

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Взаємозв'язок стресостійкості з копінг-стратегіями у волонтерів та працівників гуманітарних організацій

Студентки 2 курсу групи ЗПС-52 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної
програми «Психологія» за спеціальністю 053 –
ПСИХОЛОГІЯ
Васіліси КРУШИНСЬКОЇ

Керівник: к. психол.н., доц. ЗВО кафедри загальної психології.
Олена НЕВОСННА

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

м.Харків-2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3 стор.
РОЗДІЛ 1. Проблема вивчення стресостійкості в психології	7 стор.
1.1. Загальна характеристика стресостійкості: визначення поняття, підходи та історія вивчення, причини виникнення та формування	7 стор.
1.2. Основні фактори стресостійкості особистості	13 стор.
1.3 Копінг-стратегії як ресурс стресостійкості	15 стор.
Висновки до першого розділу	22 стор.
РОЗДІЛ 2. ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	25 стор.
2.1. Мета та задачі дослідження. Соціально-демографічний опис вибірки	25 стор.
2.2. Процедура дослідження та опис методів	27 стор.
Висновки до другого розділу	28 стор.
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У ВОЛОНТЕРІВ ТА ПРАЦІВНИКІВ ГУМАНІТАРНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ	30 стор.
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку стресостійкості з копінг-стратегіями у волонтерів	30 стор.
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку стресостійкості з копінг-стратегіями працівників гуманітарних організацій	36 стор.
Висновки до третього розділу	43 стор.
ВИСНОВКИ	45 стор.
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47 стор.
АНТОТАЦІЇ.....	53 стор.
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Поняття стресостійкості широко використовується в психології, соціології та медицині. Стресостійкість є важливою здатністю людської психіки діяти у стресових ситуаціях, яка означає здатність особи ефективно справлятися зі стресом, долати труднощі та адаптуватися до змін без втрати психологічного і фізичного благополуччя [34,13,14].

Глибоке вивчення стресостійкості та її залежності від умов, в яких знаходиться особа, зовнішніх та внутрішніх факторів, а також наслідки обраних способів переживання ми можемо побачити у дослідженнях, які проводилися С. Фолкманом, Г. Сельє, Р. Лазарусом, В.І. Моросановою, та іншими науковцями [7]. У їхніх роботах досліджуються ролі фізіологічних і психічних передумов формування стресостійкості, а також описані різні типи поведінки людини в стресових ситуаціях.

Актуальність: Сучасний світ потерпає від криз, які поєднуються з війнами, що змушує нас шукати нові шляхи та відкриває можливості для дослідження психіки в умовах стресу. В XXI сторіччі питання стресостійкості було переглянуто під час пандемії COVID19, коли людство зіштовхнулося з масштабною загрозою. Адаптувавшись до умов пандемії населення України постало перед повномасштабною війною, з бойовими діями, відключеннями світла, води та відчуттям умовної безпеки [4,6]. В цей час суттєво збільшилася кількість волонтерів та працівників благодійних організацій. Це люди, які обрали свій професійний або особистий шлях реалізації у допомозі тим, хто цього потребує. Ефективність їхньої діяльності забезпечуються не тільки їхніми особистими та професійними якостями, а й здатністю до дій у стресових ситуаціях [3,4].

Тому доцільним є вивчення стресостійкості та її зв'язку із копінг-стратегіями [33]. Які являють собою набір свідомих та несвідомих патернів поведінки, що спрямовані на подолання труднощів чи негативних ситуацій, задля збереження психіки, особистості та досягнення позитивного результату. Копінг-стратегії можуть бути продуктивними та деструктивними. Продуктивними вважаються стратегії, які ведуть до вирішення проблемної ситуації та особистісного росту, до них відносять: фізичну активність, медитацію, відпочинок та інше. На відміну від перших деструктивні стратегії ведуть до погіршення ситуації та особистісного занепаду, до них можна віднести: зловживання психоактивними речовинами, суїцидальні наміри та інше.

Копінг-стратегії вивчаються і досліджуються в рамках психологічних, медичних та соціологічних досліджень. Одну з найперших теорій копіngu розробив американський психолог Річард Лазарус, який вважав, що копінг – це мінливий процес, який залежить від того, як людина оцінює стресову ситуацію та власні ресурси, разом із Сьюзен Фолкмен вони створили модель стресу-копіngu, яка розглядає стратегії копіngu та їх вплив на психологічну адаптацію. Вітчизняні дослідники копінг-стратегій вивчають їх здебільшого орієнтуючись на учасників бойових дій: О. В. Тімченко, Ю. М. Ширококов, О. В. Кудренко, В. І. Осьодло [9]. Сучасних робіт, які б вивчали копінг-стратегії волонтерів або працівників гуманітарних організацій сьогодні ми назвати не можемо, хоч ці люди часто є найпершими, хто надає допомогу населенню у місцях трагедій.

Існуючі групи підтримки для людей, які допомагають іншим часто не враховують особливості учасників, які мотивують їх діяти, а також джерела отримання ресурсу і формування позитивних копінг-стратегій, які підтримують стресостійкість. Не рідко ресурсом і підтримкою для працівників гуманітарних організацій виступає фінансова винагорода за роботу відтак і більші можливості для відновлення, як відпустка, консультації психолога, хобі. Натомість волонтери

не мають таких джерел відновлення особистого ресурсу, тож їм важче відновлюватися і вони часто вдаються до доступних непродуктивних копінг-стратегій.

Об'єкт: Особистість.

Предмет: Особливості зв'язку стресостійкості з копінг-стратегіями у волонтерів та працівників гуманітарних організацій.

Мета: Вивчити зв'язок стресостійкості з копінг-стратегіями у волонтерів та працівників гуманітарних організацій, які надають допомогу людям на територіях, наближених до зони проведення бойових дій в Україні.

