

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

Особливості стресостійкості волонтерів-психологів в умовах війни

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР «Бакалавр»  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія»)

**Файдевич Ванеси Андріївни**

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,  
доцент,

доцент кафедри загальної  
психології

**Юрчинська Ганна Кирилівна**

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №1

Протокол № \_\_\_\_\_ від 2023 року

Завідувач кафедри загальної психології

\_\_\_\_\_ Юрчинська Г.К.

Київ – 2023

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ</b>	
<b>СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 6</b>	
1.1. Явище стресу у психологічній науці .....	6
1.2. Соціально-психологічна характеристика волонтерів-психологів... 12	12
1.3. Особливості переживання стресу волонтерів-психологів в умовах війни.....	20
Висновки до розділу 1 .....	24
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ</b>	
<b>ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ВОЛОНТЕРІВ-</b>	
<b>ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ .....</b>	
<b>25</b>	
2.1 Організація і методологічне забезпечення дослідження переживання стресу волонтерів-психологів в умовах війни.....	25
2.2 Аналіз отриманих результатів.....	29
Висновки до розділу 2 .....	35
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ</b>	
<b>ВОЛОНТЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ .....</b>	
<b>37</b>	
3.1. Програма психокорекції переживання стресу волонтерів- психологів в умовах війни.....	37
3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості волонтерів-психологів в умовах війни .....	40
Висновки до розділу 3 .....	44
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>48</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Волонтерство в умовах війни вимагає від учасників великої стійкості до стресу та психологічної надійності. Волонтери-психологи відіграють важливу роль у підтримці та реабілітації військових та цивільних осіб, які постраждали внаслідок воєнних конфліктів. Однак, дослідження, присвячені стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни, є обмеженими. Тому важливо вивчити особливості їх стресостійкості та розробити практичні рекомендації для підвищення ефективності їхньої роботи.

**Об'єкт та предмет дослідження.** Об'єктом дослідження є стресостійкість волонтерів-психологів. **Предметом дослідження** є особливості переживання стресу та механізми психокорекції волонтерів-психологів в умовах війни.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є вивчення особливостей стресостійкості волонтерів-психологів, що діють в умовах війни, та розробка програми психокорекції для підвищення їх стресостійкості.

**Гіпотеза дослідження.** Рівень стресу і стресостійкості впливають на суб'єктивне благополуччя волонтерів-психологів.

**Завдання дослідження.** Для досягнення поставленої мети робота вирішує такі завдання:

1. Вивчити наукові підходи до дослідження проблеми стресу у психологічній літературі.
2. Провести соціально-психологічний аналіз волонтерів-психологів, які працюють в умовах війни.
3. Виявити особливості переживання стресу волонтерами-психологами в умовах війни.

4. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання стресу волонтерами-психологами в умовах війни.

5. Розробити програму психокорекції для підвищення стресостійкості волонтерів-психологів в умовах війни.

6. Сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості волонтерів-психологів.

**Теоретико-методологічні засади дослідження.** У роботі будуть використані такі теоретико-методологічні засади:

**Методи дослідження.** Шкала сприйманого стресу, тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В.), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

**Емпірична база дослідження.** Нашими досліджуваними стали волонтери-психологи, які працюють у цій сфері під час повномасштабної війни. Вибірка складається з 60 осіб, 35 жінок та 25 чоловіків. Середній вік вибірки – 25,3 роки.

**Наукова новизна дослідження** полягає у розширенні знань про стресостійкість волонтерів-психологів, що діють в умовах війни, та розробці практичних рекомендацій для підвищення їх стресостійкості.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у внесенні внеску в психологічну науку щодо розуміння особливостей стресостійкості волонтерів-психологів в умовах війни та розробки програми психокорекції.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у можливості використання розробленої програми психокорекції для підвищення стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни, а також у поліпшенні ефективності їхньої роботи. Отримані результати можуть бути використані для практичного застосування в роботі з волонтерами-психологами та покращення їхньої

роботи з військовими та цивільними особами, що потерпають внаслідок воєнних конфліктів.

**Структура роботи.** Дана робота складається з вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел (59 найменувань). Робота містить 1 рисунок та 6 таблиць.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

## 1.1. Явище стресу у психологічній науці

У науковій літературі існує безліч підходів до дослідження проблеми стресу у психологів, зокрема в контексті війни. Деякі з них варто врахувати при аналізі стресостійкості волонтерів-психологів в умовах війни.

Спочатку поняття стресу виникло у фізіології, і його визначали як неспецифічну реакцію організму на будь-який шкідливий вплив. Пізніше це поняття поширилося на різні науки і використовувалося для опису станів людини у невідомих, екстремальних умовах на фізіологічному, біохімічному, психологічному та поведінковому рівнях. Стрес має багатогранне значення і включає багато питань, пов'язаних з його виникненням, проявами, наслідками та впливом небезпечного середовища та внутрішніх конфліктів на людину.

Поняття «стрес» було запроваджене канадським фізіологом Г. Сельє у описі загального адаптаційного синдрому (general adaptation syndrome). Вчений зазначав, що «стрес – неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу». Йому ж належить і фізіологічна теорія стресу. Фізіологічний стрес в основному пов'язаний зі збоєм у фізіологічних системах організму і виникає в різних ситуаціях – емоційного збудження, втоми, болю, страху, стану підвищеної концентрації, втрати крові тощо. Організм розглядається як реактивна система, яка відповідає певною зміною свого стану на певні зовнішні загрози. Незважаючи на очевидну негативну роль стресу, автор підкреслює той факт, що стрес має не тільки негативний вплив на організм, але і є необхідним елементом нашого життя. Адаптаційні процеси стресу сприяють подоланню кризових ситуацій і створюють умови

для життєвого розвитку.

За словами Р. Лазаруса, існують різні визначення, моделі та теорії стресу, які можуть значно відрізнятися й навіть суперечити один одному. Він вказує на два аспекти: по-перше, термін «стрес» можна узагальнити, враховуючи не лише зовнішні фактори, що впливають на людину, але й всі психологічні процеси, що визначають стрес; по-друге, розуміння стресової реакції можливе лише з урахуванням захисних механізмів, що виникають у відповідь на небезпечні стимули [47]. Реакція людини на загрозу, її поведінка та фізіологічна система пов'язані з її внутрішньою психологічною структурою і тим, наскільки вона готова і прагне справитися з небезпекою. Тому характер стресової реакції прямо залежить від особистісної структури, що взаємодіє з зовнішньою ситуацією через процеси оцінки та самозахисту.

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 значимість, інтенсивність, тривалість тощо) в значній мірі визначаються цілями, досягнення яких викликає мотивація для дії [48].

Реакція на «надмірні або ті, що перевищують ресурси людини вимоги» у стресовій ситуації називається копінг-стратегіями – це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом. При цьому підкреслюється, що реакції індивіда на стресову ситуацію можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції – це ті, що засновані на індивідуальних відмінностях у темпераменті, а також ті, що отримані в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю. С. Фолкман та Р. Лазарус стверджують, що ситуація може бути сприйнята як стресова тільки після того, як організм (індивід) оцінив її як стресову, тобто, використовуючи психологічні параметри оцінки стресу, людина реагує на ту чи іншу подію в

житті. Така модель багато в чому допомагає нам зрозуміти поведінку людини в стресовій ситуації. Автори звернули свою увагу також на психологічні фактори стресу:

1) особливості взаємодії системи «людина-середовище», де стрес виступає результатом взаємодії між організмом і середовищем;

2) когнітивні фактори (фактори оцінки).

На думку Е. Лока і М. Тейлора, стрес включає в себе загрозу, почуття потреби в дії, невпевненість і емоційну відповідь із занепокоєнням або страхом. На думку авторів, стрес пов'язаний з фізичними симптомами і є результатом оцінки об'єкта, ситуації чи результату як загрози у власному фізичному або психологічному самопочутті або самоповазі.

В. Фролькіс стверджував, що багато проявів старіння подібні до змін, які наступають у дорослих тварин і у людей при стресі, що дозволило обґрунтувати висунуту ними ідею: при старінні розвивається так званий стрес-вік-синдром. Вказаний синдром має пристосувальне значення: якщо в молодому віці стресова ситуація мобілізує пристосувальні можливості організму, то у на тлі вже наявного стрес-вік-синдрому додатковий стрес може призвести до стійкого підвищення артеріального тиску, інфаркту, інсульту та ін., тобто захисна реакція організму завдає шкоди.

У своїй книзі «Стрес життя» Г. Сельє визначив старіння як результат всіх стресів, яким піддавався організм протягом життя. Воно відповідає «фазі виснаження» загального адаптаційного синдрому і у певному сенсі є згорнутою та прискореною версією нормального старіння. По мірі формування стійкої адаптації, порушення гомеостазу, що становлять стимул стрес-синдрому, поступово зникають, як і сам стрес-синдром, зігравши важливу роль у формуванні адаптації. Якщо ж адаптація, яка потребує напруги та мобілізації всіх систем, посилюється і подовжується за часом, то може статися зрив адаптаційних систем. У такому разі стрес викликає порушення гомеостазу і сприятиме виникненню того чи іншого захворювання та



старінню організму загалом.

