

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: Волонтерська діяльність і переживання стресових станів (назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,

групи СНз-112м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

МАШТАЛЕР А.І.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник САВЕЛЮК Н.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КУДІНОВА М.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

«01» вересня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

МАШТАЛЕР Альони Ігорівни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) «Волонтерська діяльність і переживання стресових станів»

керівник проєкту (роботи) докт. психол. наук, професор САВЕЛЮК Наталія Михайлівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2023 року № 331

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» грудня 2023 року.

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 94 сторінки, 11 таблиць, 15 рисунків, 90 джерел, 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити: охарактеризувати соціально-психологічні основи волонтерської діяльності ; провести огляд теоретичних підходів до дослідження стресових станів та охарактеризувати волонтерську діяльність як потенційне джерело розвитку зазначених станів ; провести емпіричне дослідження проблеми переживання стресових станів у процесі волонтерської діяльності ; розробити та апробувати програму психологічного тренінгу з попередження і подолання стресу у волонтерському середовищі.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Таблиця 2.1 Аналіз результатів діагностики за методикою «Шкала професійного стресу» (Professional Life Stress Scale) (Д. Фонтана) Констатувальний етап, Таблиця 2.2 Статистично значущі відмінності показників стресу між підгрупами волонтерів, Таблиця 2.3 Аналіз результатів діагностики за методикою «Домінуючий стан» Констатувальний етап, Таблиця 2.4 Аналіз результатів оцінки впливу травматичних подій на особистість волонтерів, за методикою ШОВТС (Impact of Event Scale, IES-R) Констатувальний етап, Таблиця 2.5 Дослідження зв'язку між травматичними подіями та розвитком стресових станів в волонтерській діяльності, Таблиця 3.1 Основні етапи реалізації проекту «Створення онлайн платформи для надання психологічної допомоги волонтерам», Таблиця 3.2 Тематичний план психологічного тренінгу, Таблиця 3.3 Порівняльний аналіз результатів діагностики за методикою «Шкала професійного стресу» (Professional Life Stress Scale) (Д. Фонтана) контрольний етап, Таблиця 3.4 Аналіз змін рівня стресу волонтерів на констатувальному та контрольному етапах Т-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, Таблиця 3.5 Аналіз змін домінуючого стану волонтерів за методикою «Домінуючий стан» Контрольний етап, Таблиця 3.6 Зміни результатів оцінки впливу травматичних подій на особистість волонтерів, за методикою ШОВТС (Impact of Event Scale, IES-R) Контрольний етап.

Рис.1.1 Етапи розвитку стресового стану, Рис.1.2 Типи стресового стану, Рис.1.3 Фактори стресу, Рисунок 1.4 Узагальнена модель розвитку стресового стану, Рис.2.1 Рівень розвитку професійного стресу волонтерів, Рис.2.2 Різниця в формуванні професійного стресу в підгрупах волонтерів, Рис.2.3 Показники домінуючого стану волонтерів, Рис.2.4 Загальний вплив травматичних подій на особистість волонтерів, Рис.2.5 Кореляційна плеяда «зв'язок між травматичними подіями та розвитком стресових станів в волонтерській діяльності», Рис.3.1 Модель «П'ять етапів кризової інтервенції», Рис.3.2 8-ми крокова модель роботи з подолання стресового стану волонтерів, Рис.3.3 Структура тренінгового заняття, Рис.3.4 Зміни рівня розвитку професійного стресу волонтерів, Рис.3.5 Зміна показників домінуючого стану волонтерів, Рис.3.6 Зміни впливу травматичних подій на особистість волонтерів.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	Прийняв виконане завдання
1	САВЕЛЮК Н.М., професор.	06.09.2023	20.09.2023
2	САВЕЛЮК Н.М., професор.	21.09.2023	11.10.2023
3	САВЕЛЮК Н.М., професор.	12.10.2023	26.10.2023
Норм-	ГАРМАШ А.О.,	09.12.2023	11.12.2023

Ль	викладач		
----	----------	--	--

7. Дата видачі завдання « 01 » вересня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2023	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт(роботу)	30.08.2023	
3	Затвердження теми	01.09.2023	
4	Складання змісту	20.09.2023	
5	Виконання першого розділу	22.09.2023	
6	Виконання другого розділу	06.10.2023	
7	Виконання третього розділу	20.10.2023	
8	Формування висновків	28.10.2023	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2023	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2023	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	09.11.2023	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2023	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2023	
14	Одержання відгуку та рецензії	14.11.2023	
15	Захист дипломної роботи	22.01.2024	

Студент(ка) _____ Альона МАШТАЛЕР
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Наталія САВЕЛЮК
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 94 с. 11 табл., 15 рис., 90 дж., 3 додатки.

Об'єкт дослідження: волонтерська діяльність в умовах військових подій в Україні.

Предмет дослідження: переживання стресових станів волонтерами.

Метою роботи є дослідження стресових станів у волонтерської діяльності та розробка заходів їх подолання.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми розвитку стресових станів у волонтерській діяльності; синтез; узагальнення; емпіричні: експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний), психодіагностичне тестування (методики діагностики включають застосування психологічних тестів для вимірювання рівня стресу та прояву стресових станів у волонтерів; Методика «Шкала оцінки впливу травматичної події, ШОВТС (Impact of Event Scale, IES-R)» (М. Horowitz et al.); статистичні: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики, аналіз непараметричних критеріїв: U-критерій Манна-Уїтні (для виявлення значимих відмінностей між показниками), кореляційний аналіз (кореляція Пірсона): для виявлення взаємозв'язку між досліджуваними критеріями).

Теоретична значущість полягає у: розширенні знань про механізми розвитку стресових станів та їх впливу на психологічний стан волонтерів.

Практичне значення дослідження полягатиме у можливості застосування отриманих результатів в діяльності практичних психологів ; результати дослідження можуть бути використані при викладанні навчальних дисциплін студентам спеціальності «психологія» з дисциплін «психологія стресу», «психологія кризового консультування» та ін.

ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ, ПЕРЕЖИВАННЯ, СТРЕСОВИЙ СТАН, ВІЙНА, ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ, ДОСЛІДЖЕННЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1.....	12
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ В ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	12
1.1 Соціально-психологічні основи розвитку волонтерської діяльності	12
1.2 Огляд теоретичних підходів до розвитку стресових станів.....	20
1.3 Волонтерська діяльність як джерело розвитку стресових станів	30
РОЗДІЛ 2.....	39
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ В ПРОЦЕСІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	39
2.1 Організація та методики дослідження	39
2.2 Аналіз та обговорення результатів емпіричного дослідження	46
2.3 Дослідження впливу травматичних подій на розвиток стресових станів в волонтерської діяльності	56
РОЗДІЛ 3.....	60
РОЗРОБКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАХОДІВ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	60
3.1 Напрямки зниження ризику виникнення стресових станів у волонтерській діяльності.....	60
3.2 Розроблення програми психологічного тренінгу з попередження розвитку стресових станів у волонтерському середовищі	71
3.3 Оцінка ефективності реалізованих заходів.....	81
ВИСНОВКИ	90
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ	103

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Волонтерство є важливим елементом сучасного суспільства. Участь у волонтерській діяльності дозволяє людям виявити свою активність, взаємодію з іншими людьми, зробити свій внесок у розвиток громади та покращення життя людей. Однак, волонтерська діяльність може бути пов'язана з ризиком розвитку стресових станів, особливо у випадку, коли волонтери працюють в умовах війни чи кризових ситуацій.

В умовах сучасних викликів для нашого суспільства: військової агресії в нашій країні, волонтери стикаються зі значними стресовими ситуаціями, які негативно впливають на їх психічне та емоційне здоров'я. Військова агресія є однією з найбільш складних та небезпечних ситуацій, які можуть трапитися в житті людей. Вона має серйозний вплив на всіх, а особливо на волонтерів, які перебувають у зоні підвищеної моральної та фізичної небезпеки

Проблема розвитку стресових станів у волонтерській діяльності є актуальною через зростаючу кількість стресових ситуацій, з якими волонтери зіштовхуються в умовах війни, що призводить до негативних наслідків для їх психічного та фізичного здоров'я.

Теоретичні підходи до дослідження розвитку стресових станів у волонтерській діяльності включають інтердисциплінарний підхід, що поєднує знання з психології, фізіології, нейробіології, соціології та інших галузей науки. У психологічній науці інтерес вчених до вивчення проблеми розвитку стресових станів стрімко зростає та в сучасних умовах досліджується комплексно.

Підґрунтям проведеного дослідження стали: теорія загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє: ця теорія стверджує, що організм реагує на будь-який стресовий подразник загальною фізичною реакцією, яку вона назвав «загальним адаптаційним синдромом»; теорія стресу Річарда

Лазаруса: ця теорія розглядає стрес як результат взаємодії між людиною та її оточуючим середовищем. Лазарус виділяє два види стресорів: «стресори, що виникають» (наприклад, негативні, травматичні події) та «стресори оцінки» (способи сприйняття та оцінки стресору людиною); теорія посттравматичного стресового розладу: ця теорія стверджує, що психологічні проблеми можуть виникати в результаті досвіду травматичних подій, таких як воєнні конфлікти, і можуть проявлятися через негативну поведінку та психологічну дистрес.

Наукові підходи до вивчення стресових станів включають роботи: Г. Айлена, Д. Гоулмана, Р. Майо, Р. Сокольські, С. Мадді, С. Сайнт-Онґ, У. Кендолла, Х. Вольффа та ін.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження проблеми розвитку стресових станів у волонтерської діяльності дозволяє відмітити складність його структури, що відображено у наукових працях: А. Расмуссена, Г. Гартмана, Г. Сельє, К. Міллера, Л. Реймонда, М. Снайдера, Р. Лазаруса, С. Кобейсаа, С. Мадді, С. Фолькмана та ін.

У сучасних вітчизняний та зарубіжних дослідженнях вчені розглядають стресовий стан як багатоаспектне поняття, яке включає фізичну, психологічну та соціальну складові: Е. Свонсон, Л. Аспінволл, Л.Б. Наугольник, М. Лу де Леон Сіантс, О.М. Ковальова, О.О. Когут, Т.В. Кузьменко та ін..

Авторами, які досліджували питання розвитку стресових станів у процесі волонтерської діяльності, є: Дж. Мастен, Л. Ройтберг, С. Кобб та ін.

Отже, проблема розвитку стресових станів та їх наслідків для волонтерів є актуальною та потребує подальшого дослідження.

Об'єкт дослідження: волонтерська діяльність в умовах військових подій в Україні.

Предмет дослідження: переживання стресових станів волонтерами.

Метою роботи є дослідження стресових станів у волонтерської діяльності та розробка заходів їх подолання.

Гіпотеза: волонтери, які займаються наданням допомоги у кризових ситуаціях (у зоні бойових дій), є більш схильними до переживання стресових станів порівняно з волонтерами, які працюють у менш напружених сферах (в умовах волонтерського штабу).

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати соціально-психологічні основи волонтерської діяльності.
2. Провести огляд теоретичних підходів до дослідження стресових станів та охарактеризувати волонтерську діяльність як потенційне джерело розвитку зазначених станів.
4. Провести емпіричне дослідження проблеми переживання стресових станів у процесі волонтерської діяльності.
5. Розробити та апробувати програму психологічного тренінгу з попередження і подолання стресу у волонтерському середовищі.

Теоретико-методологічні основи:

У дослідженні було використано різні теоретичні підходи до дослідження розвитку стресових станів, включаючи концепцію генетичної вразливості, теорію адаптації та теорію когнітивного стресу: когнітивна теорія стресу (Р. Лазарус); структурно-динамічний підхід (А. Г. Ковальова, К. К. Платонова, Б. Д. Паригін); функціональний підхід до аналізу психологічних чинників розвитку стресових станів (Т. Рібо, М. Ланге); диференціальний підхід (Г. Спенсер, В. Штерн); інтегративний підхід.

Методи дослідження:

- 1) теоретичні: аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми розвитку стресових станів у волонтерській діяльності; синтез; узагальнення;
- 2) емпіричні: експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний), психодіагностичне тестування (методики діагностики, що включають застосування психологічних тестів для вимірювання рівня стресу та прояву стресових станів у волонтерів: Методика «Шкала професійного

стресу» (Professional Life Stress Scale) (Д. Фонтана); Методика «Домінуючий стан» (Л. В. Куліков); Методика «Шкала оцінки впливу травматичної події, ШОВТС (Impact of Event Scale, IES-R)» (М. Horowitz et al.);

3) статистичні: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики, аналіз непараметричних критеріїв: U-критерій Манна-Уїтні (для виявлення значимих відмінностей між показниками), кореляційний аналіз (кореляція Пірсона): для виявлення взаємозв'язку між досліджуваними критеріями).

Експериментальна база та вибірка:

Емпіричне дослідження переживання стресових станів у процесі волонтерської діяльності проходило протягом січня-вересня 2003 року в м. Запоріжжя на базі: волонтерського штабу Національного університету «Запорізька політехніка», ГО «Волонтерський центр Запоріжжя» (ЄДРПОУ 39502664). Вибірка складала 60 осіб (волонтери): жінки та чоловіки у віці від 18 до 45 років.

Наукова новизна дослідження:

- узагальнено: теоретичні підходи до розвитку стресових станів у вітчизняній і закордонній науково-психологічній літературі;
- поглиблено уявлення про: соціально-психологічні основи розвитку волонтерської діяльності;
- набули подальшого розвитку: погляди на волонтерську діяльність як джерело розвитку стресових станів;
- вперше: запропоновано заходи зниження ризику розвитку стресового стану волонтерів, розроблено та апробовано в групі волонтерів програму психологічного тренінгу та доведено її ефективність; запропоновано покрокову модель тренінгових занять із розвитку стресостійкості волонтерів.

Теоретична значущість полягає у: розширенні знань про механізми розвитку стресових станів та їх впливу на психологічний стан волонтерів. В роботі здійснений ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми формування

стресових станів у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі; поглиблено та розширено уявлення про змістове навантаження та сутність поняття «стресовий стан» та виокремлено чинники даного феномену; детально розглянуто погляди на волонтерську діяльність як джерело розвитку стресових станів.

Практична значущість дослідження полягатиме у можливості застосування отриманих результатів в діяльності практичних психологів, а саме: сформований блок методик та розроблена програма психологічного тренінгу із запобігання виникнення стресових станів у волонтерській діяльності можуть бути використані практичними психологами з метою профілактики стресу і розвитку стресостійкості волонтерів; результати дослідження можуть бути використані при викладанні навчальних дисциплін студентам спеціальності «психологія» з дисциплін «психологія стресу», «психологія кризового консультування» та ін. Практичне значення полягає також в можливості використання результатів дослідження в подальших наукових розвідках щодо забезпечення психологічної безпеки під час виконання волонтерських завдань.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 95 сторінок. Список використаних джерел включає 88 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Соціально-психологічні основи розвитку волонтерської діяльності

Волонтерство є важливою складовою соціальної діяльності, яка має значний вплив на психологічний стан особистості. Кількість волонтерів у всьому світі становить 970 млн. Згідно з дослідженням Університету Джона Гопкінса, ураховуючи кількість робочих годин, мова йде про еквівалент у понад 125 млн штатних працівників. Приблизно кожен четвертий волонтер приділяє свій час і навички через організації, а решта роблять це безпосередньо, допомагаючи своїм сусідам або громадам. Згідно з даними UN Volunteers (підрозділ ООН, присвячений волонтерству), з погляду економічного впливу, вартість волонтерської роботи становить 1,348 трлн дол. США, або 2,4 % всієї світової економіки [36]. У більшості країн держава підтримує та стимулює волонтерство.

Волонтерський рух є одним з найбільш важливих і невід'ємних компонентів сучасного суспільства. Він відіграє ключову роль у підтримці та допомозі тим, хто перебуває в складних життєвих обставинах, а також у розвитку соціальної свідомості та активності громадян. Історія волонтерського руху сягає глибоко в минуле, але в той же час він постійно змінюється та адаптується до сучасних реалій.

Зародження волонтерського руху можна відслідкувати ще в давнину, коли люди добровільно надавали допомогу тим, хто її потребував. Однак справжній розквіт волонтерського руху відбувся в 19-20 століттях, коли виникли організації, спрямовані на надання допомоги безкоштовно. Наприклад, Червоний Хрест, який був заснований Генрі Дюнаном у 1863

році, став однією з перших масових міжнародних організацій, яка об'єднувала волонтерські зусилля для допомоги пораненим у воєнний час.

За визначенням Всесвітньої організації здоров'я (ВОЗ), волонтерство – це добровільна діяльність людей, які працюють без оплати на користь інших людей та суспільства [21].

Відповідно до Закону України «Про волонтерську діяльність» [14], волонтерська діяльність – це добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги – роботи та послуги, що безоплатно виконуються і надаються волонтерами. Волонтерська діяльність є формою благодійної діяльності.

В наукових працях Джона Уілсона, волонтерство визначається як добровільна участь у некомерційних діяльностях для блага громади та суспільства [82].

Волонтерська діяльність - це безкоштовна, добровільна участь людей у різноманітних благодійних, громадських та соціальних проектах з метою надання допомоги та підтримки іншим людям або спільнотам. Волонтери можуть працювати в різних сферах, включаючи охорону здоров'я, освіту, екологію, соціальне обслуговування та багато інших.

Види волонтерської діяльності можуть включати безпосередню роботу з людьми (наприклад, надання допомоги бездомним або хворим), участь у благодійних заходах та зборах коштів, екологічні проекти, культурні заходи та багато інших форм.

Особливості волонтерської діяльності полягають у тому, що вона ґрунтується на добровільності, самовідданості та бажанні допомогти іншим. Це також може бути способом для людей розвивати нові навички, отримувати новий досвід та сприяти покращенню своєї спільноти[11].

Соціально-психологічні аспекти розвитку волонтерської діяльності мають значущий вплив на сучасне суспільство загалом та на розвиток волонтерської діяльності, зокрема.

Одним з основних соціально-психологічних аспектів розвитку волонтерської діяльності є формування почуття соціальної відповідальності. Участь у волонтерських проектах допомагає людям розуміти важливість допомоги та підтримки інших, а також викликає бажання брати участь у покращенні соціальних умов. Це сприяє формуванню активної громадянської позиції та залученню до розв'язання соціальних проблем[35; 64].

Ще одним важливим аспектом є психологічний розвиток особистості через волонтерську діяльність. Участь у проектах сприяє розвитку емпатії, толерантності та сприйняття різноманітності. Волонтерство допомагає людям розширити свої горизонти, зрозуміти потреби інших та навчитися працювати в команді[19].

Крім того, волонтерська діяльність сприяє формуванню позитивного соціального клімату в суспільстві. Волонтери стають прикладом для інших людей, мотивуючи їх до добрих справ та активної участі у житті громади. Це сприяє зміцненню соціальних зв'язків та позитивному розвитку суспільства в цілому[37].

Сучасний волонтерський рух представлений широким спектром організацій та ініціатив, які діють у різних сферах життя. Волонтери працюють у медичних закладах, природоохоронних проектах, благодійних організаціях, освітніх програмах та багатьох інших сферах. Важливою частиною волонтерського руху є також індивідуальна ініціатива та самоорганізація громадян, які бажають допомагати своїм способом[5].

Волонтерська діяльність в умовах війни є однією з найважливіших та найбільш актуальних сфер громадської діяльності. Воєнний конфлікт призводить до надзвичайних потреб людей, які опинилися в зоні бойових дій, тому волонтери грають ключову роль у наданні допомоги та підтримці цивільного населення.

Перш за все, волонтери забезпечують гуманітарну допомогу постраждалим внаслідок війни. Це може бути розподіл їжі, медикаментів, одягу та інших необхідних речей. Крім того, волонтери надають

психологічну підтримку людям, які пережили травми або втрати у зв'язку з воєнними подіями. Також, волонтери займаються організацією тимчасових притулків для переселенців, які були вимушені залишити свої домівки через воєнний конфлікт. Вони допомагають забезпечити людей житлом, їжею та необхідними речами для щоденного вжитку.

Крім цього, волонтери проводять освітню та інформаційну роботу серед мешканців зони конфлікту, навчаючи їх правилам безпеки та надаючи інформацію про можливості отримання допомоги[15].

Важливою частиною волонтерської діяльності є також медична допомога. Волонтери-лікарі та медичні сестри працюють на передовій, надаючи допомогу пораненим воїнам та мирному населенню. Вони ризикують своїм життям, аби допомогти іншим і зменшити страждання внаслідок воєнного конфлікту.

У цілому, волонтерська діяльність в умовах війни є невичерпним джерелом підтримки для постраждалих людей. Волонтери знаходяться на передовій гуманності, допомагаючи тим, хто потребує захисту та підтримки у найважчий час. Вони є прикладом безкорисливості та милосердя, яке надихає інших до активної громадянської позиції та допомоги співгромадянам.

Після анексії Криму і початку війни на Донбасі волонтерство піднялось на найвищий рівень розвитку за весь час незалежності України. У грудні 2014 року на замовлення Організації Об'єднаних Націй компанія GfK Ukraine провела загальнонаціональне дослідження стану волонтерства в Україні[41].

Згідно висновків дослідження, українці визнають велику роль волонтерського руху в суспільних процесах: 62% визнають роль волонтерів у політичних змінах останнього року, 85% вважають, що волонтерський рух допомагає зміцненню миру, а 81% схильні вважати волонтерський рух обов'язковою складовою громадянського суспільства. Майже чверть українців (23%) мали досвід волонтерства, із них 9% почали займатись волонтерством протягом останнього року (<https://www.unicef.org>).

Основним напрямом діяльності волонтерів після подій 2014 року стала допомога українській армії та пораненим – цим займалися 70% волонтерів.

До подій Майдана найбільш актуальними напрямками діяльності були допомога соціально незахищеним групам населення та благоустрій громадського простору.

З 24 лютого 2022 року волонтерський рух в Україні значно активізувався й одним із основних джерел пошуку можливостей стала Волонтерська Платформа, що була запущена ще у березні 2021 року Українською Волонтерською Службою, Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) та ІТ-компанією SoftServe за підтримки Міністерства молоді та спорту для об'єднання волонтерів та організацій зі всієї України[19].

Після початку війни Платформа стала тим інструментом, який допомагає волонтерам швидко реагувати на запити тих, хто потребує допомоги. На цю мить Волонтерська Платформа об'єднала більше ніж 400 тис. користувачів, понад 500 організацій і локальних волонтерських ініціатив та 1150 волонтерських можливостей. За увесь час Платформа зібрала близько 50 тис. реєстрацій на волонтерські можливості.

В опитуванні молоді U-Report 38% респондентів вказали, що волонтерять, серед них близько половини долучилися до волонтерства після 24 лютого 2022 року, і ще половина почала волонтерити більше[28].

Проте разом з позитивними аспектами волонтерського руху існують його реалії, з якими доводиться зіштовхуватися. Однією з головних проблем є психологічне навантаження, з яким стикаються волонтери, особливо у воєнний час[49; 58; 60; 67]. Свідчення жорстокості воєнних конфліктів, поранення та смерть можуть призвести до травматичних досвідів у волонтерів. Це може призводити до стресових станів, емоційного перевантаження та інших психологічних проблем.