Гіпотеза: волонтери та працівники гуманітарних організацій виявляють високий рівень стресостійкості, при цьому продуктивний копінг більш притаманний волонтерам, а звернення до інших - працівникам гуманітарних організацій.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз поняття та стресостійкості в психології.
2. Вивчити особливості стресостійкості у волонтерів та працівників гуманітарних організацій.
3. Провести діагностику копінг-стратегій як ресурсу стресостійкості у волонтерів та працівників гуманітарних організацій.
4. Провести порівняльний аналіз особливостей стресостійкості та копінг-стратегій волонтерів та працівників гуманітарних організацій.

Методи: для досягнення мети та завдань дослідження нами використовувалися наступні методи та методики: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге [38]; Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 [40] та тест «Копінг поведінка в стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований Т. Крюковою [39], «Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойко», статистичні –

кореляційний аналіз Пірсона, кореляційний аналіз Спірмена та лінійний кореляційний аналіз за критерієм Манна — Уїтні — Уїлкоксона [38].

Досліджуванні: вибірку склали 2 групи осіб, перша група складається з 30 волонтерів, друга — з 38 працівників гуманітарних організацій.

Практичне значення: практичне значення роботи полягає в використанні її результатів у розробці індивідуальних програм для надання рекомендацій стосовно адаптаційної поведінки та зменшення рівня стресу, підготовки групових сесій та заходів, які спрямовані на підсилення стресостійкості волонтерів, працівників гуманітарних організацій та працівників допоміжних професій. Також ця інформація може бути корисною для кадрових працівників та менеджерів гуманітарних організацій, благодійних фондів.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Загальна характеристика стресостійкості: визначення поняття, основні підходи та історія вивчення.

Стрес – природна реакція організму на небезпеку, що може бути як реальною, так і відповіддю організму на зміни у навколишньому середовищі. Це комплекс фізіологічних, емоційних та поведінкових реакцій, які допомагають нам адаптуватися до ситуацій. Важливо наголосити, що стрес може бути, як відповіддю на негативні, так і на позитивні події. Оскільки будь-які зміни в буденному житті можуть підсвідомо розцінюватися людиною, як загроза.

Ганс Сельє був одним із перших вчених, який дослідив феномен стресу. У 1936 році ввівши термін "стрес" для опису неспецифічної реакції організму на різні подразники. Він розробив концепцію "загального адаптаційного синдрому", який включає три стадії: тривога, опір і виснаження. Його дослідження показали, що тривалий або інтенсивний стрес може призвести до фізіологічних і психологічних проблем [34,23]. Головним критиком біологічної теорії стресу Ганса Сельє був американський фізіолог Джон Мейнсон, який стверджував, що психологічні фактори відіграють вирішальну роль у реакції на стрес і розвитку стресостійкості. Д. Мейсон розпочав дослідження фізіологічних реакцій на стрес, зокрема роль гормонів у процесі реагування. Він відомий як один із засновників психонейроендокринології — галузі науки, яка досліджує взаємодію між психологічними процесами та ендокринною системою. Д. Мейсон досліджував, як психологічні фактори впливають на гормональні реакції, зокрема на виділення кортизолу, який є основним гормоном стресу [27].

Стресостійкість визначається, як здатність людини справлятися із стресовими ситуаціями, негативними подіями та відновлюватися від їхнього впливу. Вона може розумітися, як психологічна та фізіологічна адаптація до

стресу. На соціально-психологічному рівні стресостійкість особистості розглядається, як здатність до соціальної адаптації, успішна самореалізація, збереження працездатності під дією певних стресорів.

Стресостійкість також розглядається, як особлива взаємодія всіх компонентів психічної діяльності, що забезпечує гармонійне відношення між компонентами психічної діяльності. Науковці визначають стресостійкість як самооцінку здібностей та можливість подолання екстремальної ситуації що пов'язана з ресурсом особистості, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальну життєдіяльність та специфічні форми поведінки [23].

Збереження та підвищення стресостійкості особистості пов'язані з пошуком ресурсів, які допомагають певній особистості в подоланні негативних наслідків стресової ситуації. Під ресурсами розуміють внутрішні та зовнішні зміни, що сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях. Одним з важливих ресурсів збереження психологічної стійкості людини є соціальна підтримка, це можуть бути сім'я, друзі, колеги.

Значний внесок у розуміння стресу та стресостійкості зробив Річард Лазарус. Його робота зосереджувалася на когнітивних аспектах стресу та розвитку концепції когнітивної оцінки. Р. Лазарус стверджував, що реакція на стресову ситуацію залежить від того, як людина її оцінює. Когнітивна оцінка включає два етапи: по-перше — первинна оцінка, яка передбачає оцінку ситуації як загрозливої, виклику або безпечної; по-друге — вторинна оцінка, яка пов'язана з оцінкою власних ресурсів та можливостей для подолання ситуації.

Модель стресу Р. Лазаруса підкреслює, що стрес є результатом складної взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем. Стрес виникає, коли вимоги ситуації перевищують особистісні ресурси [29].

Згодом медичний соціолог Аарон Антоновський розробив концепцію "смаку життя". Що визначає стресостійкість як здатність бачити життя зрозумілим, керованим і значущим [13,14]. В першу чергу концепція «Смаку життя» характеризується зрозумілістю, яке дає відчуття структурованості, зрозумілості і передбачуваності життя; другим важливим компонентом концепції є керованість, що створює у людини враження, що вона має ресурси для подолання перешкод; і наостанок залишається значущість, яка дає людині відчуття сенсу і цілі в житті.

Також Аарон Антоновський розробив теорію салюгенезису, яка фокусується на чинниках, що сприяють здоров'ю та добробуту, а не на причинах хвороби. Цей підхід протиставляється патогенезу, що досліджує причини виникнення хвороби. Основна ідея салюгенезису полягає в тому, що наявність високого рівня «смаку життя» сприяє кращій адаптації до стресу та збереженню здоров'я [6].

