МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «магістр»

на тему « Розвиток емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи М334-ф
Спеціальність 053 Психологія
ОП Клінічна та реабілітаційна
психологія
Фарбер Юлія Едуардівна

Керівник: канд. педаг. наук, доцент
Бурцева О.Г.
Науковий консультант: канд. психол.
наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Рецензент: д-р психол. наук, професор,
завідувачка кафедри педагогіки та
психології управління соціальними
системами ім. акад. І.А. Зязюна
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
Підбуцька Н.В.

Запоріжжя – 2025 року

Фарбер Ю.Е.

Розвиток емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовослужбовцями, та обґрунтовано підходи до її розвитку в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Актуальність теми пов'язана з тим, що волонтери, залучені до підтримки військових, постійно стикаються з чужим болем, наслідками травматичних подій, високою емоційною включеністю та потребою залишатися ефективними в умовах обмежених ресурсів.

У роботі проаналізовано психологічну сутність феноменів «емоції» та «емоційна стійкість», розглянуто психологічні особливості волонтерської діяльності в умовах воєнного часу. Показано, що емоційна стійкість є інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує збереження емоційної рівноваги, здатність до саморегуляції та запобігання емоційному виснаженню.

Емпіричне дослідження проведено на базі ГО «Волонтерський центр Запоріжжя». У ньому взяли участь 60 осіб: 30 волонтерів, які працюють безпосередньо з військовими, та 30 волонтерів, які займаються збором гуманітарної допомоги. Для діагностики використано методику «Визначення емоційності» В. В. Суворової, шкалу позитивного і негативного афекту PANAS, а також опитувальник професійного (емоційного) вигорання К. Маслач і С. Джексон.

Установлено, що волонтери, які працюють з військовими, характеризуються більш високим рівнем емоційної вразливості, вираженішим негативним афектом і ознаками емоційного виснаження порівняно з волонтерами, які не мають такого типу взаємодії. На основі

результатів дослідження розроблено програму тренінгу з розвитку емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими, спрямовану на підвищення здатності до емоційної саморегуляції, зниження ризику емоційного вигорання та підтримання психологічного благополуччя.

Ключові слова: емоційна стійкість, волонтери, військовослужбовці, емоційне виснаження, емоційне вигорання, афект, саморегуляція.

Farber Y.E.

Developing emotional resilience in volunteers working with the military

ABSTRACT

The qualification paper presents a theoretical and empirical study of emotional resilience in volunteers working with military personnel and substantiates approaches to its development under conditions of increased psycho-emotional workload. The relevance of the topic is determined by the fact that volunteers involved in supporting military personnel constantly face others' pain, consequences of traumatic experiences, high emotional involvement, and the need to remain effective under limited personal resources.

The paper analyzes the psychological essence of the concepts of emotion and emotional resilience and examines the psychological characteristics of volunteer activity in wartime. Emotional resilience is shown to be an integrative personality trait that ensures emotional balance, self-regulation, and protection against emotional exhaustion.

The empirical study was conducted at the NGO "Volunteer Center Zaporizhzhia". It involved 60 participants: 30 volunteers working directly with military personnel and 30 volunteers mainly engaged in collecting humanitarian aid. The methods included V. V. Suvorova's "Emotionality Assessment", the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), and the Maslach–Jackson Emotional Burnout Inventory.

The findings demonstrated that volunteers working with military personnel had higher emotional vulnerability, stronger negative affect, and more pronounced signs of emotional exhaustion than volunteers without direct contact with military clients. Based on the obtained results, a training program for the development of emotional resilience of volunteers working with military personnel was developed.

Keywords: emotional resilience, volunteers, military personnel, emotional exhaustion, emotional burnout, affect, self-regulation.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Розвиток емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Фарбер Юлії Едуардівни

Науковий керівник: канд. педаг. наук, доцент Бурцева Олена Георгіївна

Науковий консультант: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Об'єкт дослідження – діяльність військових волонтерів.

Предмет дослідження – розвиток емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими, та розробити відповідну програму її розвитку.

Завдання дослідження: теоретично дослідити зміст та основні теорії емоцій; теоретично розкрити сутність феномена емоційної стійкості; теоретично дослідити особливості професійної діяльності волонтерів; емпірично дослідити особливості прояву емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими; скласти програму розвитку емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими.

Методи дослідження: методика «Визначення емоційності» В.В. Суворової; шкала позитивного і негативного афекту PANAS; опитувальник професійного (емоційного) вигорання К. Маслач та С. Джексон; статистичний критерій Манна-Уітні. Практична значущість полягає в можливості використання результатів у процесі психологічного супроводу волонтерів з питань емоційного вигорання та відновлення ресурсності.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що в умовах тривалої війни в Україні волонтерська діяльність стала однією з ключових

форм суспільної підтримки військовослужбовців, ветеранів та їхніх родин. Волонтери забезпечують матеріальні потреби, логістику, психологічну присутність, інформаційну підтримку та часто виконують функцію емоційного посередника між військовими та цивільним середовищем. Водночас така діяльність супроводжується постійним контактом з болем, втратою, травматичними історіями, невизначеністю та потребою зберігати ефективність навіть тоді, коли власні ресурси вичерпуються.

Проблема емоційної стійкості волонтерів набуває особливої ваги саме тому, що в суспільному сприйнятті волонтерська допомога часто романтизується, а виснаження самих волонтерів залишається недостатньо помітним. Людина, яка постійно допомагає іншим, нерідко відкладає увагу до власного психологічного стану, вважаючи свої труднощі менш значущими. Утім така позиція підвищує ризик накопичення напруги, розвитку емоційного виснаження та поступового згасання мотивації до допомоги. Саме тому вивчення емоційної стійкості волонтерів є важливим як для збереження їхнього благополуччя, так і для стійкості самої системи допомоги.

Теоретичний аналіз показав, що емоційна стійкість є складною інтегративною характеристикою особистості. Вона охоплює здатність усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати їх, витримувати високі навантаження без руйнування внутрішньої рівноваги та відновлюватися після емоційно складних ситуацій. У роботі підкреслено, що емоційна стійкість не означає холодності або емоційної відстороненості. Навпаки, вона передбачає можливість залишатися включеним, чутливим і співприсутнім, але водночас не втрачати внутрішньої опори та здатності до самопідтримки.

У межах кваліфікаційної роботи розкрито основні підходи до розуміння емоцій і ролі емоційної регуляції у діяльності, пов’язаній із високим рівнем міжособистісної включеності. Волонтерська діяльність в умовах війни поєднує кілька стресогенних чинників: нестабільність ситуації, високу моральну відповідальність, часті контакти з темами втрати, поранень і

психологічної травми, а також внутрішній тиск щодо необхідності бути корисним постійно. За таких умов емоційна стійкість стає не додатковою якістю, а одним із базових ресурсів, без яких тривале залучення у допомогу стає вкрай виснажливим.

Особливу увагу приділено відмінностям між волонтерами, які працюють безпосередньо з військовими, та тими, хто займається переважно збором або передачею гуманітарної допомоги. У роботі обґрунтовується припущення, що саме безпосередня взаємодія з військовими створює вищий рівень емоційного навантаження, оскільки включає контакт не лише з об'єктивними труднощами, а й із людськими переживаннями, історіями втрат, напругою й травматичним матеріалом. Це стало основою для побудови порівняльного емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження проведено на базі ГО «Волонтерський центр Запоріжжя». У ньому взяли участь 60 осіб. До першої групи увійшли 30 волонтерів, які працюють безпосередньо з військовими, до другої — 30 волонтерів, які здебільшого займаються збором гуманітарної допомоги. Така організація вибірки дала змогу зіставити дві моделі волонтерської діяльності — більш емоційно включену та більш опосередковану — і простежити, як саме формат допомоги впливає на стан емоційної сфери.

Для дослідження використано кілька методик, що дозволили оцінити різні виміри емоційного функціонування. Методика «Визначення емоційності» В. В. Суворової дала змогу дослідити загальний рівень емоційної вразливості, шкала позитивного і негативного афекту PANAS — оцінити структуру емоційного фону, а опитувальник професійного (емоційного) вигорання К. Маслач і С. Джексон — виявити ознаки емоційного виснаження та ризики вигорання. Такий комплекс методик дозволив побачити не лише загальний стан волонтерів, а й специфіку переживання ними власного навантаження.

Результати дослідження показали, що волонтери, які працюють з військовими, мають більш виражену емоційну вразливість, вищий рівень

негативного афекту та більші ознаки емоційного виснаження, ніж волонтери, які не мають прямого особистого контакту з військовими. Це свідчить про те, що саме міжособистісна включеність у допомогу, а не лише сам факт волонтерської діяльності, є важливим чинником психологічного навантаження. Отримані дані підтвердили висунуту гіпотезу про те, що волонтери, які працюють з військовими, потребують більш цілеспрямованої психологічної підтримки.

У роботі наголошується, що емоційна вразливість у цьому контексті не слід розглядати виключно як негативне явище. Висока чутливість часто є основою емпатійності, гуманності та готовності допомагати. Однак без сформованих навичок саморегуляції ця чутливість може перетворюватися на фактор виснаження. Саме тому завданням психологічної підтримки є не зниження чутливості як такої, а навчання волонтера екологічному поводженню з власними емоціями та межами.

Окреме значення має виявлений більш високий рівень негативного афекту в групі волонтерів, які працюють з військовими. Це може свідчити про більшу насиченість їхнього щоденного досвіду напруженням, сумом, тривогою, роздратуванням, безсиллям або прихованою емоційною перевтомою. Водночас це не означає відсутності мотивації чи сенсу в діяльності; радше йдеться про високу ціну, яку людина платить за постійну допомогу без належного відновлення.

На підставі отриманих результатів у кваліфікаційній роботі розроблено програму тренінгу з розвитку емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими. Її зміст спрямований на формування навичок розпізнавання власних емоційних станів, розвиток здатності до саморегуляції, зниження інтенсивності напруги, профілактику емоційного вигорання та відновлення психологічних ресурсів. Важливо, що програма орієнтована не лише на зменшення симптомів виснаження, а й на формування більш стійкої культури самопідтримки в межах волонтерської діяльності.

До структури тренінгу можуть входити вправи на емоційне усвідомлення, техніки стабілізації та зниження напруги, елементи психоедукації щодо природи вигорання, розвиток навичок кордонів, вправи на ресурсування, а також групове обговорення досвіду. Такий формат є важливим, оскільки волонтери часто відчувають ізольованість у власному виснаженні та не мають простору, де можна без осуду визнати складність власного стану.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання розробленого тренінгу у волонтерських центрах, благодійних фондах, громадських організаціях та психологічних службах, які супроводжують волонтерів. Програма може бути впроваджена як профілактичний інструмент для попередження емоційного виснаження, а також як підтримувальний ресурс для тих, хто вже демонструє ознаки вигорання або зниження внутрішньої стійкості.

Теоретичне значення кваліфікаційної роботи полягає у поглибленні наукового розуміння емоційної стійкості як ресурсу волонтерської діяльності в умовах війни та в уточненні психологічних ризиків, пов’язаних із прямою допомогою військовослужбовцям. Практичне значення роботи полягає у створенні реалістичного інструменту підтримки волонтерів, який може бути адаптований до різних середовищ і форматів допомоги.

Таким чином, дослідження доводить, що розвиток емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими, є необхідною умовою збереження їхнього психічного благополуччя, підтримання якості допомоги та попередження емоційного вигорання. Розроблений тренінг має значний потенціал для практичного впровадження і може стати важливим компонентом психологічного супроводу волонтерської спільноти.

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВІЙСЬКОВИМИ 6
1.1. Психологічна сутність та характеристика феномену «емоцій» 6
1.2. Загальна характеристика сутності феномену «емоційної стійкості» 10
1.3. Психологічні особливості діяльності волонтерів 16
Висновки до першого розділу 20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВІЙСЬКОВИМИ 22
2.1. Організація дослідження, опис вибірки та методів діагностики 22
2.2. Емпіричне дослідження емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими 26
2.3. Математичний аналізу результатів діагностики емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими 38
Висновки до другого розділу 42
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВІЙСЬКОВИМИ 44
3.1. Емоційні наслідки професійної діяльності волонтерів, які працюють з військовими 44
3.2. Програма тренінгу з розвитку емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими 48
Висновки до третього розділу 57
ВИСНОВКИ 59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні, економічні та політичні виклики, зокрема військові конфлікти, призводять до значного зростання кількості волонтерів, які надають допомогу військовим. Водночас волонтерська діяльність у таких умовах супроводжується високим рівнем психологічного навантаження, що часто призводить до стресу, емоційного вигорання та навіть психологічних травм. З огляду на це, розвиток емоційної стійкості у волонтерів є одним із ключових чинників забезпечення їхньої ефективності, стійкості до стресових ситуацій і збереження психічного здоров'я.

Емоційна стійкість дозволяє людині адаптуватися до складних обставин, зберігати здатність до конструктивного мислення та дій, а також відновлювати емоційну рівновагу після стресових подій. У контексті роботи з військовими, де волонтери часто стикаються з емоційно насиченими та складними ситуаціями, наявність розвиненої емоційної стійкості є важливим елементом їхньої професійної діяльності.

Актуальність дослідження розвитку емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими, зумовлена кількома ключовими факторами:

1. Високий рівень емоційного навантаження. Волонтери постійно взаємодіють із військовими, які можуть переживати наслідки травматичних подій, що вимагає від волонтерів значних ресурсів емпатії, стійкості до стресу та здатності підтримувати інших.

2. Ризик емоційного вигорання. Робота в умовах підвищеного емоційного напруження, обмеженість ресурсів для відновлення та постійний контакт із людським болем і трагедіями можуть спричинити вигорання, яке знижує ефективність діяльності волонтерів і погіршує їхній психологічний стан.

3. Соціальне значення волонтерської діяльності. Волонтери є важливою складовою підтримки військових, їхня здатність залишатися ефективними

безпосередньо впливає на успіх реабілітації та підтримки військовослужбовців.

4. Недостатність досліджень. Попри значний інтерес до проблеми професійного вигорання, розвиток емоційної стійкості саме у волонтерів, які працюють із військовими, залишається малодослідженою темою, що підкреслює необхідність нових теоретичних і практичних напрацювань у цьому напрямку.

Таким чином, розвиток емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими, є не лише актуальним, але й необхідним завданням для забезпечення їхньої психологічної стійкості, ефективності роботи та особистісного благополуччя. Це дослідження сприятиме формуванню інструментів профілактики емоційного вигорання та створенню умов для емоційного та професійного зростання волонтерів.

Об'єкт дослідження – діяльність військових волонтерів.

Предмет дослідження – розвиток емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими та розробити відповідну програму її розвитку.

Гіпотеза дослідження – емоційна стійкість волонтерів, які працюють з військовими досить вразлива і проявляється в підвищеному емоційному виснаженні, загальній високій емоційності та переважанні негативних емоцій над позитивними.

Завдання:

1. Теоретично дослідити зміст та основні теорії емоцій.
2. Теоретично розкрити сутність феномена емоційної стійкості;
3. Теоретично дослідити особливості професійної діяльності волонтерів
4. Емпірично дослідити особливості прояву емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими;

5. Скласти програму розвитку емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими.

Методи дослідження:

1. Методика «Визначення емоційності» (В.В. Суворова);

2. Шкала позитивного афекту і негативного афекту (PANAS);

3. Опитувальник Професійне (емоційне) вигорання К. Маслач та С. Джексон.

