Переключаюсь на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему 3 2 1.
23. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію 3 2 1
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему 3 2 1
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів 3 2 1
26. Сплю більше звичайного 3 2 1
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше 3 2 1
28. Уявляю себе героєм книги або кіно 3 2 1
29. Намагаюся вирішити проблему 3 2 1
30. Хочу, щоб люди залишили мене насамоті 3 2 1
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів 3 2 1
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще 3 2 1
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання 3 2 1

Обробка результатів. Відповіді досліджуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального бала за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї

стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Ключ:

Шкала «вирішення проблем». Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33

Шкала «пошук соціальної підтримки» Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32

Шкала «уникнення проблем» Пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Інтерпретація результатів.

Норми для оцінки результатів тесту:

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	<16	<13	<15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-27
Високий	>31	>29	>27

Додаток Б

**Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
(С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)**

Опис методики. Опитувальник Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблений канадськими вченими С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймсом, М.Паркером у 1990 р. та адаптований Т. Крюковою у 2001 р. Методика дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки). У 2014 р. вченими Оксфордського університету доведено можливість використання даної методики у контексті визначення напрямків психокорекції пацієнтів із черепно-мозковими травмами (I.M.H.Brands, S.Köhler, S.Z.Stapert, D.T.Wade, C.M. Van Heugten)

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей. Ніколи Рідко Іноді Часто Дуже часто 1 2 3 4 5

Текст методики.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.

13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити.
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.

42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюсь на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка результатів. При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційноорієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Додаток В

Опитувальник копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.)

Інструкція. Всі люди реагують на стресові ситуації по-різному. Згадайте найбільш стресову ситуацію, що трапилась з Вами протягом останнього місяця. Уважно прочитайте кожне твердження і подумайте, як саме Ви справлялися з окресленою Вами стресовою ситуацією.

Оцініть кожне твердження за шкалою

- а) ніколи (0 балів),
- б) іноді (1 бал),
- с) нерідко (2 бали),
- д) часто (3 бали),
- е) дуже часто (4 бали).

Текст методики.

1. Я вирішував проблеми відповідно до ситуації.
2. Я намагався побачити позитивні сторони проблеми.
3. Я розповідав про свої почуття задля того, що зменшити стрес.
4. Я шукав когось, хто може вислухати.
5. Я повадився так, ніби нічого не сталося.
6. Я сподівався, що станеться диво.
7. Я зрозумів, що сам відповідальний за свої проблеми.
8. Я проводив багато часу насамоті.
9. Я розробив план дій та чітко слідував йому.
10. Я дивився на проблему із різних точок зору та намагався знайти кращий варіант її розв'язання.
11. Я давав вихід своїм емоціям.
12. Я говорив про свої відчуття.
13. Я намагався забути про проблему.
14. Я хотів щоб ситуація вирішилася якнайшвидше.

15. Я звинувачував себе.
16. Я уникав сім'ю та друзів.
17. Я не тікав від проблеми.
18. Я запитав себе про те, що мені насправді важливо і зрозумів, що все не так погано як спочатку здавалося.
19. Я відкрито виражав свої емоції.
20. Я розмовляв з близькою мені людиною.
21. Я не хотів багато думати про проблему.
22. Я хотів би щоб ця ситуація ніколи не трапилась.
23. Я критикував себе за те, що сталося.
24. Я уникав спілкування з людьми.
25. Я знав, що треба робити тому подвоїв свої зусилля по розв'язанню проблеми.
26. Я переконав себе, що все не так погано, як здається.
27. Я прийняв свої почуття і відпустив їх.
28. Я звернувся до родича за порадою.
29. Я уникав думок про ситуацію.
30. Я сподівався, що якщо зачекаю, то проблема вирішиться сама по собі.
31. В тому що сталося є моя провина і я це визнаю.
32. Я на деякий час усамітнився.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка результатів відбувається додаванням балів за шкалами та визначенням їх середніх значень.

Шкали першого порядку:

Вирішення проблем 1,9,17,25

Когнітивне реструктурування 2,10,18,26

Вираз емоцій 3,11,19,27

Соціальний контакт 4,12,20,28

Уникнення проблем 5,13,21,29

Прийняття бажаного за дійсне 6,14,22,30

Самокритика 7,15,23,31

Соціальне уникнення 8,16,24,32

Шкали другого порядку:

Адаптивний копінг сфокусований на проблемі (опанування з проблемою) = Вирішення проблем + Когнітивне реструктурування

Адаптивний копінг сфокусований на емоціях (опанування з емоціями) = Соціальний контакт + Вираз емоцій

Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі (неопанування з проблемою) = Уникнення проблем + Прийняття бажаного за дійсне

Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях (неопанування з емоціями) = Соціальне уникнення + Самокритика

Шкали третього порядку:

Взаємодія зі стресором = Адаптивний копінг сфокусований на проблемі + Адаптивний копінг сфокусований на емоціях

Уникнення стресору = Неадаптивний копінг сфокусований на проблемі + Неадаптивний копінг сфокусований на емоціях.



метадані

Заголовок

Осовська_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Осовська

Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnitskyi

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навісний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		7
Мікропробіли		1
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		211

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



13186

Кількість слів

103703

Кількість символів