З позиції впливу на професійні якості та можливості людини стресостійкість вивчала психологиня Кристіна Маслач, яка є однією з авторів Maslach Burnout Inventory (MBI), інструменту для оцінки рівня вигорання. Вона визначає професійне вигорання як тривале емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійних досягнень, що виникає в результаті хронічного стресу на робочому місці. К. Маслач підкреслює важливість соціальної підтримки та здорового робочого середовища для підвищення стресостійкості [18].

Одним із найвпливовіших психологів сучасності, відомим своїми дослідженнями у галузі позитивної психології є Мартін Селігман. Однією з центральних тем його робіт є стресостійкість, яку він розглядає в контексті оптимізму та загального благополуччя. М. Селігман є засновником позитивної психології, напрямку, що зосереджується на вивченні позитивних аспектів людського життя, таких як щастя, оптимізм, задоволеність життям та

стресостійкість. Він вважав, що люди можуть навчитися бути більш стійкими, розвиваючи оптимізм, впевненість у собі та сильну соціальну підтримку [8].

Більшість вчених тлумачать стресостійкість як комплексну якість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов, обумовлена рівнем активації ресурсів організму і проявляється в показниках його функціонального стану та здатності успішно здійснювати життєдіяльність.

Визначальними внутрішніми чинниками формування і розвитку стресостійкості особистості є: Я-концепція особистості, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості. Провідні стратегії долаття стресу, що детермінують стресостійкість, активність особистості у взаємодії, просоціальність, пошук соціальної підтримки та соціальних контактів.

Отже, стресостійкість особистості має багаторівневу детермінацію і зумовлена як характеристиками навколишнього середовища, так і особистісними характеристиками людини. Проблема вивчення механізмів будь-якого психологічного явища надзвичайно важлива для розуміння його суті, але вкрай утруднена через методичні і теоретичні суперечності в розумінні цього явища. Повною мірою це стосується і механізмів стресостійкості особистості. В умовах стресу в людини активізуються три основні типи адаптаційних механізмів, що забезпечують нормальне функціонування організму: фізіологічні, біохімічні і психологічні. Низькі функціональні можливості структур мозку, що запускають симпатoadреналову і гіпофізарно-надниркову системи, а також слабкість самих цих систем обмежують стресову реакцію, призводять до швидкого виснаження організму в пошуках шляхів уникнення небезпеки та до розвитку важких розладів і захворювань.

У зв'язку із цим сьогодні розглядається декілька підходів до вивчення стресостійкості, серед яких: біологічний, соціальний, психологічний, когнітивно-біхевіоральний та експериментальний.

Біологічний підхід, прибічником якого був Ганс Сельє характеризується дослідженнями фізіологічних, генетичних та нейробіологічних аспектів, які впливають на здатність організму реагувати на стрес. Біологічний підхід зосереджується на генетичних дослідженнях, які полягають в дослідженні генетичної схильності до стресостійкості шляхом аналізу ДНК та ідентифікації генів, що впливають на стресові реакції; нейробіологічних дослідженнях функцій і структур мозку, що відповідають за обробку стресових стимулів та використанні методів нейровізуалізації для аналізу змін у мозковій активності під час стресу; на гормональних дослідженнях аналізу роботи гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, яка відповідає за вивільнення кортизолу та вимірюванні рівнів стресових гормонів у крові або слині під час та після стресових ситуацій; на дослідженнях впливу стресу на імунну систему та аналізі змін у кількості та функціональності імунних клітин під впливом хронічного стресу; фізіологічні дослідженнях, що полягають у вимірюванні фізіологічних показників, таких як артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, електрична активність шкіри, під час стресових ситуацій та дослідженні змін у фізіологічних реакціях на стрес після втручань, спрямованих на підвищення стресостійкості. Біологічний підхід до вивчення стресостійкості надає глибоке розуміння механізмів, що лежать в основі реакцій на стрес, і допомагає розробити ефективні стратегії для підтримки та підвищення стресостійкості [34].

Натомість Річард Лазарус досліджував психологічний підхід, який зосереджується на аналізі внутрішніх психологічних процесів і характеристик особистості, що сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій, як наприклад: особистісні риси та психологічні характеристики; психологічні теорії

та моделі; емоційна регуляція та копінг-стратегії; соціальна підтримка та взаємовідносини; психологічні інтервенції та тренінги. Психологічний підхід допомагає зрозуміти, як внутрішні психологічні фактори впливають на здатність людини справлятися зі стресом, і розробляти методи для зміцнення цієї здатності.

Соціальний підхід, якій розглядався в роботах Аарона Антоновського, Сью Гоббс, Річарда Лазаруса більш пов'язаний з психологічним, оскільки його прибічники вважають, що соціальні взаємовідносини та підтримка здатні допомогти людині ефективно справлятися зі стресом. А відтак і в своїх дослідженнях вони приділяють значну увагу питанням: соціальної підтримки, зв'язаності, культури та психологічним інтервенціям [11].

Іншим напрямком вивчення стресостійкості є когнітивно-біхевіоральний підхід, послідовники якого, в тому числі й відомий Аарон Бек схильні вважати, що когнітивні процеси (думки, переконання) та поведінкові реакції впливають на здатність справлятися зі стресом. В своїх роботах вони це доводять завдяки використанню: когнітивних стратегій, зокрема переформулюванню негативних думок та розпізнаванню когнітивних спотворень; біхевіоральних стратегій через впровадження адаптивних копінг-стратегій та експозиційну терапію; поведінкових експериментів [28].

Але найнаочнішим підходом до вивчення стресостійкості на сьогоднішній день залишається експериментальний підхід, що характеризується застосування різних методик та лабораторних умов для дослідження того, як люди та тварини реагують на стресові фактори. Ганс Сельє розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, який описує фізіологічні реакції на стрес, завдяки цьому підходу. Його роботи заклали основи сучасного розуміння стресу та його впливу на організм. Спираючись на роботи Ганса Сельє продовжували працювати Роберт Сапольський та Шелдон Коен, які так само досліджували вплив стресу на здоров'я та системи організму людей і приматів [15, 16] .