Математичні – статистичний критерій Манна-Уітні.

Характеристика вибірки – генеральна сукупність – 60 осіб. Перша вибірка – 30 волонтерів, які працюють з військовими. Друга група – 30 волонтерів, які не працюють з військовими, але займаються збором гуманітарної допомоги.

Емпірична база дослідження – ГО «Волонтерський центр Запоріжжя».

Практична значущість – результати дослідження можуть бути використані в процесі психологічного супроводу волонтерів з питань емоційного вигорання.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок. Основний текст викладено на 62 сторінках. Робота містить 6 таблиць та 7 рисунків. Список використаних джерел – 63 джерела.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВІЙСЬКОВИМИ

1.1. Психологічна сутність та характеристика феномену «емоцій»

Під час теоретичного аналізу даної проблеми було з’ясовано, що на сьогоднішній день сучасна психологічна наука і практика не мають чіткого визначення сутності емоцій. Як наслідок, емоції часто сприймаються як рівнозначні почуттям і настроям, однак варто зазначити, що ці три терміни не є взаємозамінними.

За визначенням Американської психологічної асоціації (APA), емоція є «складною реакцією, що охоплює емпіричні, поведінкові та фізіологічні компоненти» [19].

За іншим підходом, емоції є способом реакції людей на події, які вони вважають важливими для себе. Д. Гокенбері та С. Гокенбері визначають емоції як складний психологічний стан, що складається з трьох складових: суб'єктивного переживання, фізіологічної реакції та поведінкової реакції [23].

Емоції є реакцією на зовнішні подразники, тоді як почуття – це те, що людина переживає внаслідок цих емоцій. Почуття залежить від її сприйняття ситуації, тому одна і та ж емоція може викликати різні почуття у різних людей [15].

Дж. Тобі та П. Космідс стверджують, що емоції є системами, які швидко обробляють інформацію і сприяють людині діяти з мінімальною необхідністю роздумів [20].

Поведінковий аспект емоцій виражається через те, як саме ці емоції проявляються зовнішньо. Це може бути, наприклад, усмішка, гримаса, сміх, а також інші дії, що залежать від соціокультурних традицій та індивідуальних рис. Хоча багато досліджень підтверджують загальність деяких виразів, як-от

хмурі брови, які можуть свідчити про смуток, все ж соціокультурні норми та виховання визначають, як люди виражають свої емоції. Наприклад, прояви любові можуть варіюватися не тільки серед різних людей, але й у різних культурах.

Поведінкові реакції відіграють важливу роль у передачі інформації про внутрішні переживання та стан людини, однак наукові дослідження вказують, що така поведінка є також основним чинником для загального благополуччя індивіда.

Нещодавні дослідження показують, що стримування негативних поведінкових реакцій, спричинених переглядом емоційних фільмів, впливає на фізичний стан учасників, зокрема збільшує частоту серцевих скорочень. Автори дослідження підкреслюють, що вираження емоцій через поведінку, незалежно від їх типу, є кориснішим для загального здоров'я людини, ніж їх пригнічення. Отже, прояв радості, сміху та вираження негативних емоцій є більш благотворними для фізичного та психічного стану особистості.

Фізіологічні та поведінкові реакції, що супроводжують емоції, свідчать про те, що емоції – це не лише психічний стан. Вони значною мірою впливають на поведінку та загальний стан здоров'я людини. Окрім того, здатність розуміти поведінкові реакції інших є важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту.

Отже, як показує ситуація, на сьогодні не існує єдиного визначення сутності емоцій. Така ж ситуація і з теоріями емоцій. Наразі існує велика кількість різноманітних теорій, починаючи від біологічних та еволюційних, в яких емоції розглядаються як наслідок пристосування організму до навколишнього середовища і необхідний елемент для виживання, і закінчуючи соціально-антропологічними, де емоції вивчаються як результат розвитку людської культури. Хоча деякі теорії суперечать іншим, багато з них доповнюють одна одну.

Теорія основних емоцій (Wilson-Mendenhall, Ekman, Russell та ін.) припускає, що існує обмежена кількість емоцій (наприклад, страх, гнів,

радість, смуток), які є фундаментальними як з біологічної, так і з психологічної точки зору. Кожна з цих емоцій проявляється через певний, повторюваний набір поведінкових реакцій, що їй притаманні [21; 22].

К. Ізард вважав, що основні емоції зберігаються через їх біологічні та соціальні функції, які є суттєвими для еволюції та адаптації. Він також припускав, що ці емоції мають вроджені нейронні основи та універсальні поведінкові прояви [24].

П. Екман зазначає, що основні емоції, як-от страх і гнів, розвинулися для вирішення ключових життєвих задач, наприклад, для допомоги в виживанні, оскільки змушують організм або тікати до безпеки, або боротися для самозахисту. Комбінація елементів базових емоцій може призвести до утворення більш складних емоцій. Хоча багато психологів підтримують теорію базових емоцій, немає єдиного погляду на точну кількість таких емоцій [21].

Основні емоції вважаються універсальними, оскільки вони пов'язані з базовими фізіологічними потребами чи інстинктами організму. Ці емоції є найстарішими і найбільш виразними, тоді як складніші емоції, такі як естетичні, пов'язані з вищими рівнями людських переживань. Гросберг і Левайн розробили відому теорію інстинкту, згідно з якою інстинкти функціонують як «нейронні датчики, що вимірюють життєво важливі параметри, необхідні для виживання». Наприклад, низький рівень глюкози в крові запускає інстинктивну потребу в їжі, що є прикладом нейронного датчика [21].

Дослідження емоційних вимірів почалися з роботи Вундта, а згодом були продовжені Шольсбергом, який висунув ідею, що емоції можна оцінювати за трьома незалежними характеристиками: приємне-неприємне, напруга-розслаблення та збудження-спокій. Пізніше багато інших дослідників виявили, що два останні виміри фактично взаємопов'язані. П. Екман також запропонував шкали приємно-неприємно та активно-пасивно, вважаючи їх достатніми для розрізнення різних емоцій.

«Асоціативна» теорія В. Вундта, яка контрастує з теорією Джемса-Ланге, ґрунтувалася на «класичному» підході до пояснення виникнення емоцій, де «тілесні» реакції розглядалися лише як результат емоційних переживань. Вундт визнавав, що уявлення можуть впливати на почуття (підтримуючи погляди Гербарта), але вважав, що емоції, як внутрішні зміни, безпосередньо пов’язані з впливом почуттів на процеси уявлень. Він також розділяв емоції на примітивні (тваринні) та більш розвинені, складні почуття, які виникли пізніше [6].

Теорія Джеймса-Ланге, розроблена в 19 столітті, стверджує, що фізіологічні стимули (збудження) активують реакції вегетативної нервової системи, що, в свою чергу, призводить до переживання емоцій. До таких фізіологічних реакцій належать швидке серцебиття, напруження м'язів, потовиділення та інші симптоми. Згідно з цією теорією, фізіологічні реакції є попередніми щодо емоційної поведінки. Однак з часом ця теорія була переглянута і доповнена іншими моделями, які враховують, що емоції є результатом взаємодії фізіологічних і психологічних процесів [23].

Теорія емоцій, що ґрунтується на зворотному зв'язку обличчя, стверджує, що вирази обличчя мають значний вплив на переживання емоцій. Ця ідея бере свої корені в працях Чарльза Дарвіна та Вільяма Джеймса, які припустили, що вираз обличчя не тільки відображає емоції, але й може їх викликати. Згідно з цією теорією, емоції пов’язані з фізіологічними змінами в м'язах обличчя. Таким чином, людина, яка намагається посміхатися, може відчути більше радості, ніж та, що має нахмурене обличчя [23].

У теорії Лінсея-Хебба емоції трактуються як рушійна сила будь-якої діяльності людини, оскільки вони відображають потреби в свідомості. Проте вони розглядалися лише як біологічний процес, без врахування подальшого соціального контексту.

Теорія емоцій Кеннона-Барда, розроблена в 1920-х роках Уолтером Кенноном і Філіпом Бардом, була відповіддю на теорію Джеймса-Ланге. Вона стверджує, що тілесні зміни і емоції виникають одночасно, а не

поступово. Нейробіологічні дослідження підтримують цю теорію, вказуючи, що коли подразник сприймається, інформація одразу передається і в мигдалину, і в кору головного мозку. Таким чином, збудження і емоції виникають одночасно [20].

Теорія Шахтера-Зінгера, запропонована Стенлі Шахтером і Джеромом Е. Зінгером, включає елемент роздумів у процес емоційного переживання. Згідно з цією теорією, коли ми стикаємося з подією, яка викликає фізіологічну реакцію, ми намагаємося логічно зрозуміти її причину. Це пояснення призводить до виникнення емоцій [20].

Теорія когнітивної оцінки, розроблена Р. Лазарусом, припускає, що емоції виникають після процесу оцінки ситуації. Згідно з цією теорією, спочатку людина сприймає зовнішні стимули, потім здійснює внутрішнє осмислення, і лише після цього одночасно виникають фізіологічні реакції та емоційні переживання.

Існує багато інших теорій емоцій, але вони надають чітке уявлення про те, як різняться погляди на походження емоцій. Загальна риса всіх цих теорій полягає в тому, що емоція виникає в результаті впливу особливо значущих для людини стимулів чи досвіду, що викликають біологічну та психологічну реакцію. Підсумовуючи, можна сказати, що різні теорії по-різному тлумачать суть емоцій, наводячи як схожі, так і різні функції емоційного процесу.

1.2. Загальна характеристика сутності феномену «емоційної стійкості»

Детальне вивчення поняття «емоційна стійкість» слід почати з аналізу терміна «стійкість», який є його основою. Слово «стійкість» походить від прикметника «стійкий» і означає здатність залишатися твердим, непохитним, не вагатися та не падати, виявляти постійність і витримку.

У сучасному тлумачному словнику української мови «стійкість» визначається як здатність людини протистояти зовнішнім впливам, зберігати

внутрішню рівновагу та спокій. Це поняття асоціюється із урівноваженістю, розміреністю та внутрішньою гармонією [36].

Стійкість базується на внутрішньому ресурсі особистості як складної системи, яка забезпечує можливість досягати балансу між природним прагненням людини до самозбереження та необхідністю реалізації життєвих планів, цілей і бажань. Це дозволяє зберігати стабільність і рівновагу психічних станів навіть у умовах постійно змінюваних життєвих обставин [24].

Стійкість розглядається через різні аспекти: стійкість уваги, моральна стійкість, здатність долати перешкоди, стабільність поведінки, нервово-психічна стійкість, емоційна стійкість тощо. У філософії стійкість визначається як характеристика явища чи процесу, що пов'язана з функціонуванням конкретної системи. Її специфічні властивості, що залишаються незмінними, дозволяють відрізняти її від інших, що є ознаками або симптомами. Неспецифічні властивості об'єкта можуть змінюватися, але загальна якість і стійкість залишаються стабільними.

Американський вчений А. Ребер відзначає, що стійкість визначає індивіда, чия поведінка є надійною і послідовною. Протилежне поняття – «нестійкий», яке в психології може означати індивіда, чия поведінка й емоції є хаотичними і непередбачуваними, або того, хто схильний до невротичних, психотичних чи потенційно небезпечних для оточення моделей поведінки [24].

Таким чином, стійкість є комплексною характеристикою особистості, що проявляється через інтеграцію різних рівнів її життя та діяльності. Це також можна розглядати як певну рівновагу та оптимальне співвідношення психологічних структур особистості, які забезпечують її здатність протистояти (опиратися або блокувати) як зовнішнім, так і внутрішнім впливам на психіку.

Теоретичні та практичні дослідження проблеми емоційної стійкості, які проводились як вітчизняними, так і закордонними вченими, мають свої

корені в філософії, педагогіці, соціальних науках, психофізіології та медицині. Психологія тісно пов'язана з цими дисциплінами, тому питання емоційної стійкості особистості стало частиною численних наукових пошуків у галузі психології.

Однак, незважаючи на велику зацікавленість дослідників у вивченні цього феномену, в психологічній науці досі немає єдиного визначення цієї категорії. Проаналізувавши різні наукові підходи до поняття «емоційна стійкість», ми умовно розподілили їх на такі групи:

Теоретичний підхід, що визначає значення та роль емоційної стійкості для успішної саморегуляції в процесі взаємодії людини з оточенням, включає систематизацію різних підходів, розробку теоретичних концепцій і моделей для її визначення та аналізу.

Практичний підхід, в рамках якого дослідники фокусуються на багатогранних процесах розвитку стресозахисних механізмів людини та можливих шляхах підвищення емоційної стійкості особистості.

Компетентнісний підхід, який об'єднує дослідження проблеми емоційної стійкості як якості, що впливає на ефективне виконання професійних обов'язків та завдань, а також розглядає питання розвитку емоційної стійкості в процесі навчання та професійної підготовки фахівців.

Онтогенетичний підхід, в рамках якого дослідники фокусується на вивченні особливостей розвитку емоційної стійкості у людини на різних етапах її життєвого шляху.

Антикризовий підхід, у якому емоційна стійкість виступає як властивість, що впливає на загальне благополуччя людини, є складовою частиною її саморегуляційних та стресозахисних механізмів, що дозволяє ефективно реагувати на життєві труднощі та долати їх.

Медико-фізіологічний підхід, у рамках якого дослідження емоційної стійкості здійснювалося через призму фізіологічних процесів у мозку людини та функціонування гуморальної системи регуляції.

З погляду інтеграційної характеристики О. Шульженко, стверджує, що емоційна стійкість – це здатність емоційних станів витримувати негативні впливи (як ззовні, так і зсередини). Це комплексна характеристика психіки, яка проявляється в здатності знижувати зайве емоційне збудження під час складної діяльності, зменшувати вплив сильних емоційних потрясінь, запобігаючи розвитку дистресу, а також сприяє готовності діяти в напружених ситуаціях. Таким чином, важливим критерієм емоційної стійкості для зазначених учених є не тільки вольова складова, а й ефективність особистості в емоційно напружених ситуаціях [24].

Оскільки більшість науковців розглядають емоційну стійкість як інтегративне явище, В. Крайнюк, досліджуючи цей феномен у контексті трудової діяльності, виділяє кілька її аспектів: емоційно-вольову (ступінь контролю людиною своїх емоцій), емоційно-моторну (стійкість психомоторних реакцій) і емоційно-сенсорну (стійкість сенсорних дій). Автор трактує емоційну стійкість як компонент психологічної стійкості, яка є складною, багатогранною рисою особистості, що включає: врівноваженість, відповідність, стабільність, постійність та опірність (резистентність) [30].

Здатність особистості зберігати стійкість у різних ситуаціях часто пов'язується з наявністю волі, що означає свідоме регулювання своєї поведінки та діяльності, яке проявляється в умінні долати як внутрішні, так і зовнішні труднощі під час досягнення поставлених цілей. О. Вайтович розглядає емоційну стійкість як здатність людини (особливо в професії педагога) контролювати емоційні реакції на стресові впливи, виділяючи такі основні компоненти як вольова саморегуляція, поведінкова гнучкість, емоційна чуйність і професійна самосвідомість. Таким чином, емоційна стійкість є частиною вольового потенціалу людини і характеризується здатністю зберігати емоційну рівновагу, тобто реагувати стримано на негативні психогенні подразники та ситуації.