Детально розглянемо психологічні аспекти волонтерської діяльності та можливі психологічні ризики для особистості волонтерів в умовах війни:

1. Емоційне перевантаження: робота волонтера в умовах війни часто пов'язана з інтенсивними емоціями, такими як страх, гнів, сум, безпорадність та розчарування. Це може призвести до емоційного перевантаження та вигорання, особливо якщо волонтери не мають можливості відпочити та відновитися.

2. Травматичні події: волонтери можуть стикатися з травматичними подіями, такими як поранення, смерть та страждання людей, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем.

3. Емпатія та спалювання співчуття: волонтери, які працюють з постраждалими людьми, можуть відчувати надмірну емпатію та спалювання співчуття, що може призвести до виснаження емоційних ресурсів.

4. Власна безпека: робота в умовах війни може створити психологічний стрес через постійне почуття загрози та небезпеки для власної безпеки.

5. Посттравматичний стрес: волонтери можуть бути свідками подій, які залишають глибокий слід на їх психологічному становищі, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу.

Психологічні аспекти волонтерства мають значний вплив на самопочуття та розвиток особистості. Мотивація, задоволення від участі та соціальна підтримка є ключовими чинниками, які сприяють активності волонтерства та його позитивному впливу на людей[4].

Мотивація для участі в волонтерській діяльності може бути різноманітною. Деякі люди бажають допомогти іншим, виявити свою громадянську активність та внести свій посильний вклад у покращення спільноти. Інші можуть бути мотивовані бажанням розвивати нові навички, збагачувати свій досвід та знаходити нові можливості для самореалізації. Дослідження психологів показують, що мотивація для волонтерства може бути пов'язана з особистими цілями, цінностями та потребами кожної конкретної людини[26].

Задоволення від участі у волонтерських проектах також є важливим психологічним аспектом. Волонтерство може приносити задоволення через відчуття корисності та значущості своєї діяльності, сприяти розвитку почуття самооцінки та самоповаги. Також важливою є можливість сприяти покращенню життя інших людей, що може приносити велике задоволення та радість.

Соціальна підтримка, яку отримують волонтери, також грає важливу роль у їхньому психологічному благополуччі. Взаємодія з іншими волонтерами та представниками спільноти може створювати сприятливий соціальний контекст, сприяти формуванню нових соціальних зв'язків та розвитку емоційної підтримки[33].

Слід зазначити, що на сьогодні існують питання щодо організаційної структури волонтерських організацій, функціонування системи підтримки та заохочення волонтерства, а також питання щодо правового статусу волонтерства та його майбутнього розвитку.

Отже, волонтерський рух є невичерпним джерелом добра та позитивних змін у сучасному світі. Проте для його подальшого розвитку необхідно не лише активна громадянська участь та індивідуальна ініціатива, але й системна психологічна підтримка та структурна планова робота з проблемами, якими стикаються волонтери.

Дослідження, присвячені волонтерській діяльності, проводяться в різних галузях науки, таких як соціологія, психологія, менеджмент тощо.

Соціально-психологічні аспекти розвитку волонтерського руху вивчаються в багатьох дослідженнях. Деякі з досліджень вказують на позитивні ефекти волонтерства на самопочуття, соціальну взаємодію та загальний розвиток особистості. Наприклад, дослідження психолога Дженніфер Айкенс (Jennifer Aikens) та її колег показали, що волонтерство може сприяти зменшенню стресу та покращенню самопочуття учасників руху. Інші дослідження вказують на те, що волонтерство може мати

позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, а також сприяти формуванню позитивних стосунків у спільноті[59].

Дослідження авторів включають аналіз мотивації волонтерства, виявлення основних причин, які підштовхують людей до участі у волонтерському русі. Це допомагає зрозуміти, що мотивує людей та як це може бути використано для підтримки та залучення нових волонтерів.

В дослідженнях А. Омото, Дж. Уілсона, Ф. Хенді підкреслюється на те, що мотивація волонтерства є складним психологічним явищем, яке може бути спричинене різними факторами[52; 58; 76: 82]. Основні причини, які підштовхують людей до участі у волонтерському русі, включають: соціальну відповідальність: бажання допомогти іншим людям та приносити користь суспільству; емоційне задоволення: на думку вчених волонтерство може приносити велику радість та задоволення від допомоги тим, хто її потребує; розвиток особистості: бажання навчитися нового, розвинути свої навички та здобути новий досвід; забезпечення потреби в значущості: бажання надавати вплив на світ та залишити слід у суспільстві.

Волонтерство також може бути способом знайти нових друзів та побудувати спільноту з однодумцями.

Багато вітчизняних та зарубіжних досліджень розглядають емоційне становище волонтерів (вони можуть зазнавати різних емоцій, таких як радість, задоволення, але також стрес, втомленість та ризик вигорання), їхню психологічну стійкість та способи подолання стресу, пов'язаного з їхньою діяльністю. Психологічна стійкість волонтерів може бути покладена на їхню здатність ефективно управляти стресом, адаптуватися до складних умов та зберегти позитивний психологічний стан[29].

Вчені аналізують соціальні наслідки волонтерської діяльності, включаючи її вплив на сприйняття громадянами соціальних проблем, розвиток соціальної свідомості та активності. В дослідженнях підкреслюється, що соціальні наслідки волонтерської діяльності можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивними наслідками можуть бути

зміцнення соціальних зв'язків, покращення морального самопочуття та позитивний вплив на сприйняття самого себе. Однак, негативними наслідками можуть бути вигорання, стрес, втомленість та можливий негативний вплив на психологічне та фізичне здоров'я. Вплив стресу та травматичних подій на психічне здоров'я волонтерів вивчається в дослідженнях В. Петренко та ін. [25; 36]

Загалом, дослідження соціально-психологічних аспектів розвитку волонтерського руху можуть допомогти краще зрозуміти цей рух, його вплив на суспільство та способи покращення умов для волонтерської діяльності.

1.2 Огляд теоретичних підходів до розвитку стресових станів

Стрес - це неодмінна складова життя кожної людини. Він може виникати внаслідок різних ситуацій, включаючи фізичні, емоційні, та психологічні фактори. Розуміння стресу та його впливу на організм є предметом вивчення для багатьох наукових дисциплін, таких як медицина, психологія, фізіологія та соціологія. Теоретичні підходи до розвитку стресових станів розглядаються з різних точок зору та базуються на різних концепціях.

З психологічної точки зору стан стресу включає специфічну форму відображення людиною екстремальної ситуації та модель поведінки як реакцію у відповідь на це відображення. Стрес є процесом, послідовністю явищ, які призводять до певного результату. Його визначають, як «суттєвий дисбаланс між потребою (фізіологічною чи психологічною) та здатністю до реакції в умовах, коли неможливість задоволення потреби має суттєві наслідки» [16, с. 54].

Стрес є «функціональним станом організму, що виникає внаслідок зовнішнього негативного на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів» [28, с. 60].

У ряді досліджень стрес характеризується як полідетермінантна, інтегрована якість особистості, цілісна реакція особистості на зовнішні і внутрішні стимули [53; 61].

А.М. Занковський, Л.Л. Панченко описують стрес як «психічну напругу»; визначають розвиток стресового стану як напруження бар'єра психічної адаптації у складних умовах діяльності, а патологічні наслідки його виникнення пов'язують із проривом цього бар'єру [18; 30].

Один з найбільш впливових підходів до стресу був запропонований Гансом Сельє, який визначив стрес як «неспецифічну реакцію організму на будь-який вимушений вплив» [63, с. 116]. Вчений виділив три етапи стресової реакції: тривогу, опір та стомлення. Цей підхід поклав початок вивченню фізіологічних аспектів стресу.

Розуміння стресу з психологічної точки зору було розвинуто Річардом Лазарусом (транзакційний підхід до стресу), який визначив стрес як «взаємодію між людиною та середовищем, яка характеризується оцінкою того, що подразники перевищують здатність особистості подолати їх». Важливим аспектом цього підходу є роль індивідуальної оцінки подій у розвитку стресового стану [61, с. 98].

Теоретичний підхід до стресу також розглядається з точки зору біології. Уолтер Кеннет вперше ввів термін «стрес» у фізіологію та описав його як «реакцію організму на будь-який подразник, який порушує його стабільність» [57, с. 89]. Цей підхід дозволяє досліджувати функціонування нервово-ендокринної системи при стресових ситуаціях.

Окрім цього, існують психологічні теоретичні підходи до стресового стану, такі як теорія когнітивного стресу Аарона Бека та Сьюзен Фолькмен, які розглядають стрес як результат негативної оцінки подій та неспроможності особистостей подолати їх [52; 60].

Розуміння стресових станів базується на комплексному погляді, який об'єднує фактори фізичного, психологічного та біологічного характеру.

Вивчення цього явища сприяє розробці ефективних методик управління стресом та психологічної підтримки людей у стресових ситуаціях.

Охарактеризуємо поняття «стресовий стан»: психологічний стан, що виникає при зустрічі особистості з подразником, який перевищує її здатності подолати його (Аарон Бек); реакція на негативну оцінку події, яка вимагає зусиль для подолання (Сьюзен Фолькмен); фізіологічна та психологічна реакція на небезпеку або загрозу, що може призвести до дисгармонії організму (Роберт Сапольський); психофізична реакція на негативний подразник, що вимагає зусиль для подолання та адаптації (Гаррі Льюмен) [52; 54; 60; 65].

Механізми виникнення та стадії розвитку стресового стану можна розглядати з різних точок зору, включаючи фізіологічний, психологічний та соціальний аспекти. Нижче наведено детальний опис цих механізмів та стадій розвитку стресу[77]:

1. Стимулюючий фактор: стрес може виникати внаслідок зовнішніх подразників, таких як фізичні та психологічні труднощі, конфлікти, небезпека, невизначеність, перешкоди в досягненні мети тощо.

2. Когнітивні процеси: оцінка ситуації грає важливу роль у виникненні стресу. Людина оцінює ситуацію з точки зору її загрозовості, важливості та своєї здатності подолати її.

3. Фізіологічні механізми: стрес активує нервову систему та ендокринну систему, що призводить до виділення гормонів стресу, таких як кортизол та адреналін. Це може призводити до збудження, підвищення артеріального тиску, швидкого пульсу тощо.

Етапи розвитку стресового стану наведені на рис.1.1[62]:

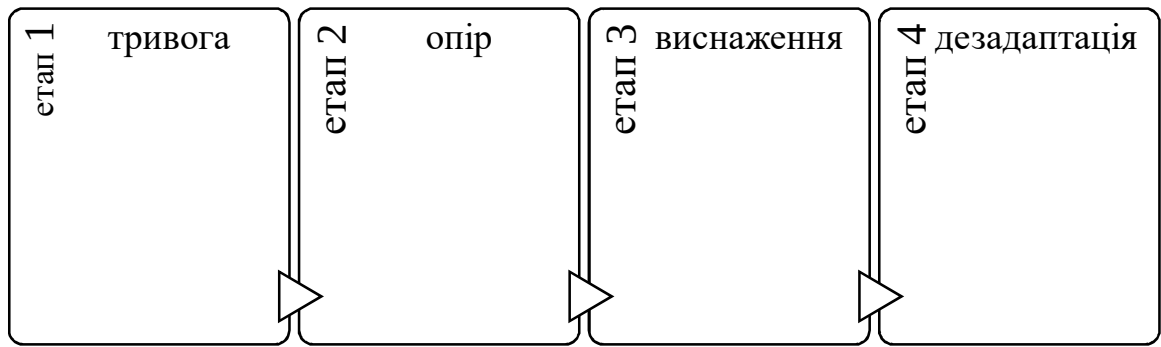


Рис.1.1 Етапи розвитку стресового стану

1. Перший етап – тривога: людина сприймає ситуацію як загрозову або викликаючу тривогу. Нервова система активується, а людина може почати шукати способи подолання стресу.

2. Другий етап – опір: якщо стресовий стимул продовжується, організм намагається адаптуватися до нього. Це може призводити до посилення функцій організму для подолання стресу.

3. Третій етап – виснаження: Якщо стрес триває довгий час або є надто інтенсивним, ресурси організму можуть вичерпатися, що може призводити до виснаження функцій нервової та ендокринної систем.

4. Четвертий етап – дезадаптація: На цьому етапі можуть виникати розлади функціонування організму, такі як зниження імунної системи, серцево-судинних захворювань, психологічних розладів тощо.

Цей процес розвитку стресового стану може бути індивідуальним для кожної людини та залежить від багатьох факторів, таких як особистісні особливості, соціальне середовище, психологічна стабільність тощо.

Сучасні теорії стресу вбирають в себе різноманітні підходи до розуміння та пояснення того, як люди сприймають, реагують та впораються зі стресом. Нижче проаналізуємо деякі з найбільш відомих теорій стресу. Так, теорія загального пристосування Герберта Беннера підкреслює, що стрес може бути позитивним, стимулюючим розвиток особистості та збільшуючим здатність людини адаптуватися до нових ситуацій[73].

Згідно з теорії Аарона Антоновського «теорія загальної опори»: люди мають свої власні ресурси, які допомагають їм впоратися зі стресом, такі як соціальна підтримка та особистість[0].

Роландо Майо розробив теорію стресу, в якій він розглядає стрес як результат дисбалансу між вимогами навколишнього середовища та можливостями людини адаптуватися до цих вимог. Він виділяє два типи стресу: «еустрес» (позитивний стрес), який може бути стимулюючим та мотивуючим, і «дистрес» (негативний стрес), який може призводити до негативних наслідків для здоров'я[69].

Системна модель стресу базується на підході, що розглядає організм як систему, що взаємодіє з навколишнім середовищем. Цей підхід враховує взаємозв'язки між фізіологічними, психологічними та соціальними аспектами стресу. Згідно з цією моделлю, стресова реакція організму є результатом взаємодії між цими аспектами та може бути розглянута як системний процес.

Інтеграційна модель стресу була розроблена Сьюзен Фолькмен та Річардом Лазарусом. Вчені розглядають стрес як результат взаємодії між оцінкою подій та ресурсами особистості для подолання цих подій. Ця модель враховує когнітивні процеси, що лежать в основі стресової реакції, та показує, що способи оцінки подій можуть впливати на виникнення стресового стану[80].

Модель Саполського базується на дослідженнях Роберта Саполського, який вивчав вплив стресу на функціонування нервово-ендокринної системи. Він показав, що тривалий стрес може призводити до дисфункції цих систем та мати негативний вплив на здоров'я. Його дослідження допомагають краще зрозуміти фізіологічні механізми стресової реакції.

Модель стресу Коупера була розроблена в 1984 році і враховує взаємодію людини з робочим оточенням. Ця модель включає три основні компоненти[74]:

1. Стимули: включає в себе фізичні та психосоціальні фактори робочого середовища, такі як робочі умови, робочий графік, вимоги до виконання роботи, міжособистісні конфлікти тощо.

2. Реакція: цей компонент описує фізіологічну та психологічну реакцію людини на стресовий стимул. Це може бути підвищення артеріального тиску, збудження, тривога, втома тощо.

3. Результат: даний компонент описує наслідки стресу для здоров'я та ефективності праці. Це може бути погіршення фізичного стану, психологічні розлади, зниження продуктивності тощо.

Модель стресу У. Кендолла базується на концепції «перцептивного контролю» і враховує вплив сприйняття ситуації на розвиток стресу. Ця модель включає такі етапи[70]:

1. Стимулюючий фактор: сприйняття ситуації як загрозової або викликаючої тривогу.

2. Оцінка: оцінка ситуації з точки зору її контрольованості та передбачуваності.

3. Стратегії подолання: вибір стратегій подолання стресу, які можуть бути активними (спроби змінити ситуацію) або пасивними (спроби змінити спосіб сприйняття ситуації).

Модель Х Вольфф описує стрес як результат дисбалансу між вимогами середовища та ресурсами людини для подолання цих вимог. Ця модель включає такі елементи[67]:

1. Стимули: Фактори навколишнього середовища, які створюють вимоги до людини.

2. Ресурси: Фактори, які можуть допомогти людині подолати стрес, такі як соціальна підтримка, навички управління стресом, фізичне здоров'я тощо.

3. Реакція: Фізіологічна та психологічна реакція на стрес.

Усі ці моделі демонструють складну природу стресу та враховують роль сприйняття ситуації, фактори робочого оточення та ресурси для

подолання стресу. Вони також показують, що стрес може мати серйозні наслідки для здоров'я та ефективності праці.

Розглянуті нами в рамках дослідження теорії та моделі формують різноманітні погляди на природу стресу та способи, якими люди можуть реагувати на нього. Вони показують, що стрес є складним феноменом, який може бути сприйнятий по-різному кожною людиною.

Стрес є складною багатоаспектною реакцією організму на зовнішні або внутрішні фактори. Важливо розуміти типи стресу, фактори, що його викликають, та розвивати ефективні стратегії подолання стресу для забезпечення психологічного благополуччя.

Вченими виділені наступні типи стресових станів[12; 37; 44; 50; 69]:

1. Актуальний стресовий стан: виникає внаслідок конкретної ситуації або події.
2. Хронічний стресовий стан: тривалий період негативного впливу на організм.

Також стресовий стан може бути класифікований за декількома типами в залежності від його походження та впливу на людину (рис.1.2) [39].

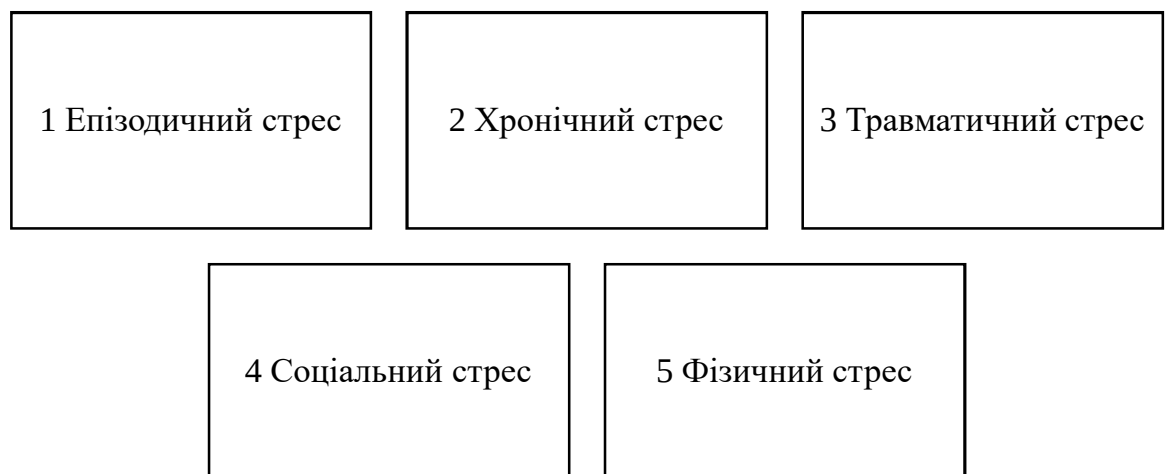


Рис.1.2 Типи стресового стану

1. Епізодичний стрес: цей тип стресу характеризується частими епізодами стресу, які виникають у результаті надмірної зайнятості, перевтоми, невдач або конфліктних ситуацій. Люди, які постійно

переживають епізодичний стрес, можуть відчувати постійну тривожність та роздратованість.

2. Хронічний стрес: цей тип стресу виникає у результаті тривалого впливу негативних факторів, таких як постійний тиск на роботі, проблеми в особистому житті або хронічні хвороби. Хронічний стрес може призвести до серйозних проблем з психічним та фізичним здоров'ям.

3. Травматичний стрес: цей тип стресу виникає у результаті травматичних подій, таких як природні катастрофи, воєнні дії, терористичні акти або особиста травма. Травматичний стрес може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших серйозних психологічних проблем.

4. Соціальний стрес: цей тип стресу пов'язаний з соціальними взаємодіями та впливом соціального середовища на людину. Наприклад, конфлікти в сім'ї, проблеми на роботі, соціальна ізоляція або дискримінація можуть спричиняти соціальний стрес.

5. Фізичний стрес: цей тип стресу пов'язаний з фізичними чинниками, такими як травми, хвороби, недостатнє харчування або надмірне фізичне навантаження. Фізичний стрес може мати серйозний вплив на функціонування організму та загальний стан здоров'я.

Це лише декілька типів стресу, які можуть виникати в житті людини. Кожен тип стресу має свої особливості та може потребувати специфічного підходу до управління ним.

Фактори стресу (рис.1.3) [21]:



Рис.1.3 Фактори стресу

Чинники розвитку стресового стану у людини є досить різноманітними та складними, оскільки вони включають в себе фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Стрес може виникати внаслідок різних ситуацій, включаючи робоче середовище, особисті проблеми, навколишнє середовище та інші фактори. Розглянемо основні чинники, які сприяють розвитку стресового стану у людини.

Один з головних чинників стресу - це робоче середовище. Вимоги до виконання роботи, перевантаження, конфлікти з колегами або начальством, невизначеність у роботі - все це може призвести до стресу. Навіть низький рівень контролю над робочими умовами та відсутність підтримки з боку керівництва можуть призвести до почуття безпорадності та стресу[43].

Психологічні чинники також можуть впливати на розвиток стресового стану. Це може бути переживання негативних емоцій, тривога, депресія, переживання важких життєвих подій або проблем з самооцінкою. Негативне сприйняття ситуацій та низька самооцінка можуть призвести до стресу.

Соціальні чинники, такі як конфлікти в сім'ї, соціальна ізоляція, фінансові труднощі, можуть також стати причиною стресу. Наприклад, нестабільна соціальна ситуація, конфлікти з оточуючими або недостатня підтримка з боку близьких можуть призвести до стресового стану[16].

