

<https://doi.org/10.34142/23129387.2024.71.05>

УДК 159.9

ORCID 0000-0003-1179-8540

ORCID 0009-0002-7761-2673

ORCID 0009-0005-8339-0546

*Віра Крамченкова^{1ABCD}, Ольга Мельникова^{2E},
Наталія Вергіян^{3E}*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

*1 - доктор психологічних наук, професор кафедри психології,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.*

Сковороди, Україна, E-mail: kramchenkova@ukr.net

*2-3 магістранти, Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, Україна*

Актуальність дослідження. Сьогодні формування резильєнтності як психічної властивості отримало особливе значення завдяки зростаючій необхідності чинити опір стресам, обумовленим актуальними соціально-економічними проблемами – життям в умовах війни, загостренням економічних проблем, пандемії тощо. Складні життєві умови, кризові та конфліктні ситуації супроводжують процес особистісного розвитку та зумовлюють особистісні трансформації, що вимагають впровадження психологічного супроводу формування резильєнтності особистості як здатності до боротьби зі стресом, розширення арсеналу стратегій реагування на стресори, що забезпечує більш продуктивне, повноцінне життя людини. Утім резильєнтність волонтерів сьогодні в умовах війни залишається маловивченою.

Мета дослідження – дослідити специфіку копінгів, життєстійкості, оптимізму та самоефективності у волонтерів в залежності від типу резильєнтності та стажу діяльності.

Результати. Визначено типи резильєнтності волонтерів та їх роль у вираженості оптимізму, життєстійкості, само ефективності та копінгових стратегіях.

Висновки. Емпірично визначено типи резильєнтності волонтерів та їх зв'язок із оптимізмом, само ефективністю та копінгамі: у волонтерів із типами «Резильєнтність - стресостійкість» та «Резильєнтність через смислотворення, самоконтроль та постановку цілей» визначено найвищі показники диспозиційного оптимізму, життєстійкості, конструктивних копінгів.

У волонтерів типу «Резильєнтність через смислотворення, самоконтроль та постановку цілей» незалежно від стажу діяльності виявлено найвищі показники само ефективності, включеності та прийняття ризику життєстійкості, рефлексивного копіngu.

У волонтерів типу «Резильєнтність - стресостійкість» незалежно від стажу – найвищі показники проактивного та превентивного способів подолання стресу.

Ключові слова: резильєнтність, волонтери, стаж роботи, копінг-стратегії, життєстійкість, диспозиційний оптимізм, самоефективність.

Psychological features of volunteers' resilience in war conditions

Vira O. Kramchenkova^{1AD}, Olha Melnikova^{2E}, Nataliia Verhiyan^{3E}

1 - doctor of psychology, professor of the department of psychology, h.s. skovoroda kharkiv national pedagogical university, ukraine, e-mail: kramchenkova@ukr.net

2- students, South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, Ukraine E-mail: kramchenkova@ukr.net

The relevance of the study. Today, the formation of resilience as a mental property has become of particular importance due to the growing need to resist stress, due to relevant socio-economic problems-life in war, exacerbation of economic problems, pandemics, etc. Complex living conditions, crisis and conflict situations accompany the process of personal development and determine personal transformations that require the introduction of psychological support for the formation of personality

resilience as the ability to fight stress, the expansion of the arsenal of strategies. However, volunteer resilience today remains poorly understood.

The Aim of the study is to investigate the specifics of coping, vitality, optimism and self-efficacy in volunteers, depending on the type of resolution and experience of activity.

Results. The types of volunteer resilience and their role in the severity of optimism, vitality, efficiency and coping strategies are determined. Conclusions. Empirically defined types of volunteer resilience and their connection with optimism, efficiency and coping: volunteers with types of "resilient - stress resistance" and "resilceration through semantic formation, self-control and goals setting" determined the highest dispositional. Volunteers of the type "resilient through meaning, self-control and goals", regardless of the length of service of the activity, have the highest indicators of efficiency, inclusion and taking the risk of vitality, reflexive coping. Volunteers of the type "resilient - stress resistance", regardless of experience, are the highest indicators of proactive and preventive ways to overcome stress.