Основні дослідження вітчизняних учених показують, що емоційну стійкість особистості не можна розглядати лише як прояв вольових процесів,

стресозахисних або саморегуляційних механізмів, чи як результат темпераментальних особливостей.

О. Малхазов, після детального емпіричного дослідження, стверджує, що особи з різним потенціалом можуть досягти прогресу в розвитку емоційної стійкості, і успіх цього процесу залежить від ретельно спланованої соціально-психологічної підтримки. Він зазначає, що люди з високою емоційною стійкістю мають збалансовану інтенсивність емоційних реакцій, їх стабільність та адекватність, здатність контролювати астенічні емоційні стани, правильно оцінювати і прогнозувати мотивацію та поведінку, розпізнавати емоції у різних ситуаціях, а також демонструють рефлексію і емпатію, враховуючи позитивний і негативний досвід подолання складних емоційних станів [39-41].

На противагу цьому, емоційно нестійкі особи зазвичай виявляють підвищену чутливість, впертість, затримку в реакціях, негативізм, замкнутість, часті зміни емоцій на протилежні, нестабільний настрій, неспроможність насолоджуватися радісними моментами життя, хворобливий песимізм, тривожність і боязкість. Отже, О. Малхазов визначає емоційну стійкість як багатокомпонентне явище, яке включає як психофізіологічні та особистісно-психологічні (внутрішні), так і соціально-психологічні (зовнішні) показники [39-41].

Швидкий розвиток сучасної психології призвів до інтеграції різноманітних психологічних явищ, зокрема феномену емоційної стійкості. К. Пилипенко зазначає, що для вивчення емоційної стійкості недостатньо враховувати лише психофізіологічні та психологічні фактори, оскільки на її рівень також впливають не тільки властивості нервової системи, але й світоглядні особливості особистості [39-41].

Н. Джаганараян і його колеги підтримують точку зору Г. Баррі, яка стверджує, що емоційна стійкість є вродженою рисою, але, незважаючи на це, її можна розвивати через розвиток особистісної самосвідомості, самоуправління та соціальних навичок. За їхніми словами, емоційна стійкість

полягає в здатності швидко відновлюватися після негативного досвіду, при цьому внутрішня мотивація спрямована на здатність витримувати труднощі життя. Вони підкреслюють, що емоційну стійкість визначають такі фактори, як перевага позитивних емоцій над негативними, ефективне зняття несприятливих емоційних реакцій та оптимальний рівень їх інтенсивності. Позитивний емоційний стан і гарне самопочуття допомагають людині бути більш стійкою до стресових і негативних емоційних ситуацій.

Разом із питанням визначення сутності феномена емоційної стійкості виникає також проблема її практичного значення та користі для особистості. У зв'язку з цим відомий польський психолог Я. Рейковський у своїй праці «Експериментальна психологія емоцій» виділяє два основні аспекти емоційної стійкості для людини:

1. людина вважається емоційно стійкою, якщо її емоційне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує певної межі;

2. емоційна стійкість також проявляється в тому, що, попри сильне емоційне збудження, в поведінці людини не відбуваються порушення [34].

Закордонні психологи часто сприймають психологічну та емоційну стійкість як подібні поняття, які проявляються через показники витривалості та здатності до опору, акцентуючи значення особистісного фактору.

Американський психолог С. Кобаза описує витривалість за трьома критеріями:

1. контроль (витривалі люди відчувають, що контролюють своє життя, здатні вибирати поведінкові стратегії в складних ситуаціях і впливати на події);

2. залученість у діяльність, відносини з іншими та з собою (такі стосунки відображають особисті цінності, цілі та життєві пріоритети, що надають сенсу їхньому існуванню);

3. сприйняття змін як виклику, а не загрози (стійка особистість перевіряє свою гнучкість, є рішучою і знає, де шукати підтримку).

Американський дослідник В. Смітсон описує емоційну стійкість як процес, в якому особистість постійно прагне до досягнення емоційного здоров'я. Емоційно стійка людина здатна витримувати незадоволені потреби, справлятися з помірними розчаруваннями, планувати своє майбутнє, адаптуватися до різноманітних життєвих обставин і демонструє емоційну зрілість [61].

Таким чином, сучасні науковці розглядають емоційну стійкість не лише як набір інтенсивних переживань чи емоційну реактивність, а як результат діяльності цілісної системи, яка включає психофізіологічні особливості, психічні процеси та стани, де важливе значення має саморегуляція.

1.3. Психологічні особливості діяльності волонтерів

Волонтерство, як феномен, має багатий історичний розвиток і тісно пов'язане з еволюцією соціальних норм, культурних традицій і потреб суспільства. Перші форми добровільної допомоги можна знайти ще в стародавніх цивілізаціях, таких як Єгипет, Месопотамія, Греція та Рим. У цих культурах існували різні обряди і практики, що мали на меті допомогу нужденним або підтримку громадських інститутів. Наприклад, в Стародавньому Єгипті функціонували храми, де жерці і прихожани надавали допомогу бідним і хворим. У Давньому Римі існували обов'язки громадян по допомозі нужденним, хоча це більше було частиною державної політики, ніж волонтерства в сучасному розумінні [12].

У середньовіччі волонтерство мало релігійний відтінок. Монастирі і церковні громади часто брали на себе функції допомоги бідним, хворим та подорожуючим. Важливу роль відігравали також хрестоносці, які допомагали на полі бою, а також численні благодійні організації та братства. Волонтерство цього періоду часто було невід'ємною частиною релігійних і моральних зобов'язань [12].

У період Ренесансу і Просвітництва волонтерство стає більш світським і систематизованим. Формуються перші благодійні організації, що працюють не лише в релігійному контексті, а й займаються соціальними та освітніми проектами. У цей час волонтерство починає набувати ознак організованої благодійності, зокрема у Європі, де починають створюватися перші громадські організації та фонди [12].

Із початком індустріалізації та урбанізації в Європі та Америці волонтерство отримує новий імпульс. Виникають громадські рухи, які займаються правами людини, освітою, охороною здоров'я і допомогою бідним. Особливо активними були жінки, які створювали благодійні організації і підтримували постраждалих від війни та бідності. У цей період виникають основи сучасних волонтерських організацій.

У XX столітті волонтерство починає розвиватися на системному рівні. Під час обох світових війн волонтери активно залучалися до допомоги фронту, підтримки військових і постраждалих цивільних. Після Другої світової війни волонтерство набуває нових форм, зокрема через створення міжнародних організацій, таких як Червоний Хрест, ООН, а також численні благодійні фонди [12; 14].

Особливо важливим стало становлення таких міжнародних організацій, як Корпус Миру (Peace Corps) в США, що надавав можливості для волонтерської діяльності за кордоном, а також організація Вікліф в 1950-х роках, яка активно залучала волонтерів для допомоги в різних соціальних програмах.

З початку 2000-х років волонтерство стало ще більш глобальним і технологічно просунутим, з використанням інтернету та соціальних медіа для організації та координації дій. Глобальні виклики, такі як екологічні катастрофи, пандемії, гуманітарні кризи, змушують суспільство активно залучати волонтерів для вирішення цих проблем. Розвиток волонтерських мереж і платформ дозволяє людям по всьому світу долучатися до

різноманітних ініціатив, від надання гуманітарної допомоги до екологічних та освітніх проектів.

Психологічні особливості діяльності волонтерів пов'язані з рядом факторів, що визначають їх мотивацію, емоційний стан, стійкість до стресових ситуацій і здатність ефективно працювати в складних умовах. Ось кілька основних психологічних аспектів, які характеризують діяльність волонтерів:

Мотивація є однією з основних психологічних характеристик волонтерської діяльності. Волонтери зазвичай мають альтруїстичні, моральні або соціальні мотиви для участі в різноманітних проектах. Основні види мотивації:

- Альтруїстична мотивація – бажання допомогти іншим, підтримати тих, хто потрапив у складні ситуації (постраждалі від катастроф, бездомні, хворі).
- Мотивація саморозвитку – прагнення до самовдосконалення, набуття нового досвіду, розвитку нових навичок.
- Соціальна мотивація – прагнення до соціальної активності та взаємодії з іншими людьми, створення соціальних зв'язків.
- Мотивація емоційної самореалізації – бажання відчути емоційне задоволення від допомоги іншим і позитивних змін у світі [42].

Волонтери часто працюють у стресових ситуаціях, де необхідно швидко реагувати на проблеми, зберігаючи спокій і підтримуючи емоційний баланс. Емоційний інтелект є важливою якістю волонтера, адже він включає здатність розуміти й управляти власними емоціями, а також враховувати емоційний стан інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє волонтерам:

- ефективно взаємодіяти з людьми, допомагати їм у складних емоційних станах;
- адаптуватися до змінюваних умов роботи;
- керувати стресом і не допускати вигорання [14; 42].

Діяльність волонтерів часто вимагає високого рівня психологічної стійкості. Зокрема, волонтери повинні бути готовими до емоційних труднощів і непередбачуваних ситуацій, таких як зустрічі з трагедіями або стресовими ситуаціями (катастрофи, війни, пандемії). Вони повинні вміти:

- зберігати внутрішній баланс і спокій під час кризових ситуацій;
- підтримувати інших учасників волонтерських проектів і координаторів;
- справлятися з почуттям перенавантаження або емоційного виснаження [14].

Волонтери часто працюють в умовах невизначеності, де не завжди є чіткі інструкції або прогнози. Здатність адаптуватися до різних умов є важливою психологічною рисою для успішної волонтерської діяльності. Це включає:

- здатність швидко приймати рішення в непередбачуваних ситуаціях;
- гнучкість у виборі методів вирішення проблем;
- ефективне управління ресурсами в умовах обмежених можливостей [12].

Волонтерство часто передбачає колективну діяльність, де важлива командна взаємодія. Психологічна здатність до роботи в команді та надання підтримки один одному є важливою для забезпечення ефективності волонтерських ініціатив. Сюди входить:

- розвиток комунікативних навичок для забезпечення ефективного обміну інформацією та координації дій;
- здатність до співпраці, розуміння ролі кожного члена команди і взаємопідтримки;
- прояв емпатії до інших членів команди та осіб, яким надається допомога.

Волонтери можуть стикатися з емоційним вигоранням через постійну емоційну напругу та фізичну втому. Для того, щоб уникнути вигорання, важливо застосовувати методи саморегуляції та релаксації, такі як:

- планування перерв і відпочинку;

- звернення до психологічної підтримки при потребі;
- підтримка здорового балансу між роботою і особистим життям [12; 14].

Психологічні особливості волонтерів також обумовлені їх ціннісними орієнтаціями. Волонтери часто мають високу соціальну відповідальність і прагнення до справедливості, рівності та гуманізму. Їх переконання можуть включати:

- важливість допомоги іншим та соціальної справедливості;
- підтримка ідеї рівноправності та доброчинності;
- віра в можливість змінити світ на краще.

Висновки до першого розділу

В результаті теоретичного дослідження ми дійшли наступних висновків:

1. Емоції відображають важливість подій, що відбуваються як у зовнішньому середовищі, так і всередині людини, виражаючи це через її внутрішні переживання. Вони впливають на всі психічні процеси і стани людини, супроводжуючи будь-яку діяльність. Спочатку емоції розглядали з біологічної (психофізіологічної) точки зору, а згодом з'явилися теорії, що враховують соціальний контекст емоцій. Сучасні психологічні теорії взаємодоповнюють одна одну, пояснюючи походження емоцій.

Хоча немає єдиного списку всіх можливих емоцій, існує основний набір базових емоцій, до яких належать: страх, гнів, радість, здивування, огиду і смуток. Кожна з них може мати різні варіації, які можна охарактеризувати за такими параметрами, як інтенсивність, тривалість, глибина, усвідомленість, походження, умови виникнення і зникнення, вплив на фізичний стан, розвиток з часом, спрямованість (на себе, інших, навколишній світ, минуле, теперішнє чи майбутнє), вираженість в поведінці (експресія) та фізіологічні основи.

2. Емоційна стійкість – це здатність індивіда ефективно справлятися з емоційними труднощами, стресами та кризовими ситуаціями, зберігаючи

психічне здоров'я і внутрішню рівновагу. Це якість, яка дозволяє людині адаптуватися до змін, підтримувати позитивний настрій і конструктивно реагувати на виклики, не втрачаючи контролю над своїми емоціями. Емоційна стійкість включає в себе здатність швидко відновлюватися після емоційних потрясінь, зберігаючи життєстійкість і ефективність у довгостроковій перспективі.

3. Психологічні особливості діяльності волонтерів включають різноманітні аспекти, пов'язані з емоційною стійкістю, мотивацією, здатністю до саморегуляції та адаптації, соціальною підтримкою та командною роботою. Важливим є також захист від вигорання і підтримка психологічного здоров'я волонтерів для ефективної та тривалої участі в волонтерських проектах.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВІЙСЬКОВИМИ

2.1. Організація дослідження, опис вибірки та методів діагностики

Сучасна соціально-політична ситуація та війна в Україні призвели до розвитку нових форм волонтерської діяльності, що змінює саму сутність поняття «волонтер». Окрім очевидних позитивних аспектів благодійної діяльності, спрямованої на підтримку армії, переселенців, постраждалих та родин загиблих, з'являється також негативний аспект цього терміну, що в значній мірі обумовлений різноманітними мотиваціями, які стоять за бажанням допомогти іншим.

У період збройного конфлікту волонтерська діяльність в Україні супроводжується значними фізичними, психологічними та емоційними навантаженнями, істотною зміною звичного ритму життя, а також іноді і ризиком для життя. Серед основних медико-психологічних наслідків таких обставин, найсерйознішим є високий ризик виникнення «професійного вигорання» серед волонтерів.

Об’єкт дослідження – діяльність військових волонтерів.

Предмет дослідження – розвиток емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими та розробити відповідну програму її розвитку.

Гіпотеза дослідження – емоційна стійкість волонтерів, які працюють з військовими досить вразлива і проявляється в підвищеному емоційному виснаженні, загальній високій емоційності та переважанні негативних емоцій над позитивними.

Завдання:

1. Сформувати діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій дослідження емоційної стійкості волонтерів;

2. Емпірично дослідити особливості емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими;

3. Розробити програму розвитку емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими.

Для досягнення поставленої мети була сформована генеральна сукупність – 60 осі. Перша вибірка – 30 волонтерів, які працюють з військовими. Друга група – 30 волонтерів, які не працюють з військовими, але займаються збором гуманітарної допомоги.

Емпірична база дослідження – ГО «Волонтерський центр Запоріжжя».

У ході дослідження були використані надійні й стандартизовані методики, які дали змогу проаналізувати емоційну сферу волонтерів, визначити домінуючі емоції та рівень емоційного вигорання.

Враховуючи актуальні умови та специфіку діагностичного процесу, для збору емпіричних даних були задіяні інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ). Зокрема, опитування респондентів із необхідних категорій проводилося за допомогою Google-форм, що забезпечило швидкість і зручність отримання інформації.

Емпірична частина дослідження включала три основні етапи. На першому етапі була визначена цільова аудиторія.

Другий етап передбачав безпосередній збір емпіричних даних, тобто проведення діагностичних процедур. На цьому етапі виконувалися такі завдання:

Збір діагностичних даних щодо рівня життєстійкості у підлітків та контрольної групи.

1. Вивчення показників емоційної стійкості волонтерів.

2. Визначення особливостей у відмінності прояву емоційної стійкості двох груп волонтерів.

Третій етап передбачав описання, аналіз та тлумачення отриманих даних із застосуванням методів математичної статистики. Для обробки результатів використовувався критерій Манна-Уітні.