Подальший розвиток наукових підходів до розуміння стресу, започаткований Г. Сельє, супроводжувався появою досить великої кількості нових концепцій, теорій та моделей. Відповідно, основними теоріями стресу на сьогодні є такі:

1. Генетично-конституційна теорія: здатність організму чинити опір стресу залежить від зумовлених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних причин.

2. Теорія схильності до стресу заснована на ефектах взаємодії спадкових та зовнішніх факторів середовища. Згідно даної теорії допускається взаємовплив сприятливих факторів та несподіваних, сильних впливів на розвиток реакції напруги і як його наслідок – стресу.

3. Психодинамічна теорія базується на положеннях З. Фрейда, який у своїй теорії описує два типи зародження та прояву тривоги (турботи):

а) сигналізуюча тривога виникає як реакція попередження на появу реальної зовнішньої небезпеки;

б) травматична тривога, що розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела. Найбільш яскравим прикладом причини виникнення цього типу тривоги, на думку З. Фрейда, є стримування агресивних інстинктів. Для опису даного стану вчений запровадив термін «психопатія повсякденного життя».

4. Міждисциплінарна теорія стресу полягає у наступному: стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу та призводять до комплексу фізіологічних, психологічних та поведінкових рещулювань своєї поведінки.

5. Системна теорія стресу відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації тощо) на рівні системної саморегуляції та здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи із її стабільними нормативними значеннями.

б. Інтеграційна теорія стресу обґрунтовує позицію про те, що поява будь-яких проблем вимагає від людини прийняття якогось рішення, пов'язаного з підвищенням чи обмеженням нормального рівня діяльності. Виникнення проблеми та необхідність прийняття рішення супроводжуються напругою усіх функцій організму. Якщо проблема не вирішується, напруга зберігається або навіть наростає і розвивається стрес.

Отже, якщо ми опинимось у довгостроковій стресовій ситуації (наприклад, довгий карантин, пов'язаний із поширенням COVID-19, воєнні дії, проблеми зі здоров'ям та ін.), це вплине на загальне функціонування усього організму і призведе до появи стресу. Для волонтерів-психологів це особливо актуально, адже їх здатність до подолання стресу є в рази меншою, ніж у молодій людини.

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

1. **Біологічний підхід:** Цей 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 [58].

2. **Психологічний підхід:** Цей 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 копіngu із стресом, відношення до стресу тощо [47, 48].

3. **Соціальний підхід:** Цей підхід аналізує взаємодію людини зі своєю соціальною середовищем і вплив соціальних факторів на стресову реакцію. В дослідженнях вивчаються роль підтримки соціальних мереж, сприйняття соціальної підтримки, вплив соціальних норм і цінностей на стресову адаптацію тощо [59].

4. **Психосоматичний підхід:** Цей 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 [55].

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

**Гострий стрес** відбувається у короткостроковій перспективі, коли людина знаходиться в особливо важкій або надзвичайній ситуації. У такому випадку стрес може мати певні корисні ефекти, такі як підвищення енергії, поліпшення пам'яті та стимуляція для вирішення складних проблем. Однак довготривалий стрес, що триває від місяців до років, може накопичуватись з часом і негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я людини. Гострий стрес виникає під час конкретного події або періоду, і має тимчасовий характер. Людина може відчувати ряд симптомів гострого стресу, таких як прискорене серцебиття, задишка, головний біль, пітливість та інші. Хоча тіло та нервова система можуть впоратися зі стресом у короткостроковій перспективі.

**Гострий стресовий розлад (ГСР)** подібний до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і може мати подібні симптоми, але відрізняється тривалістю. Симптоми ГСР тривають від 3 до 30 днів, у порівнянні з ПТСР, де симптоми можуть тривати більше місяця. Якщо симптоми ГСР продовжуються після 30 днів, можна встановити діагноз ПТСР.

**Хронічний стрес** є тривалим і не залежить від конкретної події. Аналогічно до хронічного болю або хронічного захворювання, хронічний стрес може змінюватись у своїй інтенсивності, але він присутній практично постійно. Це може мати зв'язок з різними факторами, від нездорових відносин до виснажливої роботи, яка спричиняє вигорання.

У людей, які переживають хронічний стрес, можуть виникати такі поширені симптоми:

- Відчуття відокремленості або емоційного відчуження;
- Низький рівень енергії;
- Болі;
- Проблеми зі сном;
- Труднощі зі збереженням уваги;
- Зміни в апетиті.

Згідно з Американською психологічною асоціацією (АРА), хронічний стрес може призводити до інших хронічних проблем зі здоров'ям, таких як діабет та високий кров'яний тиск. Травматична ситуація може бути як гострою, так і хронічною, і може стати потенційним фактором для розвитку будь-якого виду стресу. Навіть якщо травматична ситуація є єдиним випадком, її наслідки можуть бути тривалими через психологічний вплив, наприклад, посттравматичний стресовий розлад, або відчутні наслідки, наприклад, примусове розлучення з родиною.

Інші тривалі ситуації, які можуть викликати стрес, наприклад, проблеми на роботі або проблеми зі здоров'ям, також можуть бути травматичними та стати хронічними стресовими факторами. Оскільки ці стресори є не лише зовнішніми, але й структурними або системними, типове керування стресом може бути корисним у деяких випадках, але воно не може повністю усунути стрес.

## **1.2. Соціально-психологічна характеристика волонтерів-психологів**

Стресові умови війни надають особливі виклики для волонтерів-психологів і можуть спричиняти унікальні форми переживання стресу. У цих умовах психологи можуть зіткнутися з великими емоційними та психологічними навантаженнями, що виникають в результаті стикання зі

стражданнями, травмами та небезпекою, пов'язаними з військовим конфліктом [17].

Волонтери-психологи, що працюють у військовій зоні, можуть стикатися з непередбачуваними ситуаціями, де їх 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 перевантаженість та спричиняти появу посттравматичного стресового розладу.

Крім того, волонтери-психологи можуть стикатися з етичними дилемами у військових ситуаціях, коли їм потрібно зберігати нейтралітет та непристрасність, одночасно намагаючись надати підтримку та допомогу постраждалим. Це може створювати конфлікти в їх внутрішній психології та додатковий рівень стресу.

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 супервізійного супроводу, який допомагає розглядати емоційні реакції та знаходити конструктивні шляхи подолання стресу [19].

Поняття "стресори" стає особливо актуальним для волонтерів-психологів у воєнний період. Їхня робота пов'язана з постійним контактом зі страждаючими людьми, військовими, які переживають фізичні та емоційні травми. Вони можуть бачити масові знищення, руйнування та людську страждання, що сильно впливає на їх психологічний стан.

Волонтери-психологи можуть бути свідками жахливих історій та долей людей, які постраждали внаслідок війни. Це може викликати емоційну перевантаженість, втому та втому. Вони самі можуть відчувати

безпорадність, неврівноваженість та втрату надії, що спричиняє додатковий стрес.

Також важливо зазначити, що волонтери-психологи можуть працювати в умовах обмежених ресурсів, де не завжди є достатньо підтримки та засобів для виконання своєї роботи. Це може створювати додатковий тиск та стресові ситуації [20].

Волонтери-психологи, які працюють в умовах війни, стикаються з унікальними викликами та стресовими ситуаціями, які вимагають високого рівня стресостійкості та адаптації. Особливості переживання

Соціально-психологічну характеристику волонтерів-психологів можемо проаналізувати за кількома сферами.

### **Мотиваційна сфера**

Волонтери-психологи, які вибирають роботу в умовах війни, часто мають високу мотивацію та потребу надати допомогу тим, хто переживає травми та стресові ситуації. Вони можуть бути спрямовані на роботу з людьми, на підтримку та поліпшення їхнього психологічного стану та добробуту. Мотиваційна сфера волонтерів-психологів охоплює їхні внутрішні мотиви та цілі, які їх приводять до зайняття цією роллю. Мотиваційна сфера волонтерів-психологів є ключовим елементом їхньої діяльності і визначає, чому вони вирішили віддати свій час і енергію на допомогу іншим. Ця сфера включає їхні внутрішні мотиви, цінності та цілі, які їх приводять до волонтерства у психологічній сфері.

Один із загальних мотивів, які можуть бути притаманні багатьом волонтерам-психологам, це *бажання допомагати іншим*. Вони відчують сильну потребу бути корисними та сприяти покращенню життя інших людей. Цей мотив впливає зі співчуття до страждаючих, бажання зробити позитивний внесок у суспільство та допомогти іншим знайти шлях до щастя та благополуччя.

Деякі волонтери-психологи можуть *мати мотивацію, що походить з особистих досвідів або життєвих історій*, які вплинули на них особисто. Вони можуть бути залучені до роботи з психологічними проблемами, з якими вони самі колись зіткнулися, тому що розуміють, як важливо мати підтримку та професійну допомогу у важкі моменти. Цей мотив стимулює їх робити все можливе, щоб допомогти іншим пережити труднощі та знайти шлях до здоров'я та самореалізації.

