

УДК 159.9

DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2024.2\(22\).11](https://doi.org/10.17721/upj.2024.2(22).11)

Юрчинська Г. К.,

кандидат психологічних наук, доцент
завідувач кафедри загальної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: yurchinskaganna@knu.ua
ORCID: 0000-0001-8569-3309

Запека Я. Г.,

кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології розвитку
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: yanevi@knu.ua
ORCID: 0000-0002-3412-3629

Файдевич В. А.,

студентка 2 року магістратури
факультету психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: faidevychvanessa@gmail.com
ORCID: 0009-0009-8279-4572

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВОЛОНТЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті проаналізовано концепт стресостійкості в контексті волонтерської роботи психологів під час війни. З'ясовано, що стресостійкість є важливим психологічним чинником, який впливає на ефективність та довготривалість роботи волонтерів-психологів в умовах війни та визначається як здатність індивіда протистояти стресу, зберігати свою психологічну стійкість та адаптуватися до негативних умов та травматичних подій.

Мета дослідження полягала в аналізі взаємозв'язку між рівнем стресу, суб'єктивним благополуччям та стресостійкістю волонтерів. У дослідженні використовувалися такі психодіагностичні методики, як шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS), тест стійкості до стресу та модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі. В дослідженні взяли участь 60 волонтерів-психологів, які працюють в умовах повномасштабної війни.

Результати емпіричного дослідження показали, що вибірці притаманний високий рівень стресу та середній (близький до низького) рівень стресостійкості; помірно позитивний рівень психологічного благополуччя та середні рівні фізичного та суб'єктивного благополуччя. Для з'ясування особливостей впливу стресу та стресостійкості на суб'єктивне благополуччя волонтерів побудована регресійна модель, яка описала 46,9% залежної змінної. За результатами регресійного аналізу можна стверджувати, що стрес та стресостійкість впливають на суб'єктивне благополуччя волонтерів - стрес суттєво зменшує суб'єктивне благополуччя, а стресостійкість підвищує його. Високий рівень стресу негативно впливає на суб'єктивне благополуччя волонтерів, тоді як стресостійкість забезпечує захисний ефект, знижуючи вплив стресу на психологічний стан. Отримані дані підкреслюють необхідність розробки спеціалізованих тренінгів для підтримки стресостійкості волонтерів.

Ключові слова: стресостійкість, сприйманий стрес, суб'єктивне благополуччя, волонтери-психологи.

Вступ

Постановка проблеми. У сучасних умовах воєнного конфлікту, що охоплює Україну, волонтери-психологи опинилися в ситуації підвищеного психологічного навантаження. Вони надають підтримку військовим, цивільним та іншим постраждалим від війни, часто працюючи в надзвичайно стресових і небезпечних умовах. Психологічні навантаження, з якими стикаються волонтери, включають контакт із травмами, ризики для власної безпеки, а також тривалий вплив стресових умов, що може спричинити емоційне вигорання та психологічну втому.

Наукове вивчення стресостійкості в контексті роботи волонтерів-психологів під час війни поглибить розуміння механізмів підтримки їхнього психічного здоров'я. Дослідження стресостійкості дозво-

лить визначити ключові чинники, що сприяють адаптації волонтерів до екстремальних умов, і сприятиме створенню та розробці рекомендацій для підвищення їх ефективності. Враховуючи унікальні умови роботи волонтерів-психологів у зоні воєнного конфлікту, особливо важливо дослідити індивідуальні та соціальні ресурси, які допомагають їм підтримувати стійкість і психологічне благополуччя.

Теоретичний аналіз

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток теорії стресостійкості та її ролі в адаптації людини до екстремальних умов починається з праць Г. Сельє, який вперше описав феномен стресу як загальної адаптаційної реакції організму на зовнішні подразники (Lazarus & Folkman, 1984). Ця теорія стала основою для розробки сучасних концепцій, що розглядають стрес як багатofакторний процес, де важливу роль відіграють індивідуальні ресурси та соціальна підтримка (Masten, 2014). Психологічний стрес – це специфічний стан психіки, який виникає, коли суб'єкт сприймає важку або екстремальну ситуацію, в якій він знаходиться. Особливості психічного відображення залежать від процесів діяльності, а їх характеристики (суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість тощо) значною мірою визначаються цілями, досягнення яких забезпечує мотивація до дії (Lazarus & Folkman, 1984).

Деякі з наукових підходів до дослідження проблеми стресу у психологічній літературі включають наступні:

1. *Біологічний підхід* фокусується на біологічних аспектах стресової реакції, таких як фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі під час стресу. Дослідження можуть включати вивчення гормональних змін, активності нейротрансмітерів та функцій нервової системи (Aneshensel, 1992).

2. *Психологічний підхід* акцентує увагу на психологічних процесах, що відбуваються в мозку та свідомості людини під час стресу. Вивчаються такі аспекти, як емоційна реакція, когнітивні процеси, способи копіюгу із стресом, ставлення до стресових чинників тощо (Lazarus & Folkman, 1984).