Для досягнення мети були обрані наступні методики і тести:

1. Методика «Визначення емоційності» (В.В. Суворова) використовується для оцінки рівня емоційності особистості за допомогою інтегрального показника. За кожну позитивну відповідь («Так») учаснику нараховується 1 бал. Чим вищий підсумковий бал, тим більший рівень емоційності у респондента.

Результати інтерпретуються таким чином:

0–5 балів – низький рівень емоційності;

6–10 балів – середній рівень;

11 балів і більше – високий рівень емоційності.

2. Шкала позитивного та негативного афекту (PANAS) є одним із найпопулярніших інструментів для швидкої оцінки позитивної та негативної емоційності. Вона призначена для виявлення різноманітних позитивних і негативних емоційних станів.

Методика включає перелік із 20 прикметників, що характеризують емоційні стани. Респондент оцінює кожен із них за 5-бальною шкалою Ліккерта, вказуючи, наскільки сильно він відчував ці стани протягом певного періоду. Стандартний період для оцінки – останні два тижні, але за потреби часовий інтервал може бути змінений чи залишений невизначеним (наприклад, «зазвичай» або "як правило").

3. Опитувальник «Професійне (емоційне) вигорання» К. Маслач і С. Джексона використовується для виявлення симптомів професійного вигорання.

Цей стан зазвичай описується як руйнівний процес, що супроводжується втратою професійної ефективності, зниженням комунікативних навичок і розвитком нервово-психологічної дезадаптації, яка у деяких випадках може призводити до необоротних змін особистості. Причини професійного

вигорання часто пов'язані як із несприятливими умовами праці, так і з індивідуальними рисами характеру працівника. Особливо важкими є професії, де емоційний контакт із людьми є невід'ємною частиною робочого процесу, наприклад, робота вчителя, лікаря, менеджера, слідчого тощо.

Існують два основні підходи до розуміння синдрому емоційного вигорання: перший розглядає його як сукупність симптомів, які можуть мати різний ступінь вираженості, а другий – як поступовий процес розвитку.

Опитувальник включає 22 твердження, які дозволяють оцінити три ключові аспекти: «Емоційне виснаження», «Деперсоналізацію» та «Зниження відчуття професійних досягнень».

«Емоційне виснаження» характеризується відчуттям зниження емоційної енергії, підвищеною психічною втомою, нестабільністю емоцій, втратою інтересу та позитивного ставлення до оточуючих, а також відчуттям перевантаження роботою і загальною незадоволеністю життям. У межах синдрому вигорання «деперсоналізація» проявляється у формуванні деструктивних і відчужених відносин із людьми.

«Деперсоналізація» виражається у відчуженні, емоційній байдужості та формальному підході до виконання професійних обов’язків, без залучення особистісних переживань чи емпатії. У деяких випадках вона супроводжується негативним або цинічним ставленням. На рівні поведінки це може проявлятися через зверхність, використання професійного жаргону, іронії, ярликів або жартів.

«Редукція професійних досягнень» характеризує рівень задоволеності людини собою як особистістю та професіоналом. Низький показник у цій сфері свідчить про схильність до негативного сприйняття власної компетентності та результативності. Це може призводити до зниження мотивації, зростання негативного ставлення до своїх професійних обов’язків, ухилення від відповідальності, відчуження від колег, ізоляції, байдужості до роботи та поступового уникнення професійної діяльності як на психологічному, так і на фізичному рівні.

2.2. Емпіричне дослідження емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими

На першому етапі збору емпіричних даних ми провели діагностику емоційного вигорання волонтерів за методикою К. Маслач та С. Джексона. Теоретичний аналіз показав, чим вище емоційна стійкість тим нижчим буде прояв емоційного вигорання у людини.

Під час діагностики емоційного вигорання слід зважати на специфічні показники субшкал (факторів), які враховують вікові та гендерні особливості. Наприклад, певний ступінь емоційного виснаження може вважатися природною віковою зміною, тоді як певний рівень деперсоналізації може виконувати функцію необхідного психологічного захисту в багатьох соціальних (або комунікативних) професіях під час професійної адаптації. Узагальнені результати цього етапу представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Діагностика емоційного вигорання волонтерів

Загальний показник вигорання	Кількість балів	Волонтери, які працюють з військовими n=30	Волонтери, які не працюють з військовими n=30
Високий	0,71-1	17	10
Середній	0,41-0,6	10	15
Низький	0-0,4	3	5

Наглядно, результати діагностики емоційного вигорання, представлені на рисунку 2.1.

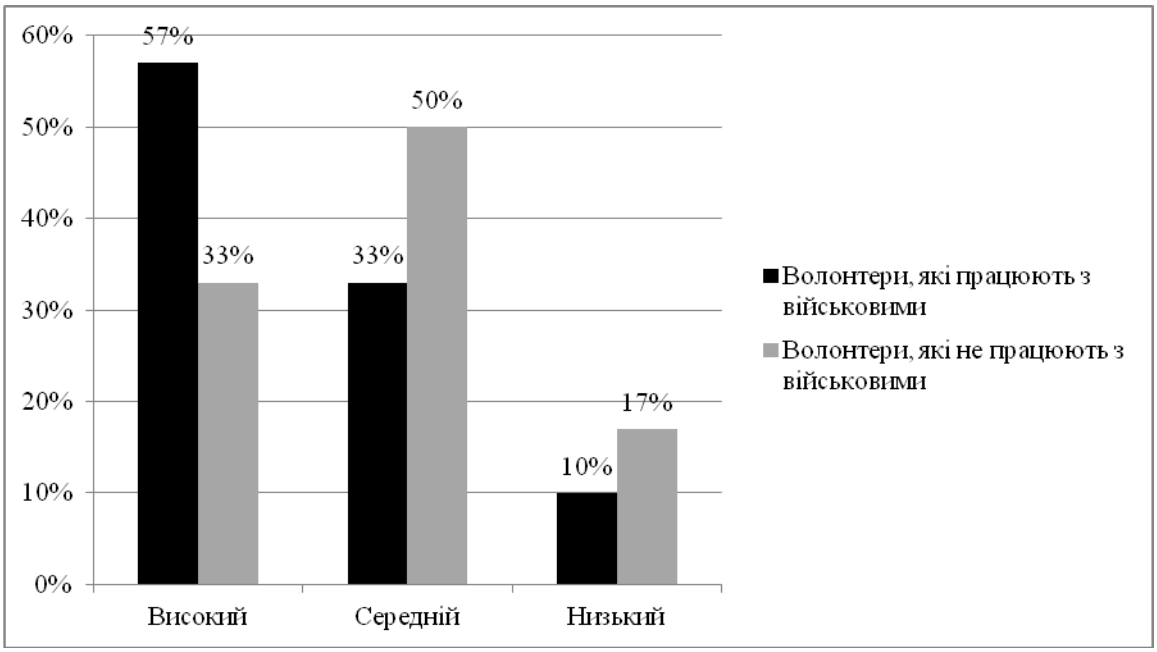

Рис. 2.1. Рівень емоційного вигорання волонтерів

Як ми можемо бачити, згідно з представленими даними, рівень емоційного вигорання значно відрізняється між волонтерами, які працюють з військовими, і тими, хто не взаємодіє з ними безпосередньо. Так, зокрема:

1. Високий рівень вигорання спостерігається у 57% волонтерів, які працюють з військовими, у той час як серед тих, хто не взаємодіє з військовими, цей показник складає 33%.

2. Середній рівень вигорання вищий серед волонтерів, які не працюють з військовими (50%), порівняно з тими, хто має досвід такої взаємодії (33%).

3. Низький рівень вигорання спостерігається у 10% волонтерів, які працюють з військовими, і у 17% серед тих, хто не взаємодіє з ними.

Припускаємо, що можливими причинами такого стану речей може бути:

1. Високе емоційне навантаження та стрес – волонтери, які працюють з військовими, ймовірно, стикаються з більш напруженими та емоційно складними ситуаціями, що може спричиняти швидше виснаження.

2. Емпатійне виснаження – постійна взаємодія з людьми, які пережили травматичний досвід, може призводити до вторинної травматизації та підвищеного рівня емоційного вигорання.

3. Відсутність достатньої психологічної підтримки – волонтери, які безпосередньо працюють з військовими, можуть мати менше можливостей для відновлення та отримання професійної підтримки.

4. Значення місії та відповідальності – Попри високе вигорання, волонтери, що працюють з військовими, можуть відчувати сильне почуття відповідальності та значущості своєї діяльності, що підтримує їх мотивацію.

Нагадаємо, що даний діагностичний інструмент дозволяє вивчати емоційне вигорання як динамічний процес, у межах якого кожен індивід перебуває на певній стадії. У таблиці 2.2 представлено узагальнені результати, що відображають кількість волонтерів і їх розподіл за стадіями процесу емоційного вигорання.

Таблиця 2.2.

Стадії емоційного вигорання волонтерів

Стадія емоційного вигорання	Рівень	Кількість балів	Волонтери, які працюють з військовими n=30	Волонтери, які не працюють з військовими n=30
Емоційне виснаження	В	25-54	4	1
	С	16-24	3	5
	Н	0-15	3	3
Деперсоналізація	В	11-30	9	3
	С	6-10	2	5
	Н	0-5	1	6
Редукція професіоналізму	В	30-1	4	1
	С	31-36	2	3
	Н	37-48	2	3

Зупинимося більш детально на описі результатів по кожній зі стадій емоційного вигорання (див. рис. 2.2.-2.4.).

Дані показують суттєві відмінності в рівнях емоційного виснаження між волонтерами, які працюють з військовими, і тими, хто не має такої взаємодії:

Високий рівень виснаження виявлено у 13% волонтерів, що працюють з військовими, тоді як серед тих, хто не взаємодіє з військовими, цей показник значно нижчий – 3%.

Середній рівень виснаження більш поширений серед волонтерів, які не працюють з військовими (50%), у той час як серед волонтерів, які працюють з військовими, він складає лише 10%.

Низький рівень виснаження є однаковим для обох груп – 10%.

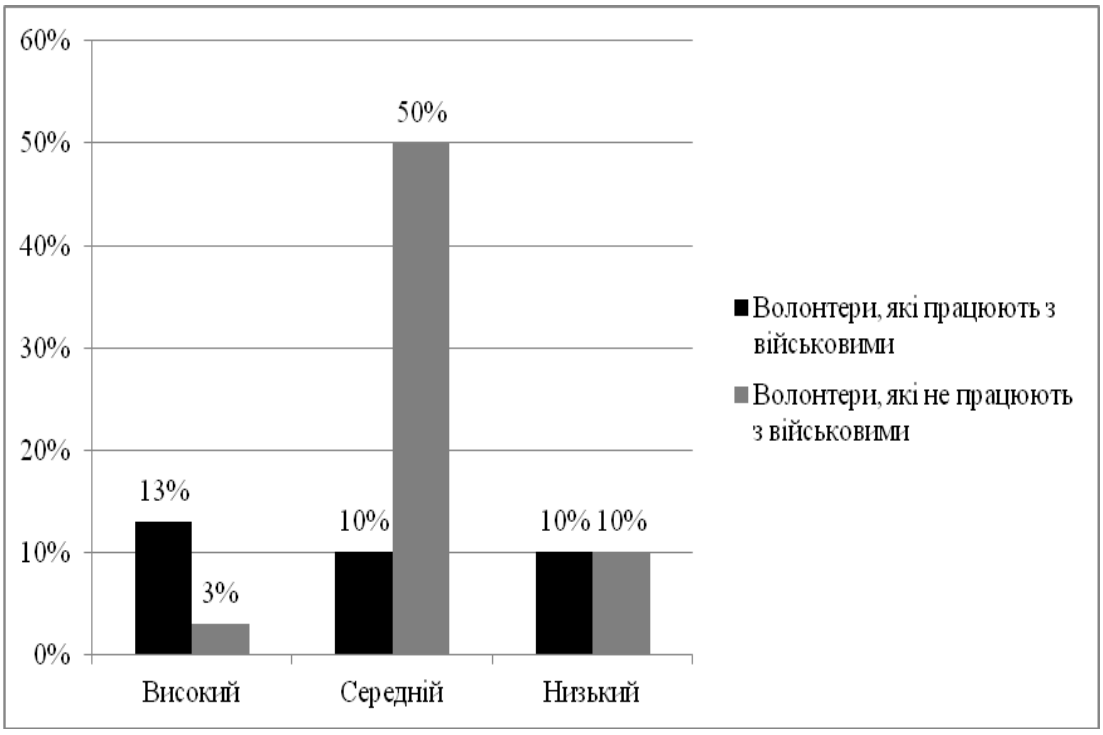

Рис. 2.2. Рівень вираженості стадії «Емоційного виснаження» серед волонтерів

Припускаємо, що причини таких результатів можуть полягати в наступному:

1. Висока інтенсивність та емоційне навантаження – волонтери, які працюють з військовими, можуть частіше стикатися з важкими психологічними станами військових, що підвищує рівень емоційного виснаження.

2. Зниження ресурсів самовідновлення – постійний контакт із кризовими ситуаціями та стресовими подіями може виснажувати внутрішні резерви волонтерів, що веде до підвищеного рівня виснаження.

3. Різні підходи до волонтерської діяльності – волонтери, які не працюють з військовими, можуть мати більш гнучкі умови праці, що дозволяє їм ефективніше управляти своїми емоційними ресурсами, що може пояснювати високий рівень середнього виснаження у їхній групі.

4. Ступінь мотивації та особистісного залучення – волонтери, які працюють з військовими, можуть відчувати більш сильну мотивацію через значущість своєї діяльності, що дозволяє їм підтримувати відносно нижчий середній рівень виснаження.

5.

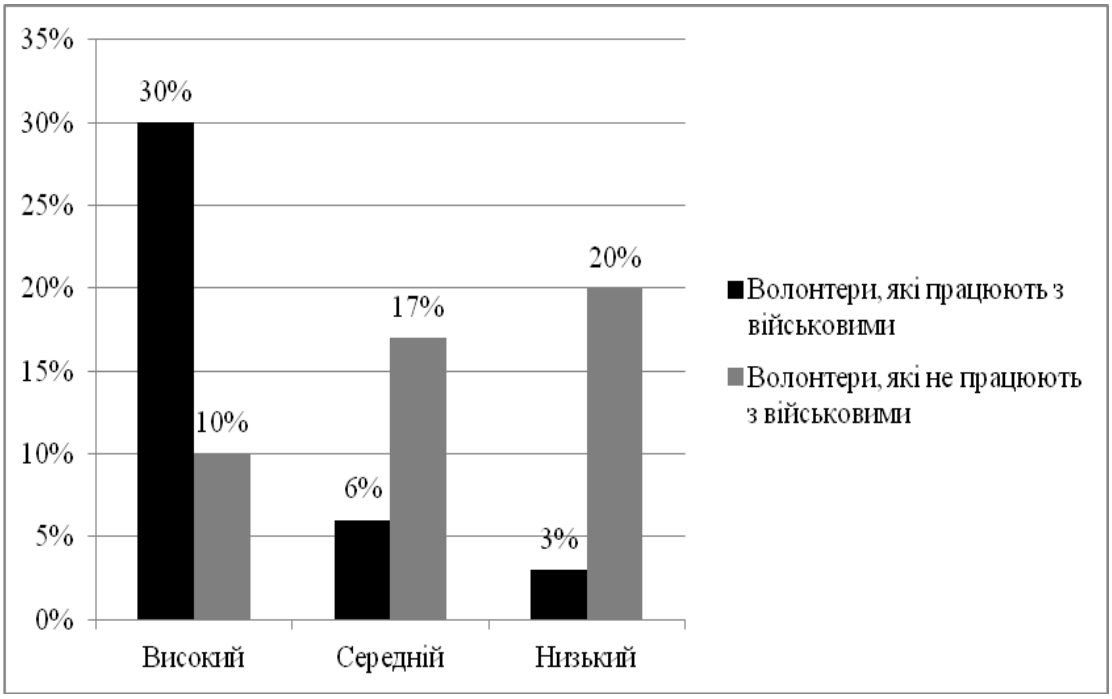

Рис. 2.3. Рівень вираженості стадії «Деперсоналізації» серед волонтерів

Дані рис. 2.3. наглядно демонструють значні відмінності у рівнях деперсоналізації між волонтерами, які працюють з військовими, та тими, хто не має такої взаємодії.