Для деяких волонтерів-психологів мотивація знаходиться в їхньому *професійному розвитку*. Вони бачать волонтерство як можливість збагатити свій досвід та навички у роботі з різними людьми та ситуаціями. Волонтерство надає їм можливість практикувати свою професію, отримувати нові знання та набувати цінний практичний досвід, який сприятиме їхньому подальшому професійному зростанню.

Крім того, волонтерство у психологічній сфері може відповідати *особистим цінностям волонтерів*, таким як взаємодопомога, рівність, гуманність та соціальна справедливість. Вони вважають, що їхня діяльність може внести позитивну зміну у життя інших людей та сприяти розвитку здорового суспільства.

Враховуючи різні мотивації волонтерів-психологів, важливо забезпечити їм підтримку, можливості для професійного зростання та визнання їхнього внеску у психологічну допомогу.

### **Емоційна сфера**

Емоційна сфера волонтерів-психологів відіграє важливу роль у їхній роботі та взаємодії з клієнтами. Вона включає їхні емоції, емпатію, емоційний досвід та спроможність ефективно керувати своїми емоціями у волонтерській діяльності. Детальніше розглянемо кілька аспектів емоційної сфери волонтерів-психологів:

1. *Емоційна чутливість*: Волонтери-психологи мають розвинену емоційну чутливість, що дозволяє їм відчувати і розуміти емоції своїх

клієнтів. Вони можуть сприймати невербальні сигнали, виявляти внутрішні переживання та бути уважними до емоційного стану інших людей.

2. *Емпатія*: Волонтери-психологи володіють здатністю поставитися на місце свого клієнта і співчувати йому. Вони можуть відчувати та розуміти емоції, які переживають інші люди, і це дозволяє їм надати емоційну підтримку та сприяти процесу зцілення.
3. *Емоційна стійкість*: Волонтери-психологи повинні мати високу емоційну стійкість, оскільки вони можуть зіштовхнутися зі складними емоційними ситуаціями та стресовими подіями. Важливо, щоб вони змогли зберігати свою емоційну рівновагу і не допускати власних емоцій впливати негативно на взаємодію з клієнтами.
4. *Саморегуляція*: Волонтери-психологи вміють ефективно керувати своїми емоціями, особливо в ситуаціях, коли стикаються зі стресом, конфліктами або емоційно вимагаючими ситуаціями. Вони вміють знаходити способи розслаблення, відновлення емоційного балансу та самозахисту, щоб продовжувати свою роботу ефективно.
5. *Емоційний догляд за собою*: Волонтери-психологи розуміють важливість емоційного догляду за собою. Вони знають, коли потрібно відпочити, розслабитися, піклуватися про своє фізичне та емоційне здоров'я. Вони можуть використовувати практики самозахисту та самопідтримки, щоб зберігати свою емоційну стабільність і бути готовими допомагати іншим.

Загалом, емоційна сфера волонтерів-психологів включає їхню емоційну чутливість, емпатію, емоційну стійкість, саморегуляцію та емоційний догляд за собою. Ці аспекти допомагають волонтерам-психологам ефективно співпрацювати зі своїми клієнтами, надавати їм емоційну підтримку та сприяти їхньому психологічному благополуччю.



Розвинені емоційні характеристики мають особливе значення для волонтерів-психологів, особливо у роботі під час війни, оскільки вони знаходяться в складних та емоційно вимагаючих ситуаціях. По-перше, розвинена емоційна чутливість дозволяє волонтерам-психологам відчувати та розуміти емоції своїх клієнтів, особливо у воєнний час, коли люди можуть переживати стрес, тривогу, страх та травми. Це допомагає психологам побачити за межі словесного вираження та розуміти глибинні емоційні переживання своїх клієнтів. По-друге, емпатія є ключовою якістю для волонтерів-психологів у воєнний час. Вміння співчувати та ставитися на місце свого клієнта допомагає психологам зрозуміти його переживання, відчуття втрати, тривоги чи безпеки. Це сприяє встановленню довіри та створенню емоційної підтримки, що є необхідним у воєнному контексті. По-третє, у роботі під час війни волонтери-психологи зіштовхуються зі складними ситуаціями, які можуть викликати стрес та емоційне перевантаження. Розвинена емоційна стійкість дозволяє їм зберігати спокій та рішучість у цих ситуаціях, не допускаючи, щоб власні емоції перешкождали виконанню їхніх професійних обов'язків. По-четверте, важливо, щоб волонтери-психологи мали вміння самостійно керувати своїми емоціями та стресом, оскільки це допомагає зберегти ясність думок та ефективність у своїй роботі. Розвинена саморегуляція дозволяє психологам залишатися зосередженими, навіть у важких ситуаціях, та швидко відновлюватися після емоційного напруження.

### **Когнітивна сфера**

Когнітивна сфера волонтерів-психологів відіграє важливу роль у їхній роботі та взаємодії з клієнтами. Ця сфера включає різноманітні когнітивні процеси, які стосуються сприйняття, уваги, мислення, пам'яті та прийняття рішень.

**Сприйняття:** Волонтери-психологи повинні мати розвинені навички сприйняття, що дозволяє їм уважно слухати та спостерігати за клієнтами.

Вони мають бути здатними розпізнавати невербальні сигнали, виявляти емоційні вирази та інші важливі аспекти мови тіла, щоб краще зрозуміти потреби та стан своїх клієнтів.

**Увага:** Концентрація та зосередженість є необхідними вміннями для волонтерів-психологів. Вони повинні бути здатними сконцентруватися на розмові з клієнтом, виявити інформацію, яка може бути важливою для подальшого розуміння проблеми та розробки відповідних інтервенцій.

**Мислення:** Гнучкість мислення та здатність розглядати різні перспективи допомагають волонтерам-психологам аналізувати складні ситуації та розробляти ефективні стратегії підтримки для своїх клієнтів. Вони використовують критичне мислення та творчість для знаходження інноваційних рішень та розробки індивідуалізованих планів допомоги.

**Пам'ять:** Здатність до ефективного використання пам'яті відіграє важливу роль у роботі волонтерів-психологів. Вони повинні запам'ятовувати важливі деталі та інформацію про своїх клієнтів, щоб забезпечити послідовність та цілісність своєї роботи. Крім того, волонтерам-психологам потрібно мати добру самопам'ять, щоб оцінювати свою роботу та забезпечувати постійне самовдосконалення.

**Прийняття рішень:** Волонтери-психологи повинні бути здатними швидко та обґрунтовано приймати рішення в різних ситуаціях. Вони оцінюють доступні альтернативи, враховуючи етичні та професійні стандарти, і знаходять оптимальні рішення для надання підтримки та допомоги своїм клієнтам.

Ці аспекти когнітивної сфери допомагають волонтерам-психологам зрозуміти, аналізувати та взаємодіяти зі своїми клієнтами, забезпечуючи ефективну та професійну допомогу в умовах соціально-психологічної підтримки.

## Психічна сфера

Волонтери-психологи, які надають допомогу та підтримку людям у потребі, мають свої унікальні особливості в психічній сфері. Одна з них - емоційна вразливість. Робота з людьми, які переживають складні ситуації або страждають від психологічних проблем, може викликати волонтера сильні емоції. Вони відчують та співпереживають з бідуючими, а це може викликати стрес та втому. Оскільки волонтери-психологи працюють у вразливих ситуаціях, вони повинні добре розуміти та контролювати свої емоції. Крім того, волонтери-психологи повинні мати сильну емоційну стійкість. Вони можуть стикатися зі складними і травматичними історіями, постійно бачити страждання та біль у людей. Це може викликати втому, спалювання на роботі (*burnout*) та вигорання емоцій. Тому волонтерам-психологам необхідно розвивати стратегії самозахисту та самозахисту для того, щоб зберігати свою емоційну стійкість та надалі здатність допомагати іншим.

Крім того, волонтери-психологи повинні мати розвинені комунікативні навички. Вони повинні бути здатні сприймати, слухати та розуміти емоції та потреби інших людей. Вміння ефективно спілкуватися та встановлювати зв'язок з клієнтами є важливим аспектом роботи волонтера-психолога. Вони повинні бути емпатичними та здатними надати підтримку та розуміння.

Загалом, волонтери-психологи мають особливості в психічній сфері, які включають емоційну вразливість, емоційну стійкість та розвинені комунікативні навички. Розуміння та контроль своїх емоцій, підтримка своєї емоційної стійкості та ефективна комунікація з клієнтами є ключовими елементами успішної роботи волонтера-психолога.

### **1.3. Особливості переживання стресу волонтерів-психологів в умовах війни.**

Стресові умови війни надають особливі виклики для волонтерів-психологів і можуть спричиняти унікальні форми переживання стресу. У цих умовах психологи можуть зіткнутися з великими емоційними та психологічними навантаженнями, що виникають в результаті стикання зі стражданнями, травмами та небезпекою, пов'язаними з військовим конфліктом [17].