На основі проведеного аналізу теоретичний аспект дослідження розвитку стресових станів, узагальнена модель розвитку стресового стану особистості виглядає наступним чином (рис.1.4):

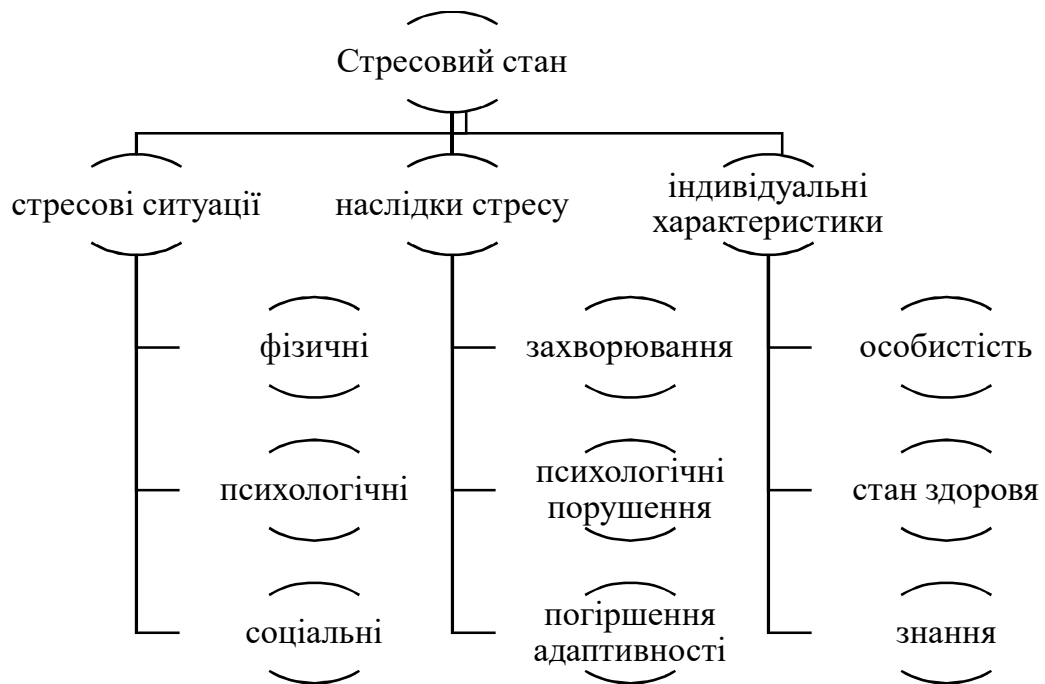


Рисунок 1.4 Узагальнена модель розвитку стресового стану

Як бачимо на рис.1.4, чинники та наслідки розвитку стресового стану у людини дуже різноманітні та індивідуальні. Важливо розуміти, що стрес може мати серйозний вплив на фізичне та психологічне здоров'я людини, а також на її ефективність у роботі та повсякденному житті. Тому важливо навчитися впоратися з цими чинниками та знаходити способи подолання стресу для забезпечення свого благополуччя. Серед стратегій подолання стресу нами було виділено: адаптивні стратегії: пошук підтримки, позитивне переоцінювання, активна проблемно-орієнтована поведінка. неадаптивні стратегії: уникання проблеми, вживання алкоголю або наркотиків, агресивна поведінка.

Стрес є складною багатоаспектною реакцією організму на зовнішні або внутрішні фактори. Важливо розуміти типи стресу, фактори, що його викликають, та розвивати ефективні стратегії подолання стресу для забезпечення психологічного благополуччя.

Розглядаючи різноманітні теоретичні підходи до стресового стану, можна зробити висновок про складну та багатогранну природу цього явища. Важливо враховувати фактори фізичного, психологічного та біологічного характеру при вивченні та управлінні стресом. Також важливо розуміти, що стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на організм людини, і ефективне управління стресом може бути досягнуте шляхом комплексного підходу, що об'єднує фактори функціонування організму, когнітивних процесів та соціальних умов.

1.3 Волонтерська діяльність як джерело розвитку стресових станів

Волонтерство є однією з найбільш поширених форм добровільної допомоги та підтримки у сучасному світі. Волонтерська діяльність полягає в тому, що людина добровільно та безкоштовно надає свій час та знання для допомоги іншим людям, громаді або природі[23].

Проблема стресу у волонтерів є актуальною, оскільки волонтерство часто пов'язане з емоційно напруженою діяльністю та підвищеним рівнем відповідальності, які можуть призвести до психологічного перенавантаження.

Волонтерська діяльність в умовах війни є джерелом розвитку стресових станів у людей, які беруть участь у цих процесах. Воєнний конфлікт призводить до складних та небезпечних умов, що можуть викликати стресові реакції у волонтерів, які намагаються надати допомогу, військовим, постраждалим в зонах бойових дій та вразливим групам населення[44].

Слід зазначити, що волонтерська діяльність у зоні війни часто пов'язана з великими емоційними та психологічними навантаженнями. Волонтери, які працюють в екстремальних умовах, можуть стикатися з травматичними ситуаціями, бачити страждання та біль людей, а також переживати загрозу

для власного життя. Це може призводити до почуття безпорадності, тривоги, та втоми, що може спричинити розвиток стресових станів.

Крім того, волонтерська діяльність у воєнних умовах часто пов'язана з постійним психологічним напруженням та невизначеністю. Волонтери можуть бути позбавлені звичайних умов життя, розділені від родини та близьких, та постійно знаходитися під загрозою, що може призводити до почуття втоми, роздратованості та безпорадності, а також може призвести до розвитку стресових станів.

Волонтерська діяльність у воєнних умовах може призводити до почуття безперервного переживання стресу через невпинне спостереження за стражданням та болем інших людей. Це може призводити до емоційного вигорання та почуття безсилля, що також може спричинити розвиток стресових станів.

Умови війни можуть стати причиною ризику зниження стресостійкості волонтерів через[3; 18; 46; 74]:

1. Емоційне перевантаження: волонтери, які працюють в умовах війни, можуть бути підвернені постійному емоційному напруженню та перевантаженню. Це може призвести до емоційного вигорання та зниження стресостійкості.

2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): волонтери, які працюють в умовах війни, можуть стати свідками насильства та жорстокості, що може призвести до розвитку ПТСР. Це може вплинути на їхню стресостійкість та здатність до подальшої роботи.

3. Високу вимогливість до волонтерів: умови війни можуть бути дуже вимогливими та небезпечними для волонтерів. Це може призвести до зниження мотивації та енергії для подальшої роботи.

4. Соціальну ізоляцію: волонтери, які працюють в умовах війни, можуть бути відокремлені від своєї родини та друзів. Це може призвести до відчуття самотності та відчуженості, що може вплинути на їхню стресостійкість.

5. Фізичне перевантаження: волонтери, які працюють в умовах війни, можуть стикатися з фізичними труднощами та перевантаженням. Це може призвести до зниження фізичної та психологічної стресостійкості.

Отже, умови війни можуть бути причиною ризику зниження стресостійкості волонтерів через емоційне перевантаження, ПТСР, високу вимогливість, соціальну ізоляцію та фізичне перевантаження. Для зменшення цього ризику, волонтерам необхідно мати підтримку та допомогу від організаторів волонтерських програм та спеціалістів, які можуть надати психологічну підтримку та забезпечити безпеку під час виконання роботи

За результатами аналізу наукових джерел, нами було виділено головні психологічні чинники розвитку стресових станів у волонтерів[25; 57; 60; 76]:

1. Особистісні характеристики: емоційна стійкість: люди з високим рівнем емоційної стійкості можуть краще впоратися з емоційними труднощами, які часто супроводжують волонтерську діяльність; саморегуляція: здатність контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації може впливати на ризик стресу у волонтерів;

2. Емпатія: здатність сприймати почуття та емоції інших може призвести до перенесення емоційного навантаження волонтером.

3. Тип діяльності: ризик стресу може залежати від конкретного виду волонтерської діяльності. Наприклад, волонтери, які працюють у кризових ситуаціях або з людьми, які пережили травматичні події, можуть бути більш схильними до стресу.

4. Обставини: робоче навантаження: великий обсяг роботи та нестача часу для виконання завдань може призвести до стресу у волонтера; підтримка та комунікація: наявність психологічної підтримки та можливостей для висловлення емоційних переживань може зменшити ризик стресу у волонтера.

Ці фактори взаємодіють між собою, і їх комбінація може впливати на ризик стресу у волонтера. Розуміння цих факторів дозволяє розробляти

програми психологічної підтримки для волонтерів та сприяти їхньому психологічному благополуччю.

В дослідженнях А. Хаммерсчмідт та Х. Шміда автори провели систематичний огляд літератури щодо ризиків стресу, напруження та емоційного вигорання у волонтерів. Вони виявили, що основними факторами ризику є перевантаження роботою, вимогливість завдань та недостатня підтримка з боку організації[71].

Крістен Грейс досліджує зв'язок між волонтерством та стресом серед волонтерів. Вона приходить до висновку, що хоча волонтерство може бути джерелом стресу через додаткове навантаження, але в той же час ця діяльність може мати позитивний ефект на психологічне благополуччя [68].

Дослідження Марка Снайдера та Реймонда Луїсаспрямовані на виявлення зв'язку між волонтерством та психологічним благополуччям. Вчені приходять до висновку, що хоча волонтерство може бути джерелом стресу, але водночас воно пов'язане з покращенням психологічного самопочуття та загального благополуччя[64].

Анна Луїза Мореїра Мендес, Жозефіна Соарес, Джозефіна Марія Родрігес де Соуза та інші [70; 79] провели систематичний огляд літератури з проблеми стресу та вигорання у волонтерів. Вони проаналізували 24 дослідження, які були проведені з 2000 по 2015 роки. Результати показали, що волонтери часто відчують стрес та вигорання, особливо ті, які працюють у кризових ситуаціях. Фактори, які сприяють розвитку стресу та вигорання у волонтерів, включають низьку підтримку з боку організації, високий рівень вимог до волонтерів та недостатнє навчання та підготовка.

Результати дослідження вказують на те, що проблема стресу та вигорання у волонтерів є серйозною та потребує уваги. Організації, які працюють з волонтерами, повинні забезпечувати їхню підтримку та навчання, щоб зменшити ризик розвитку стресу та вигорання.

В роботах Л. М. Самойлової вчена проводить огляд літератури з проблеми стресу у волонтерів[40]. Вона аналізує різні теоретичні підходи до

дослідження стресу, а також фактори, які сприяють його розвитку у волонтерів. Автор також досліджує вплив різних форм волонтерської діяльності на ризик розвитку стресу. Дослідження показує, що проблема стресу у волонтерів потребує комплексного вивчення. Автор вказує на важливість розуміння факторів, які сприяють розвитку стресу у волонтерів, а також на розробку ефективних методів попередження та лікування цього стану.

Сара Е. Шенк, Крістофер Дж. Моррісон, Сюзен Д. Хілл та інші провели огляд літератури з проблеми стресу та механізмів копіngu серед волонтерів. Вони проаналізували 34 дослідження, які були проведені з 1984 по 2014 роки[83]. Результати показали, що волонтери часто відчують стрес та потребують ефективних методів копіngu. Фактори, які сприяють розвитку стресу у волонтерській діяльності, включають низьку підтримку з боку організації, високий рівень вимог до волонтерів та небезпеку для життя та здоров'я.

Дослідження показує, що проблема стресу та копіngu серед волонтерів є серйозною та потребує уваги. Автори вказують на важливість розробки ефективних методів копіngu та підтримки для волонтерів, щоб зменшити ризик розвитку стресу та покращити їхнє психологічне благополуччя.

Згідно з проведеними чисельними дослідженнями, волонтерство може бути джерелом стресових станів через перевантаження роботою та емоційне навантаження. Однак, волонтерство також може мати позитивний вплив на психологічне благополуччя, забезпечуючи волонтерам почуття задоволення від допомоги іншим. Таким чином, для зменшення ризику стресу у волонтерській діяльності необхідно розробляти програми психологічної підтримки та навчання стратегіям самозахисту для волонтерів.

Щоб запобігти психологічним ризикам для особистості волонтерів, необхідно надавати їм психологічну підтримку та навички саморегуляції емоцій. Також важливо забезпечити можливості для відпочинку та відновлення, а також надати доступ до професійної психологічної допомоги.

Крім цього, особливу увагу слід приділити психологічному тренуванню перед початком роботи та психологічному дебрифінгу після травматичних подій.

У цілому, психологічні аспекти волонтерської діяльності в умовах війни потребують серйозного уваги та підтримки, оскільки психологічне благополуччя волонтерів є ключовим для їхньої успішної роботи та збереження функціонуючого становища.

Психологічні аспекти розвитку стресових станів у волонтерської діяльності є дуже важливими та пов'язані з мотивацією, соціальними взаємодіями, розвитком особистості та емоційними станами волонтерів. Розуміння цих аспектів може допомогти організаторам волонтерських програм залучати більше людей до волонтерської діяльності та забезпечувати їх психологічне здоров'я, задоволення та ефективність[30].

В рамках багатьох сучасних досліджень вченими обговорюється необхідність психологічної підтримки для волонтерів, розглядаються методи психологічної допомоги та професійного розвитку[12; 28; 45; 53].

Проблема психологічної підтримки волонтерів в умовах війни є дуже актуальною та важливою. Волонтери, які працюють у зоні конфлікту, зазнають значного стресу, травм та емоційного навантаження. Ця проблема вимагає уваги та належної підтримки з боку спеціалістів у галузі психології та психотерапії.

Загальний зміст статей, які досліджують цю проблему, включають аналіз ефективності різних методів психологічної підтримки для волонтерів, опис психологічних наслідків волонтерської діяльності в умовах війни, а також рекомендації щодо покращення системи психологічної підтримки для волонтерів. Загальний висновок досліджень полягає в тому, що психологічна підтримка для волонтерів у зоні конфлікту є критично важливою (І. Кудряшова) [32]. Наявність ефективної системи психологічної підтримки може допомогти волонтерам подолати стрес, травми та емоційне навантаження, а також зберегти позитивний психологічний стан.

Проблемі психологічної реабілітації волонтерів, організації психологічної підтримки для волонтерських груп у зоні конфлікту присвячено роботи: О. Сидоренко, Л. Григоренко, Н. Іванової та ін. [28; 34; 40]. На думку дослідників, в умовах воєнного конфлікту психологічна підтримка волонтерства набуває особливого значення, оскільки волонтери, які працюють у зоні конфлікту, зазнають великого стресу та психологічних травм. Їхня діяльність пов'язана з постійною небезпекою, стикаючись з травматичними подіями та стражданням людей, які потерпають від війни. Тому психологічна підтримка волонтерства є необхідною для збереження їхнього психічного здоров'я та ефективності діяльності.

Психологічна підтримка волонтерства в умовах воєнного конфлікту має бути комплексною. Вона повинна включати психологічну реабілітацію, психотерапевтичну підтримку, техніки стрес-менеджменту, психологічне консультування та навчання саморегуляції емоцій. Важливою є також психологічна підтримка у формі групової роботи, яка дозволяє волонтерам обговорювати свої травматичні досвіди та емоції, сприяє формуванню психологічної підтримки між ними та розвитку способів подолання стресу[7].

Організаційні аспекти психологічної підтримки волонтерства також важливі. Наявність кваліфікованих психологів та психотерапевтів у складі волонтерських груп, доступ до психологічної допомоги у будь-який час, організація тренувань з психологічної саморегуляції – це лише деякі аспекти, які можуть забезпечити ефективну психологічну підтримку для волонтерства[20].

Забезпечення волонтерам необхідної психологічної допомоги сприятиме збереженню їхнього психічного здоров'я та ефективності допомоги людям, яким вони надають допомогу у складних умовах воєнного конфлікту.

Організаційні аспекти волонтерства розглядають організаційну структуру волонтерських організацій, їх функціонування та системи підтримки та заохочення волонтерства. Організаційні аспекти психологічної

підтримки волонтерських груп у умовах війни включають ряд складних процесів та дій, які повинні бути взяті на увагу для забезпечення ефективної підтримки волонтерів[10; 36]:

1. Планування та координація. Організація психологічної підтримки повинна бути частиною загального планування діяльності волонтерських груп. Координація між різними групами та організаціями, які надають психологічну підтримку, також є важливою.

2. Навчання та тренування. Волонтери повинні бути навчені, як розпізнавати та допомагати людям, які потребують психологічної підтримки. Також важливо проводити тренування для волонтерів, які надають психологічну підтримку, щоб вони могли ефективно працювати з людьми, які переживають стрес.

3. Створення безпечного середовища. Важливо забезпечити безпеку волонтерів, які надають психологічну підтримку. Це може включати захист волонтерів від фізичних та емоційних небезпек, а також забезпечення конфіденційності.

4. Підтримка волонтерів. Важливо забезпечити психологічну підтримку волонтерам, які надають підтримку іншим людям. Це може включати психологічну консультацію, психотерапію та інші форми психологічної допомоги.

5. Оцінка та оновлення планування. Організація повинна оцінювати ефективність своєї психологічної підтримки та оновлювати свій план дій відповідно до змін у ситуації на місцях.

Узагальнюючи, організація психологічної підтримки волонтерських груп у умовах війни є складним процесом, який включає ряд дій та процесів, щоб забезпечити ефективну підтримку волонтерів та інших людей, які переживають стрес.

Важливо також враховувати культурні та соціальні особливості волонтерства в умовах воєнного конфлікту. Розуміння ментальних

особливостей та традицій сприятиме більш успішному наданню психологічної допомоги та побудові довіри між волонтерами та психологами.

Результати проведеного дослідження теоретичних аспектів розвитку стресових станів у волонтерському середовищі вказує на те, що стрес може бути значним фактором, який впливає на волонтерів, які працюють з людьми, що переживають складні ситуації. Щоб запобігти стресовим станам та забезпечити психологічну підтримку волонтерам, можна використовувати різні стратегії, такі як надання інформації та навчання, створення позитивної атмосфери, регулярне спілкування, використання релаксаційних технік та забезпечення психологічної підтримки в разі потреби.

Стресменеджмент – це система методів та стратегій, спрямованих на попередження та зменшення негативних наслідків стресу. Основними авторами теорії стресменеджменту є Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман.

Процедура стресменеджменту включає наступні етапи[81]:

1. Оцінка стресу: На цьому етапі визначаються фактори, які спричиняють стрес, та визначається рівень стресу.
2. Розуміння стресу: Цей етап передбачає аналіз причин та наслідків стресу, визначення особистих реакцій на стрес та розуміння, як управляти стресом.
3. Розробка стратегій зменшення стресу: На цьому етапі розробляються конкретні методи та стратегії, які допоможуть зменшити рівень стресу.
4. Впровадження та реалізація стратегій: Після розробки стратегій їх необхідно впровадити в життя та практикувати їх регулярно.
5. Оцінка ефективності: На останньому етапі проводиться оцінка ефективності вжитих заходів та стратегій зменшення стресу.

Процедура стресменеджменту може бути застосована як на індивідуальному рівні, так і на рівні організації. Вона допомагає людям знизити рівень стресу та покращити якість життя, а також забезпечує більш продуктивну та ефективну волонтерську допомогу.

Для того щоб уникнути стресових станів у волонтерській діяльності, дуже важливо мати план самозахисту та підтримки. Важливо розуміти свої межі та не перевантажувати себе роботою. Також важливо мати можливість обговорити свої переживання з колегами та отримувати психологічну підтримку. Для цього можна приєднатися до спеціальних груп психологічної підтримки для волонтерів або звернутися до професійного психолога.

Отже, волонтерська діяльність може стати джерелом розвитку стресових станів, проте з правильною організацією та планом самозахисту цей ризик можна пом'якшити. Важливо пам'ятати, що самозахист і психологічна підтримка є не менш важливими аспектами волонтерської діяльності, ніж сама допомога іншим.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ПРОЦЕСІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Організація та методики дослідження

Актуальність емпіричного дослідження на тему «Переживання стресових станів в процесі волонтерської діяльності» полягає в тому, що не

зважаючи на те, що волонтерство є важливою складовою сучасного суспільства, водночас волонтери зазнають значного стресу через різноманітні фактори, пов'язані з їхньою діяльністю. Дослідження проблеми переживання стресових станів в процесі волонтерської діяльності дозволить краще зрозуміти переживання стресових станів у волонтерів та розробити спеціальні заходи для покращення їхнього психологічного благополуччя.

Мета емпіричного дослідження: вивчення особливостей переживання стресових станів у волонтерів.

Гіпотеза: волонтери, які займаються наданням допомоги у кризових ситуаціях (у зоні бойових дій), є більш схильними до переживання стресових станів порівняно з волонтерами, які працюють у менш напружених сферах (в умовах волонтерського штабу).

Завдання дослідження:

1. Аналіз літератури та попередніх наукових досліджень з проблеми переживання волонтерами стресових станів.
2. Проведення психологічного емпіричного дослідження переживання стресових станів в процесі волонтерської діяльності.
3. Аналіз та обговорення отриманих результатів.
4. Розробка заходів із попередження та подолання стресу у волонтерському середовищі та оцінка їх ефективності.

План дослідження

Етап 1: Підготовчий етап

1.1 Визначення об'єкту, предмету, мети та завдань дослідження, встановлення гіпотези, формування вибірки.

1.2 Розробка плану дослідження: визначення методів збору та аналізу даних, вибір інструментів та складання блоку методик дослідження проблеми переживання стресових станів у волонтерської діяльності.

1.3 Етичні аспекти: отримання згоди волонтерів на участь у дослідженні, забезпечення конфіденційності та безпеки даних.

Етап 2: Збір даних

2.1 Вимірювання показників, що характеризують розвиток стресового стану волонтерів: застосування стандартних психологічних тестів.

Етап 3: Аналіз даних

3.1 Обробка результатів тестування: використання статистичних методів для аналізу отриманих даних.

3.2 Ідентифікація зв'язків між рівнем стресу та домінуючим психологічним станом волонтерів.

3.3 Порівняльний аналіз двох підгруп волонтерів

Етап 4: Висновки та рекомендації

4.1 Формулювання результатів дослідження.

4.2 Розробка рекомендацій та їх апробація: надання практичних порад для покращення стресостійкості волонтерів на основі отриманих даних.

4.3 Оцінка ефективності реалізованих заходів.

4.4 Формулювання загальних висновків дослідження

Констатувальний етап емпіричного психологічного дослідження на тему «Переживання стресових станів в процесі волонтерської діяльності» включає в себе огляд літератури та попередніх досліджень, що стосуються стресу у волонтерів. На цьому етапі проводиться аналіз доступних даних, визначення основних аспектів розвитку стресу у волонтерів, ідентифікація можливих факторів, які можуть впливати на переживання стресових станів волонтерами. Даний етап дослідження включає проведення самого емпіричного дослідження, залучення волонтерів для збору даних про їхнє переживання стресових станів. Проводяться аналіз отриманих результатів, вимірювання рівня стресу та прояву стресових станів у волонтерів, встановлення чинників розвитку стресових станів у волонтерської діяльності. На цьому етапі можуть бути застосовані різні методи, такі як аналіз статистичних даних, порівняльний аналіз різних груп волонтерів та ін.

Формувальний етап передбачає розроблення та апробацію заходів щодо подолання стресових станів у волонтерів. Цей етап включає розробку

рекомендацій, створення та апробація тренінгової програми. Також на цьому етапі розглянуто прогнозовані результати запропонованих заходів.

Контрольний етап включає проведення контрольної оцінки ефективності реалізованих в групі волонтерів заходів: проводиться порівняльний аналіз отриманих результатів, формуються загальні висновки за дослідженням.

Таким чином, констатувальний, формувальний та контрольний етапи утворюють комплексний план для проведення емпіричного дослідження з метою вивчення переживання стресових станів у волонтерів.

Операціоналізація базових понять:

Стресовий стан - це реакція організму на стресорні подразники. Це може бути фізичний або психологічний дискомфорт, який виникає у відповідь на негативну ситуацію. Стресовий стан може бути короточасним або тривалим.

Професійний стрес - це стрес, який виникає в результаті виконання роботи або професійної діяльності. Це може бути пов'язано з надмірною вимогою до працівника, високими вимогами до результатів роботи тощо.