1. Високий рівень деперсоналізації виявлено у 30% волонтерів, що працюють з військовими, тоді як серед тих, хто не взаємодіє з військовими, цей показник становить лише 10%.

2. Середній рівень більш виражений у волонтерів, які не працюють з військовими (17%) у порівнянні з тими, хто має таку взаємодію (6%).

3. Низький рівень деперсоналізації частіше зустрічається у волонтерів, які не працюють з військовими (20%), тоді як серед волонтерів, що взаємодіють із військовими, він значно нижчий (3%).

Припускаємо, що виявленні відмінності можуть бути пов’язані з тим, що волонтери, які працюють з військовими, часто стикаються з важкими психологічними станами бійців (травматичні переживання, ПТСР), що може змушувати їх дистанціюватися від емоційного залучення, щоб захистити власну психіку.

Високий рівень деперсоналізації може бути адаптивним механізмом, який допомагає волонтерам зменшити вплив стресу. Емоційна дистанція може дозволяти їм ефективніше виконувати свою роботу, уникаючи вигорання.

Волонтери, які не взаємодіють із військовими, мають більше можливостей зберігати особисту залученість у роботу, оскільки вони не стикаються з таким інтенсивним стресовим навантаженням. Це пояснює, чому у них спостерігається вищий рівень низької деперсоналізації.

Робота з військовими часто вимагає швидкого прийняття рішень, дотримання чітких меж та професійної дистанції, що може сприяти підвищенню деперсоналізації.

Рис. 2.4. також демонструє нам наявність відмінностей в перебуванні волонтерів обох груп на стадії редукції професіоналізму.

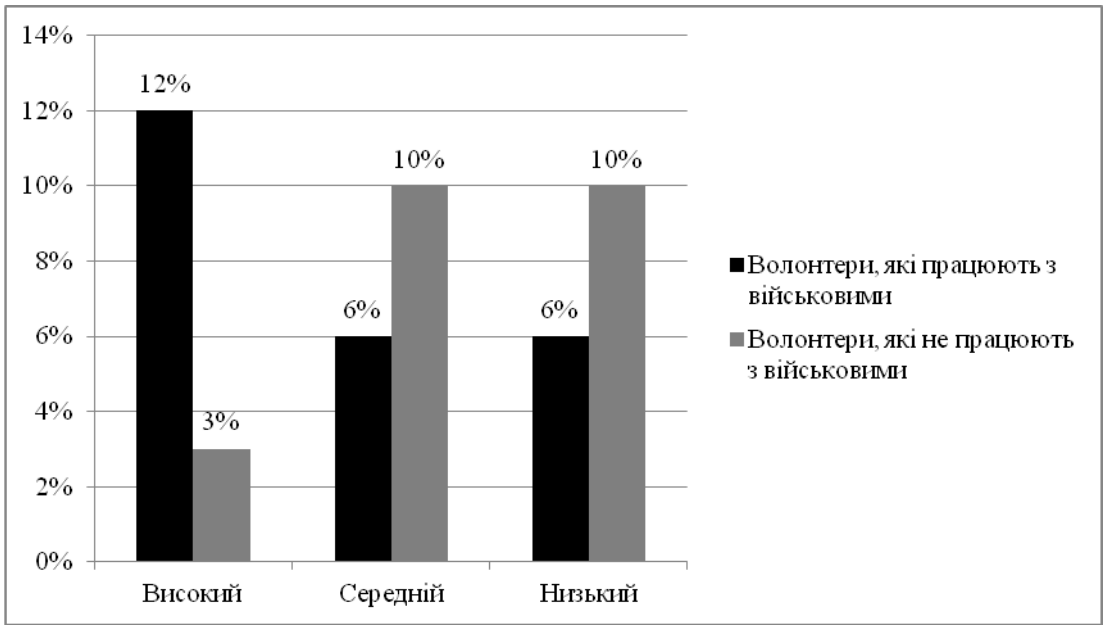

Рис. 2.4. Рівень вираженості стадії «Редукції професіоналізму» серед волонтерів

Редукція професіоналізму відображає зниження відчуття компетентності, ефективності та значущості своєї діяльності. Порівнюючи волонтерів, які працюють з військовими, та тих, хто не має такої взаємодії, можна помітити, що:

1. Високий рівень редукції професіоналізму частіше зустрічається серед волонтерів, які працюють з військовими (12%) у порівнянні з тими, хто не має такого досвіду (3%).

2. Середній рівень редукції професіоналізму є дещо вищим серед волонтерів, які не працюють з військовими (10%) порівняно з тими, хто працює з військовими (6%).

3. Низький рівень редукції професіоналізму має однакові показники в обох групах (6% та 10% відповідно).

Припускаємо, що це може бути викликано тим, що:

1. Волонтери, які працюють з військовими, можуть відчувати надмірний стрес через усвідомлення важливості їхньої діяльності, що може призводити до сумнівів у власній ефективності та компетентності.

2. Волонтери, що працюють з військовими, часто стикаються з серйозними моральними викликами, що може викликати відчуття безсилля або недостатньої ефективності, навіть якщо їхня робота є важливою.

3. Робота з військовими може бути більш інтенсивною та включати менше часу для переосмислення своєї діяльності та отримання позитивного зворотного зв'язку, що може сприяти зростанню редукції професіоналізму.

4. Завдання у цивільній сфері можуть бути менш емоційно виснажливими, що дозволяє краще зберігати відчуття професійної значущості.

Згідно з поставленими завданнями, наступний етап був спрямований на визначення загального інтегрального рівня емоційності волонтерів. Для цього учасникам було запропоновано методику «Визначення емоційності» (В. В. Суворов). Отримані результати представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Стан емоційності волонтерів

Рівень емоційності	Кількість балів	Волонтери, які працюють з військовими n=30	Волонтери, які не працюють з військовими n=30
Дуже висока емоційність	13-15	7	2
Підвищена емоційність	10-12	10	2
Середня емоційність	7-9	8	19
Знижена емоційність	4-6	3	4
Низька емоційність	0-3	2	3

Як показали результати, серед волонтерів, які взаємодіють з військовими, спостерігається більша кількість опитаних із дуже високим та

високим рівнем емоційності. Для наочності це порівняння представлено на рис. 2.5.

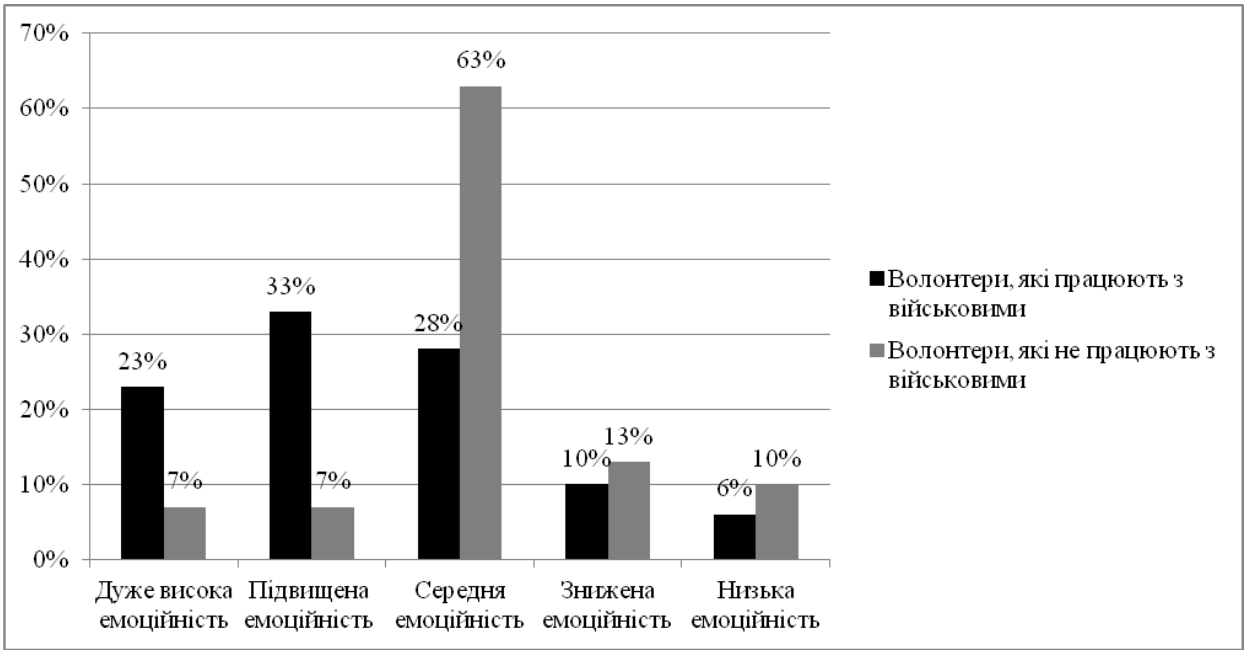

Рис. 2.5. Рівень прояву емоційності волонтерів

Результати діагностики свідчать про значні відмінності в рівнях емоційності серед волонтерів, які працюють з військовими, та тих, хто не залучений до такої діяльності.

Волонтери, які працюють з військовими, значно частіше демонструють дуже високу (23%) та підвищену (33%) емоційність, тоді як серед тих, хто не працює з військовими, ці показники становлять лише 7% і 7% відповідно.

Середній рівень емоційності є найбільш поширеним серед другої групи (63%), тоді як серед волонтерів, які контактують з військовими, таких лише 28%.

Знижена та низька емоційність мають порівняно невелику різницю між групами: 16% серед волонтерів, які працюють з військовими, та 23% серед тих, хто не має такого досвіду.

Можливі причини полягають в тому, що:

1. Волонтери, які працюють з військовими, часто стикаються з інтенсивними переживаннями, пов’язаними з психологічним станом військових, травматичними подіями та потребою емоційної підтримки. Це може сприяти розвитку високої емоційності.

2. Постійний контакт із людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах (зокрема, військовими), може посилювати емоційну реактивність, що пояснює вищі показники емоційності в цій групі.

3. У групі волонтерів, які не працюють з військовими, переважає середній рівень емоційності (63%). Це може свідчити про більш збалансований емоційний стан, оскільки їхня діяльність, ймовірно, не вимагає настільки вираженої емоційної включеності.

4. Вища емоційність може свідчити не лише про більшу залученість, але й про підвищене навантаження, яке в майбутньому може призводити до емоційного вигорання.

Останній етап емпіричного дослідження був спрямований на визначення рівня вираженості позитивних та негативних афектів у емоційній сфері волонтерів. Для цього учасникам було запропоновано використання Шкали позитивного і негативного афекту (PANAS). Результати були представлені у вигляді гістограм (див. рис. 2.6. та 2.7.).

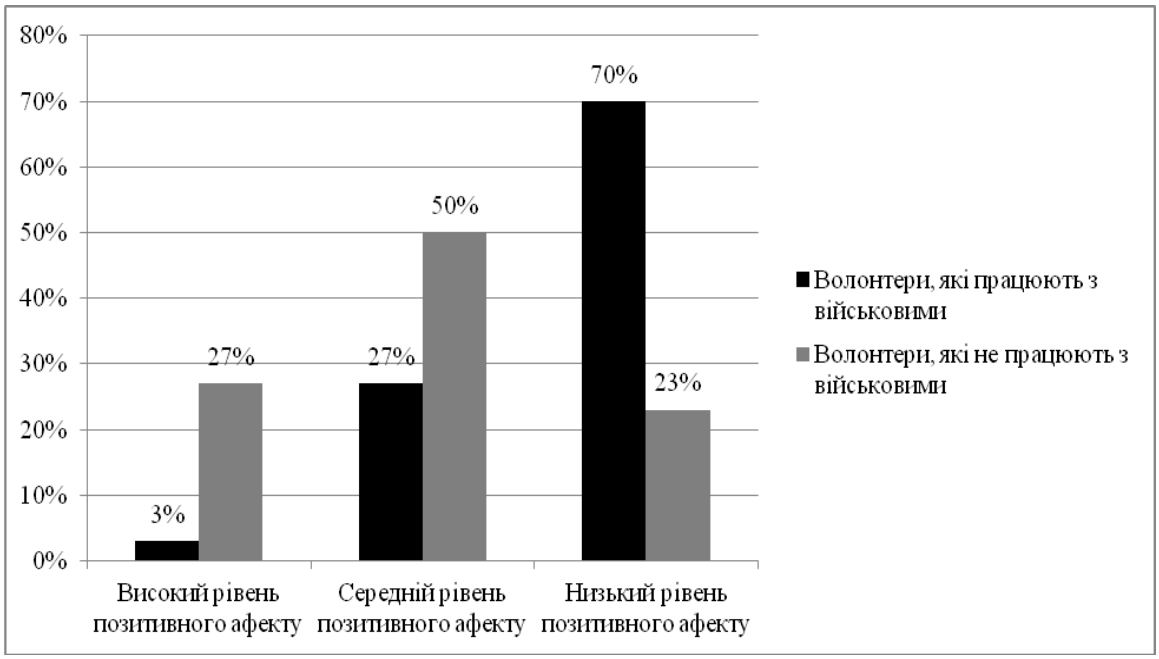

Рис. 2.6. Рівень прояву позитивного афекту у волонтерів

Інтерпретація результатів діагностики прояву позитивного афекту у волонтерів показує різну картину серед тих, хто працює з військовими, та тих, хто не працює з ними.

Волонтери, які працюють з військовими:

1. 3% мають високий рівень позитивного афекту.
2. 27% демонструють середній рівень позитивного афекту.
3. 70% мають низький рівень позитивного афекту.

Припускаємо, що це може свідчити про значний стрес і емоційну напругу, пов'язані з роботою з військовими, що може обмежувати вираження позитивних емоцій. Волонтери можуть бути емоційно виснажені, зосереджені на тяжких обставинах, що оточують їхню діяльність, і, як наслідок, частіше переживати негативні або нейтральні емоції.

Волонтери, які не працюють з військовими:

1. 27% мають високий рівень позитивного афекту.
2. 50% мають середній рівень позитивного афекту.
3. 23% мають низький рівень позитивного афекту.

Припускаємо, що волонтери, які не працюють з військовими, можуть мати менше стресових ситуацій у своїй роботі. Вони можуть відчувати більше емоційного благополуччя і позитивних переживань, оскільки їх діяльність, ймовірно, менш пов'язана з травмуючими або психоемоційно складними обставинами.