***Keywords:** resilience, volunteers, work experience, coping strategies, vitality, dispositional optimism, self-efficiency.*

Вступ. Сьогодні формування резильєнтності як психічної властивості отримало особливе значення завдяки зростаючій необхідності чинити опір стресам, обумовленим актуальними соціально-економічними проблемами – життям в умовах війни, загостренням економічних проблем, пандемії тощо. Складні життєві умови, кризові та конфліктні ситуації супроводжують процес особистісного розвитку та зумовлюють особистісні трансформації, що вимагають впровадження психологічного супроводу формування резильєнтності особистості як здатності до боротьби зі стресом, розширення арсеналу стратегій реагування на стресори, що забезпечує більш продуктивне, повноцінне життя людини.

Виходячи із визначення резильєнтності поданого у дослідженні Е. Грішина, цей феномен можна розуміти, як: «резильєнтності як психологічного ресурсу особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування, обумовленого регулятивними (здатність до

саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінгі), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями. Складна життєва ситуація, яка розуміється як результат суб'єктивного сприйняття складних життєвих обставин або як нездоланих та невідконтрольних, що призводить до ненормативної кризи особистості та виникненню на її тлі негативних психоемоційних станів та симптомкомплексів, або як контрольованих з високою вірогідністю розв'язання проблем, за умови наявності соціальної підтримки та низки психологічних ресурсів особистості сприяє розвитку резильєнтності особистості» (Грیشин, 2024, 168). Утім резильєнтність волонтерів сьогодні в умовах війни залишається маловивченою.

Мета дослідження – дослідити специфіку копінгів, життєстійкості, оптимізму та самоефективності у волонтерів в залежності від типу резильєнтності та стажу діяльності.

Методи та вибірка дослідження. Оптимізм стратегічного (світоглядного, особистісного) рівня діагностувався за допомогою Тесту Диспозиційного Оптимізму (Life Orientation Test – LOT), створеного М. Шейером і Ч. Карвером (1994), також було застосовано методика діагностики життєстійкості С. Мадді (2005), що діагностує параметри включеності у життя, контролю за результатами життя та прийняття ризику як параметрів життєстійкості особистості. Використано методика вивчення проактивної поведінки опанування стресом Л. Аспінвалл (Грیشин, 2024), а також методика діагностики резильєнтності Е. Грیشина (2021).

У дослідженні взяли участь 109 волонтерів зі стажем роботи до 10 років.

Результати. На рис. 1 показано типологічні профілі резильєнтності волонтерів.

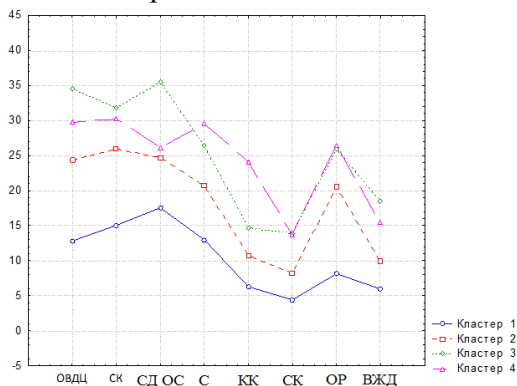


Рис. 1 Кластерні профілі резильєнтності волонтерів.

Примітка: ОВДЦ – орієнтація на виклики та досягнення цілей, СК – самоконтроль, СД – самодетермінація, ОС – осмисленість, С – стресостійкість, КК- конструктивні копінгі, СК – соціальна контактність, ОР – оптимальна регуляція, ВЖД – відкритість життєвому досвіду.

Кластер 1 – низькі показники резильєнтності за усіма шкалами. Тип був названий «Низька резильєнтність».

Кластер 2 – помірні показники резильєнтності за усіма шкалами, крім конструктивних копінгів та самоконтролю, за якими знижені показники. Тип був названий «Недостатня резильєнтність».

Кластер 3 – високі показники орієнтації на виклики та досягнення цілей, самоконтролю та здатності долати труднощі і самодетермінації та осмисленості життя, усі інші показники – помірні. Тип був названий «Резильєнтність через смислотворення, самоконтроль та постановку цілей».

Кластер 4 – усі показники резильєнтності на середньо-високому рівні. Тип був названий «Резильєнтність – стресостійкість».

Визначено, що за умови типу «Резильєнтність - стресостійкість» у волонтерів з будь-яким стажем діяльності проактивний копінг, спрямований на максимально конструктивне вирішення проблемної ситуації, виражений найвище (рис. 2).