Волонтери-психологи, що працюють у військовій зоні, можуть стикатися з непередбачуваними ситуаціями, де їх 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 перевантаженість та спричинити появу посттравматичного стресового розладу. Крім того, волонтери-психологи можуть стикатися з етичними дилемами у військових ситуаціях, коли їм потрібно зберігати нейтралітет та непристрасність, одночасно намагаючись надати підтримку та допомогу постраждалим. Це може створювати конфлікти в їх внутрішній психології та додатковий рівень стресу.

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 супервізійного супроводу, який допомагає розглядати емоційні реакції та знаходити конструктивні шляхи подолання стресу [19].

Поняття "стресори" стає особливо актуальним для волонтерів-психологів у воєнний період. Їхня робота пов'язана з постійним контактом зі страждаючими людьми, військовими, які переживають фізичні та емоційні травми. Вони можуть бачити масові знищення, руйнування та людську страждання, що сильно впливає на їх психологічний стан.

Волонтери-психологи можуть бути свідками жахливих історій та долей людей, які постраждали внаслідок війни. Це може викликати емоційну перевантаженість, втому та втому. Вони самі можуть відчувати безпорадність, неврівноваженість та втрату надії, що спричиняє додатковий стрес.

Також важливо зазначити, що волонтери-психологи можуть працювати в умовах обмежених ресурсів, де не завжди є достатньо підтримки та засобів для виконання своєї роботи. Це може створювати додатковий тиск та стресові ситуації [20].

Волонтери-психологи, які працюють в умовах війни, стикаються з унікальними викликами та стресовими ситуаціями, які вимагають високого рівня стресостійкості та адаптації. Особливості переживання стресу волонтерами-психологами в умовах війни можуть включати наступні аспекти:

**Екстремальні умови:** Волонтери-психологи працюють в середовищі, де військові дії, насильство та небезпека постійно присутні. Ці екстремальні умови можуть суттєво підвищити рівень стресу та викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Волонтери-психологи можуть бути свідками або навіть прямо брати участь у травматичних подіях, таких як поранення, смерть або масові трагедії. Це може викликати емоційну втомленість та спричинити високий ризик розвитку власної травматичної реакції.

**Психо-емоційне виснаження:** Робота з людьми, які пережили стресові ситуації, може викликати емоційне виснаження у волонтерів-

психологів. Їхні професійні обов'язки можуть включати підтримку та консультування людей, які пережили травму, що може призвести до виснаження ресурсів та зниження самооцінки. Волонтери-психологи, працюючи в умовах війни, постійно знаходяться під загрозою. Це може викликати тривогу та страх за власне життя та благополуччя. Важливо мати механізми самозахисту та стратегії подолання страху. Волонтери-психологи можуть перебувати у віддалених та небезпечних районах, де може бути обмежений доступ до зовнішнього світу та соціальної підтримки. Це може сприяти відчуттю соціальної ізоляції та самотності. Волонтери-психологи також можуть мати власні тривожність та стресові реакції, які можуть бути підсилені військовими умовами. Робота зі стресовими ситуаціями та високий рівень напруги можуть впливати на їх власний психологічний стан. Волонтери-психологи можуть бути піддані довготривалій емоційній втомі через постійний контакт зі стресовими ситуаціями та травматичними подіями. Це може впливати на їхню енергію, мотивацію та здатність до продовження роботи [28].

**Психо-фізичне навантаження:** 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 [24]. 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 військовому контексті. Робота в команді та підтримка від колег є важливими факторами в підтримці стресостійкості волонтерів-психологів. Взаємопідтримка, спілкування та спільні дії можуть допомогти зменшити відчуття самотності та навантаження, а також створити здорове робоче середовище [31]. Забезпечення навчання волонтерів-психологів основам самозахисту та

безпеки в умовах війни є важливим елементом. 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 до розділу 1

Цей розділ присвячений вивченню та аналізу концепту стресостійкості у контексті волонтерської роботи психологів під час війни.

В процесі теоретичного аналізу було з'ясовано, що стресостійкість є важливим психологічним фактором, який впливає на ефективність та довготривалість роботи волонтерів-психологів в умовах війни. Вона визначається як здатність індивіда протистояти стресу, зберігати свою психологічну стійкість та адаптуватися до негативних умов та травматичних подій.

Аналіз минулих досліджень показав, що волонтери-психологи з високим рівнем стресостійкості мають більшу витривалість, здатність до саморегуляції емоцій, кращу адаптивність до складних ситуацій та здатність до швидкого відновлення після стресових подій. Вони проявляють більшу психологічну стійкість та меншу схильність до емоційного вигорання, що дозволяє їм продовжувати роботу в умовах війни з більшою ефективністю.

Однак, виявлено, що стресостійкість може бути впливована різними факторами, такими як особистісні характеристики, соціальна підтримка, попередні досвіди роботи та рівень професійної підготовки. Також встановлено, що психологічна підтримка, саморегуляція емоцій та позитивні копінг-стратегії можуть впливати на підвищення стресостійкості волонтерів-психологів та зменшення негативних наслідків стресу.

Проведений аналіз допоміг нам окреслити межі власного емпіричного дослідження та сформулював теоретико-методологічну базу наукових робіт з теми.



## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ВОЛОНТЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 2.1 Організація і методологічне забезпечення дослідження переживання стресу волонтерів-психологів в умовах війни

Дослідження переживання стресу волонтерів-психологів в умовах війни є важливою задачею, оскільки ці професіонали займаються психологічною підтримкою людей, які переживають стресові ситуації через воєнний конфлікт. Організація і методологічне забезпечення такого дослідження можуть включати декілька етапів і аспектів.

1. **Формулювання дослідницького питання:** Перший крок полягає в ясному визначенні питання, яке дослідження має вирішити. Наприклад, «Чи впливає рівень стресостійкості та сприйманого стресу на психологічне благополуччя волонтерів-психологів?»
2. **Літературний огляд:** Проведення систематичного огляду літератури є важливим кроком для збирання наявних даних та визначення методів, які вже були використані в подібних дослідженнях. Це допоможе уникнути дублювання досліджень і використати наявні методики.
3. **Вибір методів дослідження:** В залежності від дослідницького питання і доступних ресурсів, можна використовувати різні методи дослідження, такі як опитування, спостереження або інтерв'ю. У нашому випадку було обрано наступні психодіагностичні методики:
  - **Шкала сприйманого стресу**

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) є широко використовуваною методикою для вимірювання рівня сприйманого стресу у людей. Ця шкала була розроблена К. Шелдоном Коеном в 1983 році і вона досить проста у застосуванні та інтерпретації. Суть методики полягає у

заповненні учасником опитувальника, який складається з 10 запитань, пов'язаних зі сприйняттям стресу у певній період життя (зазвичай за останній місяць). Кожне запитання має п'ятибальну лікерт-шкалу від 0 до 4, де 0 означає "зовсім не стосується мене", а 4 - "дуже сильно стосується мене". Учасники мають обрати число відповідно до того, наскільки вони відчують, що те чи інше заявлене у запитанні стосується їхнього життя.

Наприклад, деякі запитання, що можуть бути у шкалі PSS:

"Як часто ви відчуваєте, що ви не впораєтеся зі своїми проблемами?"

"Як часто ви відчуваєте, що ваші обставини непередбачувані?"

"Як часто ви відчуваєте, що у вас занадто багато речей, які ви повинні зробити?"

Результати шкали PSS оцінюються шляхом підрахунку суми балів, отриманих усіма запитаннями. Загальний рейтинг може коливатися від 0 до 40, де вищі значення вказують на вищий рівень сприйманого стресу.

Ця методика дає загальне уявлення про те, як людина сприймає стресові ситуації в своєму житті, без деталізації їхнього конкретного джерела або інтенсивності.

Методика шкали сприйманого стресу (PSS) може бути корисною в дослідженні переживання стресу волонтерів-психологів в умовах війни з кількох причин:

1. Вимірювання загального рівня стресу: Шкала PSS дозволяє оцінити загальний рівень стресу, який волонтери-психологи сприймають у контексті воєнного конфлікту. Це дає можливість порівняти рівні стресу між різними особами та в різних періодах часу.
2. Моніторинг змін у рівні стресу: Проведення дослідження за допомогою шкали PSS на регулярній основі дозволяє відстежувати зміни в рівні стресу у волонтерів-психологів протягом часу. Це важливо для оцінки ефективності стратегій психологічної підтримки та виявлення потреб у змінах у програмах допомоги.

3. Розуміння взаємозв'язку стресу і психологічного благополуччя: Шкала PSS може допомогти встановити зв'язок між рівнем сприйманого стресу та психологічним благополуччям волонтерів-психологів. Це дозволяє ліпше розуміти, як стресові фактори впливають на їхню психічну стійкість і допомагає в розробці ефективних стратегій підтримки.

- **Тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В.).**

Методика "Тест стійкості до стресу" (Stress Resilience Test) є інструментом, який використовується для вимірювання рівня стійкості людини до стресу. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки ефективно особа може протистояти стресу, відновлюватися після нього та зберігати психологічне благополуччя.