Волонтерська діяльність може бути джерелом стресу для людей, які займаються нею. Це може бути пов'язано з вимогами до волонтерів, надмірною відповідальністю, високими очікуваннями від інших, конфліктами з іншими волонтерами або з керівництвом, а також з виконанням складних завдань або робіт, що вимагають великої уваги та напруги.

Домінуючий психологічний стан - це емоційний стан, який переважає в дану мить. Це може бути радість, гнів, тривога, страх тощо. Домінуючий психологічний стан може впливати на поведінку людини та на її сприйняття навколишнього світу.

Експериментальна база та вибірка:

Емпіричне дослідження переживання стресових станів в процесі волонтерської діяльності проходило протягом січня-вересні 2003 року в м.

Запоріжжя на базі: волонтерського штабу Національного університету «Запорізька політехніка», ГО «Волонтерський центр Запоріжжя» (ЄДРПОУ 39502664).

Національний університет «Запорізька політехніка» активно займається волонтерською роботою, яку студенти та співробітники вищого навчального закладу розпочали з першого дня військової агресії проти нашої країни.

Волонтерський штаб щодня видає гуманітарну допомогу: продукти харчування.

Волонтери займаються допомогою вимушеним переселенцям: розміщують в гуртожитках університету, надають речі першої необхідності, роздають продуктові набори. За весь період повномасштабної війни в гуртожитках університету знайшли тимчасовий прихисток понад 1500 осіб (із них майже 200 діти), і їх кількість збільшується щодня.

До волонтерського руху долучаються студенти і випускники, які допомагають у вигражі продуктів, плетінні маскувальних сіток, видачі гуманітарної допомоги.

Діяльність Громадської організації «Волонтерський центр Запоріжжя» складається із: забезпечення потреб військових та добровольчих батальйонів в зоні бойових дій; соціально-правової та морально-психологічної підтримки захисників України та членів їх сімей; допомога дитячим будинкам; національно-патріотичного виховання молоді; просвітницької діяльності.

Вибірка склала 60 осіб (волонтери): жінки та чоловіки у віці від 18 до 45 років, що були розподілені на дві підгрупи:

1 підгрупа: волонтери, учасники волонтерського штабу НУ «Запорізька політехніка», що займаються вирішенням гуманітарних та соціально-побутових проблем переселенців та цивільного населення в м. Запоріжжя (середній вік в підгрупі складає: 24,5 років)

2 підгрупа: волонтери, члени ГО «Волонтерський центр Запоріжжя», що займаються забезпеченням потреб військових та добровольчих батальйонів в зоні бойових дій (середній вік в підгрупі складає: 30,9 років).

Методи:

Теоретичні: аналіз та синтез, узагальнення, угруповання, індукція та дедукція.

Емпіричні: психологічне тестування.

Математичні: статистичний аналіз (описова статистика), кореляційний аналіз (кореляція Пірсона), непараметричні критерії (критерій Мана-Уїтні).

Методики діагностики включають застосування психологічних тестів для вимірювання рівня стресу та прояву стресових станів у волонтерів:

1. Методика «Шкала професійного стресу» (Professional Life Stress Scale) (Д. Фонтана).
2. Методика «Домінуючий стан» (Л. В. Куліков).
3. Методика «Шкала оцінки впливу травматичної події, ШОВТС (Impact of Event Scale, IES-R)» (М. Horowitz et al).

Характеристика методик та визначення доцільності їх відбору:

Методика «Шкала професійного стресу» (Professional Life Stress Scale) (Д. Фонтана) дозволяє вимірювати рівень професійного стресу у волонтерській діяльності. Шкала складається з 30 питань, які оцінюють різні аспекти волонтерської діяльності, такі як навантаження, взаємини з колегами та керівництвом, фізичні умови праці, емоційне навантаження тощо. Кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою, де 1 – «зовсім не стресово», а 5 – «дуже стресово».

Критерії оцінки за методикою:

- менше 15 балів – низький рівень стресу;
- від 16 до 30 балів – середній рівень стресу;
- від 31 до 45 балів – підвищений рівень стресу
- від 46 до 60 балів – високий рівень стресу.

2. Методика «Домінуючий стан» (Л. В. Куліков).

Методика Домінуючий стан (ДС) призначена визначення характеристик настроїв і деяких інших характеристик особистісного розвитку рівня негативних психічних станів волонтерів за допомогою

суб'єктивних оцінок випробуваного. Основним призначенням опитувальника є діагностика щодо стійких (домінуючих) станів. Ця методика дозволяє визначити домінуючий стан людини – стан, який виявляється в її поведінці та діях. Методика складається з 30 питань, які оцінюють різні аспекти поведінки та діяльності людини, такі як активність, пасивність, агресивність тощо. Кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою, де 1 – «зовсім не характерно», а 5 – «дуже характерно».

Критерії оцінки за методикою:

- 10-40 балів – низьке значення показника;
- 41-59 балів – середнє значення показника;
- 60-90 балів – високе значення показника.

3. Методика «Шкала оцінки впливу травматичної події, ШОВТС (Impact of Event Scale, IES-R)» (М. Horowitz et al). Методика ШОВТС/IES-R (Impact of Event Scale-Revised) є ефективним інструментом для вимірювання симптомів післятравматичного стресового розладу у волонтерській діяльності. Вона складається з 22 запитань, які оцінюють три шкали: вторгнення, уникнення та збудження.

Ця методика дозволяє вимірювати рівень впливу травматичної події на людину. Методика складається з питань, які оцінюють різні аспекти впливу травматичної події, такі як повторні спогади про подію, тривога, депресія тощо. Кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою, де 0 – «немає жодних симптомів», а 4 – «дуже сильні симптоми».

Критерії оцінки за шкалами методики «Шкала оцінки впливу травматичної події»:

- менше 24 балів - низький рівень впливу;
- від 24 до 33 балів - середній рівень впливу;
- більше 33 балів - високий рівень впливу.

Критерії оцінки за шкалою «загальний вплив травматичної події»:

- менше 50 балів - низький рівень впливу травматичної події;
- від 51 до 90 балів - середній рівень впливу травматичної події;

- більше 90 балів - високий рівень впливу травматичної події.

2.2 Аналіз та обговорення результатів емпіричного дослідження

На початку емпіричного дослідження нами було оцінено рівень професійного стресу волонтерів (табл.2.1)

Таблиця 2.1

Аналіз результатів діагностики за методикою «Шкала професійного стресу» (Professional Life Stress Scale) (Д. Фонтана)

Констатувальний етап

Статистика груп					
Показник	Підгрупа	N	Середнє	Стд. відх.	Стд. помилка
Професійний стрес	1	30	26,0333	6,99006	1,27620
	2	30	41,7000	6,19872	1,13173

Як бачимо з табл.2.1, рівень професійного стресу в 1 підгрупі волонтерів, учасників волонтерського штабу НУ «Запорізька політехніка», що займаються вирішенням гуманітарних та соціально-побутових проблем переселенців та цивільного населення в м. Запоріжжя знаходиться в межах середнього рівня ($26,03 \pm 6,99$). Середній рівень стресу характеризується: легкою тривожністю та напруженістю, можливістю емоційного виснаження внаслідок довготривалої роботи з людьми в складних ситуаціях, психічним та фізичним перенавантаженням через виконання обов'язків волонтера.

Середні показники 2 підгрупи волонтерів, членів ГО «Волонтерський центр Запоріжжя», що займаються забезпеченням потреб військових та добровольчих батальйонів в зоні бойових дій свідчать про підвищений та високий рівень стресу більшості волонтерів в підгрупі ($41,7 \pm 6,19$) (рис.2.1). Підвищений рівень стресу волонтерів характеризується: вираженими ознаками тривожності, втоми та вигорання, зниженням емоційної стійкості та здатності до саморегуляції, ризиком погіршення фізичного та психічного здоров'я.

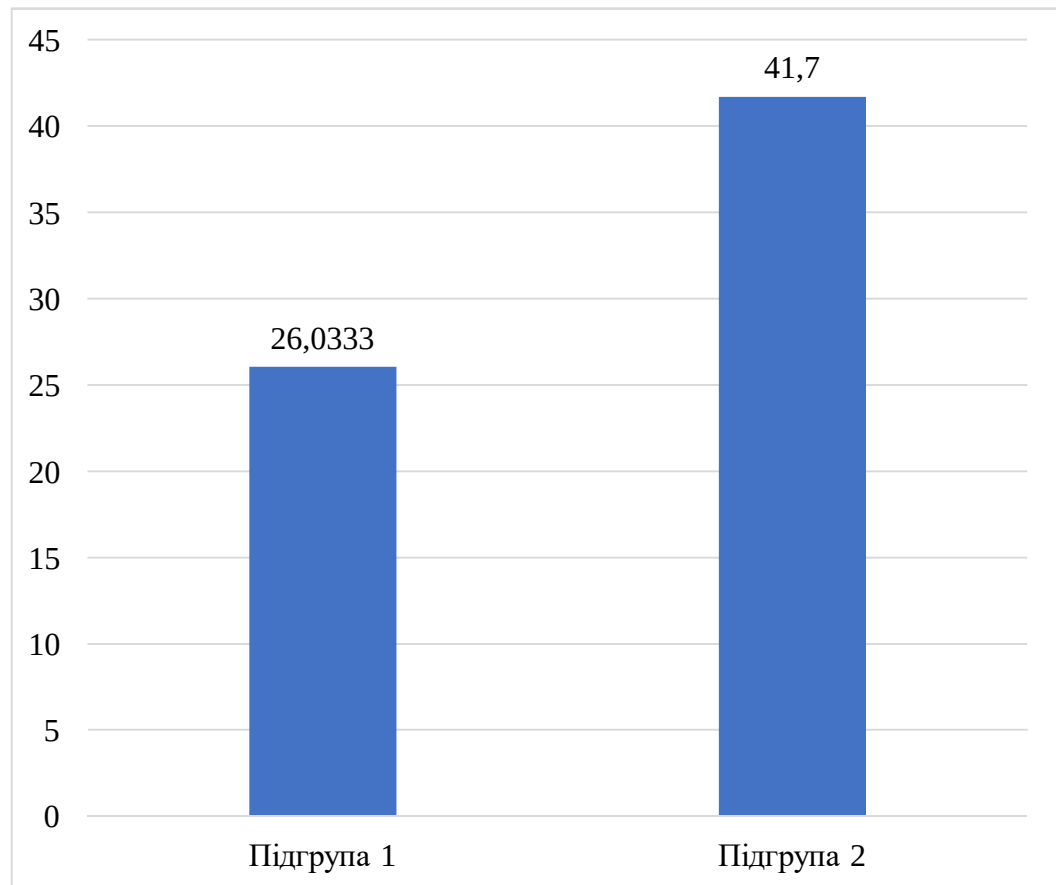


Рис.2.1 Рівень розвитку професійного стресу волонтерів

Як бачимо на рис. 2.1 рівень розвитку професійного стресу волонтерів, які займаються наданням допомоги у кризових ситуаціях (у зоні бойових дій) є значущо вищим ніж у підгрупі волонтерів, які працюють у менш напружених сферах (в умовах волонтерського штабу).

Це може бути пояснене тим, що волонтери, які займаються наданням допомоги у кризових ситуаціях, зокрема у зоні бойових дій, є більш схильними до переживання стресових станів порівняно з волонтерами, які працюють у менш напружених сферах, в умовах волонтерського штабу.

Волонтери, які працюють у зоні бойових дій, стикаються з екстремальними ситуаціями, травмами та загрозами для свого життя щоденно. Це може призводити до постійного емоційного навантаження, тривожності та страху, що сприяє виникненню стресових станів.

Волонтери, які працюють у зоні бойових дій, постійно перебувають під загрозою фізичної безпеки. Це може призводити до постійного напруження та тривожності, що впливає на їхню психологічну стійкість.

Волонтери у зоні бойових дій стикаються з травматичними подіями, які можуть залишити глибокий емоційний слід і викликати посттравматичний стресовий розлад.

У кризових ситуаціях волонтери перебувають під загрозою атак, обстрілів та інших небезпек, що призводить до постійного напруження та тривожності.

Також у зоні бойових дій може є обмеженим доступ до психологічної підтримки та ресурсів для самопомочі, що ускладнює процес адаптації та подолання стресових станів.

У цих умовах важливо надавати волонтерам, які працюють у кризових ситуаціях, додаткову психологічну підтримку, навчання стратегіям саморегуляції та проводити роботу з посттравматичним стресовим розладом для забезпечення їхнього психологічного благополуччя.

Далі, для підтвердження гіпотези дослідження про те, що волонтери, які займаються наданням допомоги у кризових ситуаціях (у зоні бойових дій), є більш схильними до переживання стресових станів порівняно з волонтерами, які працюють у менш напружених сферах (в умовах волонтерського штабу) нами було проведене аналіз непараметричних критеріїв Мана-Уїтні та розраховано статистично значущі відмінності показників стресу між підгрупами волонтерів при рівні значущості $p < 0,05$.

Підсумки представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Статистично значущі відмінності показників стресу між підгрупами волонтерів

Критерії	Середній ранг		U-критерій	p
	Підгрупа 1	Підгрупа 2		
Професійний стрес	17,1	43,9	852,0	0,000

З табл.2.2 та на рис.2.2 наглядно видно, що волонтери, які займаються наданням допомоги у кризових ситуаціях (у зоні бойових дій), є більш схильними до переживання стресових станів порівняно з волонтерами, які працюють у менш напружених сферах (в умовах волонтерського штабу). Так, спостерігаються значущі відмінності в показниках розвитку стресового стану в підгрупах (U-кр. = 852,0), що підтверджує висунуту в процесі планування дослідження гіпотезу.

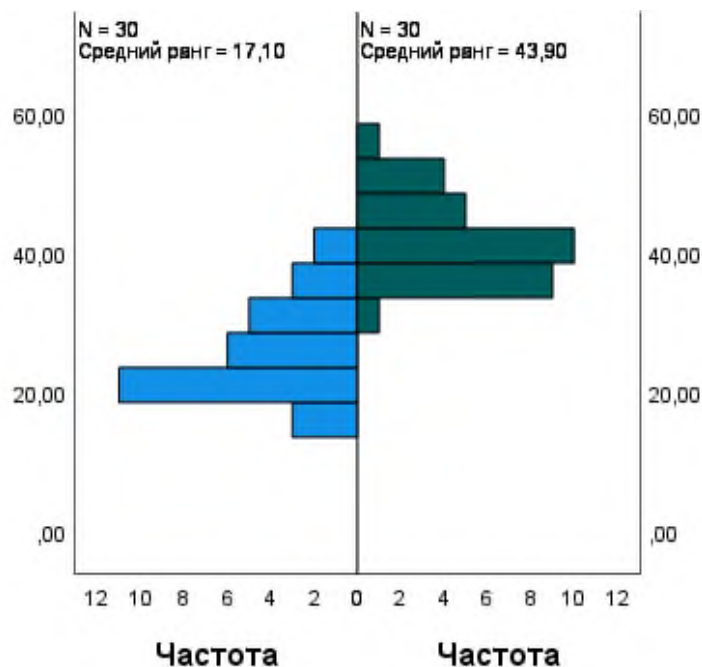


Рис.2.2 Різниця у формування професійного стресу в підгрупах волонтерів

Результати аналізу представленого графічно на рис.2.2 свідчать про те, що робота волонтерів з людьми, які переживають кризові ситуації або потребують психологічної підтримки в екстремальних умовах призводить до емоційного виснаження. Волонтери часто стикаються з великим та довгим за часом обсягом роботи та невизначеністю подальших подій, що призводить до перевантаження та стресу.

Слід зауважити на те, що надмірне співчуття та емоційне занурення в проблеми інших може призвести до вигорання та зниження емоційної стабільності волонтерів. Вони можуть почувати себе ізольованими або

недостатньо підтриманими в процесі своєї роботи, що може призводити до стресу та вигорання. Для запобігання розвитку стресового стану у волонтерів важливо надавати їм психологічну підтримку, надавати можливості для відпочинку, а також створювати сприятливе середовище для спрощення їхньої роботи.

Далі, за методикою «Домінуючий стан» Л. В. Кулікова нами було оцінено розвиток негативних психічних станів волонтерів (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Аналіз результатів діагностики за методикою «Домінуючий стан»

Констатувальний етап

Статистика груп					
Показник	Підгрупа	N	Середнє	Стд. відх.	Стд. помилка
Ак-АС: Активация/деактивация	1	30	64,2000	5,74396	1,04870
	2	30	64,9333	5,77709	1,05475
То-АС: Тонус високий/низький	1	30	55,3667	8,92298	1,62911
	2	30	35,7333	7,85179	1,43353
Са: Самопочуття фізичне	1	30	67,0333	5,76244	1,05207
	2	30	49,4000	5,48100	1,00069
СП-АС: Спокій/тривога	1	30	58,2333	7,85508	1,43414
	2	30	51,9000	6,61946	1,20854
Зб: Збудження емоційне	1	30	54,7333	6,92787	1,26485
	2	30	64,2667	4,50236	,82202

Високі оцінки – це оцінки 60 і більше Т-балів. Низькі оцінки – це оцінки 40 і менше Т-балів.

За результатами аналізу представленого в табл.2.3 бачимо наступне:

Шкала «Ак-АС»: активация - деактивация характеризує інтенсивність актуалізованих мотивів: 1 підгрупа (64,2); 2 підгрупа (64,9) – високі показники.

Високі оцінки отримані в обох підгрупах волонтерів свідчать про їх готовність діяти, виражене прагнення змінити ситуацію у бажаний бік, подолати труднощі. Високі показники актуалізованих мотивів волонтерів можуть свідчити про їхню велику мотивацію та зацікавленість у волонтерській діяльності. Це може бути результатом наступних факторів:

1. Сприятливе середовище: Якщо волонтери оточені позитивними та підтримуючими людьми, це може стимулювати їхню мотивацію до волонтерської діяльності. Таке середовище може сприяти високому рівню актуалізованих мотивів.

2. Визнання та підтримка: Якщо волонтери отримують визнання та підтримку за свою роботу, це може позитивно впливати на їхню мотивацію. Вони можуть бути стимульовані до подальших зусиль у волонтерській справі.

3. Задоволення від допомоги: Якщо волонтери відчувають задоволення від надання допомоги і впливу на життя інших людей, це може бути сильним мотиватором для них.

Шкала «То-АС»: «тонус: високий – низький»: 1 підгрупа (55,36) – середній показник; 2 підгрупа (35,73) – знижений показник (рис.2.3).

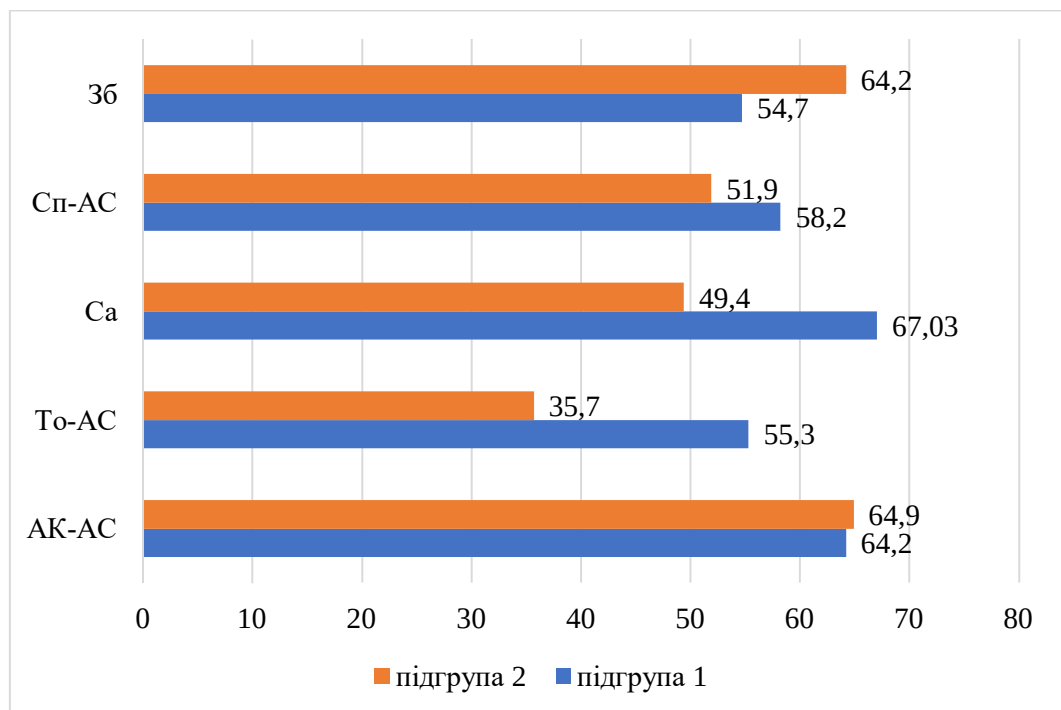


Рис.2.3 Показники домінуючого стану волонтерів

Як бачимо на рис.2.3 достатньо високі оцінки тонусу в волонтерів 1 підгрупи свідчать про їх достатню бадьорість та енергійність, нормальну працездатність. Знижений показник в підгрупі 2 (волонтери, що працюють в екстремальних умовах та зоні бойових дій) свідчить про втому, деяку

загальмованість та відчуття млявості, що може викликати знижену працездатність. Зниження тону в умовах волонтерської діяльності може бути пов'язано з постійним емоційним навантаженням, стресом та перевтомою, які можуть виникати при роботі в кризових ситуаціях або у зоні бойових дій. Недостатнє відновлення та перевантаження можуть призводити до зниження тону та загального стомлення волонтерів.

Шкала «Са»: «самопочуття фізичне: комфортне – дискомфортне»: 1 підгрупа (67,03) - високі оцінки, що свідчать про сприятливе фізичне самопочуття волонтерів в умовах роботи в волонтерському штабі університету, відчуття тілесного комфорту; 2 підгрупа (49,4) – знижені показники, що свідчать про погіршення фізичного самопочуття внаслідок фізичного та морального перевантаження в зоні бойових дій, відчуття тілесного дискомфорту.

Шкала «Сп–АС»: «спокій – тривога»: 1 підгрупа (58,23); 2 підгрупа (51,9) – середні показники. Результати діагностики свідчать про те, що незважаючи на впевненість волонтерів у своїх силах, вони відчують тривогу, переживання занепокоєння, несприятливі передчуття, відчуття можливої загрози та ін. негативні емоції, що свідчать про наявність ознак стресу.

Шкала «В»: «збудження емоційне: низьке – високе»: 1 підгрупа (54,73); 2 підгрупа (64,26). Результати аналізу свідчать про те, що волонтери з 1 підгрупи мають більш стриману, рівну поведінку, хороше емоційне саморегулювання.

Високі оцінки в підгрупі 2 свідчать про емоційне збудження, напругу, нервозність та незадовільному емоційному саморегулюванні волонтерів з підгрупи 2. Підвищене емоційне збудження волонтерів в даній підгрупі може бути пов'язане з постійними стресовими ситуаціями, з якими вони стикаються у своїй роботі в зоні бойових дій. Наявність загроз, травматичні події та постійне емоційне навантаження можуть призводити до підвищеного емоційного збудження у волонтерів.