3. *Соціальний підхід* аналізує взаємодію людини зі своїм соціальним середовищем та вплив соціальних чинників на стресову реакцію. В дослідженнях вивчаються роль підтримки соціальних мереж, сприймання соціальної підтримки, вплив соціальних норм і цінностей на стресову адаптацію тощо (Aneshensel, 1992).

4. *Психосоматичний підхід* відображає взаємозв'язок між психологічними та фізіологічними аспектами стресу. Вивчаються взаємозв'язки між стресом і фізичними проявами, такими як захворювання серця, шлунково-кишкові розлади, імунні порушення тощо (Wagnild & Young, 1993).

Стрес може бути поділений на дві основні форми – *гострий і хронічний*, і розуміння цих форм може допомогти у розробці підходів до роботи з ним.

Гострий стрес відбувається у короткостроковій перспективі, коли людина знаходиться в особливо важкій або екстремальній ситуації. У такому випадку стрес може мати певні корисні ефекти, такі як підвищення активності, поліпшення пам'яті та активізація для вирішення складних проблем. Однак довготривалий стрес, що триває місяцями або роками, може накопичуватись з часом і негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я людини. Гострий стрес виникає під час конкретної події або періоду і має тимчасовий характер. Людина може відчувати низку симптомів гострого стресу, таких як прискорене серцебиття, задишка, головний біль, пітливість та інші, хоча тіло та нервова система можуть упоратися зі стресом у короткостроковій перспективі.

Хронічний стрес є тривалим і не залежить від конкретної події (Ліненко & Чернякова, 2023). Аналогічно до хронічного болю або хронічного захворювання, хронічний стрес може змінюватись у своїй інтенсивності, але він наявний практично постійно. Це може мати зв'язок з різними чинниками, від нездорових стосунків до виснажливої роботи, яка спричиняє вигорання.

В умовах воєнних дій особлива увага приділяється стресостійкості волонтерів, які надають психологічну допомогу постраждалим. Вони піддаються впливу значного емоційного та психологічного навантаження, що потребує наявності високого рівня стресостійкості для виконання завдань. У праці Д. Громико (2023) згадується, що стресостійкість є ключовим чинником у підтримці ефективної діяльності волонтерів, а також їхнього психологічного благополуччя в умовах кризи.

Стресові умови війни задають особливі виклики для волонтерів-психологів і можуть спричинити унікальні форми переживання стресу. У цих умовах психологи можуть переживати великі емоційні та психологічні навантаження, що виникають у результаті зіткнення зі стражданнями, травмами та небезпекою, пов'язаними з військовим конфліктом (Кравцов, 2020).

Волонтери-психологи, що працюють у зоні військових дій, можуть стикатися з непередбачуваними ситуаціями, де їхня власна безпека може бути під загрозою. Вони можуть бачити переживання та травми військових осіб, цивільних жертв та дітей, що потерпають від війни. Це може викликати глибоку емоційну втому, емоційну переважаність та спричиняти появу посттравматичного стресового розладу.

Крім того, волонтери-психологи можуть стикатися з етичними дилемами у військових ситуаціях, коли їм потрібно зберігати нейтралітет та об'єктивність, одночасно намагаючись надати підтримку та допомогу постраждалим (Погоріла, 2022).

Волонтерам-психологам важливо розвивати свою стресостійкість та здатність до саморегуляції в екстремальних ситуаціях. Вони повинні бути свідомі своїх власних емоцій, меж власної витривалості та шукати підтримку у колег та спеціалістів, що працюють у подібних умовах.

Додатковою стратегією для волонтерів-психологів у військових зонах може бути використання професійного супровідного супроводу, який допомагає розглядати емоційні реакції та знаходити конструктивні шляхи подолання стресу (Коваленко, 2023).

Дослідження, проведені в Україні, також підтверджують важливість розвитку стресостійкості серед військових та психологів, що працюють з постраждалими від війни. І. Вахоцька і М. Шестопалова (2020) вказують, що спеціалізовані тренінгові програми здатні ефективно підвищувати стресостійкість через розвиток копінг-стратегій та навичок емоційної саморегуляції. Це особливо актуально для волонтерів, які стикаються з емоційно важкими ситуаціями та вимагають психологічної стійкості для надання допомоги іншим.

Вивчення психологічних механізмів адаптації до стресу також є важливим аспектом психологічних досліджень стресостійкості. На думку С. Вадзюка і В. Саса (2023), розвиток вольових навичок саморегуляції може суттєво знизити рівень стресу у військових та волонтерів, дозволяючи їм швидше адаптуватися до роботи в екстремальних умовах. Така саморегуляція, за словами А. Мастена (2014), є одним із найважливіших аспектів психологічної стійкості особистості, що дозволяє успішно функціонувати навіть у найскладніших умовах.