Таким чином, провівши аналіз поняття стресостійкості, а також основних класичних та сучасних підходів до розгляду поняття, ми можемо констатувати, що стресостійкість в психології розглядається як психологічна та фізіологічна адаптація до стресу, навичка справлятися із стресовими ситуаціями, негативними подіями та відновлюватися від їхнього впливу. На соціально-психологічному рівні стресостійкість особистості розглядається, як здатність до соціальної адаптації, успішна самореалізація, збереження працездатності під дією певних стресорів. Основними сучасними підходами вивчення поняття стресостійкості є біологічний підхід Ганса Сельє, психологічний підхід Річарда Лазаруса та соціальний підхід Аарона Антоновського. В межах зазначених підходів виокремлюються певні причини, які виступають в якості факторів виникнення стресостійкості, які ми змістовно розглянемо в наступному підрозділі нашої роботи.

1.2 Основні фактори стресостійкості особистості

Люди з високими навичками саморегуляції краще управляють своїми емоціями і поведінкою в стресових ситуаціях [23]. Як ми вже згадували раніше Шелдон Коен розробив моделі, що пояснюють, як соціальна підтримка допомагає людям справлятися зі стресовими ситуаціями та знижують негативний вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я. Ш.Коен запропонував дві основні моделі соціальної підтримки: буферна модель, де соціальна підтримка діє як буфер, який знижує негативний вплив стресових подій на здоров'я, надаючи емоційну підтримку, поради та допомогу та прямий вплив, де соціальна підтримка позитивно впливає на здоров'я незалежно від рівня стресу. Вона сприяє загальному благополуччю і покращує самопочуття, допомагаючи людям почуватися більш задоволеними та щасливими [30,16]. Також важливим фактором стресостійкості виділяється адекватна самооцінка. Відома психоаналітикиня Карен Хорні підкреслювала важливість самооцінки та її вплив на психічне здоров'я і стресостійкість. Вона вважала, що багато неврозів виникають внаслідок

внутрішніх конфліктів, які пов'язані з почуттям невпевненості та низькою самооцінкою. Згідно з К.Хорні, адекватна самооцінка є важливою для підтримки психічного здоров'я і стресостійкості. Люди з адекватною самооцінкою мають більш реалістичне уявлення про себе, що допомагає їм краще справлятися зі стресом і уникати невротичних конфліктів. Вони можуть більш ефективно задовольняти свої базові потреби у безпеці та любові, що є ключовими для підтримки високої стресостійкості [24]. Не менш важливим для формування стресостійкості є почуття гумору. Такі дослідники, як Род А. Мартін, Барбара Л. Фредріксон та Майкл Гілл в своїх роботах досліджували вплив гумору на здоров'я та стресостійкість і довели, що гумор можна використовувати, як для подолання стресових ситуацій, так і для освітніх програм, які покликані навчити людей справлятися зі стресом. [25,20].

Розглянувши фактори стресостійкості ми змогли дійти висновку, що генетичні варіації можуть впливати на рівень кортизолу та інші стресові гормони. А біологічні, що включають в себе мозкові структури, такі як гіпокамп, амигдала та префронтальна кора; впливають на викид кортизолу, адреналіну та норадреналіну; імунну та серцево-судинну системи, які так само задіяні в реагуванні на стресові подразники. Психологічні фактори, типу особистісних рис характеру, когнітивних стратегій, здатні обумовлювати методи, які особа використовує для виходу зі стресових станів та емоційної регуляції. Натомість соціальна підтримка, екологічне оточення і виховні фактори здебільшого є підтримкою ресурсу та виконують ключову роль у формуванні стресостійкості, як навички.

Говорячи про фактори стресостійкості, важливо наголосити й на характеристиках або ознаках, якими можна схарактеризувати стресостійку людину, це може бути адекватна самооцінка, емоційна стабільність, почуття гумору та гнучкість мислення, самоефективність та саморегуляція, а також

наявність соціального оточення, здатність звертатися за підтримкою. Також важливими є й копінг-стратегії, які використовуються для подолання стресу, тож пропонуємо розглянути це питання у наступному розділі.

1.3 Копінг-стратегії як ресурс стресостійкості

В попередньому підрозділі нашої роботи нами було розглянуто основні фактори стресостійкості особистості, проаналізовано класичні та сучасні підходи до її вивчення. Спираючись на дані досліджень визначено, що основними факторами стресостійкості особистості вважаються: генетичні, психологічні, біологічні, соціальні, екологічні та виховні фактори. А до основних характеристик відносять: адекватну самооцінку, емоційну стабільність, почуття гумору, гнучкість мислення, самоефективність та саморегуляцію, соціальне оточення людини. Ці характеристики можуть бути набутими і піддаються тренуванню протягом всього життя, в різній мірі на кожному етапі. Досліджуючи феномен стресостійкості, важко оминати питання копінгу.

Копінг – психологічні стратегії та способи подолання людиною стресових ситуацій. У психології термін «переборювання» використовується для опису емоційних, когнітивних і поведінкових стратегій, які люди використовують для ефективного управління стресом [6]. Це – реакції та дії людини направлені на подолання стресу, що поєднує в собі емоційні, поведінкові та когнітивні стратегії, які використовуються з метою ефективної діяльності. З часом поняття «копінг» почало включати в себе не тільки стресові ситуації, а й реакції людини на певні потреби [6,9].

Сучасні дослідники вживають поняття «копінг» для позначення поведінки людини не тільки у ситуаціях, що викликають стрес, а і в умовах буденного життя. Саме долаюча поведінка допомагає підтримувати психосоціальну адаптацію протягом періодів стресу [1].

Вивчення копінг-стратегій має багату історію, починаючи з 1960-х років, коли дослідники почали приділяти більше уваги тому, як люди справляються зі стресом. Основоположниками в цій області є Річард Лазарус і його колега Сьюзен Фолкман. Вони розробили основні концепції та теорії, що стали фундаментом для подальших досліджень у цій сфері [29].