Як ми бачимо (рис. 2.7.) волонтери, які працюють з військовими, в 50% випадків, мають високий рівень негативного афекту. В 40% випадків, демонструють середній рівень негативного афекту. Та в 10% випадків мають низький рівень негативного афекту. Припускаємо, що результати вказують на значну присутність негативного афекту серед волонтерів, які працюють з військовими. Це може бути обумовлено високим рівнем стресу, тривоги, емоційної втоми та психологічного навантаження, яке часто супроводжує роботу в умовах військових конфліктів. Волонтери можуть бути свідками травмуючих подій, що спричиняє емоційну напругу і стійкі негативні переживання. Вони можуть мати переживання, пов'язані з безпекою, втратами, фізичним і психічним виснаженням.

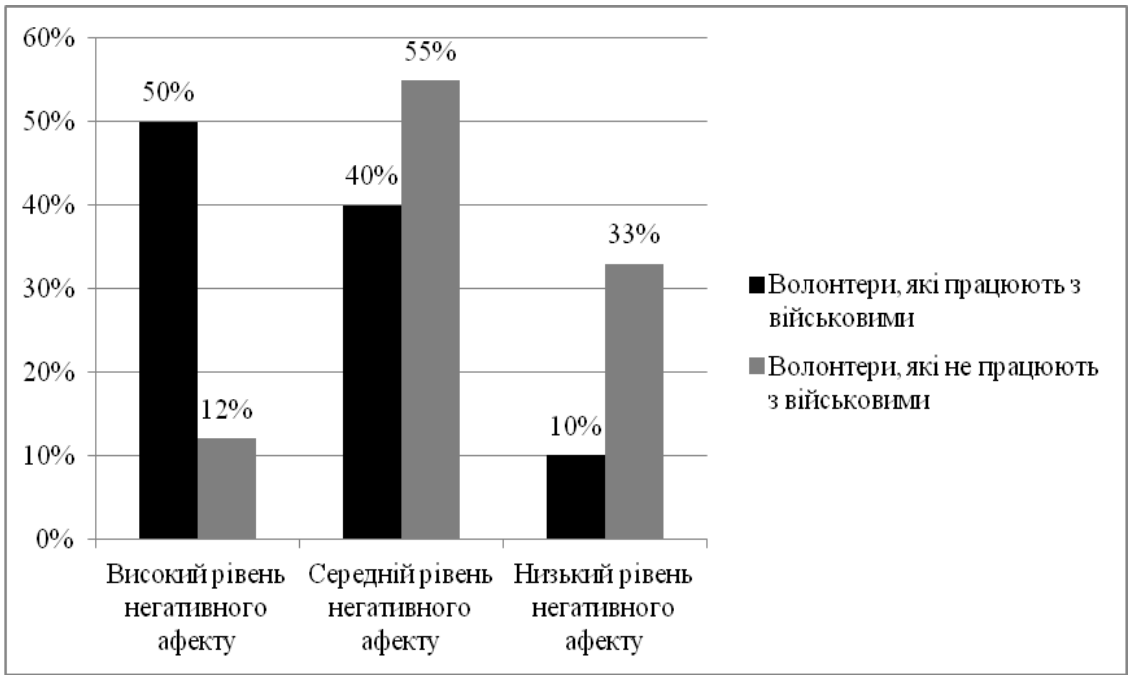

Рис. 2.7. Рівень прояву негативного афекту у волонтерів

Волонтери, які не працюють з військовими, в 12% випадків мають високий рівень негативного афекту. В 55% випадків демонструють середній рівень негативного афекту. В 33% випадків мають низький рівень негативного афекту.

Припускаємо, що це може свідчити про те, що діяльність цих волонтерів менш емоційно виснажує і менш пов'язана з важкими ситуаціями, що призводять до тривалого стресу. Однак середній рівень негативного афекту у 55% також свідчить про те, що ці волонтери можуть стикатися з іншими стресовими ситуаціями або моральними труднощами в своїй роботі, але вони мають менше тяжких переживань порівняно з тими, хто працює безпосередньо з військовими.

2.3. Математичний аналізу результатів діагностики емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими

Завершальний етап дослідження полягав у встановленні між групових відмінностей в прояві емоційної стійкості (її окремих параметрів) серед волонтерів, які працюють, та які не працюють з військовими. Для виконання поставленого завдання нами був використаний критерій Манна-Уітні (див. табл. 2.4.-2.6.).

Результати математичного аналізу за критерієм Манна-Уітні показують значущі відмінності в рівнях емоційного вигорання між волонтерами, які працюють з військовими, та тими, хто не працює з військовими.

1. Емоційне виснаження – сума рангів для волонтерів, які працюють з військовими (955.5), є значно вищою, ніж для тих, хто не працює з військовими (730.5). Критерій Манна-Уітні вказує на статистично значущу різницю (120, $p < 0.05$), що свідчить про більш високий рівень емоційного виснаження серед волонтерів, які працюють з військовими. Це можна пояснити підвищеним емоційним та психологічним навантаженням у роботі з

військовими, що часто супроводжується стресовими ситуаціями та травматичними переживаннями.

Таблиця 2.4.

Математична обробка результатів за опитувальником К. Маслач та С. Джексон.

Параметри емоційного вигорання	Суми рангів волонтерів		Показники Критерію Манна-Уітні
	Працюють з військовими	Не працюють з військовими	
Емоційне виснаження	955.5	730.5	120*
Деперсоналізація	1020,5	820,5	180.5*
Редукція професійних навичок	1095	845	180*
Загальний рівень емоційного вигорання	1125	810,5	160,5*

Примітка. * – статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0{,}01$

2. Деперсоналізація – волонтерів, які працюють з військовими, сума рангів складає 1020.5, що значно перевищує результат групи, яка не працює з військовими (820.5). Різниця в 180.5 ($p < 0.05$) підтверджує статистично значуще збільшення рівня деперсоналізації у групі волонтерів, які працюють з військовими. Це може бути наслідком емоційної перевантаженості та необхідності дистанціюватися від важких ситуацій, щоб захистити власне психічне здоров'я.

3. Редукція професійних навичок – для групи волонтерів, які працюють з військовими, сума рангів становить 1095, що також є значно вищим показником порівняно з 845 у групі, що не працює з військовими. Критерій Манна-Уітні (180, $p < 0.05$) підтверджує, що рівень редукції професійних навичок у волонтерів, які працюють з військовими, є вищим. Це може бути

пов'язано із постійним емоційним стресом, що виснажує волонтерів і ускладнює підтримку високого рівня професійних стандартів.

4. Загальний рівень емоційного вигорання – в цілому, волонтери, які працюють з військовими, мають більш високі суми рангів (1125) у порівнянні з групою, яка не працює з військовими (810.5), що підтверджує наявність статистично значущої різниці (160.5, $p < 0.05$). Це вказує на загальний вищий рівень емоційного вигорання у волонтерів, які взаємодіють з військовими.

Таблиця 2.5.

Математична обробка результатів за методикою «Визначення емоційності»

Загальна емоційність	Суми рангів волонтерів		Показники Критерію Манна-Уітні
	Працюють з військовими	Не працюють з військовими	
Загальна емоційність	910,5	805,5	140,5*

Примітка. * – статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,01$

Результати математичного аналізу за критерієм Манна-Уітні показують, що існує статистично значуща різниця в рівнях загальної емоційності між волонтерами, які працюють з військовими, і тими, хто не працює з військовими.

Загальна емоційність – для волонтерів, які працюють з військовими, сума рангів складає 910,5, а для тих, хто не працює з військовими, – 805,5. Критерій Манна-Уітні показує значення 140,5 ($p < 0.05$), що свідчить про статистично значущу різницю в рівнях загальної емоційності між цими двома групами.

Волонтери, які працюють з військовими, мають вищий рівень загальної емоційності, що може свідчити про більшу емоційну виразність, чутливість або схильність до вираження своїх емоцій у відповідь на стресові ситуації.

Вищий рівень емоційності у цій групі може бути як перевагою (для ефективнішої взаємодії з людьми, більш глибокого співпереживання), так і ризиком для емоційного вигорання, якщо ці емоції не будуть правильно керовані і підтримуватись

Таблиця 2.6.

Математична обробка результатів за Шкалою позитивного афекту і негативного афекту (PANAS)

Тип афекту	Суми рангів		Показники Критерію Манна-Уітні
	Працюють з військовими	Не працюють з військовими	
Позитивний	1050.5	805.5	160*
Негативний	1020	733	55,5*

Примітка. * – статистично значущі розбіжності на рівні p≤0,01

Результати математичного аналізу за критерієм Манна-Уітні показують значущі відмінності в прояві позитивного і негативного афекту між волонтерами, які працюють з військовими, та тими, хто не працює з військовими.

1. Позитивний афект – для волонтерів, які працюють з військовими, сума рангів складає 1050,5, а для тих, хто не працює з військовими, – 805,5. Критерій Манна-Уітні показує значення 160 ($p < 0,05$), що свідчить про статистично значущу різницю в рівнях позитивного афекту між групами.

2. Негативний афект – для волонтерів, які працюють з військовими, сума рангів складає 1020, а для тих, хто не працює з військовими – 733. Значення критерію Манна-Уітні для негативного афекту становить 55,5 ($p < 0,05$), що також вказує на статистично значущу різницю.

Припускаємо, що причини можуть бути наступні:

Позитивний афект – волонтери, які працюють з військовими, демонструють вищі показники позитивного афекту порівняно з волонтерами, які не працюють з військовими. Це може свідчити про те, що робота з військовими дає волонтерам відчуття задоволення від допомоги, відчуття значущості їх роботи або взаємопідтримки, що сприяє підвищенню позитивних емоцій.

Негативний афект – волонтери, які працюють з військовими, також мають значно вищий рівень негативного афекту, що може бути пов'язано з підвищеним емоційним і психічним навантаженням через роботу з людьми, які переживають серйозні травми та стреси. Це може призводити до підвищеної тривоги, відчуття втоми або стресу.

Висновки до другого розділу

На основі результатів емпіричного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Волонтери, які працюють з військовими, мають значно вищий рівень деперсоналізації, що може бути наслідком високого емоційного навантаження. Це вказує на необхідність психологічної підтримки, супервізії та тренінгів зі зниження стресу.

2. Для волонтерів, які не працюють з військовими, хоча рівень деперсоналізації загалом нижчий, все ж спостерігається середній рівень у 17% осіб. Це свідчить про потенційний ризик емоційного вигорання у цієї групи та потребу в заходах профілактики.

3. Волонтери, які працюють з військовими, мають вищий ризик зниження відчуття професійної ефективності (12%).

4. Значна частина волонтерів (23% та 33%), які працюють з військовими, має підвищену або дуже високу емоційність, що може бути як перевагою для роботи з людьми, так і фактором ризику емоційного виснаження.

5. Робота з військовими може впливати на емоційний стан волонтерів, знижуючи їх позитивний афект, що вказує на необхідність вжиття заходів для зниження емоційного навантаження та підтримки психологічного стану цих волонтерів (70% волонтерів мають низький рівень прояву позитивного афекту)

6. Волонтери, які працюють з військовими, мають значно вищий рівень негативного афекту (50%), що можна пояснити емоційною і психічною складністю їх діяльності. Робота в таких умовах, ймовірно, включає більший стрес, що веде до тривалого впливу на їхній емоційний стан.

7. Результати математичного аналізу (застосування критерія Манна-Уітні) показали значимість виявлених відмінностей. А відтак, можемо констатувати, що волонтери, які працюють та взаємодіють з військовими, мають нижчу (або більш вразливу) емоційну стійкість, що зумовлена особливостями та змістом їхньої діяльності.

РОЗДІЛ 3
РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВІЙСЬКОВИМИ

3.1. Емоційні наслідки професійної діяльності волонтерів, які працюють з військовими

Однією з основних проблем волонтерської діяльності є явище емоційного вигорання. Люди, які надають підтримку іншим, особливо ті, хто постійно стикається з людським горем і стражданнями, можуть зазнати психологічних труднощів, які негативно впливають на їхній емоційний стан і професійну діяльність, що зрештою призводить до розвитку цього стану. Як вже було зазначено, термін «вигорання» був введений у 1974 році американським лікарем Х. Дж. Фройденбергером, який охарактеризував це як синдром, що включає втрату енергії, відчуття перевантаженості чужими проблемами та розчарування в роботі.

Волонтери можуть працювати тривалий час у складних надзвичайних ситуаціях, ставлячи потреби інших на перший план. В результаті вони часто відчувають, що зробили недостатньо для допомоги тим, хто цього потребує. Крім того, оскільки багато волонтерів є членами постраждалих спільнот, де вони працюють, вони можуть переживати ту саму втрату та горе, що й люди, яким вони надають допомогу. Навчання з надання першої психологічної допомоги чи участь у тренінгах для команд реагування на катастрофи часто виявляється недостатнім, щоб підготувати волонтерів до таких емоційних випробувань.

Волонтерська діяльність містить додаткові ризики, пов'язані з особливостями взаємодії з людськими стражданнями та втратами. Цей ризик значно збільшується під час соціальних криз, коли кількість людей, що потребують допомоги, істотно зростає.

Травматичні обставини чи екстремальні ситуації зазвичай є основними джерелами стресу для волонтерів. Вони постійно намагаються знайти сенс у своїй роботі, що допомагає їм долати труднощі, з якими вони стикаються. Найбільший стрес виникає через незадовільні умови праці та організаційні труднощі.

Розглянемо деякі основні ризики для психічного здоров'я волонтерів:

– вплив травматичних подій і пережитих історій;

– нереалістичні очікування;

– прагнення стати героєм;

– умови праці;

– організаційні труднощі;

– вигорання.

Згідно з результатами дослідження, проведеного Zagoriy foundation, професійне вигорання серед учасників здебільшого виникало через роботу та емоційне перевантаження. Найбільш поширеними причинами вигорання були [50]:

– відсутність можливості для відпочинку (відновлення);

– негативні емоції у взаємодії з колегами чи керівництвом;

– робота з емоційно складними випадками.

Останніми роками проведено кілька досліджень, що вивчали поширення волонтерської діяльності в Україні в умовах військового стану. Одне з таких досліджень було здійснене Київським міжнародним інститутом соціології в рамках проєкту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства», який реалізується ICAP Єднання у співпраці з Українським незалежним центром політичних досліджень (УНЦПД) та Центром демократії та верховенства права (ЦЕДЕМ), за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID). Також було проведено дослідження соціологічною групою «Рейтинг» за підтримки Центру аналізу та соціологічних досліджень Міжнародного республіканського інституту. Ці дослідження проводилися у 2022–2023 роках.

Емоційні наслідки волонтерської діяльності з військовими є складними та багатогранними, і важливо розробляти стратегії підтримки для запобігання або зменшення негативних впливів, а також заохочувати до професійної підтримки та відновлення емоційного балансу.

Емоційні наслідки професійної діяльності волонтерів, що працюють з військовими, можуть бути значними і варіюватися залежно від інтенсивності та типу стресових ситуацій, з якими вони стикаються. Ці наслідки включають:

1. Емоційне вигорання (CEB): Волонтери, які постійно працюють у стресових умовах, можуть розвивати синдром емоційного вигорання. Це проявляється в почутті виснаження, зниженні емоційної чутливості та відчутті безпорадності, що негативно впливає на їх здатність до ефективної роботи та соціальних взаємодій.

2. Тривога і депресія: Постійний контакт з військовими, особливо в контексті травматичних подій, може призводити до розвитку тривожних розладів і депресії. Волонтери часто переживають стресові ситуації, що викликають у них відчуття безпорадності або гіркоти через те, що не можуть допомогти або зупинити негативні наслідки війни.