На наступному етапі емпіричного дослідження нами було оцінено ступінь впливу травматичних подій на особистість волонтерів, за методикою ШОВТС (табл.2.4)

Таблиця 2.4

Аналіз результатів оцінки впливу травматичних подій на особистість волонтерів, за методикою ШОВТС (Impact of Event Scale, IES-R)

Констатувальний етап

Статистика груп					
Показник	Підгрупа	N	Середнє	Стд. відх.	Стд. помилка
вторгнення	1	30	22,2333	6,38794	1,16627
	2	30	31,6667	3,51679	,64208
уникнення	1	30	25,5333	7,32842	1,33798
	2	30	32,9000	4,37351	,79849
збудження	1	30	22,8667	6,22416	1,13637
	2	30	34,3000	5,20046	,94947
Загальний вплив травматичних подій	1	30	70,6333	14,58739	2,66328
	2	30	98,8667	9,13777	1,66832

За результатами аналізу, представлено в табл.2.4 бачимо наступне:

Шкала вторгнення відображає інтрузивні симптоми, такі як нав'язливі спогади про травматичну подію, нічні кошмари, флешбеки тощо. Вона оцінюється за допомогою запитань про нездатність забути травматичну подію, про її повторне переживання та про те, як часто це стається. Результати за даною шкалою в 1 підгрупі знаходяться на допустимому рівні – нижче за середній (22,23); результати діагностики 2 підгрупи свідчать про високий рівень даного показнику (31,66).

Шкала уникнення відображає спроби уникнути спогадів про травматичну подію, зменшити її вплив на життя. Вона оцінюється за допомогою запитань про зменшення інтересу до раніше приємних речей, про уникнення розмов про травматичну подію та про те, як часто це стається.

Результати за даною шкалою в 1 підгрупі знаходяться на середньому допустимому рівні (25,5); результати діагностики 2 підгрупи свідчать про високий рівень даного показнику (32,9). Так, волонтери, що працюють у

екстремальних умовах в зоні бойових дій зазвичай обирають стратегію уникнення. Волонтери, що працюють у екстремальних умовах в зоні бойових дій, можуть обирати стратегію уникнення спогадів щодо подій з різних причин:

1. Захист від емоційного стресу: стратегія уникнення спогадів може бути способом захисту від емоційного стресу, який виникає внаслідок постійного контакту з травматичними подіями. Виключення спогадів може допомогти волонтерам уникнути переживання емоційної болючості та стресу.

2. Збереження психічного здоров'я: волонтери можуть вибирати стратегію уникнення спогадів для збереження свого психічного здоров'я та психологічної стійкості. Постійне нагадування про травматичні події може впливати на їхню психіку і спричинити серйозні психологічні проблеми.

3. Збереження професійної ефективності: уникнення спогадів може допомогти волонтерам залишатися професійно ефективними у своїй роботі. Це дозволяє їм зосередитися на виконанні своїх обов'язків та надаванні допомоги, не перебуваючи у стані емоційного напруження.

Хоча стратегія уникнення спогадів може бути корисною для захисту волонтерів від емоційного стресу, важливо також надавати їм можливості для розвантаження, психологічної підтримки та саморегуляції емоцій. Також важливо створити безпечне середовище для обговорення травматичних подій та надати доступ до професійної психологічної підтримки для волонтерів.

Шкала збудження відображає гіперактивність, підвищену тривожність та підвищену збудливість. Вона оцінюється за допомогою запитань про відчуття напруженості, про більшу легкість збудження та про те, як часто це стається.

Результати за даною шкалою в 1 підгрупі знаходяться на середньому допустимому рівні (22,8); результати діагностики 2 підгрупи свідчать про високий рівень даного показнику (34,3).

Як бачимо з результатів аналізу, що наведені в табл.2.4 в підгрупах волонтерів спостерігається різний ступінь впливу на особистість травматичних подій: в підгрупі 1 показник знаходиться на середньому рівні та складає (70,63), в підгрупі 2 показник демонструє високий ступінь впливу травматичних подій та складає (98,86) (рис. 2.4).

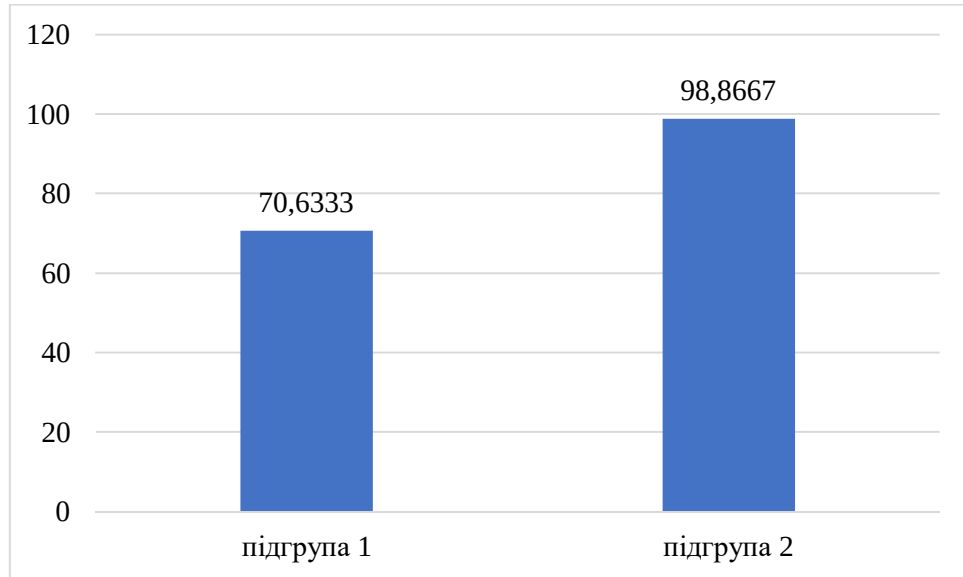


Рис.2.4 Загальний вплив травматичних подій на особистість волонтерів

Як бачимо на рис. 2.4 травматичні події надають різний вплив на особистість волонтерів, що працюють в різних умовах. Волонтерська робота в різних умовах надає різний вплив на особистість волонтерів через різницю в емоційному зануренні, фізичній безпеці та стресовому навантаженні.

Волонтери, що працюють у зоні бойових дій, піддаються постійному емоційному зануренню через свідомість про небезпеку та страждання людей. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем. У той час як волонтери, що працюють у волонтерських штабах, можуть бути менше піддані безпосередньому емоційному зануренню, оскільки їхня робота не пов'язана з безпосередньою небезпекою.

Волонтери, які працюють у зоні бойових дій, стикаються з фізичною небезпекою та травмами, що надає безпосередній вплив на їх психічну

стійкість та загальний стан здоров'я. У той час як волонтери, які працюють у волонтерських штабах, мають більш безпечні умови волонтерської діяльності, відчувають більший захист та безпеку.

Волонтери, що працюють у зоні бойових дій, піддаються постійному стресовому навантаженню через небезпеку, нестабільну ситуацію та потребу надавати допомогу в умовах обмежених ресурсів, що призводить до виснаження та погіршення психологічного стану. У той час як волонтери у волонтерських штабах є менше підданими подібному стресовому навантаженню.

2.3 Дослідження впливу травматичних подій на розвиток стресових станів у волонтерської діяльності

Дослідження впливу травматичних подій на розвиток стресових станів в волонтерської діяльності було проведене за допомогою кореляційного аналізу.

Результати кореляційного аналізу представлено в табл. 2.5.

Кореляційний аналіз було виконано за допомогою програми IBM SPSS Statistics 27, використовувався коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

В результаті проведеного аналізу нами було виявлено прямий тісний взаємозв'язок між розвитком стресового стану та травматичними подіями в житті та професійній діяльності волонтерів, що підтверджує наявність негативного впливу травматичних подій на розвиток стресових станів в волонтерської діяльності.

Так, визначено прямий тісний взаємозв'язок між розвитком професійного стресу та впливом на особистість травматичних подій ($R=,538^{**}$).

Таблиця 2.5

Дослідження зв'язку між травматичними подіями та розвитком стресових станів в волонтерської діяльності

Чинник		Рівень стресу	Вплив травматичної події	вторгнення	уникнення	збудження
РС	Кор.Пірсона	1	,538**	,455**	,371**	,524**
	знач. 2-ст.		,000	,000	,003	,000
	N	60	60	60	60	60
ВТП	Кор.Пірсона	,538**	1	,888**	,843**	,805**
	знач. 2-ст.	,000		,000	,000	,000
	N	60	60	60	60	60
Вт	Кор.Пірсона	,455**	,888**	1	,733**	,548**
	знач. 2-ст.	,000	,000		,000	,000
	N	60	60	60	60	60
Ун	Кор.Пірсона	,371**	,843**	,733**	1	,441**
	знач. 2-ст.	,003	,000	,000		,000
	N	60	60	60	60	60
Зб	Кор.Пірсона	,524**	,805**	,548**	,441**	1
	знач. 2-ст.	,000	,000	,000	,000	
	N	60	60	60	60	60
**. Кореляція значуща на рівні 0,01 (2-ст).						

Результати розрахунків табл.2.5 вказують на те, що внаслідок травматичних подій волонтери переживають негативні психічні стани та виявляють симптоми посттравматичного стресового розладу: вторгнення, уникнення, збудження, що безпосередньо впливає на розвиток стресового стану, що наглядно наведено в кореляційної плеяді на рис. 2.5.

Нами було визначено тісний прямий зв'язок між показником стресу та симптомами негативного впливу травматичних подій та оцінене його вплив на розвиток стресового стану: вторгнення ($R=,455^{**}$), уникнення ($R=,371^{**}$) та збудження ($R=,524^{**}$). Так, постійне стикання з травматичними подіями, такими як насильство, страждання людей, загибель чи поранення, може призвести до емоційного занурення волонтера. Це означає, що вони можуть почати переживати та відчувати емоції та стрес, подібний до тих, які відчувають люди, які безпосередньо потерпіли від травматичних подій. Небезпека та ризик для фізичного благополуччя волонтерів під час травматичних подій може призвести до посттравматичного стресу та загального стресового стану.

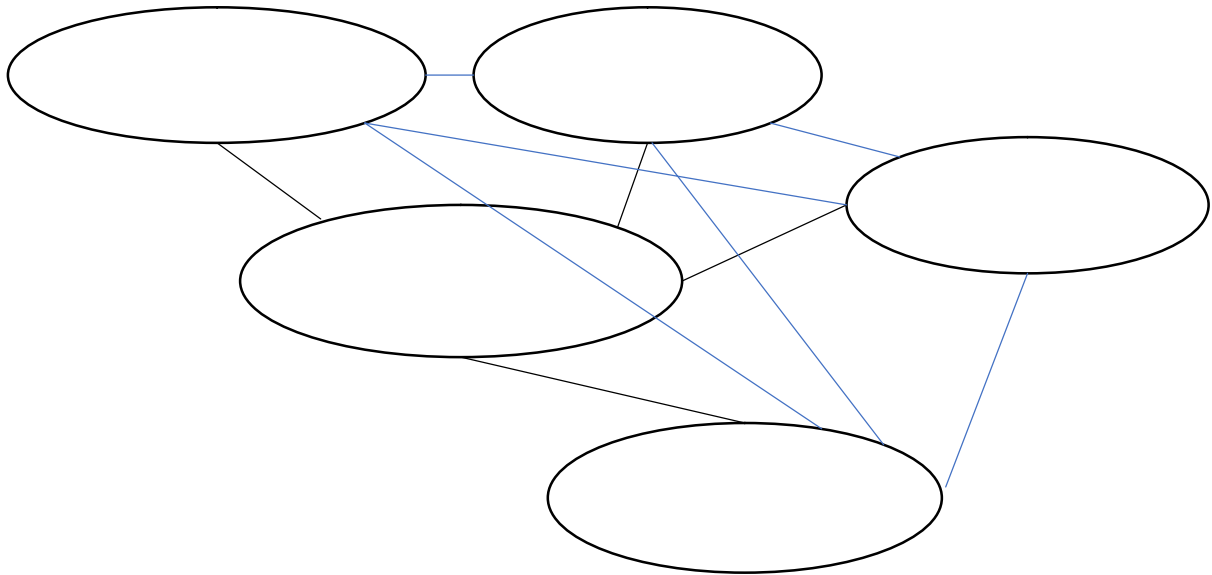


Рис.2.5 Кореляційна плеяда «зв'язок між травматичними подіями та розвитком стресових станів у волонтерської діяльності»

Постійна експозиція до травматичних подій може призвести до розвитку ПТСР у волонтерів. Це психологічний розлад, який може виникнути після досвіду травматичних подій і проявляється через нав'язливі спогади, тривожність, депресію та інші симптоми.

Волонтери піддаються постійному стресовому навантаженню через нестабільну ситуацію, потребу надавати допомогу в умовах обмежених ресурсів та небезпеку. Це може призвести до виснаження та розвитку негативного психологічного стану.

Отже, результати розрахунків свідчать про те, що травматичні події безпосередньо визначають розвиток стресового стану волонтерів.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що травматичні події надають негативний вплив на особистість волонтерів та сприяють розвитку стресових станів з різних причин:

1. Емоційне вигорання: Постійний контакт з травматичними ситуаціями може викликати емоційне вигорання у волонтерів. Вони можуть почувати виснаженість, втрату емоційної енергії та спалення на роботі.

2. Травматичний стрес: Постійна експозиція до травматичних подій може призводити до травматичного стресу у волонтерів. Це може викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або інші психологічні проблеми.

3. Втома від сприйняття страждань: Постійний контакт зі стражданням та болем інших людей може викликати втому від сприйняття страждань у волонтерів. Це може призводити до емоційного вигорання та загальної втомленості.

4. Втрата віри у добро: Постійне стикання з травматичними ситуаціями може призвести до втрати віри у добро та позитивні зміни. Волонтери можуть почувати безсилля та розчарування у своїх можливостях щодо покращення ситуації.

Отже, травматичні події безпосередньо визначають розвиток стресового стану волонтерів через емоційне занурення, ризик для фізичної безпеки, розвиток ПТСР та постійне стресове навантаження. Це показує важливість психологічної підтримки та ресурсів для саморегуляції емоцій для волонтерів, які працюють в екстремальних умовах війни.

Для запобігання негативному впливу травматичних подій на особистість волонтерів, важливо забезпечити їхню психологічну підтримку, навчати стратегіям саморегуляції та роботу з професійним стресом, а також надавати можливості для відновлення та психологічного розвантаження. Також важливо створити сприятливе середовище для обговорення емоційних труднощів та забезпечити доступ до професійної психологічної підтримки для волонтерів.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАХОДІВ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ВОЛОНТЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1 Напрямки зниження ризику виникнення стресових станів у волонтерській діяльності

На сьогодні, Україна зазнає складних випробувань через військовий конфлікт на території нашої країни. В цих умовах волонтерська діяльність стала невід'ємною складовою суспільного життя, що відображає не лише масштаби гуманітарної кризи, але й потужний потенціал громадянського суспільства. Волонтери виступають як невтомні захисники людських прав та гідності, як покликані забезпечити гуманітарну допомогу та психологічну підтримку постраждалим. Волонтерство стало простором для активного громадянського участі та об'єднання громадян. Велика кількість людей об'єдналися навколо ідеї допомоги воїнам, біженцям, постраждалим сім'ям. Це свідчить про високий рівень соціальної взаємодопомоги та готовності приймати активну участь у розв'язанні складних суспільних проблем. В часи, коли наша країна переживає складний період своєї історії, волонтерська діяльність стала символом солідарності, сполученості та готовності допомагати одне одному. Вона є необхідною ланкою у системі гуманітарної допомоги та соціально-психологічної підтримки постраждалих осіб.

Одним з головних викликів для волонтерської діяльності в умовах війни є забезпечення безпеки та психологічної підтримки самим волонтерам, що стикаються з постійним стресом, емоційним перевантаженням та небезпекою для власного життя. Тому важливо розробляти програми психологічної підтримки для волонтерів, надавати їм доступ до професійної допомоги та навчати технікам саморегуляції та стресменеджменту.

Результати дослідження свідчать про те, що волонтерство є важливим елементом сучасного суспільства, яке сприяє підвищенню рівня соціальної відповідальності та залученню громади до активної участі в різних сферах життя. Однак, волонтерство і умовах війни також може бути пов'язаним з психологічними труднощами та погіршенням психічного здоров'я волонтерів, які виникають у зв'язку з переживанням ними чисельних стресових станів, незнайомими та небезпечними ситуаціями та емоційним перевантаженням. Це вимагає розвитку програм психологічної підтримки для волонтерів та ролі організаційного керівництва у забезпеченні психологічної безпеки волонтерів.

Нами було розроблено низьку заходів спрямованих на покращення психологічного стану волонтерів, серед них слід виділити:

Організаційні заходи:

1. Регулярні тренінги з психологічної підтримки: організація спеціальних занять для волонтерів, де вони можуть висловити свої емоції та отримати поради від професійних психологів.
2. Розробка графіку роботи: створення гнучкого робочого графіку, який дозволяє волонтерам відпочивати та відновлюватися між заняттями.
3. Соціальна підтримка: створення спеціальних груп підтримки, де волонтери можуть обговорювати свої проблеми та допомагати одне одному.
4. Проведення регулярних оглядів: забезпечення можливості для волонтерів переглядати свою роботу та отримувати конструктивний фідбек.
5. Створення балансу між роботою та особистим життям: забезпечення можливості для волонтерів брати участь у розважальних заходах та подіях, що сприяють релаксації.
6. Система менторства: надання можливості для нових волонтерів мати досвідчених менторів, які можуть допомогти їм адаптуватися та подолати стресові ситуації.

7. Забезпечення доступу до професійної медичної допомоги: надання можливості для волонтерів отримувати консультацію від лікаря у разі стресових станів.

Психологічні заходи:

1. Техніки релаксації: навчання волонтерам методикам релаксації, які допоможуть їм заспокоїтися та зняти напругу.

2. Техніки дихання: навчання правильному диханню, яке може допомогти знизити рівень стресу та тривожності.

3. Медитація: надання можливості для волонтерів вчитися медитувати для заспокоєння розуму та зняття стресу.

4. Психологічна підтримка: надання можливості для волонтерів отримувати індивідуальну консультацію від психолога для вирішення особистих проблем та стресових ситуацій.

5. Групова терапія: організація спеціальних групових занять, де волонтери можуть обговорювати свої проблеми та отримувати психологічну підтримку в колективному форматі.

Одним із заходів попередження стресу у волонтерському середовищі є психологічна підготовка перед початком волонтерської діяльності. Важливо надати волонтерам інформацію про можливі ризики та стресові ситуації, а також навчати методам саморегуляції та розвитку позитивних стратегій для подолання емоційного перевантаження. Також важливо забезпечити психологічну підтримку та консультації під час роботи волонтера, а також після виконання завдань.

Розвиток програм психологічної підтримки для волонтерів є важливою складовою забезпечення їх психологічної безпеки та здоров'я. Такі програми можуть включати психологічну підготовку перед початком волонтерської діяльності, підтримку та консультації під час роботи, а також після виконання завдань. Важливою складовою таких програм є надання волонтерам інформації про можливі ризики та стресові ситуації, а також

навчання методам саморегуляції та розвитку позитивних стратегій для подолання емоційного перевантаження.

Розвиток програм психологічної підтримки для волонтерів передбачає:

- створення програми психологічної підтримки, яка включатиме доступ до професійної психологічної допомоги для волонтерів.
- організацію тренінгів та семінарів з психологічного самопізнання, управління стресом, розвитку резилієнтності та психологічного благополуччя.
- створення онлайн платформи для волонтерів, де вони можуть обговорювати свої емоції та досвід з іншими колегами або отримувати онлайн-психологічну підтримку.

Техніки саморегуляції та стресменеджменту для волонтерів:

- навчання технікам релаксації, дихальним вправам та медитації для зниження рівня стресу та покращення емоційного самопочуття.
- проведення тренінгів з управління емоціями та стресом, навчання технік управління власними реакціями на стресові ситуації.

Ці заходи можуть сприяти створенню сприятливого середовища для волонтерської діяльності, забезпечуючи психологічне благополуччя та ефективну роботу волонтерів.

Існує кілька ефективних заходів для попередження та подолання стресу у волонтерському середовищі. Ось детальний опис кожного з них:

1. Самопізнання: важливо, щоб волонтери були свідомі своїх власних емоцій та реакцій на стресові ситуації. Тренування усвідомленості (mindfulness) та самопізнання може допомогти волонтерам розуміти свої власні емоції та ефективно реагувати на стрес.

2. Розвиток навичок управління стресом: волонтери можуть навчитися технікам релаксації, дихальним вправам та медитації, які допоможуть їм знизити рівень стресу та покращити емоційне самопочуття.

3. Підтримка та спілкування: важливо створити платформу для волонтерів, де вони можуть обговорювати свої емоції та досвід з іншими

колегами. Групові сесії підтримки та спільна робота над стресовими ситуаціями можуть бути корисними.

4. Постановка меж: волонтери повинні встановлювати межі для себе, щоб уникати перенапруження та перевтомлення. Це може включати правильне планування часу та встановлення часу для відновлення сил.

5. Проведення тренінгів з управління стресом: організації, які координують волонтерську діяльність, можуть проводити тренінги з управління стресом для своїх волонтерів. Це може включати навчання технікам управління емоціями, розвиток резилієнтності та стратегії подолання стресу.

6. Професійна психологічна підтримка: надання доступу до професійної психологічної підтримки для волонтерів може бути корисним, особливо в разі появи серйозних стресових реакцій або емоційного вигорання.

Ці заходи можуть бути ефективними для попередження та подолання стресу у волонтерському середовищі, допомагаючи забезпечити емоційне благополуччя та продуктивну діяльність волонтерів.

Один з методів кризової інтервенції, який може бути використаний для роботи з волонтерами, - це модель «П'ять етапів кризової інтервенції» Роберта Карпа та Альберта Робертсона. Цей метод спрямований на надання психологічної підтримки в ситуаціях кризи та стресу.

Модель «П'ять етапів кризової інтервенції» була розроблена Робертом Карпом та Альбертом Робертсоном як метод психологічної підтримки в ситуаціях кризи та стресу.

Ця модель допомагає фахівцям та волонтерам надати психологічну допомогу людям, які переживають кризові ситуації, шляхом послідовного виконання п'яти етапів.

Основною метою цієї моделі є зменшення стресу, покращення самопочуття та підтримка людей у складних життєвих обставинах (рис.3.1).