На думку Р. Лазаруса та С. Фолкман, метою копінгу є забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [3]. В своїх роботах вони виділяли 5 основних задач використання копінгу: мінімізація негативних наслідків подій та відновлення діяльності; пристосування або регулювання ситуації; підтримання позитивного образу «Я» та впевненості у власних силах; збереження зв'язку з іншими людьми; підтримка емоційної рівноваги [29].

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на активне розв'язання проблем, тобто на активні дії для зміни обставин, що викликали стрес. Люди, які використовують ці стратегії, намагаються змінити ситуацію таким чином, щоб вона стала менш стресовою або зменшила свій вплив. Вони також включають в себе пошук інформації, навчання новим навичкам або збір ресурсів, щоб краще управляти стресовою ситуацією. Дуже важливими компонентами є планування дій та активний контроль над ситуацією. Люди, які використовують ці стратегії, відчують себе більш впевненими і контролюють ситуацію, що допомагає знизити рівень стресу.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії є іншим важливим аспектом у стратегіях управління стресом, вони спрямовані на зменшення емоційної напруги, яка виникає внаслідок стресових ситуацій, а не безпосередньо на зміну самої ситуації. Ці стратегії спрямовані на зниження емоційної напруги, зміну своїх внутрішніх реакцій і підвищення самопочуття, незалежно від того, чи змінюється зовнішнє середовище. Це може включати прийняття власних почуттів, їх вираження через висловлення або творчість, що допомагає відновити емоційну гармонію. Важливою частиною цих

стратегій є звернення за підтримкою до інших людей, що може зменшити відчуття самотності і підсилити позитивні емоції. Такі стратегії включають методи релаксації, медитації, дихальні вправи, що сприяють зниженню фізіологічних ознак стресу і збереженню емоційного комфорту.

І. Фрайденберг та Р. Льюїс запропонували класифікацію копінгу [21]. У своїй моделі вони сформувавши три категорії: продуктивний копінг, звернення до інших і непродуктивний копінг. Перший стиль спрямований на вирішення проблемної ситуації. Другий стиль орієнтований на отримання підтримки від суспільства і включає у себе спілкування з друзями, набуття нових соціальних контактів, звернення по професійну допомогу. Третій стиль є непродуктивним, представлений стратегіями неспокою, надією на диво, розпачем, ігноруванням проблеми.

Також за продуктивністю копінг класифікували Т. Вілле та Є. Хейм, які виділи такі види копінг-стратегій: продуктивні, що допомагають індивіду швидко та успішно справлятися зі стресом; відносно продуктивні, які допомагають справлятися зі стресом лише у деяких ситуаціях та непродуктивні, які не в змозі усунути стресовий стан [10].

Копінг-стратегії можна поділити на адаптивні та неадаптивні в залежності від їхньої ефективності і наслідків для особи. Адаптивні стратегії зазвичай сприяють покращенню адаптації до стресових ситуацій, зниженню рівня стресу і покращенню загального благополуччя. Неадаптивні копінг-стратегії часто не вирішують основних причин стресу і можуть призвести до погіршення емоційного стану та загального благополуччя. Їх використання може бути корисним тимчасовим варіантом, але не є ефективним на довгострокову перспективу. В цілому копінг-стратегії дозволяють людям знижувати і регулювати свої емоційні реакції на стресові події. Наприклад, емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на зниження емоційної напруги, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії допомагають змінювати саму стресову ситуацію. Використання ефективних копінг-стратегій допомагає людям розвивати внутрішній

ресурс і вміння краще впоратися з труднощами. Наприклад, дослідження показують, що люди з високим рівнем стресостійкості частіше використовують адаптивні копінг-стратегії. Використання адекватних копінг-стратегій пов'язано з меншим ризиком розвитку психічних розладів, таких як депресія або тривожність.

Часто за відсутності фізичного, соціального та психологічного ресурсів люди вдаються до неадаптивних копінг-стратегій, таких як вживання психоактивних речовин, уникання проблем, бездіяльність, відчуження та депресивність. Ці реакції також є природним, оскільки організм людини після стресу або під час проживання стресової ситуації намагається заощадити енергію або припинити її активний витік. Але такі варіанти реагування не тільки не вирішують проблеми, а й виснажують організм ще більше.

Теорією, яка досліджувала, як людина управляє своїми ресурсами у відповідь на стресові ситуації є теорія збереження ресурсу Стівена Хобфолла. Він визначає ресурси як об'єкти, умови, особистісні характеристики та енергії, які людина цінує і які допомагають їй досягати своїх цілей, це можуть бути: матеріальні блага (будинок, автомобіль); аспекти оточення (робота, сім'я); особистісні характеристики (самооцінка, почуття контролю); енергії (час, гроші, знання). Основна ідея теорії полягає в тому, що люди прагнуть зберегти, захистити і накопичити свої ресурси. Втрата ресурсів або загроза їх втрати викликають стресову реакцію. Також з цієї теорії виходить, що люди, які втратили ресурси, стають більш вразливими до подальшої втрати ресурсів. Це може призвести до негативної спіралі, де стрес і втрати накопичуються. Натомість люди, які мають багато ресурсів, легше здобувають нові ресурси, створюючи позитивну спіраль успіху і добробуту. Також стресову ситуацію можна поділити на принципи первинної втрати, до якої відноситься безпосередньо негативна ситуація та вторинної втрати, що полягають у наслідках первинної втрати, які можуть включати втрату інших ресурсів. За цією теорією набуття нових ресурсів може допомогти людині справлятися зі стресом і відновлювати втрати. У контексті

теорії Хобфола, копінг-стратегії спрямовані на захист, збереження та здобуття ресурсів, що може в себе включати: пошук соціальної підтримки; управління часом; фінансове планування; підвищення кваліфікації; психологічну підтримку [35, 36].