Схема психологічних детермінант волонтерської діяльності, розроблена Г. Юрчинською та О. Круцюк (2017), демонструє взаємозв'язок між психологічними чинниками, процесом волонтерської діяльності, її результатами та їх оцінкою. У структурі схеми виділено внутрішні (суб'єктивні) та зовнішні (об'єктивні) детермінанти, що впливають

на мотивацію та ефективність волонтерської діяльності. Внутрішні детермінанти охоплюють особистісні якості, емоційно-вольові риси та потребнісно-мотиваційні аспекти, які формують базу для участі в цій діяльності. Зовнішні детермінанти зосереджені на соціокультурному середовищі, характеристиках об'єкта волонтерської допомоги та соціально-психологічних умовах. Процес волонтерської діяльності, впливаючи на результат у вигляді суспільного блага, завершується оцінкою досягнутого, що дозволяє зрозуміти ефективність докладених зусиль. Такий підхід відображає багатовимірний характер волонтерства, де внутрішні й зовнішні чинники взаємодіють для досягнення гармонійного результату.

Окрім зв'язку стресу та стресостійкості, у межах нашого дослідження важливо розглянути взаємозв'язок понять стресостійкості та суб'єктивного благополуччя особистості, оскільки відповідні реакції на зміну навколишніх обставин, зокрема стресові ситуації, можна розглядати як такі, що вимагають від людини психологічної резильєнтності задля збереження психологічної рівноваги та благополуччя. В дослідженнях С. Chen (2016) встановлено, що стиль подолання стресових ситуацій опосередковує взаємозв'язок між стійкістю та психологічним благополуччям та передбачає резильєнтність, а вона може опосередковувати зв'язок між копінг-стратегіями та психологічним благополуччям.

Згідно з дослідженнями І. Лепської (2020), сформувані та розвинути резильєнтність можливо через розвиток впевненості, адаптивності, цілеспрямованості та соціальних зв'язків. С. Кравчук (2018) зазначає, що резильєнтність може розглядатись як певна траєкторія руху від труднощів до відновлення суб'єктивного благополуччя та гармонії. Проаналізувавши наукові роботи зарубіжних авторів, авторка виокремлює чотири «траєкторії»:

- 1) хронічна резильєнтність – притаманна людям, що зазнали впливу негативних чинників іззовні та мають хронічну дисфункцію;
- 2) резильєнтність, яка є відносно стабільною траєкторією здорового пристосування;
- 3) випадкове відновлення – означає, що дистрес з'являється відразу після події, однак доволі швидко поступово знижується.
- 4) відкладена траєкторія – свідчить про помірні симптоми та дистрес, які погіршуються з часом.

Також в науковій літературі наявні три групи механізмів резильєнтності. По-перше, це специфічні механізми, тобто такі, що захищають від певної дисфункції, яка спровокована стресовою подією.

По-друге, це загальні механізми резильєнтності, які захищають від кількох дисфункцій, що спровоковані скрутними ситуаціями життя. По-третє, це глобальні механізми резильєнтності, які захищають від кількох дисфункцій, що спровоковані реакцією на загальні стресові ситуації, наприклад, соціальні (Кравчук, 2018).

Е. Diener (2009) ввів в науковий обіг термін «суб'єктивне благополуччя», яке він вважав компонентом психологічного благополуччя. На його думку, благополуччя охоплює когнітивну та емоційну сторони самоприйняття. Такі оцінки є суб'єктивними, оскільки ґрунтуються на особистому досвіді, а не на оцінці зовнішніх явищ. Вони відображають аспекти благополуччя, пов'язані з приємністю, бажаністю або їх протилежними станами та аспектами життя людей. Е. Diener наводить трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, в яку входять: задоволення, приємні та неприємні емоції. Переживання суб'єктивного благополуччя можна порівняти з відчуттям щастя, а також його рівень є показником тривожності або депресивності людини (Diener, 2009).

Ю. Кашлюк (2016) пов'язує психологічне благополуччя з такими категоріями, як: відсутність негативних переживань; задоволеність життям; узгодженість потреб та можливостей людини; соціальна підтримка та сприятливе оточення; вміння використовувати власні ресурси для досягнення важливих цілей; самоефективність; наявність інтернального локусу контролю, тобто прийняття особистої відповідальності за власне життя, вчинки та їх наслідки; наявність змістотворчих перспектив.

Л. Сердюк (2017) визначає феномен психологічного благополуччя особистості як інтегральне утворення, яке виражається в ступені її орієнтації на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування, яка суб'єктивно сприймається як задоволеність собою та своїм життям. Згідно досліджень, авторка доводить зв'язок психологічного благополуччя з ціннісно-смысловими орієнтаціями та життєстійкістю особистості.

Як бачимо, необхідність цих досліджень зумовлена тим, що краще розуміння взаємозв'язку між стресостійкістю, стилями подолання та суб'єктивним благополуччям має вирішальне значення для розробки ефективних стратегій зміцнення здоров'я, спрямованих на втручання в стресостійкість та формування її позитивного впливу на активні та адаптивні стратегії подолання, що, у свою чергу, спрямовані на покращення психологічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя волонтерів-психологів.