Ось детальний опис кожного з п'яти етапів:

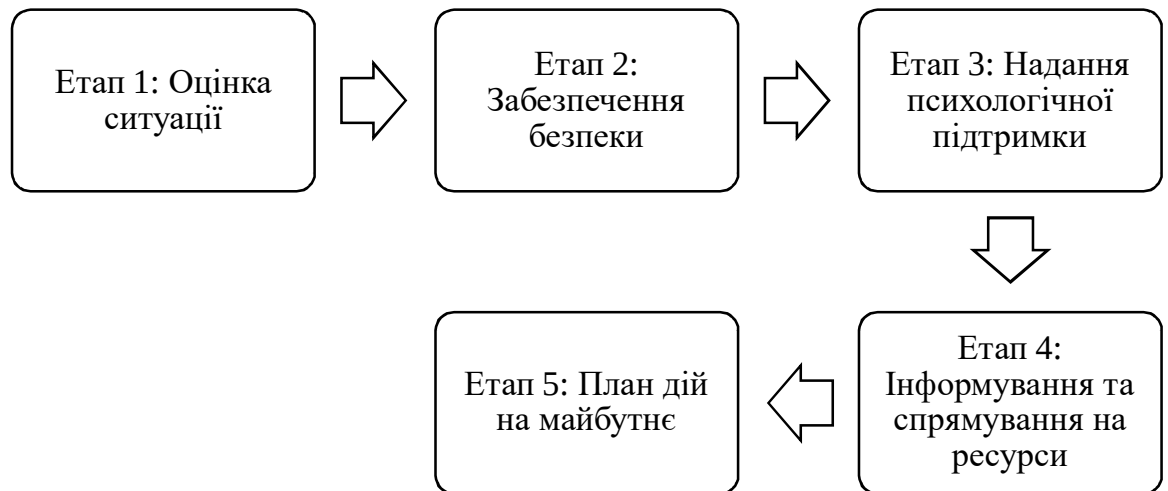


Рис.3.1 Модель «П'ять етапів кризової інтервенції»

1. Етап 1: Оцінка ситуації

На цьому етапі фахівець оцінює кризову ситуацію, визначає її серйозність та потреби людини, яка переживає кризу. Важливо встановити контакт з людиною, проявити співчуття та зрозуміння її стану.

2. Етап 2: Забезпечення безпеки

На цьому етапі фахівець забезпечує безпеку для людини в кризовій ситуації. Це може включати фізичну безпеку, психологічну підтримку та надання необхідної допомоги.

3. Етап 3: Надання психологічної підтримки

На цьому етапі фахівець надає психологічну підтримку та сприяння розв'язанню проблеми. Важливо слухати людину, проявляти емпатію та допомагати знаходити шляхи подолання кризової ситуації.

4. Етап 4: Інформування та спрямування на ресурси

На цьому етапі фахівець надає інформацію про наявні ресурси та можливості отримання додаткової допомоги. Це може бути контакти служб допомоги, групи підтримки або професійні консультанти.

5. Етап 5: План дій на майбутнє

На останньому етапі фахівець допомагає людині розробити план дій для подолання кризової ситуації та запобігання подібним ситуаціям у майбутньому. Важливо створити позитивну перспективу та плани подальших кроків.

Перший крок полягає в оцінці ситуації та розпізнаванні стресу. Важливо визначити, що саме викликає стрес і які симптоми відчуває людина. Це може бути фізичний дискомфорт (наприклад, біль у шиї або головній болі), емоційний дискомфорт (наприклад, тривога або роздратування) або поведінковий дискомфорт (наприклад, нездатність зосередитися або розуміти інформацію).

Після того, як стрес був розпізнаний, важливо створити план дій для подолання стресу. Цей план може включати різні стратегії, такі як фізична активність, медитація, глибоке дихання, позитивне мислення, релаксація та інші. Важливо враховувати особисті потреби та обмеження при створенні плану дій.

Після створення плану дій, важливо його виконувати. Це може включати регулярну фізичну активність, медитацію або інші стратегії для зниження рівня стресу. Важливо також бути свідомим того, що стрес може повернутися, тому важливо продовжувати виконувати план дій, навіть якщо відчуття стресу зменшуються.

Після виконання плану дій важливо оцінити результати. Це може включати оцінку того, як добре працюють різні стратегії для подолання стресу, а також те, чи змінилися симптоми стресу. Це може допомогти визначити, які стратегії є найбільш ефективними для конкретної людини.

Останній крок полягає у збереженні психологічного благополуччя. Це може включати регулярну практику стратегій для подолання стресу, таких як медитація або фізична активність, а також забезпечення достатнього рівня відпочинку та релаксації. Важливо також навчитися розуміти свої потреби та обмеження, і враховувати їх при виконанні плану дій.

У цілому, модель роботи з подолання стресу може бути корисною для тих, хто стикається зі стресом на роботі, в особистому житті або в результаті волонтерської діяльності. Виконання кроків моделі може допомогти знизити рівень стресу та підвищити психологічне благополуччя.

Модель «П'ять етапів кризової інтервенції» є ефективним інструментом для надання психологічної підтримки в ситуаціях кризи та стресу, яка може бути успішно використана в роботі з волонтерами та спеціалістами соціальної допомоги.

Для того, щоб зменшити ризик розвитку стресу волонтерам рекомендується:

1. Добре планувати свій час та розподіляти завдання на різні дні.
2. Навчатися ефективно комунікувати з іншими волонтерами та керівництвом.
3. Розуміти свої межі та навчатися говорити "ні", коли це необхідно.
4. Знаходити час на відпочинок та релаксацію.
5. Працювати в команді та підтримувати один одного.
6. Регулярно оцінювати свої досягнення та успіхи в діяльності.
7. Навчатися стресувати позитивно, знаходити переваги в складних ситуаціях та шукати рішення проблем.
8. Звертатися за підтримкою до професійних психологів у разі потреби.

Важливо розуміти, що стрес є нормальною реакцією організму на складні ситуації, і важливо навчитися ефективно з ним боротися.

Крім того, організаційне керівництво має велике значення для забезпечення психологічної безпеки волонтерів. Керівництво повинно забезпечувати волонтерам необхідну підтримку та захист, створювати умови для здорового та безпечного середовища роботи, включаючи захист волонтерів від психологічного насильства та дискримінації. Крім того, організаційне керівництво має забезпечувати доступ до програм психологічної підтримки та надавати можливості для взаємодії та обміну досвідом між волонтерами.

Роль організаційного керівництва у забезпеченні психологічної безпеки волонтерів полягає у: забезпеченні доступу до професійної психологічної підтримки для волонтерів у разі потреби; формуванні та реалізації політики психологічної безпеки, яка включатиме професійну психологічну підтримку, навчання з управління стресом та психологічну освіту для керівництва та волонтерів; створенні сприятливого середовища для волонтерів, де їхні емоційні потреби та благополуччя враховуються при плануванні діяльності та організації робочого процесу.

Актуальність створення онлайн платформи для надання психологічної допомоги волонтерам полягає в тому, що волонтерство є дуже важким та стресовим досвідом для людини. Волонтери зазвичай працюють у складних стресових умовах зіткнення з небезпекою, бідністю, хворобами, конфліктами тощо. Це може призводити до емоційного вигорання, тривожності, депресії та інших психологічних проблем. Онлайн платформа для надання психологічної допомоги допоможе волонтерам управляти своїми емоціями, знизить ризик розвитку психологічних проблем.

Проект «Створення онлайн платформи для надання психологічної допомоги волонтерам» має на меті створити цифровий ресурс, який надасть волонтерам доступ до психологічної підтримки та консультацій в будь-який час із зручної для них локації. Основними функціями платформи будуть онлайн консультування, групові сесії, ресурси для само-підтримки та інші корисні інструменти.

Необхідне матеріально-технічне забезпечення проекту включає в себе створення онлайн платформи, яка має бути доступною для користувачів з різних країн. Для цього необхідно мати високошвидкісний Інтернет, сервер, програмне забезпечення для створення платформи та забезпечення її безпеки. Крім того, потрібно мати команду фахівців, які будуть відповідати за розробку та підтримку платформи, а також психологів, які будуть надавати психологічну допомогу волонтерам.

Цільова група проекту: волонтери, які працюють у складних умовах та можуть зазнавати стресу та інших психологічних проблем.

Джерелами фінансування проекту можуть стати:

1. Гранти від міжнародних організацій, які підтримують розвиток волонтерства та психологічної допомоги.
2. Благодійні внески від фондів та приватних осіб, які підтримують ідею проекту.
3. Спонсорські внески від компаній, які підтримують соціально відповідальні проекти.
4. Краудфандинг - збір коштів від людей, які хочуть підтримати проект.

Усі ці джерела фінансування можуть допомогти забезпечити необхідні ресурси для розробки та підтримки онлайн платформи із надання психологічної допомоги волонтерам.

Нижче опишемо кроки та етапи реалізації запропонованого проекту (табл.3.1):

Таблиця 3.1

Основні етапи реалізації проекту «Створення онлайн платформи для надання психологічної допомоги волонтерам»

Етап	Характеристика
1	Розробка проекту та його планування
2	Визначення джерел фінансування та матеріально-технічне забезпечення проекту
3	Оцінка психологічних проблем та потреб волонтерів
4	Розробка функціональних вимог он-лайн платформи
5	Розробка технічних вимог
6	Розробка контенту
7	Розробка системи онлайн консультування
8	Створення групових сесій
9	Тестування та вдосконалення платформи
10	Запуск та просування
11	Підтримка та розвиток

1. Аналіз потреб волонтерів: проведення опитувань та інтерв'ю з потенційними користувачами для з'ясування їхніх потреб у психологічній підтримці.

2. Розробка функціональних вимог: визначення основних функцій та можливостей платформи, таких як онлайн консультування, групові сесії, ресурси для самопідтримки, анонімність та безпека даних.

3. Розробка технічних вимог: визначення технічних характеристик платформи, вибір платформи для розробки, розробка інтерфейсу користувача.

4. Розробка контенту: створення психологічних матеріалів, які будуть доступні на платформі, таких як статті, відео, аудіо-записи.

5. Розробка системи онлайн консультування: інтеграція системи для проведення конфіденційних онлайн консультацій з психологами.

6. Створення групових сесій: розробка можливостей для проведення групових сесій з психологами та іншими волонтерами.

7. Тестування та вдосконалення: проведення тестування платформи з участю волонтерів та психологів для виявлення недоліків та вдосконалення функціоналу.

8. Запуск та просування: запуск платформи та проведення рекламних заходів для просування сервісу серед волонтерської спільноти.

9. Підтримка та розвиток: надання технічної підтримки користувачам та постійне вдосконалення платформи на основі отриманих відгуків.

Цей проект сприятиме полегшенню стресових ситуацій та покращенню психологічного благополуччя волонтерів, що в свою чергу позитивно вплине на їхню ефективність та задоволення волонтерською діяльністю.

Окрім вище перелічених заходів, важливою складовою забезпечення психологічної безпеки волонтерів є формування позитивного ставлення до волонтерської діяльності та підтримка волонтерів соціальним середовищем. Позитивне ставлення до волонтерства та публічна підтримка волонтерської діяльності можуть стати стимулом для волонтерів та сприяти їхньому психологічному благополуччю.

Сьогодні, важливою складовою успішної волонтерської діяльності є партнерство з органами влади та місцевими громадами. Співпраця з

державними установами дозволяє координувати гуманітарну допомогу, забезпечувати безпеку та легалізовану підтримку. Також важливою є сприяння розвитку механізмів соціально-психологічного захисту волонтерів, що забезпечить їхню психологічну безпеку та матеріальне благополуччя.

Отже, проблема попередження та подолання стресу у волонтерському середовищі є дуже важливою. Заходи попередження та подолання стресу повинні включати психологічну підготовку перед початком волонтерської діяльності, підтримку та консультації під час роботи, а також після виконання завдань. Організаційне керівництво має забезпечувати доступ до програм психологічної підтримки та надавати можливості для взаємодії та обміну досвідом між волонтерами. Крім того, важливо формувати позитивне ставлення до волонтерства та підтримувати волонтерів соціальним середовищем. Це допоможе забезпечити психологічну безпеку та здоров'я волонтерів, а також підвищити ефективність їхньої діяльності.

3.2 Розроблення програми психологічного тренінгу з попередження розвитку стресових станів у волонтерському середовищі

Тренінгова програма «Попередження та подолання стресу у волонтерському середовищі» є дуже актуальною, оскільки волонтери часто знаходяться в стресових ситуаціях, пов'язаних з наданням допомоги людям у складних життєвих обставинах.

Метою програми є навчання учасників ефективним методам управління стресом, підвищення рівня самосвідомості та психологічної стійкості.

Завдання психологічного тренінгу включають у себе ознайомлення учасників з основними причинами стресу, розвиток навичок саморегуляції, навчання технік релаксації та позитивного мислення.

Тривалість програми складає 20 годин, розподілених на 10 днів (час одного заняття складає 2 години).

Цільова група психологічного тренінгу: волонтери.

Форма роботи: групова, індивідуальна (по запити учасників)

Методи психокорекційної роботи, які використані в рамках тренінгової програми, включають: метод кризової інтервенції, групові дискусії, тренування релаксації та медитації, рольові ігри та вправи, психологічні тренування та когнітивно-поведінкова терапія.

Матеріально-технічне забезпечення: спеціально обладнане приміщення та приладдя для тренінгу (інтерактивна дошка, проектор, фліпчарт, маркери та ін.).

Правила групи:

1. Взаємне повага: учасники повинні поважати думки та почуття інших учасників, уникаючи критики та осуду.

2. Конфіденційність: всі обговорення під час тренінгу є конфіденційними, учасники зобов'язані дотримуватися та захищати приватність інших учасників.

3. Відкритість: учасники можуть висловлювати свої думки та почуття вільно, без страху засудження чи осуду.

4. Активна участь: учасники повинні брати активну участь у всіх вправах та обговореннях, допомагаючи один одному.

5. Прийняття: учасники повинні приймати один одного такими, які вони є, без спроб змінити або впливати на їхні рішення.

В рамках розробки тренінгової програми нами було розроблено авторську 8 крокову модель роботи з подолання стресового стану волонтерів (рис.3.2).

1. Самоаналіз. Перший крок - це розуміння того, що саме викликає стресовий стан у волонтера. Важливо зрозуміти, які події, ситуації або дії викликають стрес, і які емоції виникають в результаті цього.

2. Релаксація. Другий крок - це навчання технік релаксації. Волонтерам потрібно навчитися заспокоювати своє тіло та розум, щоб зменшити напругу і стрес.



Рис.3.2 8-ми крокова модель роботи з подолання стресового стану волонтерів

3. Фізична активність. Третій крок - це зайняття фізичною активністю, такою як йога, плавання, біг або ходьба. Фізична активність допомагає знизити рівень стресу та покращити настрій.

4. Планування. Четвертий крок - це створення плану дій для подолання стресового стану. Волонтерам потрібно скласти список дій, які можуть допомогти їм знизити рівень стресу та відчувати себе краще.

5. Підтримка. П'ятий крок - це знаходження підтримки від близьких людей, колег або професійних психологів. Важливо мати людей, з якими можна поділитися своїми емоціями та думками.

6. Розвиток соціальних навичок. Шостий крок - це навчання соціальних навичок, таких як ефективне спілкування та взаємодія з іншими людьми. Це може допомогти волонтерам зменшити стрес, який виникає в результаті конфліктів або незгод.

7. Розвиток креативності. Сьомий крок - це зайняття хобі або творчістю, що допомагає волонтерам розслабитися та забути про стрес.

8. Самопізнання. Останній крок - це розвиток навичок самопізнання, що допомагає волонтерам зрозуміти свої потреби та бажання, а також відчувати себе більш упевнено та зосереджено.

Тематичний план психологічного тренінгу наведено в табл.3.2:

Таблиця 3.2

Тематичний план психологічного тренінгу

Заняття	Тема
1	Вступне заняття, констатувальна діагностика
2	Ознайомлення зі стресом та його ефектами на організм. Розуміння основних причин стресу
3	Фізіологічна реакція на стрес. Вплив стресу на здоров'я.
4	Перші кроки в подоланні стресу. Розвиток позитивного мислення.
5	Розвиток навичок самоуправління. Роль планування у подоланні стресу.
6	Розвиток фізичної активності. Вплив спорту на здоров'я та психічний стан.
7	Розвиток креативності. Важливість хобі та творчості у подоланні стресу.
8	Розвиток позитивного сприйняття світу. Важливість гумору та сміху у подоланні стресу.
9	Розвиток здатності до самопізнання. Вплив самопізнання на подолання стресу.
10	Заключне заняття. Контрольна діагностика. Підсумки та рекомендації щодо подолання стресу у волонтерському середовищі.
всього	20 годин

Структура тренінгового заняття наведена на рис.3.3.

Структура тренінгового заняття може відрізнятися в залежності від мети та теми тренінгу, а також від особливостей цільової аудиторії. Однак, як бачимо на рисунку 3.3, загалом розроблені нами тренінгові заняття поділено на три частини: вступну, головну та заключну.



Рис.3.3 Структура тренінгового заняття

Вступна частина тренінгового заняття має на меті ознайомити учасників з темою заняття, познайомити їх між собою та створити атмосферу сприятливу для навчання. В рамках вступної частини можуть проводитися такі дії:

1. Привітання та представлення учасників. Ведучий привітає учасників та просить їх представитися один одному (використання ігрових вправ).

Зважаючи на те, що привітання - це перший крок до створення дружньої атмосфери на тренінгу, ось кілька ігрових вправ, які можна використовувати для привітання у вступній частині тренінгового заняття:

1. Ім'я та хобі

Учасники стають в коло. Перший учасник називає своє ім'я та своє улюблене хобі. Наступний учасник повторює ім'я та хобі першого учасника, а потім називає своє ім'я та своє улюблене хобі. Ця дія повторюється по колу, кожен учасник повинен назвати ім'я та хобі кожного учасника перед собою.

2. Фотоальбом

Учасники розташовуються в коло. Кожен учасник зображує, що він/вона показує фотографії зі свого життя. Учасники по черзі називають свої

«фотографії» (наприклад: «Ось я на випускному вечорі», «Ось моя улюблена подорож» та ін.).

3. Позитивний дотик

Учасники стають в коло. Кожен учасник протягує руку до сусіда зліва, доторкаючись до його/її плеча або руки, і говорить щось позитивне про цю людину (наприклад: «Ти завжди посміхаєшся», «Ти дуже добрий друг» та ін.). Потім учасник передає «позитивний дотик» наступному учаснику.

Ці ігрові вправи допоможуть створити позитивну атмосферу та познайомити учасників один з одним на початку тренінгу.

2. Оголошення мети та цілей заняття. Ведучий повинен розповісти про мету та цілі тренінгового заняття, щоб учасники зрозуміли, що вони можуть очікувати від заняття.

3. Пояснення правил та очікувань. Ведучий поясняє правила поведінки на тренінгу, а також наголошує на тому, що учасники повинні бути активними та взаємодіяти між собою.

4. Створення сприятливої атмосфери. Ведучий може запропонувати декілька ігор або вправ, які допоможуть створити сприятливу атмосферу для навчання та спілкування.

Звичайно, ось п'ять ігор та вправ, які можна використовувати для створення сприятливої атмосфери на тренінгу:

1. Знайомство через малюнок

Учасники отримують аркуш паперу та кольорові фломастери. Кожен учасник малює на аркуші паперу щось, що символізує його особистість, і розповідає про це іншим учасникам. Наприклад, це може бути символічний малюнок про їхні мрії, цілі або хобі.

2. Спільна історія

Учасники сидять в колі. Перший учасник починає історію, розповідаючи перший речення. Потім наступний учасник додає своє речення до історії, і так далі по колу. Ця вправа допомагає розвивати спільне творче мислення та сприяє спільному творенню чогось нового.

3. Комплімент-марафон

Учасники стають в коло. Кожен учасник називає ім'я сусіда зліва і говорить щось позитивне про цю людину. Наприклад, «...ти завжди допомагаєш іншим» тощо. Ця вправа сприяє позитивному спілкуванню та покращує взаємини між учасниками.

4. Вправа на співпрацю

Учасники діляться на пари. Кожна пара отримує завдання, яке можна виконати тільки спільними зусиллями (наприклад, побудувати вежу з паперу та скотчу). Ця вправа сприяє розвитку командної роботи та співпраці.

5. Імпровізація

Учасники отримують роль або ситуацію та повинні імпровізувати коротку сценку на задану тему. Це може бути смішна сценка або щось серйозне. Ця вправа допомагає розвивати творчість та спроможність швидко реагувати на нові ситуації.

Ці ігри та вправи допоможуть створити сприятливу атмосферу для навчання та спілкування на тренінгу, сприяють зближенню учасників та розвитку ключових навичок.

Головна частина тренінгу має на меті передати учасникам необхідні знання та навички, пов'язані з темою тренінгу. В рамках головної частини проводяться наступні дії:

1. Передача інформації. Ведучий може розповісти про теоретичні аспекти теми тренінгу, дати приклади та ілюстрації (міні-лекція, відеоматеріали).

2. Проведення вправ та практичних завдань. Ведучий може запропонувати учасникам вправи та завдання, які допоможуть їм закріпити отримані знання та навички.

3. Дискусії та обговорення. Ведучий може запропонувати учасникам обговорити певні аспекти теми тренінгу, висловити свої думки та досвід.

Заключна частина тренінгу має на меті закріпити отримані знання та навички, а також оцінити ефективність заняття психологічного тренінгу. В рамках заключної частини можуть проводитися такі дії:

1. Підведення підсумків. Ведучий може підбити підсумки головної частини тренінгу та наголосити на найважливіших моментах.
2. Оцінка ефективності заняття. Ведучий може запропонувати учасникам заповнити анкету про ефективність заняття та зібрати фідбек.
3. Планування подальших дій. Ведучий може запропонувати учасникам створити план подальших дій, які допоможуть їм застосувати отримані знання та навички у своїй роботі або житті.

Отже, вступна, головна та заключна частини тренінгу мають свої особливості та завдання, але разом вони допомагають досягти мети тренінгу та покращити навички та знання учасників.

День 1: Вступне заняття (заняття 1)

План заняття:

Вступна частина:

- привітання та представлення тренера та учасників.
- пояснення цілей та очікувань від тренінгу.
- обговорення правил групи та встановлення конфіденційності.
- вступне слово, ознайомлення з програмою
- констатувальна психодіагностика

Основна частина:

- пояснення понять стресу та його впливу на психічне здоров'я, основні причини стресу у волонтерському середовищі, релаксаційні техніки та методи саморегуляції

- проведення вправ для виявлення основних джерел стресу у волонтерів (Ігри та вправи: Моя історія стресу - учасники розповідають про свої досвіди зі стресом; Складання списку причин стресу - учасники складають список причин стресу, які їх хвилюють).

- навчання стратегій зниження стресу та практичне навчання методик релаксації.

Заключна частина:

- обговорення вражень та висновків від заняття.
- надання рекомендацій щодо подальшого самостійного зниження стресу.
- подяка учасникам за участь та заключне слово тренера.

Цей план вступного заняття допоможе створити сприятливу атмосферу для ефективної роботи з учасниками тренінгу зниження стресу волонтерів.

Заняття 2: Фізіологічна реакція на стрес. Вплив стресу на здоров'я.