Також на вибір копінг-стратегій можуть мати значний вплив й інші фактори, як наприклад гендерна приналежність. Карен Рут Вендер, Шеллі Тейлор, Анита Делонгис та інші науковці досліджували гендерні відмінності у копінг-стратегіях. Їхні роботи зосереджувалися на тому, як чоловіки та жінки по-різному реагують на стресові ситуації та які стратегії вони використовують для подолання стресу. Основні результати їхніх досліджень вказували на те, що існують значні гендерні відмінності у виборі та ефективності копінг-стратегій. Вони виявили, що чоловіки частіше використовують проблемо-орієнтовані стратегії, такі як планування та активне вирішення проблем, тоді як жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, такі як пошук соціальної підтримки та емоційне вираження. Також вони досліджували, як соціальні та культурні фактори впливають на розвиток копінг-стратегій у чоловіків та жінок, стверджуючи, що гендерні ролі та очікування суспільства можуть впливати на те, які стратегії людина вважає прийнятними або ефективними. Їхні дослідження показали, що ефективність копінг-стратегій може залежати від контексту та типу стресової ситуації. Наприклад, у деяких ситуаціях емоційно-орієнтовані стратегії можуть бути більш ефективними для зниження стресу, тоді як в інших випадках проблемо-орієнтовані стратегії можуть бути більш корисними [19,29,30,35,37].

Особистісні риси також відіграють не останню роль в управлінні стресом Чарльз Карвер і Майкл Шиер є відомими дослідниками в галузі психології, які досліджували різні аспекти особистості та їх вплив на копінг-стратегії. Їхні роботи зосереджені на розумінні того, як особистісні риси, такі як оптимізм, впливають на те, як люди справляються зі стресом. Автори розробили і представили опитувальник COPE для оцінки різних копінг-стратегій, який і сьогодні активно використовується. Вони

визначили різні типи копінг-стратегій, такі як активне подолання, планування, пошук соціальної підтримки, уникнення та інші [17]. В іншій своїй роботі вони досліджували зв'язок між оптимізмом і копінг-стратегіями. Автори показали, що люди з високим рівнем оптимізму схильні використовувати більш ефективні копінг-стратегії і мають кращі результати у здоров'ї [32].

Іншою відомою роботою є теорія захисних механізмів, розроблена Зигмундом Фрейдом і пізніше розвинута його дочкою Анною Фрейд, що зосереджена на несвідомих процесах, які допомагають індивіду справлятися з тривогою та внутрішніми конфліктами. Захисні механізми діють на підсвідомому рівні, забезпечуючи тимчасове полегшення від стресу.

Захисні механізми – це стратегії, які використовує ego для захисту свідомості від тривожних думок і почуттів. Фрейд вважав, що всі люди час від часу використовують захисні механізми, але іноді вони можуть стати надмірними, що призводить до проблем з психічним здоров'ям. До найрозповсюдженіших механізмів відноситься: витіснення, процес видалення тривожних думок і почуттів з свідомої свідомості; заперечення – нездатність визнати неприємну реальність; проекція, що проявляється у перенесенні власних несвідомих думок і почуттів на іншу людину; раціоналізація – виправдання своєї поведінки логічними, але хибними причинами; сублімація, проявлена у перенаправленні несвідомої енергії на більш прийнятні цілі. З часом теорія захисних механізмів Фрейда була розширена та доопрацьована іншими психологами. Однак вона й досі залишається важливою концепцією в сучасній психології [12].

Карен Хорні зробила значний внесок у розуміння того, як люди справляються зі стресом і тривогою. Вона розробила свою теорію особистості, яка акцентує увагу на міжособистісних відносинах та соціальних чинниках як ключових елементах у розвитку особистості та формуванні копінг-стратегій. До основних аспектів її теорії, включають концепцію "базальної тривоги", яка виникає через почуття ізоляції та

безпорадності в потенційно ворожому світі, вона вважала, що люди розвивають різні копінг-стратегії для подолання цієї тривоги. Також Хорні ідентифікувала три основні стратегії подолання тривоги, які назвала "невротичними потребами". Ці стратегії включають: пошук схвалення та любові через поступки та конформізм; спроби домінувати та контролювати інших для захисту від тривоги; уникання близькості та відмова від залежності для уникнення потенційного болю та тривоги.

З іншого боку К. Хорні підкреслювала конфлікт між ідеалізованим "Я" та реальним "Я". Вона вважала, що зусилля, спрямовані на досягнення ідеалізованого "Я", можуть бути формою копіngu, але водночас призводять до внутрішнього конфлікту та зростання тривоги. Хорні також ідентифікувала десять невротичних потреб, які розвиваються як способи справляння з базальною тривогою. Вони варіюються від потреби у владі до потреби у незалежності та самодостатності [24].

Копінг-стратегії можуть бути свідомими та несвідомими. Свідомі копінг-стратегії характеризуються, як активні та контрольовані методи, які люди використовують щоб впоратися зі стресом, тривогою та іншими складними емоціями. Ці стратегії є усвідомленими, тобто людина знає, що вона їх використовує, і може вибрати їх замість інших. Свідомі копінг-стратегії, як правило, є більш ефективними для впоратися зі стресом, тому що людина може усвідомлено вибрати ту стратегію, яка найкраще підходить для неї і контролювати її використання. Прикладами свідомих копінг-стратегій є: планування; вирішення проблем; ведення переговорів; пошук допомоги; релаксаційні техніки; фізичні вправи; проведення часу з близькими; проживання емоцій [13]. Натомість несвідомі копінг-стратегії – це автоматичні та неконтрольовані методи, які люди використовують щоб впоратися зі стресом, тривогою та іншими складними емоціями. Ці стратегії не усвідомлені, тобто людина може не знати, що вона їх використовує і не може вибрати їх замість інших. Несвідомі копінг-стратегії можуть бути як корисними, так і шкідливими. Деякі несвідомі стратегії можуть бути ефективними щоб впоратися зі стресом, наприклад,

автоматичне використання релаксаційних методів у стресових ситуаціях. Однак інші несвідомі стратегії можуть бути шкідливими, наприклад, автоматичне вживання алкоголю або наркотиків для втечі від проблем [14].