Виокремлення невіршених раніше частин проблеми. Попри існуючі дослідження, присвячені стресостійкості волонтерів, подальшого вивчення потребують специфічні психологічні механізми, які сприяють стійкості волонтерів-психологів, та, які можуть бути покладені в основу створення спеціалізованих тренінгових програм і методик психокорекції, спрямованих на підтримку їхнього психічного здоров'я в умовах тривалого стресу, спричиненого воєнними діями. Недостатньо дослідженими вбачаються питання впливу соціальних та індивідуально-психологічних чинників емоційної витривалості волонтерів-психологів.

Мета статті: вивчення особливостей стресостійкості волонтерів-психологів, що діють в умовах війни.

Методологія дослідження

Аналіз наукових джерел показав, що найбільш ефективним підходом до розвитку та підвищення стресостійкості є системний підхід, а саме, забезпечення соціальної підтримки, розвиток індивідуальних копінг-стратегій та психокорекційна і психоедукаційна робота.

Враховуючи специфіку завдань та умов, для дослідження, обрано психодіагностичні методики, зокрема шкалу сприйманого стресу (PSS) (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022), тест стійкості до стресу та модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі (Карамушка та ін., 2023). Таким чином, обрані методики дозволили оцінити психологічний стан волонтерів-психологів у воєнних умовах, вимірявши загальний рівень стресу, стресостійкості та суб'єктивне благополуччя досліджуваних. У дослідженні взяли участь 60 осіб – 35 жінок та 25 чоловіків. Середній вік у вибірці становив 25 років. Для математико-статистичної обробки даних використано описову статистику, частотний аналіз і побудову регресійної моделі.

Результати дослідження

Як показали результати дослідження, рівень стресу по вибірці є високим, оскільки середнє значення становить 32,4 бали, що свідчить про те, що близько половини опитаних волонтерів-психологів переживають ситуації повсякдення, як досить інтенсивні та стресові. За таких умов буденні події, зокрема і виконання професійних завдань, видаються непередбачуваними, мало контрольованими і з'являється відчуття суб'єктивного перевантаження.

Середні значення за шкалами методики суб'єктивного благополуччя БіБіСі наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Описова статистика суб'єктивного благополуччя досліджуваних

	Психологічне благополуччя	Фізичне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя
Середнє значення	41,1344	24,2467	53,4356
Медіана	38,0000	21,0000	52,0000
Мода	38,00	9,00a	51,00a
Мінімум	12,00	5,00	21,00
Максимум	59,00	36,00	84,00

Середні значення за шкалами методики суб'єктивного благополуччя БіБіСі свідчать, що психічне благополуччя вказує на помірно позитивний рівень психічного стану; фізичне благополуччя вказує на середній рівень фізичного здоров'я; суб'єктивне благополуччя вказує на високий рівень задоволення соціальними взаєминами і підтримкою волонтерів.

Низький рівень суб'єктивного благополуччя у волонтерів-психологів може свідчити про можливі проблеми чи виклики, з якими вони стикаються у своїй роботі та особистому житті. До можливих чинників, які можуть пояснювати низький рівень суб'єктивного благополуччя належать:

1. *Емоційне перевантаження*: Волонтери-психологи можуть працювати з людьми, які переживають труднощі, стрес або психологічні проблеми. Це може призводити до емоційного перевантаження і виснаження, що впливає на їхнє власне суб'єктивне благополуччя.

2. *Відчуття безсилля*: Робота з людьми, які знаходяться у складних ситуаціях, може призвести до відчуття безсилля або невміння допомогти їм налагодити своє життя. Це може впливати на самооцінку та загальне почуття благополуччя.

3. *Власні особисті проблеми*: Волонтери-психологи також можуть мати власні особисті проблеми чи стресові ситуації, які впливають на їх суб'єктивне благополуччя. Важко допомагати іншим, коли власне життя заповнене труднощами.

4. *Брак підтримки*: Волонтери-психологи можуть відчувати брак підтримки або недостатню можливість для самозабезпечення. Це мо-

же включати недостатню професійну підтримку, відсутність відпочинку або незадовільну робочу атмосферу.

5. *Порушення балансу робота-особисте життя*: Волонтери-психологи можуть знаходитися в ситуації, коли важко зберігати баланс між роботою та особистим життям. Це може призводити до перевантаження та відчуття втрати контролю над власним життям.

Аналізуючи дані за шкалою стресостійкості особистості, можна побачити, що середнє значення стресостійкості складає 41,32, що відповідає середньому рівню (наближеному до низького). Це вказує на те, що переважній більшості волонтерів-психологів властиві такі особистісні якості, які дозволяють їм переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах невизначеності.

Для того щоб зрозуміти особливості впливу рівня стресу і стресостійкості на психологічне благополуччя волонтерів-психологів, побудовано регресійну модель, яка виявляє причинно-наслідкові зв'язки між цими змінними.