Ігри та вправи: Дихальні вправи - учасники виконують дихальні вправи для зняття напруги; Релаксаційна медитація - учасники проводять медитацію для зняття стресу.

Заняття 3: Перші кроки в подоланні стресу. Розвиток позитивного мислення.

Ігри та вправи: Позитивні підсилювачі - учасники складають список позитивних речей, які можуть допомогти їм зняти стрес. Думки-мантри - учасники створюють свої думки-мантри для підсилення позитивного мислення.

Заняття 4: Розвиток навичок самоуправління. Роль планування у подоланні стресу.

Ігри та вправи: Планування дня - учасники складають план свого дня для ефективного управління часом. Розв'язування проблем - учасники вирішують проблеми та шукають рішення для подолання стресу.

Заняття 5: Розвиток соціальної підтримки. Важливість комунікації у подоланні стресу.

Ігри та вправи: Рольова гра - учасники грають ролі та вирішують проблеми за допомогою комунікації. Групова дискусія - учасники обговорюють свій досвід та діляться порадами щодо подолання стресу.

Заняття 6: Розвиток фізичної активності. Вплив спорту на здоров'я та психічний стан.

Ігри та вправи: Фізичні вправи - учасники виконують комплекс фізичних вправ для зняття напруги та стресу. Спортивні ігри - учасники грають у спортивні ігри для покращення фізичного та психічного стану.

Заняття 7: Розвиток креативності. Важливість хобі та творчості у подоланні стресу.

Ігри та вправи: Творче завдання - учасники виконують творче завдання для розвитку креативності та подолання стресу. Хобі-терапія - учасники діляться своїми хобі та досвідом їх впливу на здоров'я та психічний стан.

Заняття 8: Розвиток позитивного сприйняття світу. Важливість гумору та сміху у подоланні стресу.

Ігри та вправи: Ігри з гумором - учасники грають у ігри з гумором для підсилення позитивного сприйняття світу. Комедійний вечір - учасники дивляться комедії та діляться своїми враженнями.

Заняття 9: Розвиток здатності до самопізнання. Вплив самопізнання на подолання стресу.

Ігри та вправи: Самопізнання - учасники проводять вправи на самопізнання для розвитку здатності до рефлексії та самоаналізу. Дослідження особистості - учасники досліджують свою особистість та діляться своїми враженнями.

Заняття 10: Заключне заняття. Контрольна діагностика Підсумки та рекомендації щодо подолання стресу у волонтерському середовищі.

Ігри та вправи: Відгуки - учасники діляться своїми враженнями від тренінгу та роблять відповідні висновки. План дій - учасники складають план дій щодо подолання стресу у волонтерському середовищі та отримують рекомендації від тренера.

Очікувані результати тренінгу включають у себе зменшення рівня стресу у волонтерському середовищі, покращення загального самопочуття та збільшення ефективності допомоги, яку надають волонтери.

Реалізація психологічного тренінгу на тему «Попередження та подолання стресу у волонтерському середовищі» може призвести до ряду позитивних очікуваних результатів:

1. Збільшення усвідомленості волонтерів про стрес та його вплив на психічне та фізичне здоров'я. Учасники навчаться розпізнавати ознаки стресу, розуміти його механізми та наслідки для організму.

2. Розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. В процесі реалізації тренінгу волонтери отримають практичні інструменти та методики для зменшення стресу, такі як дихальні вправи, медитація, релаксація, позитивне мислення тощо.

3. Підвищення емоційної інтелігентності. Учасники навчаться керувати своїми емоціями, розуміти їх вплив на сприйняття світу та взаємини з іншими людьми.

4. Збільшення рівня емпатії та сприйняття потреб інших. Учасники зможуть краще розуміти емоційний стан інших волонтерів та знаходити способи підтримки у складних ситуаціях.

5. Створення сприятливого психологічного клімату в колективі. Учасники навчаться сприймати стресові ситуації як можливості для розвитку та зростання, а не як загрози.

6. Збільшення мотивації та ефективності волонтерської діяльності. Учасники зможуть краще управляти своїми ресурсами та зберегти енергію для досягнення поставлених цілей.

Це лише деякі з очікуваних результатів від реалізації психологічного тренінгу. Кожна група може мати свої особливості та індивідуальні результати, але загальною метою буде загальне покращення психологічного благополуччя учасників та покращення їхньої працездатності у волонтерському середовищі.

3.3 Оцінка ефективності реалізованих заходів

На формувальному етапі дослідження нами було розроблено та апробовано в підгрупі волонтерів, що працюють в екстремальних умовах безпосередньо у зоні військового конфлікту та перебувають в стресовому стані, тренінгову програму «Попередження та подолання стресу у волонтерському середовищі».

На контрольному етапі емпіричного дослідження з метою оцінки ефективності реалізованих в групі волонтерів заходів нами було проведене порівняльний аналіз рівня розвитку професійного стресу волонтерів (табл.3.3, рис.3.4)

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз результатів діагностики за методикою «Шкала професійного стресу» (Professional Life Stress Scale) (Д. Фонтана)

контрольний етап

Статистика груп					
Показник	етап	N	Середнє	Стд. відх.	Стд. помилка
Професійний стрес	констатувальний	30	41,7000	6,19872	1,13173
	контрольний	30	32,2433	4,51006	1,15622
	Зміни (+/-)	30	9,4567		

Як бачимо з табл.3.3, рівень професійного стресу волонтерів, членів ГО «Волонтерський центр Запоріжжя», що займаються забезпеченням потреб військових та добровольчих батальйонів в зоні бойових дій свідчать про значне зниження рівня стресу в групі $(41,7 \pm 6,19) \rightarrow (32,24 \pm 4,51)$ (рис.3.4).

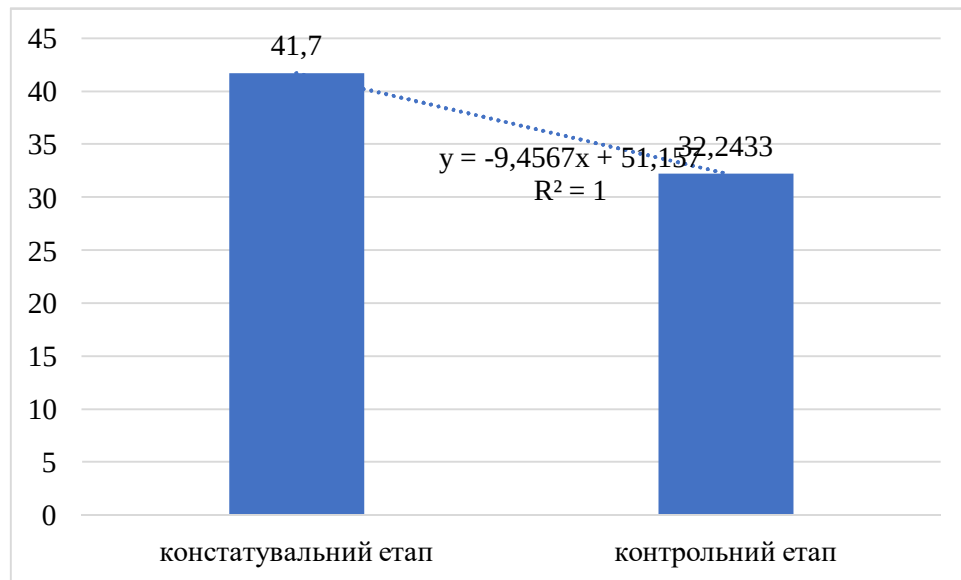


Рис.3.4 Зміни рівня розвитку професійного стресу волонтерів

Як бачимо на рис. 3.4 рівень розвитку професійного стресу волонтерів, які займаються наданням допомоги у кризових ситуаціях (у зоні бойових дій) має позитивну динаміку до зниження, що підтверджується представленими на рисунку розрахунками.

Далі, за допомогою розрахунку Т-критерію нами було оцінено зміни рівня стресу волонтерів на констатувальному та контрольному етапах (табл. 3.4)

Таблиця 3.4

Аналіз змін рівня стресу волонтерів на констатувальному та контрольному етапах

Т-критерій Стьюдента для незалежних вибірок

Критерій Лівеня		t-критерій						
F	знач.	t	ст.св.	знач. (2-ст)	CP	Сер. кв. помилка	95%	
							Нижня	Верхня
,642	,426	-9,185	58	,000	-15,66667	1,70573	-19,08105	-12,25228
		-9,185	57,182	,000	-15,66667	1,70573	-19,08209	-12,25125

Критерій рівності дисперсій Лівеня (Levene's test) використовується для перевірки гіпотези про рівність дисперсій у двох або більше груп. Цей

критерій дозволяє визначити, чи можна припустити, що дисперсії в різних групах є однаковими. Припустимо, що нульова гіпотеза передбачає, що показники групи на констатувальному та контрольному етапах емпіричного дослідження мають однакову дисперсію. Значення р-рівня у критерії Лівеня показує ймовірність отримати такі ж або більш екстремальні результати, якщо нульова гіпотеза справджується. Результати розрахунків показали, що р-значення=,426, що більше заданого рівня значущості (0.05), то ми можемо відхилити нульову гіпотезу і зробити висновок про статистично значущу різницю в дисперсіях між групами.

Отже, критерій Лівеня допоміг визначити статистично значущу різницю в дисперсіях між групами.

В результаті розрахунку Т-критерію Стюдента для незалежних вибірок, було отримано показник $T = -9,185$, який нами було порівняно з табличним значенням Т-критерію ($-11,263$) для визначеного рівня значущості (0,05). Розраховане значення Т перевищує табличне значення для нашого рівня значущості, отже можемо зробити висновок про статистично значущу різницю між двома етапами дослідження.

Після реалізації тренінгу спостерігається зниження рівня стресу волонтерів з ряду причин:

1. Набуття навичок саморегуляції: тренінг допоміг волонтерам набути навичок саморегуляції емоцій, зняття стресу та тривоги. Вони навчилися методам релаксації, дихальним технікам, медитації та іншим прийомам, які допомагають знизити рівень стресу.

2. Розуміння власних реакцій: тренінг допоміг волонтерам краще зрозуміти свої власні реакції на стресові ситуації, що дозволило їм більш ефективно управляти своїми емоціями та стресом.

3. Підтримка від групи: участь у тренінгу створила сприятливе середовище для підтримки та обміну досвідом між волонтерами, що допомогло їм відчувати більшу підтримку та розуміння з боку колег та сприяло зниженню рівня стресу.

4. Покращення комунікації: тренінг значно покращив навички комунікації волонтерів, що дозволяє їм ефективніше висловлювати свої потреби та взаємодіяти з іншими членами групи. Це сприяє зменшенню конфліктів та покращенню загальної атмосфери в групі.

Отже, після реалізації тренінгу спостерігається зниження рівня стресу волонтерів завдяки набуттю навичок саморегуляції, кращому розумінню власних реакцій, підтримці від групи та покращенню комунікації.

Далі, за методикою «Домінуючий стан» Л. В. Кулікова нами було проведено контрольну оцінку розвитку негативних психічних станів волонтерів (табл.2.3).

За результатами аналізу представленого в табл.3.5 після психологічного тренінгу спостерігається загальне покращення домінуючого психологічного стану волонтерів за наступними параметрами: підсилення актуалізованих мотивів, покращення тону та фізичного самопочуття, зниження тривожності та емоційного збудження, що наглядно наведене на рисунку 3.5.

Таблиця 3.5

Аналіз змін домінуючого стану волонтерів за методикою

«Домінуючий стан»

Контрольний етап

Показник	етап	Середнє	Стд. відх.
Ак-АС: Активация/деактивация	констатувальний	64,93	5,74
	контрольний	65,4	3,28
То-АС: Тонус високий/низький	констатувальний	35,73	7,85
	контрольний	44,26	4,96
Са: Самопочуття фізичне	констатувальний	49,40	5,48
	контрольний	61,87	3,96
Сп-АС: Спокій/тривога	констатувальний	51,90	6,62
	контрольний	56,74	4,55
Зб: Збудження емоційне	констатувальний	64,26	4,50
	контрольний	50,39	4,03

Після психологічного тренінгу спостерігається загальне покращення домінуючого психологічного стану волонтерів через кілька факторів: підсилення актуалізованих мотивів: психологічний тренінг допоміг волонтерам краще зрозуміти свої внутрішні мотиви та цінності, що впливає на їхню мотивацію до волонтерства та призводить до більш глибокого розуміння власних цілей та бажань, що, в свою чергу, позитивно впливає на їхню енергію та впевненість.

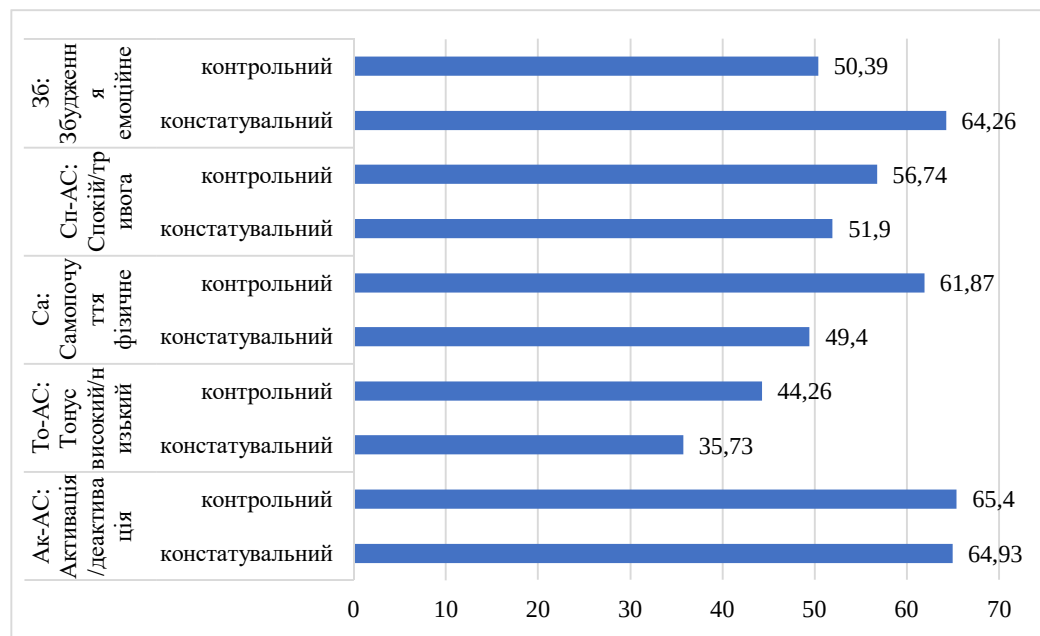


Рис.3.5 Зміна показників домінуючого стану волонтерів

Як бачимо на рис.3.5 психологічний тренінг може сприяти зменшенню стресу та покращенню загального фізичного самопочуття. Це може бути пов'язане з використанням релаксаційних технік, які допомагають знизити рівень напруги та покращити емоційний стан. Психологічний тренінг навчив волонтерів методам керування стресом та тривогою, що дозволяє їм краще контролювати свої емоції в ситуаціях високого навантаження та призводить до зниження тривожності та емоційного збудження.

Отже, маємо зробити висновок про те, що психологічний тренінг допоміг волонтерам покращити їхні психологічний стан через розвиток мотивації, зменшення стресу та тривожності, а також покращення загального фізичного самопочуття.

Далі нами було оцінено ступінь впливу травматичних подій на особистість волонтерів, за методикою ШОВТС (табл.3.6)

Таблиця 3.6

Зміни результатів оцінки впливу травматичних подій на особистість волонтерів, за методикою ШОВТС (Impact of Event Scale, IES-R)

Контрольний етап

Показник	етап	Середнє	Стд. відх.
вторгнення	констатувальний	31,66	3,51
	контрольний	25,48	3,71
уникнення	констатувальний	32,90	4,37
	контрольний	26,39	3,82
збудження	констатувальний	34,30	5,2
	контрольний	25,51	4,16
Загальний вплив травматичних подій	констатувальний	98,86	9,13
	контрольний	77,38	5,33

За результатами аналізу, представлено в табл.3.6 бачимо наступне: після проходження психологічного тренінгу, волонтери можуть спостерігати позитивні зміни впливу травматичних подій на їхню особистість, а саме значне зниження рівнів вторгнення, уникнення, збудження та показника загального впливу травматичних подій на особистість.

Так, в групі спостерігається зниження частоти та інтенсивності нав'язливих спогадів про травматичну подію, які з'являлися у волонтерів після їх участі в допомозі постраждалим. Вона також оцінює симптоми стресового розладу, такі як кошмари, флешбеки та тривожні реакції (рис.3.6).

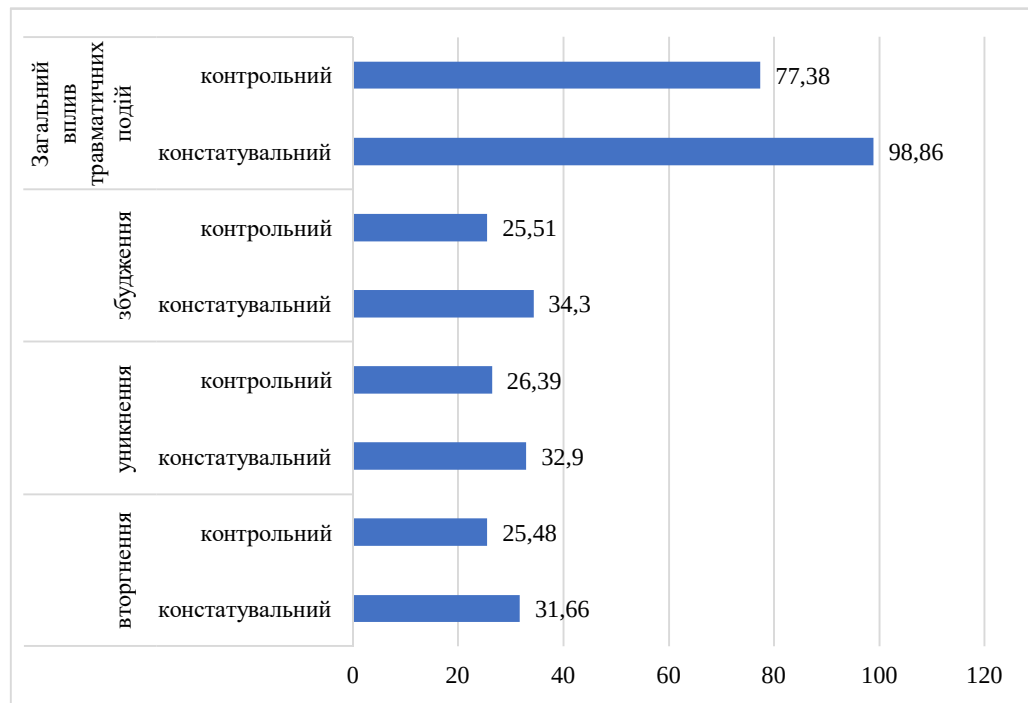


Рис.3.6 Зміни впливу травматичних подій на особистість волонтерів

Як бачимо на рисунку 3.6 за шкалою «уникнення» (Avoidance) спостерігається зниження рівня зусиль волонтерів уникати ситуацій або обставин, які нагадують про травматичну подію. Також в групі спостерігається зниження підвищеної тривожності, роздратованості, зменшення проблеми з сном та концентрацією. Волонтери, які працюють в умовах, пов'язаних з травматичними подіями, перебувають під впливом стресу та травматичних досвідів. Уникнення ситуацій або обставин, які нагадують про травматичну подію, може здаватися логічним способом зменшення стресу. Однак це уникнення може призвести до погіршення стану волонтера та його психічного здоров'я. Уникнення таких ситуацій може спричинити підсвідоме поглиблення травматичних спогадів та почуття стресу, оскільки волонтер не має можливості розробити стратегії для подолання своїх реакцій та емоцій. Крім того, уникнення може призвести до втрати можливостей для психологічної реабілітації та адаптації до травматичних подій. Замість уникнення ситуацій, важливо навчити волонтерів ефективним стратегіям для копіngu з травматичними досвідами, таким як психологічна підтримка, саморегуляція та професійна допомога.

Також важливо створити безпечне середовище для волонтерів, де вони можуть відкрито обговорювати свої емоції та досвіди, отримувати підтримку та знаходити способи подолання стресу.

Після проходження психологічного тренінгу, спостерігаються позитивні зміни психологічного стану волонтерів:

1. Збільшена резилієнтність: психологічний тренінг допоміг волонтерам розвинути більшу резилієнтність – здатність пристосовуватися до стресу, травматичних подій та негативних емоцій. Це може допомогти їм краще впоратися з труднощами, з якими вони можуть зіткнутися під час волонтерської діяльності.

2. Покращення самооцінки: психологічний тренінг сприяв покращенню самооцінки волонтерів, допомагаючи їм зрозуміти свої сильні сторони та досягнення в умовах викликів та стресу, що позитивно вплинуло на їхню впевненість у собі та мотивацію.

3. Розвиток емоційної інтелекту: психологічний тренінг сприяв розвитку емоційної інтелекту волонтерів: їхньої здатності розуміти, керувати та виражати свої емоції, а також сприймати емоції інших людей, що може допомогти їм краще виконувати волонтерську діяльність, більш розуміти та співчувати людям, які пережили травматичні події.

4. Збільшена емпатія: психологічний тренінг сприяв розвитку емпатії у волонтерів, їх здатності почувати та розуміти емоції та переживання інших людей.

Отже, психологічний тренінг сприяв позитивним змінам щодо подолання стресового стану та зниження рівня впливу травматичних подій на особистість, допомагаючи їм розвинути резилієнтність, покращити самооцінку, розвинути емоційний інтелект та збільшити емпатію.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження нами було отримано можливості для формулювання наступних висновків:

1. Волонтерська діяльність - це безкоштовна, добровільна та свідома участь людей у різних соціальних, гуманітарних, благодійних та інших добродійних заходах, спрямованих на допомогу людям, які потребують підтримки. Волонтери можуть працювати в різних сферах, таких як медична допомога, соціальна та психологічна підтримка, освіта, екологія, гуманітарна допомога та багато інших.

2. Розвиток стресових станів - це процес формування психологічних реакцій на стресову ситуацію, який може включати такі негативні психічні стани, як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші психологічні проблеми. Розуміння психологічних аспектів розвитку стресового стану є важливим для розробки ефективних психологічних програм психологічної підтримки волонтерам у воєнний час.

Головними теоріями дослідження стресу та стресових станів є: теорія загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє: теорія стверджує, що організм реагує на будь-який стресовий подразник загальною фізичною реакцією; теорія стресу Річарда Лазаруса: розглядає стрес як результат взаємодії між людиною та її оточуючим середовищем; теорія посттравматичного стресового розладу: стверджує, що психологічні проблеми можуть виникати в результаті досвіду травматичних подій, таких як воєнні конфлікти, і можуть проявлятися через негативну поведінку та психологічну дистрес.