В 2019 році Похлестова О.Ю. в роботі «Копінг як функція стресостійкості особистості» представила результати дослідження, яке свідчить про те, що більше 90% опитаних нею осіб обирають домінуючим способом вирішення проблеми стратегію ізоляції, при чому у дівчат цей показник 87,5, а у хлопців 92,9%. А орієнтований на вирішення задач обирають 70% опитаних і у дівчат цей показник 81,3%, натомість у хлопців 51,7%. А копіngu, орієнтованому на емоції віддають перевагу 73% опитаних, у дівчат цей показник 75%, а у хлопців – 71,4%. Натомість стратегію уникнення використовують 46,7% осіб, серед дівчат показник становить 46,7%, а серед хлопців – 1,8%. Соціальна ж підтримка становить 63,8%, і знову показники дівчат відрізняються від хлопців, дівчата – 68,8 та юнаки – 57,1% [5]

У 2023 році, в роботі «Копінг-стратегії особистості як чинник стресостійкості в людей дорослого віку під час війни» Кривошей К.Ю., Бужинської С.М., Міхалець І.В. було встановлено прямий статистично значущий зв'язок між шкалами життєстійкості та копінг-стратегій, зокрема між проблемно-орієнтованим копіngом та шкалами «життєстійкість», «залучення» і «контроль», а також між копінг-стратегією «відволікання» та шкалою «ухвалення ризику» [4].

Орієнтуючись на ці роботи ми можемо вважати, що між психологічними феноменами стресостійкості і копінг-стратегіями особистості у людей дорослого віку, є пряма взаємозалежність, а також гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій все таки існують.

Висновки до першого розділу

1. Стресостійкість в психології визначається як здатність людини справлятися із стресовими ситуаціями, негативними подіями та відновлюватися від їхнього впливу. На соціально-психологічному рівні стресостійкість

особистості розглядається, як здатність до соціальної адаптації, успішна самореалізація, збереження працездатності під дією певних стресорів. Натомість стрес – це здорова реакція організму на будь-яку загрозову ситуацію або зміни, за якої тіло та психіка мобілізуються, щоб швидко зреагувати та підлаштуватися.

2. Основними підходами до вивчення стресостійкості є генетичний, який визначає залежність стресостійкості від генетичної схильності; психологічний, основний зміст якого полягає в залежності стресостійкості від внутрішніх психологічних характеристик та рис особистості; в межах біологічного досліджуються фізіологічні, генетичні та нейробіологічні аспекти, а також їхній вплив на стресостійкість; соціальні характеризуються залежністю від соціальної підтримки оточення та взаємодії; екологічні полягають у дослідженні впливу навколишнього середовища на психіку людини, а виховні полягають у навчанні людей продуктивним копінг-стратегіям.

3. Визначальними внутрішніми чинниками формування і розвитку стресостійкості особистості виділяють: Я-концепцію особистості, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості.

4. Високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість, упевненість у собі, відкидання сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль, самовладання; певні характеристики мотиваційної сфери, готовність до діяльності. Визначальними характеристиками первинної стресостійкості є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність і продуктивність діяльності.

5. Провідні стратегії долаття стресу, що детермінують стресостійкість, – це асертивні дії, активність особистості у взаємодії, про-соціальність, пошук соціальної підтримки та соціальних контактів.

6. Копінг-стратегії – це форма поведінки, методи і техніки, які людина використовує для управління стресовими ситуаціями, регуляції емоційних реакцій на стрес і підтримки психологічного здоров'я. Копінги допомагають людині почуватися впевненіше та діяти у непередбачуваних ситуаціях, з метою збереження власного життя, здоров'я та благополуччя.

7. Розглянувши поняття копінг-стратегій ми змогли дійшли висновку, що копінг може виступати одним із основних ресурсів стресостійкості, оскільки до його задач належить зменшення негативного впливу ситуації на психіку та фізичний стан людини, а також адаптація до нових реалій і проявлення активності, що підсилює людину і дає їй відчуття впевненості у власних силах. Класичні та сучасні дослідження визначають копінг-стратегії, як ресурс стресостійкості.

РОЗДІЛ 2

ОПИС ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1. Мета та задачі дослідження.

Соціально-демографічний опис вибірки

В попередньому розділі роботи нами було розглянуто питання стресу та стресостійкості, а також досліджено основні підходи та історію вивчення. І ми прийшли до висновку, що стресостійкість в психології є психологічною та фізіологічною адаптацією до стресу, навичкою справлятися із стресовими ситуаціями, негативними подіями та відновлюватися від їхнього впливу. На соціально-психологічному рівні стресостійкість особистості розглядається, як здатність до соціальної адаптації, успішна самореалізація, збереження працездатності під дією певних стресорів.

Ми ознайомилися із класичною науковою інформацією та результатами сучасних досліджень, які розглядають копінг-стратегій, як ресурс стресостійкості та можемо вважати, що між психологічними феноменами стресостійкості і копінг-стратегіями особистості у людей дорослого віку, є пряма взаємозалежність.

Метою роботи є вивчення особливості зв'язку стресостійкості з копінг-стратегіями у волонтерів та працівників гуманітарних організацій, які надають допомогу постраждалому населенню на територіях, наближених до зони проведення бойових дій в Україні.

Задачі емпіричного дослідження:

1. Вивчити особливості стресостійкості у волонтерів та працівників гуманітарних організацій.
2. Провести діагностику копінг-стратегій як ресурсу стресостійкості у волонтерів та працівників гуманітарних організацій.
3. Провести порівняльний аналіз особливостей стресостійкості та копінг-стратегій волонтерів та працівників гуманітарних організацій.

Вибірку дослідження склали 68 осіб у віці від 18 до 60 років. Серед яких 53 жінки та 15 чоловіків.