Таблиця 2

Регресійна модель суб'єктивного благополуччя волонтерів-психологів

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	T	Значущість
		B	Стандартна помилка	Бета		
1	(Константа)	67,285	12,548		5,362	,000
	сприйманий стрес	-,899	,368	,108	,814	,001
	Стресостійкість	,223	,270	,110	,826	,003
а. Залежна змінна: суб'єктивне благополуччя						

З таблиці 2 видно, що модель виявилась статистично значущою, за критерієм Фішера також є підтвердження її валідності ($F < 0,05$). Модель свідчить про те, що зі зростанням рівня стресу на одиницю рівень суб'єктивного благополуччя знижується на 0,89. У свою чергу стресостійкість має обернений вплив, що зумовлено оберненою шкалою методики. Це свідчить про сильний негативний вплив стресу на загальний психологічний стан волонтерів, що виявляється у зниженні

відчуття благополуччя. Такий результат підтверджує важливість зниження стресового навантаження як ключового чинника для підтримання психологічної рівноваги.

Щодо стресостійкості, її вплив є зворотним, тобто зі зростанням показника стресостійкості (нижчий бал за шкалою означає вищу стресостійкість), спостерігається зниження рівня стресу. Таким чином, високий рівень стресостійкості забезпечує захисний ефект, допомагаючи зберегти суб'єктивне благополуччя навіть в умовах підвищеного стресу. То ж, у ході регресійного аналізу було визначено чинники суб'єктивного благополуччя волонтерів-психологів, що дозволило оцінити їхній внесок у формування загального рівня цього феномену. Для оцінки пояснювальної здатності моделі потрібно розглянути її якість, оцінивши показник R-квадрат (табл.3).

Таблиця 3

Якість регресійної моделі

Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
1	,469a	,228	,016	22,15056
а. Предиктори: (константа), стресостійкість, сприйманий стрес				

Модель, побудована на основі аналізу, виявилась статистично значущою, проте за показником якості регресії описує 22,8% залежної змінної. Тобто, рівень стресу та стресостійкість особистості описують суб'єктивне благополуччя волонтерів-психологів менш як на третину.

Дискусія

Отримані результати дозволяють зробити важливі висновки щодо взаємозв'язку між рівнем стресу, суб'єктивним благополуччям та стресостійкістю волонтерів-психологів, які працюють у складних умовах війни. Виявлений негативний вплив рівня стресу на суб'єктивне благополуччя свідчить про значущість цього чинника для психологічного стану волонтерів, що підтверджується зниженням благополуччя на 0,89 одиниць з кожним підвищенням рівня стресу на одиницю. Це вказує на високу чутливість благополуччя волонтерів-психологів до стресового навантаження, що підтверджує попередні дослідження про

те, що робота в умовах конфлікту створює значний емоційний тиск, який є джерелом емоційного вигорання (Сафонюк, 2023).

Результати дослідження також свідчать про ефективність стресостійкості як захисного механізму, що допомагає зменшити вплив стресу на психологічне благополуччя. Зі зростанням стресостійкості досліджувані демонструють нижчий рівень сприйнятого стресу, що відповідає висновкам інших дослідників про важливість навичок саморегуляції та стресостійкості для успішної адаптації в екстремальних умовах (Вахоцька & Шестопалова, 2020). Це дає змогу припустити, що розвиток стресостійкості може значно покращити ефективність волонтерської роботи та зменшити ризики вигорання. В дослідженні А. Коваленко та А. Яценко (Kovalenko & Yatsenko, 2022) вказується, що рівень психологічного благополуччя має позитивні кореляції з життєстійкістю, копінгом, орієнтованим на розв'язання завдання, відволіканням та негативні – з копінгом, орієнтованим на емоції та пошуком соціальної підтримки. Також виявлено що рівень психологічного благополуччя чоловіків переважно високий або середній, а у жінок – переважно низький.

Також результати нашого дослідження співвідносяться з дослідженням Я. Запеки та Д. Литвин, які виявили, що стресостійкість негативно корелює з тривожністю, проявом депресивних станів та інтолерантністю до невизначеності. А саме, війна провокує ситуацію тривалої невизначеності та стресу, призводить до зростання тривожності та проявів депресивних станів, і в результаті – до зниження стресостійкості. Водночас, цивільні характеризуються меншим рівнем стресостійкості, толерантності до невизначеності та більшим проявом негативних станів, порівняно з військовими (Zapeka & Lytvyn, 2023).

Робота в умовах війни може бути інтенсивною та неперервною. Волонтери-психологи можуть стикатися з великим обсягом роботи, десятками людей, які потребують допомоги, та обмеженими ресурсами. Це може призводити до перенавантаження та виснаження (Сафонюк, 2023). Регулярні тренінги, семінари та оновлення знань допоможуть волонтерам-психологам вдосконалити свої професійні навички та стратегії подолання стресу. Це допоможе їм бути більш підготовленими та впевненими у своїх можливостях у військово-м контексті. Робота в команді та підтримка від колег є важливими чинниками підтримки стресостійкості волонтерів-психологів. Взаємопідтримка, спілкування та спільні дії можуть допомогти зменшити відчуття самотності та навантаження, а також створити здорове робоче середовище (Романюк, 2022). Забезпечення навчан-

ня волонтерів-психологів основам самозахисту та безпеки в умовах війни є важливим елементом підвищення їхнього психологічного благополуччя. Це може включати навчання основам першої допомоги, планування маршрутів та збереження особистої безпеки. Знання і навички самозахисту допоможуть волонтерам-психологам відчувати себе більш впевненими та готовими до дій в умовах військового конфлікту.