Суть методики полягає в заповненні учасником опитувальника, який складається з ряду запитань, що стосуються різних аспектів стресової реакції та здатності до адаптації. Запитання можуть включати такі аспекти, як емоційна реакція на стрес, соціальна підтримка, саморегуляція, оптимізм, впевненість у своїх силах та інші фактори, які впливають на стійкість до стресу.

Кожне запитання має свою шкалу відповідей, яка може бути балівною або з лікерт-шкалою. Учасники обирають відповідь, яка найкраще відповідає їхнім переконанням або досвіду. Результати тесту стійкості до стресу дають оцінку рівня стійкості особи до стресу. Високий рейтинг вказує на високу стійкість і здатність до ефективної адаптації до стресу, тоді як низький рейтинг може вказувати на низьку стійкість та потенційні проблеми з адаптацією.

- **Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)**

Методика включає три субшкали: 1) *«психологічне благополуччя»* (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) *«фізичне здоров'я та благополуччя»* (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) *«стосунки»* (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо).

Загальна суть методики полягає в тому, що учасники заповнюють опитувальник, що складається з ряду питань, які оцінюють їхнє суб'єктивне благополуччя. Ці питання можуть стосуватися різних аспектів життя, таких як задоволення роботою, взаєминами з іншими людьми, особистим розвитком, фізичним станом, емоційним благополуччям та іншими факторами, що впливають на загальну якість життя.

Учасники надають свої відповіді на запитання, які зазвичай мають формат шкали з варіантами відповідей (наприклад, від "повністю згоден" до "повністю не згоден"). Результати оброблюються шляхом підсумовування або агрегації відповідей, щоб отримати загальну оцінку суб'єктивного благополуччя особи.

4. **Розробка інструментів збору даних:** Наші дані були зібрані шляхом створення онлайн-анкети Гугл Формс.
5. **Етичні питання:** Дослідження, особливо з використанням людей в якості учасників, повинні дотримуватися етичних стандартів. Забезпечення конфіденційності, інформованої згоди та захисту від

потенційних шкідливих наслідків є важливими аспектами дослідження.

6. **Аналіз даних:** Отримані дані повинні бути аналізовані з використанням відповідних статистичних методів. Це дозволяє встановити зв'язки між факторами стресу та психологічним благополуччям волонтерів-психологів.
7. **Інтерпретація результатів і висновки:** Після аналізу даних можна зробити висновки стосовно факторів, які впливають на переживання стресу волонтерів-психологів в умовах війни. Ці висновки можуть допомогти розробити ефективніші стратегії психологічної підтримки для цієї групи професіоналів.

## 2.2 Аналіз отриманих результатів

Почнемо аналіз із характеристики вибіркової сукупності.

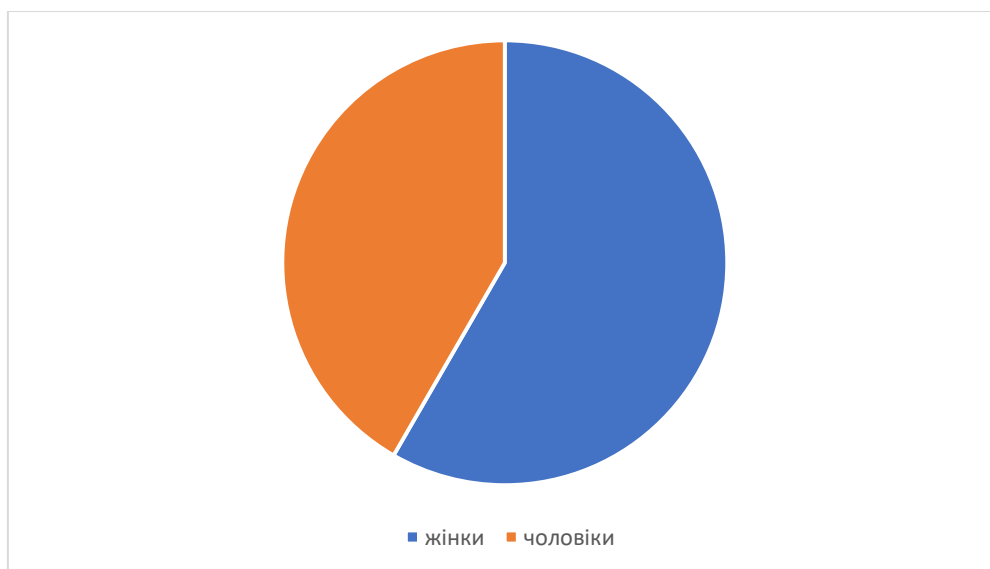


Рисунок 1. Розподіл досліджуваних у вибірці за статтю

У дослідженні взяли участь 60 осіб – 35 жінок та 25 чоловіків.

Таблиця 2.1

**Описова статистика віку досліджуваних**

N	Валідні	60
	Пропущені	0
	Середнє	25,33
	Медіана	23,00
	Мода	20
	Мінімум	18
	Максимум	31

Проаналізувавши дані за віком, отримали наступну інформацію:

- Кількість валідних вікових значень: 60.
- Кількість пропущених вікових значень: 0.

Статистичні характеристики:

- Середнє значення (середнє арифметичне): 25,33.
- Медіана: 23,00. Медіана – це значення, яке ділить впорядковану вибірку навпіл, тобто 50% вибірки мають значення менше медіани, а 50% - більше.
- Мода: 20. Мода – це значення, яке зустрічається найчастіше у вибірці.
- Мінімальне значення: 18. Це найменше значення у вибірці.
- Максимальне значення: 31. Це найбільше значення у вибірці.

Отже, на підставі аналізу можна зробити висновок, що середній вік у вибірці становить 25,33 роки. Найпоширеніше значення віку – 20 років. Мінімальний вік у вибірці становить 18 років, а максимальний – 31 рік. Медіана дорівнює 23 рокам, що означає, що половина вибірки має вік менше 23 років, а половина – більше.

Перейдемо до аналізу результатів за методиками.

Таблиця 2.2

**Описова статистика сприйманого стресу досліджуваних**

N	Валідні	60
	Пропущені	0
	Середнє	32,38
	Медіана	28,00
	Мода	33
	Мінімум	5
	Максимум	38

- Середнє значення (середнє арифметичне): 32,38. Це означає, що в середньому люди вибірки сприймають рівень стресу на рівні 32,38.
- Медіана: 28,00. Медіана – це значення, яке ділить впорядковану вибірку навпіл, тобто 50% вибірки мають значення менше медіани, а 50% - більше.
- Мода: 33. Мода – це значення, яке зустрічається найчастіше у вибірці.
- Мінімальне значення: 5. Це найменше значення у вибірці.
- Максимальне значення: 38. Це найбільше значення у вибірці.

Отже, на підставі аналізу можна сказати, що в **середньому рівень стресу в цій вибірці є високим**, оскільки середнє значення становить 32,38. Більшість людей вибірки мають показник стресу навколо 33, що є модою. Найнижчий рівень стресу вибірки – 5, а найвищий – 38. Медіана дорівнює 28, що означає, що половина вибірки має рівень стресу менше 28, а половина – більше.

Проаналізуємо результати за методикою психологічного благополуччя.

Таблиця 2.3

**Описова статистика благополуччя досліджуваних**

		псих_благоп олуччя	фіз_благопо луччя	суб_благопо луччя
N	Валідні	60	60	60

Пропущені	0	0	0
Середнє	41,1344	24,2467	53,4356
Медіана	38,0000	21,0000	52,0000
Мода	38,00	9,00 <sup>a</sup>	51,00 <sup>a</sup>
Мінімум	12,00	5,00	21,00
Максимум	59,00	36,00	84,00

а. Кілька модальних значень

Отже, інтерпретуючи середні значення за шкалами, можна сказати наступне: психічне благополуччя – середнє значення психічного благополуччя становить 41,1344, що вказує на помірно позитивний рівень психічного стану в цій вибірці; фізичне благополуччя – середнє значення фізичного благополуччя складає 24,2467, що може вказувати на середній рівень фізичного здоров'я в цій вибірці; суб'єктивне благополуччя – середнє значення соціального благополуччя дорівнює 53,4356, що вказує на високий рівень задоволення соціальними взаєминами і підтримкою у цій вибірці.

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

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 їх 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 може 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.
- Проаналізуємо результати за шкалою стресостійкості.

Таблиця 2.4

#### Описова статистика стресостійкості досліджуваних

N	Валідні	60
	Пропущені	0
	Середнє	41,32
	Медіана	37,00
	Мода	31
	Мінімум	18
	Максимум	54

За цією шкалою ми бачимо, що середнє значення стресостійкості у досліджуваних складає 41,32, що відповідає середньому рівню (наближеному до низького).

Для того щоб зрозуміти, чи впливає рівень стресу і стресостійкості на психологічне благополуччя волонтерів психологів, скористаємось побудовою регресійної моделі. Вона допоможе виявити нам причинно-наслідкові зв'язки між цими змінними.