3. Умови війни створюють серйозні психологічні проблеми для волонтерів. Основні причини розвитку стресових станів у волонтерів у воєнний час включають: емоційне перевантаження: в умовах військових подій волонтери стають свідками жахливих подій та травматичних ситуацій, що може призвести до емоційного перевантаження; необхідність прийняття

важких рішень: у воєнний час волонтерам часто доводиться приймати складні рішення, пов'язані з розподілом ресурсів та допомогою постраждалим; травматичні події: свідчення жорстокості воєнних конфліктів, поранення та смерть можуть призвести до травматичних досвідів у волонтерів.

4. Результати емпіричного дослідження показали, що рівень професійного стресу в 1 підгрупі волонтерів, учасників волонтерського штабу НУ «Запорізька політехніка», що займаються вирішенням гуманітарних та соціально-побутових проблем переселенців та цивільного населення в м. Запоріжжя знаходиться в межах середнього рівня ($26,03 \pm 6,99$). Середні показники 2 підгрупи волонтерів, членів ГО «Волонтерський центр Запоріжжя», що займаються забезпеченням потреб військових та добровольчих батальйонів в зоні бойових дій свідчать про підвищений та високий рівень стресу більшості волонтерів в підгрупі. Це може бути пояснене тим, що волонтери, які займаються наданням допомоги у кризових ситуаціях, зокрема у зоні бойових дій, є більш схильними до переживання стресових станів порівняно з волонтерами, які працюють у менш напружених сферах, в умовах волонтерського штабу.

Спостерігаються значущі відмінності в показниках розвитку стресового стану в підгрупах ($U\text{-кр.} = 852,0$), що підтверджує висунуту в процесі планування дослідження гіпотезу про те, що волонтерська робота в різних умовах надає різний вплив на особистість волонтерів через різницю в емоційному зануренні, фізичній безпеці та стресовому навантаженні.

В результаті проведеного аналізу нами було виявлено прямий тісний взаємозв'язок між розвитком стресового стану та травматичними подіями в житті та професійній діяльності волонтерів, що підтверджує наявність негативного впливу травматичних подій на розвиток стресових станів в волонтерської діяльності.

Травматичні події безпосередньо визначають розвиток стресового стану волонтерів через емоційне занурення, ризик для фізичної безпеки,

розвиток ПТСР та постійне стресове навантаження. Це показує важливість психологічної підтримки та ресурсів для саморегуляції емоцій для волонтерів, які працюють в екстремальних умовах війни.

Для запобігання негативному впливу травматичних подій на особистість волонтерів, важливо забезпечити їхню психологічну підтримку, навчати стратегіям саморегуляції та роботу з професійним стресом, а також надавати можливості для відновлення та психологічного розвантаження. Також важливо створити сприятливе середовище для обговорення емоційних труднощів та забезпечити доступ до професійної психологічної підтримки для волонтерів.

5. Нами було розроблено низьку заходів спрямованих на покращення психологічного стану волонтерів, серед них слід виділити: регулярні тренінги з психологічної підтримки: організація спеціальних занять для волонтерів, де вони можуть висловити свої емоції та отримати поради від професійних психологів, розробка графіку роботи: створення гнучкого робочого графіку, який дозволяє волонтерам відпочивати та відновлюватися між заняттями, соціальна підтримка: створення спеціальних груп підтримки, де волонтери можуть обговорювати свої проблеми та допомагати одне одному, проведення регулярних оглядів: забезпечення можливості для волонтерів переглядати свою роботу та отримувати конструктивний фідбек, створення балансу між роботою та особистим життям: забезпечення можливості для волонтерів брати участь у розважальних заходах та подіях, що сприяють релаксації, система менторства: надання можливості для нових волонтерів мати досвідчених менторів, які можуть допомогти їм адаптуватися та подолати стресові ситуації, забезпечення доступу до професійної медичної допомоги: надання можливості для волонтерів отримувати консультацію від лікаря у разі стресових станів.

Розроблено та реалізовано в групі волонтерів психологічний тренінг з попередження розвитку стресових станів. Реалізація психологічного тренінгу

на тему «Попередження та подолання стресу у волонтерському середовищі» може призвести до ряду позитивних очікуваних результатів:

- збільшення усвідомленості волонтерів про стрес та його вплив на психічне та фізичне здоров'я. Учасники навчаться розпізнавати ознаки стресу, розуміти його механізми та наслідки для організму.
- розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. В процесі реалізації тренінгу волонтери отримають практичні інструменти та методики для зменшення стресу, такі як дихальні вправи, медитація, релаксація, позитивне мислення тощо.
- підвищення емоційної інтелігентності. Учасники навчаться керувати своїми емоціями, розуміти їх вплив на сприйняття світу та взаємини з іншими людьми.
- збільшення рівня емпатії та сприйняття потреб інших. Учасники зможуть краще розуміти емоційний стан інших волонтерів та знаходити способи підтримки у складних ситуаціях.
- створення сприятливого психологічного клімату в колективі. Учасники навчаться сприймати стресові ситуації як можливості для розвитку та зростання, а не як загрози.
- збільшення мотивації та ефективності волонтерської діяльності. Учасники зможуть краще управляти своїми ресурсами та зберегти енергію для досягнення поставлених цілей.

Це лише деякі з очікуваних результатів від реалізації психологічного тренінгу. Кожна група може мати свої особливості та індивідуальні результати, але загальною метою буде загальне покращення психологічного благополуччя учасників та покращення їхньої працездатності у волонтерському середовищі.

На контрольному етапі емпіричного дослідження з метою оцінки ефективності реалізованих в групі волонтерів заходів нами було проведене повторну діагностику за обраними методиками та порівняльний аналіз.

Після проходження психологічного тренінгу, спостерігаються позитивні зміни психологічного стану волонтерів:

- збільшена резилієнтність: психологічний тренінг допоміг волонтерам розвинути більшу резилієнтність – здатність пристосовуватися до стресу, травматичних подій та негативних емоцій. Це може допомогти їм краще впоратися з труднощами, з якими вони можуть зіткнутися під час волонтерської діяльності.

- покращення самооцінки: психологічний тренінг сприяв покращенню самооцінки волонтерів, допомагаючи їм зрозуміти свої сильні сторони та досягнення в умовах викликів та стресу, що позитивно вплинуло на їхню впевненість у собі та мотивацію.

- розвиток емоційної інтелекту: психологічний тренінг сприяв розвитку емоційної інтелекту волонтерів: їхньої здатності розуміти, керувати та виражати свої емоції, а також сприймати емоції інших людей, що може допомогти їм краще виконувати волонтерську діяльність, більш розуміти та співчувати людям, які пережили травматичні події.

- збільшена емпатія: психологічний тренінг сприяв розвитку емпатії у волонтерів, їх здатності почувати та розуміти емоції та переживання інших людей.

Отже, психологічний тренінг сприяв позитивним змінам щодо подолання стресового стану та зниження рівня впливу травматичних подій на особистість, допомагаючи їм розвинути резилієнтність, покращити самооцінку, розвинути емоційний інтелект та збільшити емпатію.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова В.В., Король Н.І., Мелешко О.М. Стресостійкість як фактор професійної діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 49 (1084). С. 35-40.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Бондаренко І. В. Стресостійкість як важлива складова психічного здоров'я людини. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*, 2019. (233), С. 16-23.
4. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць* / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка; за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2012. Т. 5. Вип. 12. С. 16–22.
5. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник / Г П Васянович. Київ: Педагогічна думка , 2012. 114 с.
6. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія/О.Г. Видра – К.: Центр навчальної літератури, 2019. 112с.
7. Гончаренко В. Стресостійкість як резервні можливості особистості. *Психологічний журнал*, 2020. 1(2). С. 46-51.
8. Гончаренко С.Ю. Стресостійкість особистості як показник психологічного здоров'я. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 24 (1). С. 60-68.
9. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.

10. Григоренко Л. Специфіка психологічної підтримки волонтерства у зоні конфлікту: український контекст. *Воєнно-психологічний журнал*, 2022. 8(2), С. 88-97.
11. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія: Вступ у спеціальність. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. С. 42-47
12. Єргієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог*. 2019. № 6. С. 48–50.
13. Єфимчук І.В., Рогова Т.В. Стресостійкість як складова психологічного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 2 (1). С. 117-121.
14. Іванов О. Стресостійкість як основа професійної діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2017. 37(2). С. 35-39.
15. Іванова Н. Організація психологічної підтримки для волонтерських груп у зоні конфлікту. *Український психологічний журнал*, 2023. 12(1), 76-85.
16. Кобб С. Стресостійкість: шлях до успіху та благополуччя. Львів: Вежа, 2019. 226с.
17. Коваленко І. Стресостійкість як показник адаптаційних можливостей особистості. *Психологічний часопис*, 2018. 6(2). С. 34-41.
18. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021. 314 с.
19. Кокур О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. <https://lib.iitta.gov.ua/730971>
20. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

21. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2020. 432 с.
22. Кудряшова І. Психологічна підтримка волонтерства в умовах воєнного конфлікту. *Психологічний журнал*, 2022. 6(2), 45-53.
23. Кузьменко Т. В. Психологія стресу та стресостійкості. Київ: Видавництво Академія, 2017. 402с.
24. Лазаренко І. С. Психологія стресу. Київ: Видавництво Слово. 2016. 318с.
25. Лазос Г.П. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. с.36-45). Київ: ТОВ Видавництво «Логос». 2015. 80с.
26. Литвиненко В.В., Хоменко І.В. Стресостійкість як психологічна категорія / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 2(1). С. 112-116.
27. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). Київ: НАВС, 2019. 54 с.
28. Максименко С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: КММ, 2007. 296 с.
29. Мартинюк С.Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Логос, 2007. Т.7, вип. 10. С. 178–183.
30. Мельник Л. Стресостійкість як фактор психологічного здоров'я. *Вісник Черкаського університету. Серія "Педагогічні науки"*, 2012. 75(1) - С. 69-73.
31. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2015. 624 с.
32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

33. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2019. Вип.6. С. 85-94.
34. Основи психології: підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ: Либідь, 2012. 630 с.
35. Панок В., Титаренко Т. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2013. 536с.
36. Петренко В. Вплив стресу на психічне здоров'я волонтерів: аналіз українського досвіду. *Психотерапевтичні дослідження*, 2023. 5(3), С. 205-215.
37. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномену стресу та стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 22. С. 493–509
38. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2009. 300 с.
39. Сапольски Роберт. Психология стресса. 3-е изд. Харьков: Фараон, 2015. 480 с.
40. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига : Виеда, 1992. 109 с.
41. Сененко С. Що таке стреси і як їх долати. *Дзеркало тижня*, 2000. № 12. URL: [http/ scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html](http://scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html)
42. Сидоренко О. Психологічна реабілітація волонтерів: досвід України. *Воєнно-медичний журнал*, 2023. 3(4), 112-120.
43. Стрес і психологічна безпека особистості: навчальний посібник / за ред. О. В. Захарової, О. В. Захарова. Київ: Наукова думка, 2016. 400 с.
44. Стрес: підручник / за заг. ред. В. І. Королюка. Київ: Видавничий дім «Слово», 2019. 376с.
45. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту*

психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2017. вип. 7. С. 143–148.

46. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 141–152.

47. Aikens, J., & Barbaro, N. Volunteerism and stress: Beneficial or noxious? *International Journal of Stress Management*, 2008. 15(4), P. 291-307.

48. Aikens, J., & Barbaro, N. Volunteerism and stress: Beneficial or noxious? *International Journal of Stress Management*, 2008. 15(4), P. 291-307.

49. Antonovsky, A. *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass. 1979. P. 116.

50. Arnold, M. Stress and emotion / M. Arnold // *J. of Psychological stress*. 1967. N4. P. 123-140.

51. Aspinwall, L.G. The Role of Resilience in the Relationship Between Stress and Well-Being. In A. Adler & R. Matthews (Eds.), *Handbook of Health Psychology*. New York: Routledge. 2005. P. 359-385.

52. Basowitz H., Persky H., Korchin. Sh., Grinker R. *Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation*. New York: McGraw-Hill, 1955. P. 122-134.

53. Benner, P. *From Novice to Expert: Excellence and Power in Clinical Nursing Practice*. Prentice Hall, 1984. P. 387.

54. Brown, C., & Davis, E. The use of drama therapy in the treatment of anxiety disorders in adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 2019. 15(3), P.201-215.

55. Burns, M.E. *(The feeling good handbook*. Plume. 2011. P. 855-897.

56. Clark, R., & Lee, S. The impact of drama therapy on the psychological well-being of adolescents. *Journal of Adolescent Psychiatry*, 2021. 30(2), P.167-180.

57. Clary, E. G., & Snyder, M. The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 1999. 8(5), P.156-159.

58. Clary, E. G., & Snyder, M. The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 1999. 8(5), P. 156-159.
59. Cohen, L. Cultural and Social Influences on Adolescent Identity Formation. *Child Development Perspectives*. 2011. P. 1034-1042.
60. Devid S. oldstein and Irwin J. Kopin. Historical overview of stress concepts. *Clinical Neurocardiology Section, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, Bethesda, MD USA Stress*, June 2007. 10 (2). P. 109–120. URL: <https://www.researchgate.net/publication>
61. Dohrenwend B. P. The Social Psychological Nature of Stress: A Framework for Causal Inquiry // *Journal Adnormal Sosial Psychology*, 1966. Vol. 62. P. 294 – 302.
62. Dohrenwend B. S., Dohrenwend B. P. Class and Race as Status-Related Sources of Stress / *Social Stress*. S. Levine and A. Scotch (Eds.). Chicago: Aldine, 1970. P. 111 – 140.
63. Gilgenson C. The Role of Parents and Peers in Adolescent Identity Formation. *Journal of Youth and Adolescence*. 2007. 7 (2). P. 112–126.
64. Glazer S., Liu C. Work, Stress, Coping, and Stress Management. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Retrieved 23 Sep. 2021. URL: https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/a_crefore-9780190236557-e-30
65. Grace, Kristen. "Volunteerism and Stress among Young Adult College Students." *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 45, no. 7, 2016, P. 1350-1362.
66. Hammerschmidt, Anna L., and Holger Schmidt."The Impact of Volunteering on Volunteers: A Systematic Review of Risk Factors for Stress, Strain, and Burnout." *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 17, no. 1, 2012, P. 10-30.

67. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. 42(1), P.168–177.
68. Koss, J., & Butcher, H. The use of drama therapy in the treatment of adolescent depression. *Drama Therapy Review*, 2017. 3(2), P.153-167.
69. Lazarus, R.S., & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, 1984. P. 226.
70. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin. 1984. P. 1022-1035.
71. Majorano, S., & Musetti, A. The role of self-esteem and self-control in the relationship between social support and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 2018. 123, P. 111-116.
72. Meichenbaum, D. Stress inoculation training: A 21st century perspective. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management*. The Guilford Press, 2007. 3rd ed., P. 497-518.
73. Meichenbaum, D., & Cameron, R.P. Stress inoculation training: A preventative and treatment approach. In R.J.R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence*. Springer, 2012. P. 2929-2934.
74. Mendes, A. L. M., Soares, J., Rodrigues de Souza, J. M., & others. Stress and Burnout in Volunteers: A Systematic Review. *Journal of Community Psychology*, 2016. 44(1), P. 137-153.
75. Miller, C. T., & Major, B. Coping with stigma and prejudice. In T. F. Heatherton, R. E. Kleck, M. R. Hebl, & J. G. Hull (Eds.), *The social psychology of stigma*. Guilford Press. 2000. P. 243-272.
76. Miller, F., & Moore, G. The use of drama therapy in the treatment of trauma-related symptoms in adolescents. *Trauma Therapy Journal*, 2016. 8(4), P. 289-302.
77. Omoto, A. M., & Snyder, M. (2002). Considerations of community: The context and process of volunteerism. *American Behavioral Scientist*, 2002. 45(5), P. 846-867.

78. Omoto, A. M., & Snyder, M. Considerations of community: The context and process of volunteerism. *American Behavioral Scientist*, 2002. 45(5), P. 846-867.
79. Parsons P. A. Behavior, stress and variability // *Behavior Genetics*, 1988 Vol 8. P. 293 – 308.
80. Reivich, K. Resilience and Positive Psychology. In S.J. Lopez (Ed.), *Positive Psychology: Exploring the Best in People*. Westport, CT: Praeger Publishers 2008. Vol. 4, P. 195-222.
81. Samoilova, L. M. Volunteerism and Stress: A Review of the Literature. *International Journal of Humanities and Social Science Research*, 2017. 5(4), P. 1-10.
82. Schenk, S. E., Morrison, C. J., Hill, S. D., & others. (2015). Stress and Coping Among Humanitarian Aid Workers: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, 2015. 28(4), P.281-288.
83. Scott R., Howard A. Models of Stress // S. Levine, N. A. Scotch (Eds.). *Social Stress*. Chicago: Aldine, 1970. P. 270-273.
84. Seligman, M.E.P. *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books. 2006. P. 314-401.
85. Selye, H. *The physiology and pathology of exposure to stress: A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation*. Acta, Inc, 1950. P. 122.
86. Snyder, Mark, and Raymond Louis. "The Relationship between Volunteering and Psychological Well-being: Is it as Simple as Givers Are Happier than Non-Givers?" *Journal of Social Issues*, vol. 65, no. 4, 2009, P. 809-832.
87. Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 2001. 42(2), P.115-131.
88. Webster J. H. Perceived stress among police officers: an integrative model of stress and coping. *Policing: Int. J. Pol. Strat. Manag.* 2014. 37. P.839–857.

89. Wilson, J., & Musick, M. The effects of volunteering on the volunteer. *Law and Contemporary Problems*, 1998. 62(4), P. 141-168.

90. Kikinezhdi O. M., Savelyuk N. M., Levchyk N. S. Overcoming Stress by Ukrainian Students in the Conditions of War through Volunteering. Theoretical and empirical scientific research: concept and trends: Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» with Proceedings of the V International Scientific and Practical Conference, Oxford, June 23, 2023. Oxford-Vinnytsia: P.C. Publishing House & European Scientific Platform, 2023. P. 231–234.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики за методикою «Шкала професійного стресу»

№	підгрупа	професійний стрес
1	1	16
2	1	20
3	1	22
4	1	21
5	1	17
6	1	32
7	1	38
8	1	27
9	1	24
10	1	22
11	1	40
12	1	35
13	1	19
14	1	30
15	1	34
16	1	42
17	1	20
18	1	20
19	1	22
20	1	21
21	1	17
22	1	32

23	1	30
24	1	27
25	1	24
26	1	22
27	1	26
28	1	28
29	1	23
30	1	30
31	2	34
32	2	32
33	2	39
34	2	40
35	2	44
36	2	46
37	2	51
38	2	40
39	2	36
40	2	39
41	2	48
42	2	37
43	2	51
44	2	40
45	2	35
46	2	44
47	2	37
48	2	42
49	2	53
50	2	47
51	2	55
52	2	42
53	2	35
54	2	38
55	2	42
56	2	40
57	2	36
58	2	51
59	2	43
60	2	34

Додаток Б

Результати діагностики за методикою «Домінуючий стан»

№	підгрупа	Ак-Ас	То-АС	Са	Сп-Ас	36
1	1	74	58	64	32	54
2	1	62	63	78	63	62
3	1	67	54	60	56	58
4	1	58	62	62	62	62
5	1	60	46	65	55	57
6	1	55	44	62	59	64
7	1	63	42	67	54	42
8	1	65	48	64	48	50
9	1	70	53	68	53	46
10	1	62	62	60	62	48
11	1	67	49	62	49	57
12	1	61	52	65	52	62
13	1	60	67	76	67	58
14	1	55	58	67	58	64
15	1	63	63	63	63	56
16	1	64	54	64	60	60
17	1	72	62	68	62	52
18	1	63	46	60	63	56
19	1	78	44	62	68	57
20	1	74	42	65	60	64
21	1	65	48	68	50	42
22	1	67	53	67	55	50
23	1	58	62	76	62	46
24	1	60	49	68	58	48
25	1	55	52	60	56	57
26	1	64	67	72	67	62
27	1	65	73	80	70	58
28	1	70	50	68	50	46

29	1	62	68	74	68	44
30	1	67	70	76	65	60
31	2	60	36	44	46	62
32	2	62	32	52	44	65
33	2	55	44	54	42	62
34	2	63	30	62	48	67
35	2	58	47	46	53	64
36	2	72	30	44	62	68
37	2	63	24	42	49	60
38	2	76	38	48	52	62
39	2	74	42	53	67	65
40	2	62	34	46	58	76
41	2	67	36	49	63	67
42	2	58	32	52	54	63
43	2	60	44	46	62	64
44	2	60	20	44	53	68
45	2	63	47	52	47	50
46	2	65	30	54	50	58
47	2	70	24	62	52	62
48	2	62	38	46	58	65
49	2	67	42	44	56	62
50	2	58	34	42	42	67
51	2	60	32	48	50	64
52	2	62	44	53	48	68
53	2	68	30	46	53	60
54	2	64	46	49	58	62
55	2	74	30	52	44	65
56	2	63	22	40	42	72
57	2	76	40	52	56	67
58	2	73	42	55	50	63
59	2	65	34	49	52	64
60	2	68	48	56	46	66

Додаток В

Результати діагностики за методикою ШОВС

№	підгрупа	вторгнення	уникнення	збудження	загальний вплив травматичних подій
1	1	20	18	22	60
2	1	22	20	24	66
3	1	24	30	28	82
4	1	28	32	34	94
5	1	34	36	18	88
6	1	18	28	20	66
7	1	20	30	14	64
8	1	14	32	20	66
9	1	20	36	22	78
10	1	22	22	24	68
11	1	24	34	28	86
12	1	28	28	36	92
13	1	36	36	17	89
14	1	17	34	20	71
15	1	20	18	16	54
16	1	16	16	20	52
17	1	20	24	22	66
18	1	22	22	16	60
19	1	24	24	24	72
20	1	28	28	28	84
21	1	30	30	34	94
22	1	18	18	18	54
23	1	20	20	20	60
24	1	14	16	14	44
25	1	18	16	20	54

26	1	12	18	22	52
27	1	20	20	24	64
28	1	24	24	28	76
29	1	16	16	36	68
30	1	38	40	17	95
31	2	32	37	34	103
32	2	30	30	32	92
33	2	34	34	39	107
34	2	29	35	40	104
35	2	36	38	44	118
36	2	26	26	46	98
37	2	28	28	36	92
38	2	30	24	38	92
39	2	36	40	34	110
40	2	32	36	30	98
41	2	30	38	38	106
42	2	34	34	26	94
43	2	29	30	30	89
44	2	36	38	34	108
45	2	26	26	32	84
46	2	28	30	32	90
47	2	34	34	38	106
48	2	32	32	27	91
49	2	30	30	24	84
50	2	34	32	36	102
51	2	40	34	40	114
52	2	36	38	36	110
53	2	26	34	36	96
54	2	28	30	30	88
55	2	30	38	38	106
56	2	36	26	26	88
57	2	32	30	30	92
58	2	30	34	34	98
59	2	34	32	32	98
60	2	32	39	37	108