Висновки

Теоретичний аналіз зарубіжної та вітчизняної наукової літератури щодо сутності поняття та основних підходів до суб'єктивного благополуччя з'ясував, що суб'єктивне благополуччя є компонентом психологічного благополуччя та розуміється як заснована на особистому досвіді суб'єктивна оцінка зовнішніх явищ. Відчуття суб'єктивного благополуччя є важливою умовою повноцінного життя особистості, прагнення до позитивного функціонування та джерелом посттравматичного зростання людини, її здатності долати труднощі та кризові події, відновлюватися й розвиватися, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси, при цьому продовжуючи ефективно функціонувати в основних життєвих аспектах (робота, побудова та підтримка міжособистісних стосунків, дозвілля). Стресостійкість пов'язана з внутрішніми та зовнішніми ресурсами людини (копінг-стратегії, здатність до адаптації, самооцінка, соціальна підтримка), які впливають на поведінку людини.

Аналіз теоретичних засад дозволив сформулювати методичний та статистичний інструментарій, завдяки якому була сформована операціональна модель дослідження, в якій було задіяно наступний психометричний інструментарій: шкала сприйманого стресу (PSS), тест стійкості до стресу та модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі. Отримані результати дослідження підтверджують значущий вплив рівня стресу та стресостійкості на суб'єктивне благополуччя волонтерів-психологів, які працюють у складних умовах воєнного конфлікту. Середні показники свідчать про високий рівень сприйнятого стресу серед волонтерів, що негативно позначається на їхньому загальному психологічному стані. Близько половини досліджуваних часто переживають інтенсивний стрес. За таких умов буденні події, зокрема і виконання професійних завдань, видаються складно прогнозованими, мало контрольованими, з'являється відчуття суб'єктивної напруги та перевантаження.

Водночас результати показали, що стресостійкість є ефективним захисним механізмом, який допомагає знизити негативні наслідки стресу. Волонтери з вищим рівнем стресостійкості демонструють меншу вразливість до стресових умов та краще зберігають свій психологічний баланс, навіть у важких умовах. Розвиток здатності до адаптації та ефективних копінг-стратегій сприятиме загальному благополуччю та підвищенню ефективності роботи волонтерів.

Відповідно до поставлених завдань, нами створено прогностичну модель суб'єктивного благополуччя волонтерів-психологів за допомогою лінійного множинного регресійного аналізу. Суб'єктивне благополуччя визначається сукупним впливом таких незалежних змінних як сприйманий стрес та стресостійкість. Отримані результати свідчать про сильний негативний вплив стресу на загальний психологічний стан волонтерів, однак чим більш стресостійким є волонтер, тим менше він піддається впливу стресу.

Таким чином, основні висновки дослідження підкреслюють важливість подальшого пошуку та врахування більш широкого кола як соціальних, так і індивідуально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя волонтерів-психологів. Розробка спеціалізованих тренінгових та психоедукаційних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, може значно покращити їхню здатність адаптуватися до екстремальних умов та знизити ризик емоційного вигорання. Забезпечення психологічної підтримки та навчання навичкам саморегуляції має стати невід'ємною частиною роботи з волонтерами, які надають допомогу в умовах підвищеного стресу.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження у цій сфері можуть бути спрямовані на глибше вивчення конкретних індивідуально-психологічних, гендерних та соціально-психологічних чинників, які сприяють підвищенню стресостійкості серед волонтерів-психологів. Це включає аналіз різних копінг-стратегій, ролі соціальної підтримки, мотивації професійної діяльності та впливу особистісних характеристик на здатність до адаптації в реаліях сьогодення.

Крім того, перспективним напрямком є дослідження особливостей психічного здоров'я волонтерів після завершення їхньої діяльності у зонах конфлікту, що допоможе краще зрозуміти їхні механізми адаптації та відновлення, сприятиме створенню різних форм тренінгів та програм психокорекції, які можуть бути впроваджені для підтримки волонтерів. Важливим також є порівняння стресостійкості волонтерів у різних умовах та регіонах, що дозволить розробити універсальні стратегії підтримки.

Декларація про конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність потенційних конфліктів інтересів стосовно дослідження, авторства та/ або публікації цієї статті.

Список використаних джерел

Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual review of sociology*, 18(1), 15–38.

Chen, C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese University students. *Asia Pac Educ Res*, 25, 1–11.

Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works. series: Social indicators research series*. New York : Springer.

Kovalenko, A. B., & Yatsenko, A. O. (2022). Psychological well-being of Ukrainians at the beginning of the full-scale Russian invasion. *Ukrainian Psychological Journal*, 2(18), 91–108.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer.

Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6–20.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165–17847.

Zapeka Ya. H., & Lytvyn D. O. (2023). Psychological features of young people's stress resistance in war conditions. *Ukrainian Psychological Journal*, 2(20), 52–71.