Таблиця 2.5

**Регресійна модель суб'єктивного благополуччя волонтерів-психологів**

Модель		Нестандартизовані		Стандартизовані		Значущість
		коефіцієнти		коефіцієнти		
		B	Стандартна помилка	Бета	t	
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

За цією таблицею бачимо, що наша модель виявилась статистично значущою. За критерієм Фішера також є підтвердження валідності моделі ( $F < 0,05$ ). Інтерпретуючи цю модель бачимо, що зі збільшенням рівня стресу на 1 (одиницю) рівень суб'єктивного благополуччя зменшується на 0,899. У свою чергу стресостійкість має обернений вплив, але це зумовлено особливістю методики (обернена шкала). Загалом, це інтерпретується наступним чином: зі збільшенням стресостійкості на 1 (одиницю), рівень стресу зростає, але треба врахувати, що за цією методикою, чим нижче у людини бал – тим вище її стресостійкість.

Поглянемо на якість моделі.

Таблиця 2.6

**Якість регресійної моделі**

Модель	R	R-квадрат	Стандартна	
			Скоригований R-квадрат	помилка оцінки
1	,469 <sup>a</sup>	,228	,016	22,15056

а. Предиктори: (константа), стресостійкість, сприйманий стрес

За цією таблицею бачимо, що побудована модель описує 46,9% залежної змінної. Тобто, рівень стресу та стресостійкість особистості описують суб'єктивне благополуччя людини майже уполовину.

## Висновки до розділу 2

У цьому розділі ми провели підготовку дослідження та аналіз отриманих результатів. На основі теоретичного аналізу вітчизняних та зарубіжних джерел було підібрано наступний психодіагностичний інструментарій: шкала сприйманого стресу, тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В.), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

У ході емпіричного дослідження було отримано наступні результати:

- середній вік у вибірці становить 25,33 роки. Найпоширеніше значення віку – 20 років. Мінімальний вік у вибірці становить 18 років, а максимальний – 31 рік.
- в середньому рівень стресу в цій вибірці є високим – це можна пояснити тим, що волонтери-психологи стикаються зі складними ситуаціями, пов'язаними з травматичними подіями, стражданням та емоційною напруженістю, які характерні для воєнних конфліктів.
- середнє значення психічного благополуччя становить 41,1344, що вказує на помірно позитивний рівень психічного стану в цій вибірці; фізичне благополуччя – середнє значення фізичного благополуччя складає 24,2467, що може вказувати на середній рівень фізичного здоров'я в цій вибірці; суб'єктивне благополуччя – середнє значення соціального благополуччя дорівнює 53,4356, що вказує на високий рівень задоволення соціальними взаєминами і підтримкою у цій вибірці. Низький рівень суб'єктивного благополуччя у волонтерів-психологів може свідчити про деякі можливі проблеми чи виклики, з якими вони стикаються у своїй роботі та особистому житті.
- Було з'ясовано, що стрес та стресостійкість дійсно впливають на суб'єктивне благополуччя волонтерів. У свою чергу стрес суттєво зменшує суб'єктивне благополуччя, а стресостійкість підвищує його.

Для цього ми побудували регресійну модель і вони описала 46,9% залежної змінної.

## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ВОЛОНТЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### **3.1. Програма психокорекції переживання стресу волонтерів-психологів в умовах війни**

В даному питанні розглядаємо спеціальну програму, спрямовану на психологічну підтримку та корекцію стресу для волонтерів-психологів, що працюють у воєнному конфлікті.

Така програма має на меті допомогти волонтерам-психологам ефективно управляти власними емоціями, стресом та переживаннями, що виникають під час роботи в екстремальних умовах війни. Оскільки вони стикаються зі свідченнями насильства, травматичними ситуаціями та іншими негативними подіями, важливо мати відповідні стратегії саморегуляції і психологічні інструменти, які допоможуть зберегти психічне здоров'я та продовжувати допомагати іншим [36].

Програма психокорекції включає наступні складові:

1. Оцінка потреб: Визначення індивідуальних потреб учасників програми, а також ідентифікація конкретних факторів стресу, з якими вони зіштовхуються під час роботи в умовах війни.

2. Навчання стратегій саморегуляції: Надання навичок саморегуляції емоцій, таких як глибоке дихання, медитація, релаксаційні техніки та інші методи, які можуть допомогти знизити стрес і підтримувати емоційний баланс.

3. Розвиток навичок копінгу: Навчання волонтерів-психологів стратегіям копінгу зі стресом, таким як планування, постановка цілей, пошук соціальної підтримки та інші практичні стратегії, які сприяють ефективному управлінню стресом.

4. Групова підтримка: Організація регулярних групових зустрічей для волонтерів-психологів, де вони можуть поділитися своїми досвідами, обговорити важливі питання та отримати підтримку від колег [38].

5. Післявоєнна реабілітація: Надання післявоєнної підтримки та реабілітації для волонтерів-психологів після закінчення воєнного конфлікту, оскільки можуть існувати наслідки травматичного досвіду, з якими необхідно впоратися.

6. Професійний супровід: Забезпечення можливостей для консультування та супроводу волонтерів-психологів професіоналами, які мають досвід роботи з ветеранами воєнних конфліктів або особами, що пережили травматичні події.

7. Освіта та інформаційна підтримка: Забезпечення волонтерів-психологів актуальною інформацією про психологічні наслідки війни, стресові реакції та шляхи їх подолання. Викладення теоретичних основ психологічного добробуту та стратегій самозахисту може допомогти волонтерам краще розуміти та керувати власними переживаннями.

8. Соціальна підтримка: Створення мережі соціальної підтримки, де волонтери-психологи можуть обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку та знаходити розуміння у своїх колег [39].

9. Відпочинок та рекреація: Організація періодів відпочинку, рекреаційних заходів та активностей, які сприяють відновленню фізичних та емоційних ресурсів. Це можуть бути екскурсії, спортивні заняття, художній творчість або будь-які інші засоби відпочинку, які допомагають зняти напругу та відновити енергію.

10. Самооцінка та позитивне мислення: Включення практик підвищення самооцінки та позитивного мислення, таких як афірмації, визначення сильних сторінок та досягнень, що допоможуть волонтерам зберегти позитивне ставлення до себе та своєї роботи.

11. Довгострокова підтримка: Забезпечення можливостей для довгострокової підтримки та нагляду після завершення участі в програмі. Це може включати регулярні перевірки стану психічного здоров'я, доступ до професійної підтримки та ресурсів для здоров'я і добробуту.

12. Тренінг та навчання надання першої психологічної допомоги: Забезпечення волонтерам-психологам знань та навичок надання першої психологічної допомоги, які можуть бути використані для підтримки інших волонтерів, ветеранів та жителів постраждалих районів. Це може включати навчання технік активного слухання, емоційного супроводу та сприяння відновленню після травматичних подій.

13. Мультидисциплінарний підхід: Включення різних фахівців у програму, таких як психологи, психіатри, соціальні працівники та фізіотерапевти, які можуть спільно працювати для забезпечення повного спектру підтримки та корекції стресу для волонтерів-психологів.

14. Партнерство з організаціями та установами: Співпраця з існуючими організаціями та установами, які мають досвід у роботі з ветеранами воєнних конфліктів та особами, що пережили травматичні події. Це може забезпечити доступ до додаткових ресурсів та експертної підтримки для волонтерів-психологів.

15. Моніторинг та оцінка результативності: Систематичний моніторинг та оцінка ефективності програми психокорекції, що

дозволить ідентифікувати потреби волонтерів-психологів та внести корективи у програму для забезпечення кращих результатів [40].

Враховуючи унікальні потреби волонтерів-психологів, програма психокорекції повинна бути гнучкою та адаптивною, надаючи індивідуальний підхід до кожного учасника. Особиста консультація та планування важливі для забезпечення ефективної підтримки та корекції стресу у волонтерів-психологів, які працюють у воєнному конфлікті.

### **3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості волонтерів-психологів в умовах війни**

Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості волонтерів-психологів в умовах війни:

1. Ляжте або сядьте зручно в тихому та слабо освітленому приміщенні, де ваші рухи не обмежені одягом. Це допоможе створити комфортні умови для виконання вправ.

2. Заплющіть очі та почніть дихати повільно і глибоко. Зробіть вдих і приблизно на 10 секунд утримуйте видих. Дихайте не поспішаючи, стежте за розслабленням. Повторіть дихання 5-6 разів. Потім відпочиньте приблизно 20 секунд.

3. Зусиллями скорочуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд, потім розслабте м'язи. Таким чином, пройдіться по всьому тілу. Повторіть цю процедуру тричі, прогніть розслаблені м'язи тіла.

4. Спробуйте якомога конкретніше уявити відчуття розслабленості, яке пронизує вас від пальців ніг, через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: "Я заспокоююся, мені приємно."



5. Уявіть, що відчуття розслабленості проникає у всі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас. Відчуваєте, що розслаблені ваші плечі, шия, лобові м'язи (рот може бути відкритий). Насолоджуйтеся цим відчуттям приблизно 30 секунд.