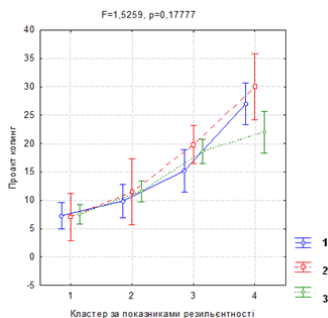


Рис. 2. Проактивний копінг в залежності від стажу та типу резильєнтності.

Примітка – 1 – стаж до 3 років, 2 – стаж 3-5 років, 3 – стаж понад 5 років.

Визначено, що за умови типу «Резильєнтність через смислотворення, самоконтроль та постановку цілей» у волонтерів з будь-яким стажем, особливо у початківців, і рефлексивний копінг виражений найвище (рис. 3).

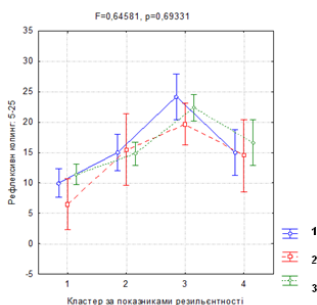


Рис. 3. Рефлексивний копінг в залежності від стажу та типу резильєнтності.

Примітка – 1 – стаж до 3 років, 2 – стаж 3-5 років, 3 – стаж понад 5 років.

Визначено, що за умови типу «Резильєнтність - стресостійкість» у волонтерів з будь-яким стажем діяльності планування як копінг, спрямований на ефективне дієве вирішення проблемної ситуації, виражений найвище (рис. 4).

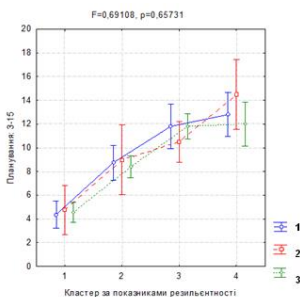


Рис. 4. Планування в залежності від стажу та типу резильєнтності.

Примітка – 1 – стаж до 3 років, 2 – стаж 3-5 років, 3 – стаж понад 5 років.

Визначено, що за умови типу «Резильєнтність - стресостійкість» у волонтерів з будь-яким стажем діяльності превентивний копінг, спрямований на усунення причин виникнення проблемної ситуації, виражений найвище (рис. 5).

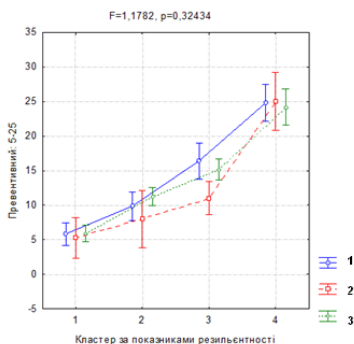


Рис. 5. Превентивний копінг в залежності від стажу та типу резильєнтності.

Примітка – 1 – стаж до 3 років, 2 – стаж 3-5 років, 3 – стаж понад 5 років.

Визначено, що за умови типу «Низької резильєнтності» у волонтерів з будь-яким стажем діяльності копінг пошуку підтримки виражений найнижче (рис. 6).

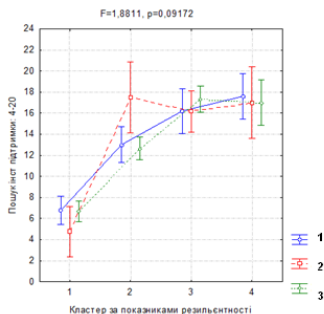


Рис. 6. Пошук підтримки в залежності від стажу та типу резильєнтності.

Примітка – 1 – стаж до 3 років, 2 – стаж 3-5 років, 3 – стаж понад 5 років.

Визначено, що за умови типу «Резильєнтність через смислотворення, самоконтроль та постановку цілей» у волонтерів з будь-яким стажем, особливо у початківців, і включеність життєстійкості виражена найвище (рис. 7).

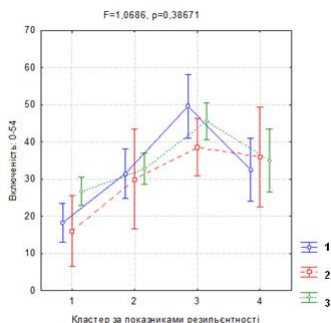


Рис. 7. Включеність в залежності від стажу та типу резильєнтності.