3. Деперсоналізація: Внаслідок емоційного виснаження волонтери можуть стати менш чутливими до емоційних потреб інших, що може проявлятися у вигляді емоційної відстороненості або зниження особистісної участі в роботі з військовими.

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: Постійний стрес може призводити до фізичних симптомів, таких як головні болі, порушення сну, проблеми з серцево-судинною системою або підвищена тривожність, що також є наслідком емоційного перевантаження.

5. Соціальна ізоляція та зміна відносин: Волонтери можуть відчувати себе соціально відокремленими або не зрозумілими з боку своїх близьких і оточення через специфіку їх роботи з військовими. Це може призводити до

зниження підтримки з боку сім'ї та друзів, що в свою чергу погіршує емоційний стан.

6. Позитивні емоційні ефекти: Однак, незважаючи на серйозні емоційні наслідки, багато волонтерів відзначають і позитивні емоційні аспекти своєї роботи, такі як почуття гордості за свою діяльність, задоволення від допомоги іншим і зміцнення особистої стійкості.

Маркова М.В., в результаті емпіричного дослідження виявила, що волонтерська діяльність має потенційні ризики для розвитку синдрому емоційного вигорання (СЕВ). У 61,2% обстежених осіб виявлено наявність окремих стадій СЕВ, причому у 34,0% випадків відзначено формування, а в 27,2% – вже сформовані фази цього синдрому [42].

Ознаки СЕВ з’являються до клінічно виражених дезадаптивних проявів і мають вплив на їх структуру.

1. СЕВ активує механізми стресового захисту, що посилює дезадаптацію до волонтерської діяльності, а в сукупності це негативно позначається на фізичному, психологічному та соціальному функціонуванні волонтерів.

2. Внаслідок дії захисних механізмів СЕВ у відповідь на психотравмуючий вплив волонтерської діяльності відбувається зменшення емоційних витрат, збільшення рівня тривоги та депресії, деперсоналізації, а також посилення психосоматичних і психовегетативних порушень.

3. У процесі розвитку СЕВ, явища дезадаптації переходять від психоемоційних порушень до проблем з циклом сну, соматовегетативними та психосоціальними аспектами, що свідчить про перехід від емоційних реакцій до психосоматичних [42].

Основним клінічним явищем дезадаптації серед волонтерів є депресивна симптоматика. Серед волонтерів з ознаками дезадаптації (29,3% від загальної кількості) більшість мають депресивні прояви середнього (74,4%) або помірного (20,9%) ступеня. Серед волонтерів без помітних ознак дезадаптації (70,7%) депресивні симптоми відсутні у 63,8%, а у решти (20,2%) вони проявляються на легкому рівні [42].

Вираженість та клінічні характеристики депресивної симптоматики тісно пов'язані з рівнем емоційного вигорання: з посиленням вигорання як кількісно, так і якісно зростає рівень депресії. Зі збільшенням вигорання серед волонтерів, де спостерігаються окремі фази СЕВ, переважає помірний рівень депресивного реагування з більш вираженими когнітивно-афективними симптомами (66,7%).

У волонтерів з повністю сформованим СЕВ депресивні прояви набувають більш вираженого рівня (77,6%), а симптоматика трансформується в соматизацію, що супроводжується підвищенням показників соматичних проявів депресії.

Підсумовуючи, варто ще раз підкреслити важливість і складність волонтерської діяльності. Необхідно нагадати про її важкість і відповідальність. Тому надзвичайно важливо здобуття необхідних знань, профілактика професійного та емоційного вигорання, а також забезпечення безпеки на робочому місці і належного догляду за собою.

3.2. Програма тренінгу з розвитку емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими

Ціль тренінгу – підвищення рівня емоційної стійкості волонтерів, які надають підтримку військовим, розвиток навичок управління стресом та профілактика емоційного вигорання.

Цільова аудиторія: Волонтери, які регулярно взаємодіють з військовими в рамках своєї діяльності.

Тривалість тренінгу: 6 годин (з перервами).

Кількість учасників: 10-15 осіб.

1. Вступ (30 хв)

- Привітання учасників.

• Знайомство: інтерактивна вправа «Емоційний компас» (учасники розповідають про свій поточний емоційний стан і що допомагає їм зберігати спокій).

• Ознайомлення з цілями та програмою тренінгу.

2. Теоретичний блок (40 хв)

1. Поняття емоційної стійкості та її значення у волонтерській роботі.

Емоційна стійкість – це здатність людини ефективно адаптуватися до складних, стресових або травматичних ситуацій, зберігаючи внутрішню рівновагу та здатність діяти конструктивно. У контексті волонтерської діяльності емоційна стійкість стає критично важливою, оскільки волонтери часто стикаються з фізичними та емоційними викликами, включаючи стрес, емоційне виснаження та високий рівень відповідальності.

1. Поняття емоційної стійкості

Емоційна стійкість не означає відсутність емоцій чи реакцій на складні обставини. Це вміння керувати емоціями, швидко відновлюватися після стресу та приймати ефективні рішення навіть у складних умовах.

Емоційна стійкість включає такі компоненти:

▪ Самосвідомість: здатність усвідомлювати свої емоції та розуміти, як вони впливають на поведінку.

▪ Самоконтроль: вміння регулювати емоційні реакції.

▪ Емпатія: розуміння почуттів інших людей та здатність підтримувати їх.

▪ Оптимізм: схильність зосереджуватися на можливостях і позитивних аспектах навіть у кризових ситуаціях.

2. Значення емоційної стійкості у волонтерській роботі

• Запобігання вигоранню: волонтери, які працюють із військовими, часто стикаються з важкими історіями, травматичними подіями та сильними емоційними переживаннями. Емоційна стійкість допомагає уникати вигорання та зберігати мотивацію.

• Підтримка інших: емоційно стійкий волонтер може стати джерелом підтримки для військових, які переживають стрес чи адаптацію до мирного життя.

• Прийняття рішень: у складних ситуаціях волонтери мають швидко реагувати, зберігаючи раціональність та ефективність.

• Збереження психологічного балансу: завдяки емоційній стійкості волонтери менше схильні до тривалого впливу негативних емоцій, що дозволяє їм виконувати свою роботу якісніше.

3. Фактори розвитку емоційної стійкості.

• Фізичне здоров'я: Регулярні фізичні вправи, здорове харчування та сон.

• Розвиток саморегуляції: Техніки релаксації, дихальні вправи, аутотренінг.

• Підтримка соціальних зв’язків: Відкритість до співпраці з колегами-волонтерами та звернення за підтримкою у складні моменти.

• Осмислення цінностей: Розуміння власної мотивації та важливості своєї роботи допомагає долати труднощі.

2. Механізми стресу та його вплив на емоційну сферу.

Стрес – це природна реакція організму на будь-які зовнішні чи внутрішні подразники, які вимагають адаптації. Він може бути:

• Позитивним (еустрес) – мотивує до дії, допомагає мобілізувати ресурси. Наприклад, невелике хвилювання перед важливою зустріччю.

• Негативним (дистрес) – виснажує ресурси організму, призводить до тривалого напруження. Наприклад, хронічне переживання через травматичні події.

2. Механізми стресу.

Коли людина стикається з потенційною загрозою, в її організмі активуються наступні механізми:

1. Активація симпатичної нервової системи («бий, біжи або замри»)

- Мозок (гіпоталамус) сприймає стресовий стимул і сигналізує надниркoвим залозам виробляти адреналін та кортизол.
- Збільшується серцебиття, прискорюється дихання, підвищується кров’яний тиск. Це підготовка організму до дії.
- Приклад: Волонтер під час евакуації людей у зоні бойових дій відчуває підвищену тривогу та мобілізацію.

2. Хронічний стрес

- Якщо стрес триває довго, рівень кортизолу залишається підвищеним, що негативно впливає на тіло й психіку.
- Приклад: Постійна робота з травматичними історіями військових може викликати емоційне виснаження та апатію.

3. Вплив стресу на емоційну сферу

Стрес суттєво впливає на емоційний стан, викликаючи:

- Тривожність і страх: Людина починає відчувати напругу навіть у безпечних ситуаціях.
- Приклад: Волонтер після складної зміни не може розслабитися вдома, очікуючи нових викликів.
- Дратівливість: Невелика провокація викликає сильні емоційні реакції.
- Приклад: Волонтер реагує надмірно різко на дрібні помилки своїх колег.
- Емоційне виснаження: Людина втрачає здатність співпереживати та підтримувати інших.
- Приклад: Волонтер починає уникати розмов із підопічними, бо відчуває емоційну «порожнечу».
- Проблеми зі сном та концентрацією: Постійне нервове напруження призводить до порушення когнітивних функцій.

4. Як запобігти негативному впливу стресу?

1. Регулярний відпочинок: Перерви у роботі допомагають відновити ресурси.

2. Техніки релаксації: Наприклад, дихальні вправи чи медитація для зниження рівня кортизолу.

3. Підтримка соціальних зв’язків: Спілкування з колегами-волонтерами допомагає знизити рівень напруги.

4. Фізична активність: Заняття спортом допомагають «спалювати» надлишок адреналіну.

3. Ознаки емоційного вигорання та методи його профілактики.

Емоційне вигорання проявляється в трьох основних сферах:

1. Емоційне виснаження

- Постійне відчуття втоми, навіть після відпочинку.
- Зниження інтересу до роботи або до допомоги людям.
- Приклад: Волонтер відчуває емоційну «порожнечу» після кількох днів інтенсивної роботи, навіть якщо нічого важкого фізично він не виконував.

2. Деперсоналізація

- Цинізм, байдужість або негативне ставлення до людей, яким раніше хотілося допомагати.
- Втрата емпатії, сприйняття підопічних як «завдань», а не як людей.
- Приклад: Волонтер відповідає сухо або різко підопічним, втрачаючи бажання підтримувати їх емоційно.

3. Зниження особистих досягнень

- Постійне відчуття, що всі зусилля марні.
- Сумніви у власних здібностях і професійності.
- Приклад: Людина починає думати, що її волонтерська діяльність нічого не змінює, навіть якщо це об’єктивно не так.

2. Причини емоційного вигорання

- Хронічний стрес через високий рівень відповідальності.
- Постійний контакт із травматичними історіями.
- Відсутність відпочинку або можливості «відключитися» від роботи.
- Недостатня підтримка з боку колег або близьких.

3. Практичні вправи

Вправа 1: «Ресурсна мапа» (40 хв)

Мета: Усвідомлення власних ресурсів для підтримки емоційної стійкості.

Опис:

1. Учасники отримують аркуші паперу та кольорові маркери.

2. Завдання: намалювати «ресурсну мапу» – зобразити джерела підтримки, які допомагають впоратися зі стресом (сім'я, друзі, хобі, природа тощо).

3. Обговорення: кожен учасник коротко презентує свою мапу, група доповнює ідеї.

Вправа 2: «Техніка емоційного перезавантаження» (30 хв)

Мета: Навчитися швидко знижувати рівень стресу та відновлювати емоційну рівновагу.

Опис:

1. Тренер демонструє техніку глибокого дихання («4-4-4»: вдих – 4 секунди, затримка дихання – 4 секунди, видих – 4 секунди).

2. Учасники виконують вправу разом із тренером.

3. Обговорення відчуттів до і після виконання техніки.

Вправа 3: «Ролі в комунікації» (50 хв)

Мета: Відпрацювати навички асертивного спілкування в стресових ситуаціях.

Опис:

1. Учасники діляться на пари. Один грає роль волонтера, інший – військового, який знаходиться у стресовому стані.

2. Завдання: за 5 хвилин провести розмову, демонструючи емпатію, але зберігаючи власні кордони.

3. Після кожної розмови обговорення: що вдалося, які труднощі виникли.

4. Заміна ролей.

Вправа 4: «Емоційний щит» (40 хв)

Мета: Розвинути навичку захисту від емоційного виснаження.

Опис:

1. Учасники уявляють «емоційний щит» – метафоричний інструмент, який допомагає їм зберігати спокій.

2. Завдання: написати або намалювати, як виглядає цей щит, які емоції він блокує, а які пропускає.

3. Групове обговорення: учасники діляться своїми образами.

Вправа 5: «Сценарії викликів» (60 хв)

Мета: Відпрацювати дії в складних емоційних ситуаціях.

Опис:

1. Тренер пропонує декілька сценаріїв (наприклад, агресивна поведінка військового, сльози, мовчання).

2. Учасники в малих групах розробляють план дій для кожного сценарію.

3. Представлення ідей, обговорення, пошук альтернатив.

Вправа «Емоційна аптечка»

Мета: Навчитися швидко стабілізувати емоційний стан у стресових ситуаціях.

Інструкція:

1. Уявіть, що у вас є «емоційна аптечка» – набір речей або дій, які допомагають вам почуватися краще.

2. На аркуші паперу напишіть 5-7 пунктів: це можуть бути предмети (книга, улюблена чашка), дії (прогулянка, гарячий чай) або місця (парк, улюблений куточок вдома).

3. Коли ви відчуєте втому або стрес, «загляньте» в цю аптечку і виконайте одну з дій.

4. Приклад: У вашій «аптечці» є прогулянка з собакою та перегляд короткого улюбленого фільму.

Вправа «Вдячність дня»

Мета: Сфокусуватися на позитивному та знизити рівень стресу.

Інструкція:

1. Наприкінці кожного дня виділіть 5 хвилин, щоб записати 3 речі, за які ви вдячні цього дня.

2. Це можуть бути дрібниці: тепле привітання колеги, смачний обід або просто гарна погода.

3. Обговоріть ці моменти із собою або з близькою людиною.

4. Приклад: «Я вдячний за те, що сьогодні мені посміхнувся пацієнт», «Я вдячний за чашку ароматної кави».

Вправа «Сканування тіла»

Мета: Зняти фізичну напругу та заспокоїти розум.

Інструкція:

1. Сядьте зручно або ляжте, заплющте очі.

2. Зосередьтеся на своєму диханні: вдихайте повільно через ніс, видихайте через рот.

3. Починаючи з голови, по черзі «скануйте» кожну частину тіла (обличчя, шия, плечі, руки тощо), звертаючи увагу на напруження.

4. Якщо ви помітили напругу, уявіть, що вона зникає з видихом.

5. Продовжуйте вправу 5-10 хвилин.

Вправа «Мій ресурсний коло»

Мета: Виявити джерела підтримки та ресурси для відновлення.

Інструкція:

1. Намалюйте коло на аркуші паперу.

2. Усередині кола напишіть усе, що вам допомагає відчувати себе добре: близькі люди, улюблені заняття, ритуали відпочинку.

3. Поза колом напишіть фактори, які вас виснажують.

4. Поміркуйте, як ви можете збільшити час для «ресурсів» і зменшити вплив «виснажувачів».

5. Приклад: Усередині кола – «розмова з другом», поза колом – «робота без перерви».

Вправа «П'ятихвилинна пауза»

Мета: Навчитися швидко розслаблятися під час напруженого дня.

Інструкція:

1. Коли ви відчуваєте втому, відкладіть усі справи на 5 хвилин.

2. Виконайте прості дії:

- Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів.
- Потягніться, повільно рухаючи руками та шиєю.
- Якщо можливо, вийдіть на свіже повітря або підійдіть до вікна.
- Повторіть просту фразу: «Я можу впоратися, я зараз відновлюю сили».

Вправа «Позитивний журнал»

Мета: Зміцнити позитивне ставлення до себе та своєї діяльності.