6. Рахуйте до 10, подумки кажучи собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи дедалі більше розслабляються.

7. Настає час повернутися до початкового стану. Зробіть глибокий вдих, тримайте дихання кілька секунд, потім розслабте м'язи тіла і повністю випустіть повітря. Зосередьтеся на своєму спокої і почутті розслаблення.

8. Не поспішайте відразу відкривати очі. Дайте собі кілька миттєвостей, щоб почути звуки та відчути своє тіло. Поступово повертайтеся до повсякденної діяльності з почуттям спокою і енергії.

Важливо виконувати ці рекомендації регулярно, 2-3 рази на тиждень, для досягнення більш помітних результатів. Проте, не забувайте, що кожна людина може мати свої індивідуальні особливості, тому можливо знадобиться корекція вправ або консультація з професійним психологом перед початком практики [44].

Стосовно загальних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості волонтерів-психологів в умовах війни- їх можна виразити у наступних аспектах:

1. Самопізнання: Важливо, щоб волонтери-психологи мали глибоке розуміння своїх власних емоцій, потреб, меж та стресових реакцій. Розвиток самоусвідомлення та саморефлексії допоможе їм краще розуміти себе та ефективніше керувати стресом.

2. Самозахист: Волонтери-психологи повинні навчитися визначати свої особисті межі, установлювати границі та використовувати стратегії самозахисту. Це може включати уміння

говорити "ні" у випадках перевантаження, практику самозахисних стратегій, таких як медитація, йога, спорт, і відведення часу на відновлення себе.

3. Соціальна підтримка: Розвиток і підтримка мережі соціальної підтримки є важливим фактором для стресостійкості. Волонтери-психологи повинні шукати підтримку від колег, сім'ї та друзів, а також можуть брати участь у групових сесіях підтримки, де вони можуть обговорювати свої досвіди та знаходити спільність.

4. Здоровий спосіб життя: Збереження здорового способу життя є важливим для стресостійкості. Це включає регулярну фізичну активність, здорове харчування, належний сон і відпочинок. Фізична сила і витривалість допоможуть волонтерам-психологам енергійно впоратися зі стресом [46].

5. Саморегуляція: Розвиток навичок саморегуляції є ключовим для підвищення стресостійкості. Це можуть бути техніки глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації, медитації або інших методів, які допомагають знизити рівень стресу та покращити самопочуття.

6. Підтримка професійного росту: Продовження професійного навчання та розвитку є важливим аспектом стресостійкості. Волонтери-психологи повинні постійно оновлювати свої знання, вміння та навички, брати участь у семінарах, тренінгах та конференціях, що допоможе їм ефективніше працювати зі стресовими ситуаціями.

7. Регулярний самоаналіз: Волонтери-психологи можуть користуватися техніками самоаналізу, такими як ведення щоденника або проведення самопроцінки свого емоційного стану та стресових реакцій. Це допоможе їм відстежувати свої емоції, виявляти паттерни стресу і шукати способи їх ефективного управління.

8. Планування та організація: Важливо мати структурований план дій та ефективно організувати свій час. Волонтери-психологи можуть розробити розклад роботи, включаючи час для відпочинку, відновлення та самозабезпечення. Це допоможе уникнути перевантаження та зберегти енергію для роботи з клієнтами [50].

9. Позитивна психологія та вдячність: Зосередження на позитивних аспектах своєї роботи та життя може сприяти підвищенню стресостійкості. Волонтери-психологи можуть практикувати вдячність, визначати позитивні моменти та успіхи, а також використовувати позитивну психологію для зміцнення свого емоційного стану.

10. Використання гумору: Гумор є потужним інструментом для зняття напруги та покращення настрою. Волонтери-психологи можуть використовувати гумор як засіб розслаблення, взаємодії з колегами та позитивного переосмислення стресових ситуацій.

11. Дотримання меж і самопіклування: Волонтери-психологи повинні навчитися дотримуватися своїх особистих і професійних меж. Це включає встановлення границь у взаєминах з клієнтами, розподіл робочих та особистих обов'язків, а також забезпечення достатнього самопіклування та самозахисту [55].

Ці рекомендації допоможуть волонтерам-психологам підвищити свою стресостійкість та зберегти своє фізичне та емоційне благополуччя в умовах війни. Важливо, щоб вони надавали собі час і простір для власного відновлення, щоб продовжувати свою цінну роботу в підтримці інших людей.

### **Висновки до розділу 3**

В цьому розділі було розроблено психокорекцію переживання стресу волонтерів-психологів в умовах війни. Він мав на меті вивчення та розробку ефективних стратегій та інтервенцій, спрямованих на полегшення стресу та збереження психологічного благополуччя цих професіоналів.

У процесі дослідження було встановлено, що волонтери-психологи, які працюють в умовах війни, зазнають високого рівня стресу, пов'язаного з травматичними подіями, стражданням та емоційною напруженістю. Вони стикаються зі складними ситуаціями, свідчать про страждання людей, які переживають воєнні травми, і часто відчувають загрозу для свого життя та здоров'я. Це може призводити до емоційного вигорання, погіршення психологічного стану та зниження якості роботи.

У рамках дослідження було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на полегшення стресу та збереження психологічного благополуччя волонтерів-психологів. Ця програма включала в себе низку стратегій і технік, таких як психологічна підтримка, саморегуляція емоцій, використання позитивних копінг-стратегій та психологічна реабілітація.

## ВИСНОВКИ

У даній роботі були досліджені особливості стресостійкості волонтерів-психологів в умовах війни. З метою досягнення поставленої мети було проведено теоретичний аналіз проблеми стресу у психологічній літературі, вивчено соціально-психологічну характеристику волонтерів-психологів та розглянуто особливості їх переживання стресу в умовах війни.

На підставі проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що волонтери-психологи, що працюють в умовах війни, демонструють певні психологічні особливості у переживанні стресу. Виявлено, що в середньому волонтери мають високий рівень стресу, який пояснюється специфікою їх роботи. Ця робота може вимагати неперервної наявності в небезпечних умовах, надзвичайних обставинах та підвищеного ризику для власного фізичного та психологічного благополуччя. Волонтери психологи можуть бути свідками страшних подій та відчувати безпосередню загрозу для свого життя та здоров'я. Також, досліджувані мають низький рівень суб'єктивного благополуччя. Ми з'ясували, що на рівень благополуччя волонтерів-психологів прямо впливає рівень стресостійкості та обернено переживання стресу. Тобто, У свою чергу стрес суттєво зменшує суб'єктивне благополуччя, а стресостійкість підвищує його.

В рамках третього розділу була розроблена програма психокорекції переживання стресу волонтерів-психологів в умовах війни. Ця програма включає в себе комплекс заходів, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та ефективного копінгу зі стресовими ситуаціями. Також були сформульовані практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості волонтерів-психологів в умовах війни, зокрема, розробка

тренінгових програм, проведення психологічної підготовки та сприяння соціальній підтримці.

У результаті дослідження було встановлено, що волонтери-психологи, які здійснюють свою роботу в умовах війни, потребують спеціальної підготовки та психологічної підтримки для ефективного копінгу зі стресовими ситуаціями. Результати роботи можуть бути використані в розробці програм та заходів, спрямованих на підвищення стресостійкості волонтерів-психологів і поліпшення їх професійної діяльності в умовах війни. Крім того, дане дослідження підкреслює важливість уваги до психологічного благополуччя та стресостійкості волонтерів-психологів, які працюють у воєнних умовах. Ці фахівці зазнають постійного впливу стресових факторів, які можуть негативно впливати на їх психічне і фізичне здоров'я. Розуміння особливостей стресового досвіду цієї групи людей дозволяє розробити належні стратегії та інтервенції для підтримки їхнього добробуту.

Дослідження також підкреслює необхідність розвитку професійної підготовки для волонтерів-психологів, які працюють у воєнних зонах. Наявність належних знань, навичок та інструментів для ефективного управління стресом та психологічними труднощами може значно полегшити їх роботу і забезпечити кращі результати в роботі з військовими та постраждалими.

Результати дослідження даної роботи можуть бути використані як підґрунтя для подальших досліджень у галузі стресостійкості волонтерів-психологів, зокрема розробки більш детальних програм психокорекції та підвищення їх стресостійкості. Крім того, рекомендації, що були сформульовані, можуть бути використані практичними працівниками, організаціями та установами, що займаються підтримкою волонтерів-психологів у воєнних конфліктах.