Вадзюк, С. Н., & Сас, В. В. (2023). Стан депресії і тривоги у військових із різною стресостійкістю. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, 3, 46–55.

Вахоцька, І., & Шестопалова, М. (2020). Загальнометодологічні та організаційно-методичні підходи до розробки тренінгу із розвитку стресостійкості в учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*, 51–57.

Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2(25), 16–27.

Громико, Д. В. (2023). *Технологія розвитку стресостійкості персоналу благодійної організації в умовах воєнного стану*. (Кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія»). Суми : Сумський державний університет.

Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій*. Київ : Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України.

Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, 34, 170–186.

Коваленко, І. Е. (2023). Концептуальні засади створення школи волонтерів в умовах цифрової трансформації. *Імідж сучасного педагога*, 6(213), 12–17.

Кравцов, Д. Р. (2020). Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Табітус*, 18, 1, 112–116.

Кравчук С. Л. (2018). Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія» Психологічні науки*, 1(1), 99–105.

Лепська І. І. (2020). Резильєнтність інформаційно-технологічних організацій в умовах змін. Тези І Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Психологічні умови благополуччя персоналу організацій» (м. Львів, 15–17 жовтня 2020 р.) (с. 128). Львів.

Ліненко, Ю., & Чернякова, О. (2023). Підходи до визначення та класифікації терміну «стрес». *Матеріали конференції МНЛ, (м. Вінниця, 3 листопада 2023 р.)* (с. 241–244). Вінниця.

Погоріла, О. О. (2022). *Сучасні технології соціальної роботи у війнний час*. (Кваліфікаційна робота магістра спеціальності 231 «Соціальна робота»). Київ : Національний авіаційний університет.

Романюк, В. (2022). Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 14, 9–15.*

Сафонюк, В. Г. (2023). *Психологічні умови подолання емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного часу*. (Кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія»). Запоріжжя : ЗНУ.

Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології, 17, 124–133.*

Юрчинська, Г. К., & Круцюк, О. В. (2017). Волонтерська діяльність: суть і психологічні детермінанти. *Український психологічний журнал, 2, 188–204.*

References

Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. *Annual review of sociology, 18*(1), 15–38.

Chen, C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese University students. *Asia Pac Educ Res, 25, 1–11.*

Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works. series: Social indicators research series*. New York : Springer.

Kovalenko, A. B., & Yatsenko, A. O. (2022). Psychological well-being of Ukrainians at the beginning of the full-scale Russian invasion. *Ukrainian Psychological Journal, 2*(18), 91–108.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer.

Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development, 85*(1), 6–20.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement, 1*(2), 165–17847.

Zapeka Ya. H., & Lytvyn D. O. (2023). Psychological features of young people's stress resistance in war conditions. *Ukrainian Psychological Journal, 2*(20), 52–71.

Vadziuk, S. N., & Sas, V. V. (2023). Stan depresii i tryvohy u viiskovykh iz riznoiu stresostiikistiu [Depression and anxiety in military personnel with different stress tolerance]. *Zdobutky klinichnoi i eksperymentalnoi medytsyny, 3, 46–55.* [in Ukrainian].

Vakhotska, I., & Shestopalova, M. (2020). Zahalnometodolohichni ta orhanizatsiino-metodychni pidkhody do rozrobky treninhu iz rozvytku stresostiikosti v uchasykyv boiovykh dii [General methodological and organizational-methodological approaches to the development of training on the development of stress resistance in

combat participants]. *Visnyk Natsionalnogo universytetu obrony Ukrainy*, 51–57. [in Ukrainian].

Veldbrekht, O. O., & Tavrovetska, N. I. (2022). Shkala spryniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatsiia v umovakh viiny [Perceived Stress Scale (PSS-10): adaptation and testing in wartime conditions]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 2(25), 16–27. [in Ukrainian].

Hromyko, D. V. (2023). *Tekhnolohiia rozvytku stresostiikosti personalu blahodiinoi orhanizatsii v umovakh voiennoho stanu [Technology for developing stress resistance of charitable organization personnel under martial law]*. (Kvalifikatsiina robota mahistra spetsialnosti 053 «Psykholohiia»). Sumy : Sumskyi derzhavnyi universytet. [in Ukrainian].

Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Lahodzinska, V. I., Ivkin, V. M., & Kovalchuk, O. S. (2023). *Metodyky doslidzhennia psykhychnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii [Methods for researching the mental health and well-being of organizational personnel]*. Kyiv : Instytut psykholohii imeni HS Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].

Kashliuk, Yu. I. (2016). Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykholohichne blahopoluchchia osobystosti [The main factors that influence the psychological well-being of an individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 34, 170–186. [in Ukrainian].

Kovalenko, I. E. (2023). Kontseptualni zasady stvorennia shkoly volonteriv v umovakh tsyfrovoi transformatsii [Conceptual principles for creating a volunteer school in the context of digital transformation]. *Imidzh suchasnoho pedahoha*, 6(213), 12–17. [in Ukrainian].