Примітка – 1 – стаж до 3 років, 2 – стаж 3-5 років, 3 – стаж понад 5 років.

Визначено, що за умови типів «Резильєнтність - стресостійкість» та «Резильєнтність через смислотворення, самоконтроль та постановку цілей» у волонтерів з будь-яким стажем діяльності контроль життєстійкості виражений найвище (рис. 8).

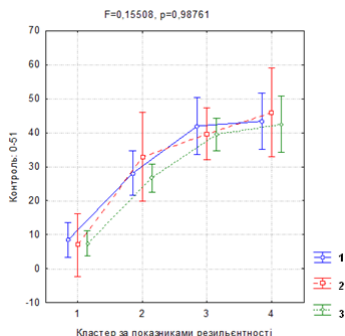


Рис. 8. Контроль в залежності від стажу та типу резильєнтності.

Примітка – 1 – стаж до 3 років, 2 – стаж 3-5 років, 3 – стаж понад 5 років.

Визначено, що за умови типу «Резильєнтність через смислотворення, самоконтроль та постановку цілей» у волонтерів з будь-яким стажем, особливо у початківців, і прийняття ризику життєстійкості виражена найвище (рис. 9).

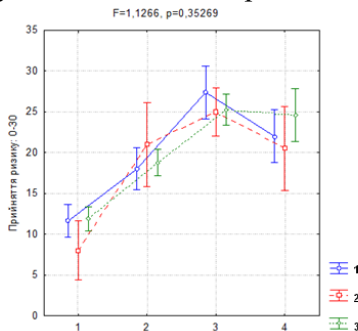


Рис. 9. Прийняття ризику в залежності від стажу та типу резильєнтності.

Примітка – 1 – стаж до 3 років, 2 – стаж 3-5 років, 3 – стаж понад 5 років.

Визначено, що за умови типу «Резильєнтність через смислотворення, самоконтроль та постановку цілей» у волонтерів з будь-яким стажем, особливо у початківців, і самоефективність виражена найвище (рис. 10).

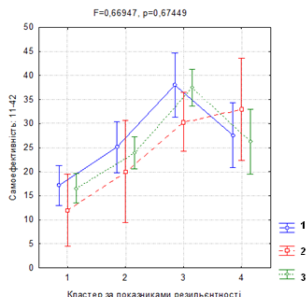


Рис. 10. Самоефективність в залежності від стажу та типу резильєнтності.

Примітка – 1 – стаж до 3 років, 2 – стаж 3-5 років, 3 – стаж понад 5 років.

Визначено, що за умови типу «Низької резильєнтності» у волонтерів з будь-яким стажем діяльності диспозиційний оптимізм виражений найнижче (рис. 11).

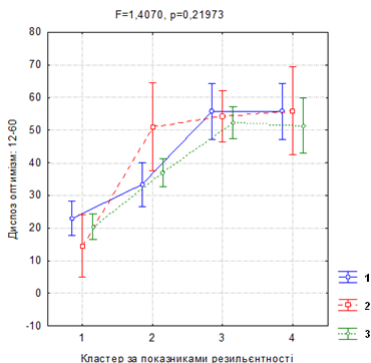


Рис. 11. Диспозиційний оптимізм в залежності від стажу та типу резильєнтності.

Примітка – 1 – стаж до 3 років, 2 – стаж 3-5 років, 3 – стаж понад 5 років.

Висновки. Емпірично визначено типи резильєнтності волонтерів та їх зв'язок із оптимізмом, само ефективністю та копінгамі: у волонтерів із типами «Резильєнтність - стресостійкість» та «Резильєнтність через смислотворення, самоконтроль та постановку цілей» визначено найвищі показники диспозиційного оптимізму, життєстійкості, конструктивних копінгів.

У волонтерів типу «Резильєнтність через смислотворення, самоконтроль та постановку цілей» незалежно від стажу діяльності виявлено найвищі показники само ефективності, включеності та прийняття ризику життєстійкості, рефлексивного копіngu.

У волонтерів типу «Резильєнтність - стресостійкість» незалежно від стажу – найвищі показники проактивного та превентивного способів подолання стресу.

Література:

Грішин Е. (2021). Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. № 64, 2021. С. 62-81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

Грішин Е. (2024). Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації. Дис. Тернопіль: ЗУНУ.

Maddi S.R. (2005) On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*. 60. 3. P. 261-262.

Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 67. 1063-1078.