У загальному, результати дослідження вказують на необхідність подальших зусиль у напрямку підтримки психологічного благополуччя та стресостійкості волонтерів-психологів, які займаються важливою роботою в умовах війни. Це може бути досягнуто шляхом розробки і впровадження спеціалізованих програм, надання професійної підтримки та навчання, а також сприяння соціальній і психологічній підтримці волонтерів-психологів з боку управління, колег та суспільства в цілому.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська, І. О. Стресостійкість як психологічна характеристика особистості. Молодий вчений, 2015. 9(19), 78-80. 1
2. Вахоцька І. О., Шестопалова М. В. Загальнометодологічні та організаційно-методичні підходи до розробки тренінгу із розвитку стресостійкості в учасників бойових дій // Вісник Національного університету оборони України. 2020. Вип. 1. С. 51-57. 2
3. Гаєва О. В. Теоретичні підходи до дослідження політики щодо волонтерів-психологів // Актуальні проблеми державного управління. 2021. № 1. С. 186-194. 3
4. Горецька О. В. Особливості психологічного захисту волонтерів-психологів, які мають внутрішні конфлікти // Габітус. 2021. Вип. 27. С. 64-71. 4
5. Джуган В. В. Дефініція поняття "людиностійкості", як категорії соціальної роботи // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 1. С. 77-80. 5
6. Животовська Л. В., Бойко Д. І., Сокіл А. А., Погорілко О. В., Волошин В. А. Сучасні підходи до фармакотерапії посттравматичного стресового розладу // Вісник проблем біології і медицини. 2019. Вип. 2(2). С. 38-44. 6
7. Житинська М.О. Соціально-педагогічна підтримка життєдіяльності волонтерів-психологів в умовах територіального центру соціального обслуговування діс. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова., Міністерство освіти і науки України., Київ, 2018. 250 с. 7



8. Клименко В. І. Вплив чинників середовища на виникнення та перебіг психічних порушень серед населення // Запорозький медичний журнал. 2012. № 1. С. 17-19. 8

9. Ковальов, О. Психологічна допомога психологам-волонтерам, що працюють з бійцями в зоні АТО. Актуальні проблеми психології, 10(37), 2014. 302-308. 9

10. Ковальчук, О. В. Особливості стресостійкості фахівців соціальної сфери. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2014. 1(2), 116-120. 10

11. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія "Психологія". Острог: Видавництво НУОА, 2021. Вип. 12. С. 108-113. 11

12. Коленіченко Т. І. Вплив адаптаційних механізмів на процес пристосування людини до умов нового соціального середовища // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2014. № 1-2. С. 132-138. 12

13. Коленіченко Т.І. Особливості адаптації волонтерів-психологів до умов нового соціального середовища: автореф. дис. канд пед. наук: 13.00.05 Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова., 2022. 25 с. 13

14. Комарова О. Соціальні трансфerti як чинник життєзабезпечення волонтерів-психологів (на прикладі Дніпропетровської області): автореф. дис. канд. соц. наук: 22.00.04. Київський національний університет ім. Т.Г.Шевченка, 2022. 17 с. 14

15. Косарева, І. Психологічна допомога волонтерам: особливості стресу та підвищення стресостійкості. Психологічний журнал, 2017. 6, 50-57. 15

16. Кравець, І. Особливості стресових реакцій у психологів-волонтерів. *Психологія: реалії сучасності*, 2015. 3, 27-32. 16
17. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів // *Габітус*. 2020. Вип. 18(1). С. 112-116. 17
18. Крайнюк В. М. Механізми формування стресостійкості особистості // *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка. АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К., 2019. Т. 6. Вип. 7. С. 155–162. 18*
19. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять "стесостійкість" та "емоційна стійкість" // *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22-28. 19
20. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття "стесостійкість" // *Молодий вчений*. 2019. № 3(1). С. 137-143. 20
21. Лазуркевич, Л. Особливості стресу волонтерів-психологів під час військових дій. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 2018. 68, 57-61. 21
22. Липова, І. Стресостійкість психологів-волонтерів у воєнних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Психологія*, 2016. 38(2), 146-152. 22
23. Литвиненко, В. В., & Шарапова, І. В. Фактори стресу та психологічна допомога особистості. *Педагогіка і психологія*, 2018. 1(82), 58-66. 23
24. Ліфарєва Н. В. Вторинна соціалізація волонтерів-психологів як соціально-педагогічна проблема // *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. № 2. С. 28–34. 24

25. Мельник, І. Психологічні особливості стресу у волонтерів-психологів в умовах воєнних дій. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 2019. 26, 195-202. 25

26. Мельник, Т. М. Особливості стресостійкості майбутніх психологів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2017. 69, 72-77. 26

27. Мокряк А. Г. Вплив психовікових особливостей на посттравмову соціалізацію волонтерів-психологів // Вісник Харківської державної академії культури. 2019. Вип. 27. С. 263-270. 27

28. Мокряк А. Г. Соціальна робота з волонтерів-психологів: соціально-педагогічний аспект // Вісник Харківської державної академії культури. 2020. Вип. 29. С. 274-280. 28

29. Осипов Д. М. Визначення громадян стресостійкості та їх правовий статус за національним законодавством // Актуальні проблеми права: теорія і практика. 2018. № 18. С. 449-453. 29

30. Рижанова А. О. Люди стресостійкості в інформаційному суспільстві: соціально-педагогічний підхід // Педагогіка та психологія. 2021. Вип. 40(2). С. 128-137. 30

31. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія. 2022. Вип. 14. С. 9-15. 31

32. Сабат Н. В. Подолання відчуття самотності у волонтерів-психологів за допомогою соціальних комунікацій // Інноваційна педагогіка. 2022. Вип. 46. С. 198-202. 32

33. Серета, О. Стресостійкість волонтерів-психологів, що працюють у зоні проведення АТО. Практична психологія та соціальна робота, 2017. 4, 27-30. 33
34. Синишина В. М. Тренінг як засіб формування стресостійкості рятувальників // Вісник Національного університету оборони України. - 2014. Вип. 1. С. 298-303. 34
35. Степаненко Л. В. Особливості психологічного захисту волонтерів-психологів в умовах коронавірусної пандемії // Габітус. 2022. Вип. 33. С. 57-61. 35
36. Столяренко, Л. Д. Вивчення стресу у волонтерів на зонах бойових дій. Медична психологія, 2014. 4, 21-25. 36
37. Тараканова, Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості волонтерів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, 2016. 33(2), 200-205. 37
38. Токман А. А. Теоретичні і методологічні основи психології здоров'я // Наукові праці МАУП. 2013. Вип. 1. С. 220-225. 38
39. Тополь О. В. Філософія стресостійкості: парадигмальний контекст // Нова парадигма. 2014. Вип. 125. С. 78-87. 39
40. Федосєєва, Ю. О. Особливості стресостійкості психологічних служб Збройних Сил України. Вісник Національної академії психологічних наук України, 2017. 1, 57-61. 40
41. Фролова Н. В. Характер змін особистісних властивостей волонтерів-психологів в посттрудоваий період // Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. 2022. № 1. С. 67-74. 41
42. Чаграк Н. І. Вплив демографічних і соціально-економічних факторів на розвиток освіти волонтерів-психологів у

США // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка. 2016. Вип. 2. С. 77-83. 42

43. Чекмарьов, Ю. В., & Чекмарьова, Н. Ю. Стресостійкість особистості в умовах військової служби. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2018. 82, 108-112. 43

44. Черпіта М. М. Стресостійкість // Наукові записки [Вінницького національного аграрного університету]. Сер. : Соціально-гуманітарні науки. 2017. Вип. 2. С. 202-208. 44

45. Юр'єва Н. В. Використання тренінгу "Мотиваційні ресурси життєстійкості" для підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців Національної Гвардії України // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 17. С. 319-329. 45

46. Chesnokova, L., Borysova, A., & Rybalko, A. Theoretical background of psychological resilience research in extreme situations. Psycholinguistics, 2017. 21(1), 92-108. 46

47. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. New York. Springer Publishing Company, 2015. P. 456. 47

48. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing, 2015. 456 p. 48

49. Masten, A. S. Global perspectives on resilience in children and youth. Child Development, 2014. 85(1), 6-20. 49

50. Pearlin L.I., Skaff M.M. Stress and the life course: A paradigmatic alliance // The Gerontologist. 2016. Vol. 36. № 2. P. 239-247. 50

51. Scott S.B., Jackson B.R., Bergeman C.S. What Contributes to Perceived Stress in Later Life? A Recursive Partitioning Approach // Psychology and Aging. 2017. Vol. 26. № 4. P. 830-843. 51

52. Serido J., Almeida D.M., Wethington E. Chronic Stressors and Daily Hassles: Unique and Interactive Relationships with Psychological Distress // Journal of Health and Social Behavior. 2014. Vol. 45. P. 17-33. 52
53. Snyder C.R. Coping with Stress: Effective People and Processes. Oxford: Oxford University Press, 2011. 336 p. 53
54. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. European Journal of Psychotraumatology, 2014. 5(1), 1-14. 54
55. Wagnild, G. M., & Young, H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement, 2013. 1(2), 165-178. 55
56. Walsh, F. Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. Family Process, 2016. 55(4), 616-632. 56
57. Windle, G. What is resilience? A review and concept analysis. Reviews in Clinical Gerontology, 2021. 21(2), 152-169. 57
58. Toates, F. (1995). *Stress-conceptual and biological aspects*. Wiley.
59. Aneshensel, C. S. (1992). Social stress: Theory and research. Annual review of sociology, 18(1), 15-38.