

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ВОЛОНТЕРІВ

**Трикозенко С. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Волонтерство можна описати як активну взаємодію людей у суспільному житті держави, скажімо, співпраця в соціальній сутності громадських та державних організацій, що допомагає для покращення рівня життя в загальному, власному приросту та поглибленню сприйняття взаємної єднання; здійснення основних індивідуальних потреб в перспективі утворення більш неупередженого суспільства; прибутковому й соціальному зростанні, утворенню нових місць для забезпечення роботою і нових спеціальностей та висловлюється як зазвичай у одночасній діяльності в рамках різних об'єднань.

У питанні психологічної сутності волонтерської діяльності вагома роль належить вивченню особистісних характеристик волонтерів та чинників їх успішного функціонування. Вагомою вимогою для кожного волонтера є реалізація стійкої до стресу поведінки, адекватній ситуації вибір копінг-стратегій. Поведінка особистості у кризових ситуаціях та специфіка копінг-ресурсів особистості є вагомим аспектом сучасних психологічних досліджень. Зокрема, психологами досліджувалися, зокрема, способи і стратегії реагування людини на критичні події життя (С. Фолькман, Р. Лазарус), травматичні події (Дж. Бреннан), важкі ситуації (С. Нартова-Бочавер), складні життєві ситуації (Л. Бурлачук, О. Коржова), тощо. Утім специфіка копінг-ресурсів волонтерів сьогодні в умовах війни залишається маловивченою.

Також, психологічним особливостям копінг-поведінки саме волонтерів присвячена увага лише кількох досліджень сучасних українських вчених – М. Куравської [2], В. Крамченкової [1], О. Мельникової. Разом із тим, вивчення системи чинників формування допінг-ресурсів волонтерів і ролі емпатії в забезпеченні їх повноцінного функціонування є важливим завданням сучасної науки і практики в умовах війни.

Пошукове дослідження копінг-ресурсів волонтерів проведене з використанням методик «Копінг-тест» Р. Лазаруса, та методики діагностики рівня емпатійних здібностей (за В. Бойко). У дослідженні взяли участь 60 волонтерів із Волонтерського центру «Надійний тил». В основі дослідження була покладена гіпотеза про те, що емпатія виступає вагомим чинником вибору копінг-стратегій волонтерами та забезпечує їх стійкість до стресу

Результати пошукового дослідження засвідчили, що волонтери із різним рівнем емпатії відрізняються за властивими їм стратегіями копінг-поведінки. Зокрема, серед волонтерів із високим рівнем емпатії переважають показники таких копінг-стратегій як дистанціювання (48% мають високий рівень вираженості у даній групі при 21% в іншій групі), самоконтроль (62% та 24%), прийняття відповідальності (32% та 9%), планування вирішення проблеми (56% та 12% відповідно). Натомість, волонтерам із низьким показником емпатії властиве переважання копінг-стратегій конфронтаційного копінгу (49% у даній групі при 16% серед інших досліджуваних) та втеча-уникнення (68% та 16% відповідно).

Тобто, можемо стверджувати, що волонтери із високим рівнем емпатії характеризуються переважанням більш конструктивних і адаптивних копінг-стратегій, головними сутнісними ознаками яких виступають орієнтованість на раціональне сприйняття проблеми, намагання її осмислення, переоцінки, виокремлення шляхів вирішення даної проблеми з опорою на раціональне начало при контролюванні емоційних патернів поведінки та таких поведінкових актів, що мають на меті лише зменшення емоційної напруги без наближення до вирішення стресової ситуації. Натомість, волонтери із низьким рівнем емпатії частіше використовують неадаптивні та неконструктивні копінг-стратегії, що являють собою, переважно, афективно забарвлені реакції, які покликані різною формою зменшити рівень психологічної напруги від стресу при відсутності тенденції до наближення і вирішення кризової ситуації.

Тобто, показник емпатії виступає вагомим чинником вибору копінг-стратегій у волонтерській діяльності. Адже, переважання високого рівня емпатії свідчить про спрямованість особистості на раціональне досягнення дійсності та виражений емоційний самоконтроль, задає волонтеру можливість через керування власної поведінки та розуміння значимості іншої людини обрати такі стратегії копінгу з ситуацією, що дають можливість її вирішити і позбутися негативного емоційного фону. Натомість, більша емоційність та нестача емоційної саморегуляції при відсутності прагнення до розуміння оточуючих людей і співпереживання їм у волонтерів із низьким рівнем емпатії відображає їх неспроможність аналізувати зміст поведінки внаслідок емоційного реагування закладає такий базис для досліджуваних, згідно з яким вони спроможні у стресовій ситуації лише зменшити рівень емоційної напруги, проявляючи інфантильні форми поведінки втечі та уникнення. Проте конструктивне рішення стресової ситуації у них відсутнє. Це обумовлюється відсутністю їх прагнення розуміти оточуючих людей, порушенням їх психоемоційного балансу, або ж повного ігнорування психоемоційної сфери. Тому в ситуаціях емоційної напруги вони переживають виражене прагнення до її

зменшення, а не вирішення кризової ситуації і не мають бажання надавати психологічну допомогу іншим людям.

При цьому, нами виявлені загальні для двох груп досліджуваних тенденції у вираженості копінг-стратегій. Зокрема, ми встановили, що волонтери не залежно від рівня емпатії схильні високою мірою до використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, що на високому рівні виражена у 62% досліджуваних з високим рівнем емпатії та 51% представників другої групи. Тобто, тенденція до розцінення соціального оточення як ресурсу в стресовій ситуації властива усім волонтерам не залежно від рівня емпатії і виступає загальною тенденцією для вибірки, що відображає властиві особистості тенденції до пошуку соціальної підтримки у стресові періоди життя.

За підсумками дослідження визначено, що переважаючий рівень емпатії у волонтерів виступає вагомим чинником вибору ними стратегій копінг-поведінки. Так, волонтери із високим рівнем емпатії у напружених ситуаціях переважно використовують стратегії дистанціювання, планування вирішення проблеми, самоконтролю та позитивної переоцінки. Натомість, волонтери із низьким показником емпатії характеризуються переважанням копінг-стратегій втечі-уникнення та конфронтаційного копінгу. При цьому, в складних життєвих ситуаціях обидві групи досліджуваних застосовують стратегію соціальної підтримки.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Крамченкова В., Мельникова О., Вергіян Н. Психологічні особливості резильєнтності волонтерів в умовах війни. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 71. С.70–80.
2. Куравська М. Незадоволеність організацією власного дозвілля як чинник емоційного вигорання волонтерів під час війни в Україні. 2022. 126 с.

## ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ РОЗЛУЧЕНИХ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК

**Харченко А. С., Яновська Т. А., Гончарова Н. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
anzhelaohara@gmail.com, yanovska71@gmail.com,  
goncharova.poltava@gmail.com*

Розлучення – одна із найбільш стресогенних життєвих подій, що істотно впливає на психологічне благополуччя особистості й потребує перебудови всієї системи адаптації людини.

Наслідки розлучення неоднозначні. Для одних людей воно стає важкою кризою, що призводить до зниження психологічного благополуччя, для інших – навпаки, точкою зростання та звільнення.