Інструкція:

1. Заведіть зошит або блокнот для запису позитивних моментів, які сталися за день.

2. Щодня пишіть відповіді на такі запитання:

- Що хорошого я зробив сьогодні?
- Що принесло мені радість?
- Що я можу похвалити себе за сьогодні?
- Приклад: «Сьогодні я допоміг людині знайти потрібний ресурс», «Я похвалю себе за витримку у складній ситуації».

Вправа «Перемикач»

Мета: Навчитися відмежовувати роботу від особистого життя.

Інструкція:

1. Після завершення волонтерської зміни оберіть ритуал, який символізуватиме перехід до особистого життя.

2. Це може бути коротка прогулянка, зміна одягу, прийняття душу або випивання чашки чаю.

3. Приклад: Після повернення додому волонтер 10 хвилин слухає улюблену музику, щоб «відключитися» від робочого дня.

4. Завершення (40 хв)

Підсумкова вправа: «Скарбничка емоційної стійкості»

Мета: Закріплення отриманих знань і формування позитивного настрою.

Опис:

1. Учасники отримують маленькі аркуші паперу.

2. Завдання: написати одну річ, яку вони планують використовувати у своїй роботі для підтримки емоційної стійкості.

3. Аркуші збираються у спільну «скарбничку», яку учасники забирають із собою.

Висновки до третього розділу

1. Волонтерська діяльність, особливо в умовах війни, є надзвичайно важливою і необхідною, але також супроводжується значними емоційними труднощами для самих волонтерів. Ризик емоційного вигорання є одним із основних негативних наслідків такої діяльності, особливо коли волонтери стикаються з постійним стресом, травматичними подіями та емоційним перевантаженням. Причини вигорання можуть бути пов'язані з відсутністю можливості для відновлення, негативними емоціями у взаємодії з колегами та труднощами, що виникають під час роботи з емоційно складними випадками.

Дослідження показують, що волонтери, які працюють з військовими, можуть розвивати симптоми емоційного вигорання, тривоги, депресії, а також переживати психосоматичні порушення. Ці симптоми можуть посилюватися з часом, що робить важливим питання надання підтримки таким фахівцям, забезпечення психологічної допомоги та створення умов для відновлення емоційного балансу.

2. Нами розроблений тренінг, спрямований на підвищення емоційної стійкості волонтерів. Даний захід є важливим етапом у підтримці психологічного благополуччя тих, хто працює з військовими. Заняття, що включають теоретичні блоки та практичні вправи, дають учасникам конкретні інструменти для збереження емоційного балансу та профілактики вигорання.

Засвоєні знання щодо механізмів стресу та емоційної стійкості, а також використання практичних технік для зниження стресу й відновлення емоційної рівноваги, допоможуть волонтерам краще справлятися з труднощами, що виникають у роботі. Вправа "Ресурсна мапа" дозволяє учасникам виявити власні ресурси для підтримки емоційної стійкості, а техніки дихання та асертивної комунікації надають ефективні способи взаємодії з іншими, навіть у стресових умовах.

ВИСНОВКИ

Провівши дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Емоції – це складні психічні стани, які виникають у відповідь на різні внутрішні або зовнішні стимули та виражаються через фізіологічні зміни, поведінку та суб'єктивні переживання. Емоції відображають ставлення особи до важливих для неї подій і ситуацій, сприяють прийняттю рішень, адаптації до навколишнього середовища і взаємодії з іншими людьми. Вони можуть бути позитивними (радість, задоволення) або негативними (страх, гнів) і мають важливе значення для розвитку особистості та соціальної взаємодії.

2. Емоційна стійкість – це здатність особи ефективно долати емоційні труднощі, стреси та кризові ситуації, зберігаючи психічну рівновагу та здоров'я. Це риса, яка дозволяє адаптуватися до змін, підтримувати оптимістичний настрій і конструктивно реагувати на труднощі, не втрачаючи контролю над власними емоціями. Емоційна стійкість також передбачає здатність швидко відновлюватися після емоційних потрясінь і зберігати життєздатність та ефективність у тривалій перспективі.

3. Психологічні особливості діяльності волонтерів, які працюють з військовими, визначаються рядом факторів, які включають специфіку роботи в умовах військових конфліктів, високий рівень стресу та емоційного навантаження. Таким чином, психологічні особливості діяльності волонтерів, які працюють з військовими, полягають у високих вимогах до їх емоційної стійкості, здатності до адаптації та ефективного управління стресом, що безпосередньо впливає на успішність їх діяльності та психологічне благополуччя.

4. Результати емпіричного дослідження емоційної стійкості волонтерів, які працюють з військовими показали:

1. Волонтери, що працюють з військовими, демонструють значно вищий рівень деперсоналізації, що, ймовірно, є наслідком великого

емоційного навантаження. Це підкреслює потребу в психологічній підтримці, супервізії та тренінгах для зниження стресу.

2. У волонтерів, які не працюють з військовими, хоча рівень деперсоналізації в цілому нижчий, все ж у 17% випадків спостерігається середній рівень цього явища. Це свідчить про можливий ризик емоційного вигорання в цій групі, що вимагає вжиття превентивних заходів.

3. Волонтери, які працюють з військовими, мають вищий ризик зниження почуття професійної ефективності, що відзначається в 12% випадків.

4. Суттєва частина волонтерів (23% та 33%), які працюють з військовими, демонструють підвищену або дуже високу емоційність. Це може бути як перевагою в роботі з людьми, так і фактором, що підвищує ризик емоційного виснаження.

5. Робота з військовими впливає на емоційний стан волонтерів, що знижує їхній позитивний афект (70% волонтерів мають низький рівень прояву позитивних емоцій). Це вказує на необхідність застосування заходів для зменшення емоційного навантаження та психологічної підтримки цих волонтерів.

6. Волонтери, які працюють з військовими, також мають значно вищий рівень негативного афекту (50%), що, ймовірно, пояснюється психоемоційною складністю їх діяльності. Робота в таких умовах супроводжується підвищеним стресом, що має тривалий вплив на емоційний стан волонтерів.

Гіпотеза дослідження про те, що емоційна стійкість волонтерів, які працюють з військовими досить вразлива і проявляється в підвищеному емоційному виснаженні, загальній високій емоційності та переважанні негативних емоцій над позитивними – підтвердилася.

5. Ми створили тренінг, який орієнтований на підвищення емоційної стійкості волонтерів. Цей захід є ключовим етапом у підтримці психологічного здоров'я людей, які працюють з військовими. Програма, що

включає як теоретичні лекції, так і практичні вправи, надає учасникам конкретні інструменти для збереження емоційної рівноваги та запобігання вигоранню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Роль емоційної стійкості у збереженні здоров'я людини. *Створення психологічних умов для збереження здоров'я молоді в процесі навчання: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2011. С.156–161.

2. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: Монографія. Дніпропетровськ: Ввд-во ДНУ, 2008. 468 с.

3. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: НУЦЗУ, 2016. 251 с.

4. Бекіньова Л.Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. URL:http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf (дата звернення 01.09.2023). автореф. дис. … канд. психол. наук : спец. 19.00.01. «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2019. 21 с.

5. Бєлоусова Р. В. Комунікативні якості осіб з різним типом локусу контролю. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2012. № 6. С. 22–26.

6. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с.

7. Вареніч В. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість працівників соціальної сфери. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. 2018. Вип. 17. ч. 2. С. 155–159.

8. Варій М. Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. К.: «Центр учбової літератури», 2017. 968 с.

9. Волонтери втомилися. Режим доступу:http://gkpress.if.ua/volontery-vtomylysya/

10. Говорун Т. В. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ: «Академія», 2004. 308 с.

11. Голев С. В., Голева О.С. Організаційна психологія (Психологія організацій): курс лекцій. Херсон, 2017. 895 с.

12. Горєлов Д. М. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики : аналіт. доп. Київ: НІСД, 2015. 36 с.

13. Гошовська Д. Т. Психологічний розвиток та супровід осіб різних категорій: методичні рекомендації до курсу. Луцьк, 2023. 58 с.

14. Грига І., Брижовата О. Чинники виникнення психологічних проблем у волонтерів та шляхи оптимізації їхньої роботи. *Наукові записки*. 2019. Том 7. Політологія, соціологія. 67-74 с.

15. Дроздов О. Ю. Проблеми агресивної поведінки особистості : навч. Загальна психологія / За заг. ред. академіка С.Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.

16. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Київ: ПП PVM-print, 2017. 96 с.

17. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська. Київ : Либідь, 2005. 464 с.

18. Збродська І. Г. Процесуальний підхід у дослідженні феномену емоційного вигорання. Психологія: реальність і перспективи. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2018. Випуск 11. С. 53-59.

19. Зливков В. Л. Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні: мотиваційний аспект. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки.* - 2015. № 2. С. 40-46.

20. Злотніков А. Л. Детермінанти емоційної стійкості. *Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди*. *Психологія*. 2021. Вип. 7. С. 74-78.

21. Злотніков А. Л. Особливості емоційної стійкості курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2004. 20 с.

22. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг: практичний порадник. Харків: Ранок, 2019. 80 с.

23. Ільїна Ю. Ю. Адаптивність особистості як умова перцептивноінтерактивної компетентності. *Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави».* 2018. С. 315–317.

24. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. Київ: Либідь, 2007. С. 256

25. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Психологія управління : навчальний посібник. *Харків: видавництво «Університетська книга».* 2022. 648 с.

26. Коваленко Г. С. Формування емоційної стійкості студентів вищих навчальних педагогічних закладів. Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць. 2010. Вип. 29. С. 260–266.

27. Коломієць О. Г. Вікові особливості формування емоційної стійкості особистості. Вісник Інституту розвитку дитини. Філософія, педагогіка, психологія: збірник наукових праць. 2011. Вип. 18. С. 26–30.

28. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 6. Вип. 17. С. 129–138.

29. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2014. Вип. 26. С. 467–481.

30. Крайнюк В. М. Порівняльний аналіз індивідуально-психологічних властивостей стресостійкості рятувальників у посттравматичний період. *Наука. Освіта: Наук.-практ. журн. Півден. наук. центру АПН України.*

Спецвипуск: Психологія особистості, досвід минулого – погляд у майбутнє. 2004. С.142–146.

31. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Теорія і практика сучасної психології. 2016. Вип. 1. С. 22– 28.

32. Лапшинська Г. М. Особливості емоційної стійкості особистості на різних вікових етапах. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 11. Вип. 11, ч. 2. С. 19–26.

33. Лапшинська Г. М. Теоретизування щодо розгляду психологічних чинників розвитку емоційної стійкості особистості. *International scientific-practical conference of teachers and psychologists: materials of proceedings of the International Scientific and Practical Congress «The generation of scientific ideas».* 2014. Vol. 2. P. 133–139.

34. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.

35. Лидер группы «Антитела» рассказал о причинах «выгорания» военного волонтерства в Украине. Режим доступу: http://zn.ua/UKRAINE/lider-gruppy-antitelarasskazal-o-prichinah-vygoraniya-voennogo-volonterstva-v -ukraine-216738_.html

36. Лукашенко М. Ю. Особливості емоційних станів поліцейських учасників операції об’єднаних сил. *Znanstvena misel journal*. 2020. №40/2 (63). С. 59-63.

37. М’ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посіб. 2-ге вид., допов. Київ : Вид-во Вища школа, 2015. 487 с.

38. Малімон Л. Я. Специфіка емоційності осіб з різним рівнем креативності: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Харк. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2003. 20 с.

39. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

40. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2 (12). С. 132–147.

41. Малхазов О. Р. Чинники нейротизму і тривожності особистості в соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету й Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2019. Вип 1–2 (13–14). С. 274–298.

42. Маркова М. В. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО. *Психологічний часопис*. 2018. № 2. С. 50-66.

43. Матяш М. М. Українське волонтерство – явище унікальне. Йому завдячуємо суверенітетом. URL: www.ukrinform.ua/rubric-society/2324579-ukrainske-volonterstvo-avise-unikalne-jomuzavdacuemo-suverenitetom.html

44. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155с.

45. Неурова А. Б. Психологічні особливості емоційної стійкості рятувальників: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. Івано-Франківськ, 2016. 402 с

46. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 178 с.

47. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стійкості та стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 85–94.

48. Опанасюк І. В. Співвідношення понять «емоційна спрямованість», «емоційна стійкість», «емоційна культура» у структурі емоційного інтелекту.

Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19. Ч. 1. С. 114–121.

49. Панькова О. В., Касперович О. Ю., Іщенко О. В. Розвиток волонтерської діяльності в Україні як прояв активізації соціальних ресурсів громадянського суспільства: специфіка, проблеми та перспективи. *Соціологія. Український соціум*. 2016. №2 (57). С. 25-40.

50. Професійне вигорання працівників благодійного сектору. Якісна частина. Zagoriy foundation. 2022. 91 с.

51. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 316 с.

52. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. 2-ге вид. Київ : Либідь, 2017. 558 с.

53. Сидоренко О. О. Волонтерський рух у світі та в Україні. *Актуальні проблеми психології.* 2016. Том 10, Вип. 28 – Режим доступу: http://www.appsychology.org.ua/index.php/ua/ arkhiv-vydannia/tom-10/vipusk-28-v-10-mua.

54. Ткаченко Д. Технології профілактики емоційного вигорання волонтерів та працівників недержавних організацій. *Соціальна робота*. 2017. № 2(2). 49-51.

55. Трубнікова О. А. Волонтерство як форма соціальної активності особистості. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 7, вип. 20. Ч. 2. С. 205–209.

56. Трубнікова О. А. Структура соціально-психологічної готовності особистості до волонтерства. *Актуальні проблеми психології*. 2009. Т. 7. Вип. 19. С. 107–115.

57. Цимбалюк І.М. Загальна психологія. Модульнорейтинговий курс для судентів вищих навчальних закладів. Київ : Професіонал, 2014. 304 с.

58. Booth J.E., Park K.W., Glomb T.M. Employersupported volunteering benefits: Gift exchange among employers, employees, and volunteer organizations. Human Resource Management. 2009. Vol. 48. Issue 2. P. 227–249

59. Breitsohl Y., Ehrig N. Commitment through Employee Volunteering: Accounting for the Motives of Inter-Organisational Volunteers. Applied Psychology. 2017. Vol. 66. Issue 2, 1. P. 260–289

60. Burke, R.J., Greengalass, E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers. Human Relations, 2003, V. 48 (2), pp. 187 – 202.

61. Cherniss C. Beyond burnout: helping teachers, nurses, therapists, and lawyers recover from stress and disillusionment. New York : Routledge, 2016. 221 p.

62. Cook J., Burchell J. Bridging the Gaps in Employee Volunteering: Why the Third Sector Doesn’t Always Win. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly. 2018. Vol. 47. Issue 1. P. 165–184.

63. Faldetta G.A relational approach to responsibility in organizations: The logic of gift and Lévinasian ethics for a “corporeal” responsibility. Culture and Organization. 2015. № 24 (3). P. 1–25.

StrikePlagiarism.com

Дата звіту 9/4/2025
Дата редагування ---

Звіт не був оцінений

Звіт подібності

метадані

Назва організації
Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi
Заголовок
Фарбер_Диплом_Розвиток_емоційної_стійкості_волонтерів,_які_працюють
Автор Науковий керівник / Експерт
ФарберОлександр Непша
підрозділ
Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnytskyi

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.

КП 1

12913
Кількість слів

КЦ

98537
Кількість символів