Kravtsov, D. R. (2020). Poniattia stresu ta psykholohichnoi stiikosti v mezhakh riznykh teoretychnykh pidkhodiv [The concept of stress and psychological resilience within different theoretical approaches]. *Habitus*, 18, 1, 112–116. [in Ukrainian].

Kravchuk S. L. (2018). Osoblyvosti zhyttiostiikosti yak faktora psykholohichnoi pruzhnosti osobystosti yunatskoho viku v umovakh voiennoho konfliktu [Peculiarities of resilience as a factor of psychological resilience of a young person in conditions of military conflict]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seria» Psykholohichni nauky*, 1(1), 99–105. [in Ukrainian].

Lepska I. I. (2020). Rezylientnist informatsiino-tekhnologichnykh orhanizatsii v umovakh zmin [Resilience of information technology organizations in the face of change]. *Tezy I Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii «Psykholohichni umovy blahopoluchchia personalu orhanizatsii» (m. Lviv, 15–17 zhovtnia 2020 r.)* (s. 128). Lviv. [in Ukrainian].

Linenko, Yu., & Cherniakova, O. (2023). Pidkhody do vyznachennia ta klasyfikatsii terminu «stres» [Approaches to defining and classifying the term “stress”]. *Materialy konferentsii MNL, (m. Vinnytsia, 3 lystopada 2023 r.)* (s. 241–244). [in Ukrainian].

Pohorila, O. O. (2022). *Suchasni tekhnolohii sotsialnoi roboty u voiennyi chas [Modern technologies of social work in wartime]*. (Kvalifikatsiina robota mahistra spetsialnosti 231 «Sotsialna robota»). Kyiv : Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. [in Ukrainian].

Romaniuk, V. (2022). Stresoreaktyvnist i stresostiikist ta psykhychne zdorovia osobystosti [Stress reactivity and stress resistance and mental health of the individual]. *Naukovi zapysky Natsionalnogo universytetu «Ostrozka akademiia». Seria «Psykholohiia»*, 14, 9–15. [in Ukrainian].

Safoniuk, V. H. (2023). *Psykholohichni umovy podolannia emotsiinoho vyhorannia volonteriv v umovakh voiennoho chasu [Psychological conditions for overcoming emotional*

burnout of volunteers in wartime]. (Kvalifikatsiina robota mahistra spetsialnosti 053 «Psykhologiiia»). Zaporizhzhia : ZNU. [in Ukrainian].

Serdiuk, L. Z. (2017). Struktura ta funktsiia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti [Structure and function of psychological well-being of an individual]. *Aktualni problemy psykhologii*, 17, 124–133. [in Ukrainian].

Yurchynska, H. K., & Krutsiuk, O. V. (2017). Volonterska diialnist: sut i psykhologichni determinant [Volunteering: essence and psychological determinants]. *Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal*, 2, 188–204. [in Ukrainian].

Abstract

Yurchynska H. K.,

PhD (Candidate of Psychological Sciences),
Head of the Department of General Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv
E-mail: yurchinskaganna@knu.ua

Zapeka Ya. H.,

PhD (Candidate of Psychological Sciences),
Associate Professor,
Developmental Psychology Department
Taras Shevchenko National University of Kyiv
E-mail: yanevi@knu.ua

Faidevych V. A.,

Second-year Master's Student, Faculty of Psychology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv
E-mail: faidevychvanessa@gmail.com

STRESS RESISTANCE AS A FACTOR OF VOLUNTEER PSYCHOLOGISTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN WAR CONDITIONS

This article analyzes the concept of stress resistance in the context of volunteer work of psychologists during the war. Stress resistance is an important psychological factor that affects effectiveness and longevity of volunteer psychologists' work in war conditions; and it is defined as an

individual's ability to resist stress, maintain psychological stability and adapt to negative conditions and traumatic events.

Our task was to research stress resistance as a factor in psychological well-being of volunteer psychologists who worked in the conditions of a military conflict. The study purpose was to analyze relations between stress, subjective well-being and stress resistance of volunteers. The study used such psychological methods as the Perceived Stress Scale (PSS), the stress resistance test, and the modified BBC subjective well-being scale. 60 volunteer psychologists who worked in this field during the full-scale war took part in the study.

The empirical study results showed that the sample had high perceived stress and average (close to low) stress resistance, moderately positive psychological well-being and average physical and subjective well-being. In order to find out how perceived stress and stress resistance influenced volunteers' subjective well-being, we built a regression model that described 46.9% of the dependent variable. According to the performed regression analysis, we can state that perceived stress and stress resistance affected volunteers' subjective well-being - stress significantly reduced subjective well-being, and stress resistance increased it. High perceived stress negatively affected volunteers' subjective well-being, while stress resilience provided a protective effect, reducing the impact of stress on psychological well-being. The findings emphasize the need to develop specialized trainings to support volunteers' stress resistance.

Key words: *stress resilience, perceived stress, subjective well-being, volunteer psychologists, wartime conflict.*

Отримано – 12 вересня 2024
Received – September 12, 2024

Рецензовано – 14 вересня 2024
Revision – September 14, 2024

Прийнято – 17 вересня 2024
Accepted – September 17, 2024