Перша група складається з 38 осіб, які є працівниками гуманітарних організацій. Організації базуються у місті Дніпро та реалізують свою діяльність на території Дніпропетровської, Харківської, Донецької та Запорізької областей, надаючи допомогу цивільному населенню, яке постраждало в наслідок бойових дій. Робота опитаних працівників полягає у безпосередньому контакті з вразливими верствами населення та допомозі людям. Робота працівників гуманітарної організації регулюється суворими правилами безпеки, тож вони надають допомогу у відносно безпечних місцях та за умов наявності спеціальної амуніції. Також опитувані мають доступ до фахової психологічної допомоги, страхової медицини та оплачувані відпустки. Частина опитаних має статус внутрішньо переміщених осіб, друга частина складається з людей, які повернулися, третя група людей була під окупацією, четверта – люди, які не змінювали місце проживання. Більшість учасників опитування перебуває у шлюбі або має партнера\ку.

До другої групи входять волонтери, які надають допомогу цивільним, військовим, а також тваринам у Дніпропетровській, Харківській, Донецькій, Запорізькій та Херсонській областях. Діяльність волонтерів не оплачується та поєднується із постійним ризиком, оскільки вони не мають спеціальної амуніції та надають допомогу у місцях підвищеного ризику, куди не можуть їздити працівники гуманітарних організацій. Люди, що входять до цієї групи поєднують основну роботу з регулярною волонтерською діяльністю, яка полягає у спілкуванні з людьми, пошуках шляхів задоволення їх нагальних потреб та власним внеском в їхній добробут.

2.2. Процедура дослідження та опис методів

Для досягнення мети та завдань дослідження нами була розроблена процедура, яка включала II основних етапи. На першому етапі нашого дослідження нами було проведено комплекс методик, які були спрямованні на вивчення стресостійкості та копінг-стратегій, як її ресурсу. На першому кроці ми вивчали стресостійкість в досліджуваних групах, для цього нами було розроблено Google Форму, яка була надіслана працівникам гуманітарних організацій та волонтерам для заповнення. Google Форми були розроблені для наступних методів та методик:

- Першим методом, який ми застосували є «Опитувальник стресостійкості та соціальної адаптації» авторів Д. Холмса і К. Раге, який допомагає оцінити стресові події та їхній вплив на здоров'я та адаптацію людини. В опитувальнику представлена шкала, що включає перелік 43 життєвих подій, які можуть викликати стрес, кожна подія має певний бал, що відображає її стресогенність [38].
- Другим методом було обрано шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10, що є психометричним інструментом, розробленим для оцінки стресостійкості та здатності адаптуватися до змін. Питання спрямовані на вимір різних аспектів резильєнтності. [40].

Другим кроком першого етапу дослідження було проведено комплекс методів, які досліджують копінг-стратегії

- Першим методом ми обрали тест «Копінг поведінка в стресових ситуаціях», розроблений С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером, а потім адаптований Т. Крюковою, призначений для оцінки стратегій поведінки, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. Цей тест допомагає зрозуміти, як люди реагують на стрес і які методи вони застосовують для

зменшення його негативного впливу. Тест включає шкали копіngu, які відображають різні стилі копіng-поведінки [38].

- Другим методом було обрано «Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації» В. В. Бойка, призначений для оцінки типових реакцій та поведінки людини у стресових ситуаціях. Він допомагає виявити стратегії, які люди використовують для подолання стресу і зрозуміти, наскільки ці стратегії є ефективними. Опитувальник включає кілька шкал, які відображають різні типи поведінки в стресових ситуаціях [38].

Другий етап дослідження полягав у проведенні статистичного аналізу результатів, для цього ми використовували коефіцієнт рангової кореляції r -Спірмена, критерій Манна — Уїтні — Уїлкоксона. Методи вивчають зв'язок між показниками окремих методик в межах однієї групи, а також відмінність між показниками однієї методики в різних групах.

Висновки до другого розділу

1. Розроблена комплексна процедура для вивчення особливостей стресостійкості та копіng-стратегій серед волонтерів і працівників гуманітарних організацій, які надають допомогу на територіях, наближених до зони бойових дій в Україні. На основі сформульованих мети і завдань були використані методики, які дозволили дослідити взаємозв'язок між стресостійкістю та копіng-стратегіями в групах.

2. Розроблена процедура дослідження складалася з двох етапів. На першому етапі було проведено опитування з використанням методів оцінки стресостійкості та копіng-стратегій, а саме «Опитувальник стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса і Раге, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона, а також тести копіng-поведінки в стресових ситуаціях, розроблені Норманом, Ендлером, Джеймсом і Паркером, і опитувальник Бойка.

3. На другому етапі був проведений статистичний аналіз з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та критерія Манна — Уїтні — Уїлкоксона для порівняння показників між групами. Деталізація методів та статистичний аналіз забезпечують комплексний підхід до вивчення особливостей стресостійкості і можуть бути корисними для подальших практичних рекомендацій у сфері підтримки психологічного здоров'я працівників гуманітарної сфери і волонтерів.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У ВОЛОНТЕРІВ ТА ПРАЦІВНИКІВ

ГУМАНІТАРНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку

стресостійкості з копінг-стратегіями у волонтерів

У попередніх розділах ми розглянули теоретичні основи дослідження стресостійкості та копінг-стратегій. Метою цього розділу є виявлення взаємозв'язків між стресостійкістю у волонтерів та копінг-стратегіями, які вони використовують. Відповідно до завдань нашого дослідження було проаналізовано результати проведених опитувань, які дають нам зрозуміти, як волонтери справляються зі стресом, які фактори впливають на їхню стресостійкість та який зв'язок між їхньою стресостійкістю та використанням копінг-стратегій.

Таблиця 1

Співвідношення рівнів стресостійкості та соціальної адаптації за опитувальником Д. Холмса і К. Раге у групі волонтерів.

Високий рівень опору стресу	Пороговий рівень опору стресу	Низький рівень опору стресу
60%	30%	10%

За опитувальником стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге (див. Таблицю 1, Додаток 1) більшість респондентів (60%) показали високий рівень опору стресу, що свідчить про їхню здатність ефективно протистояти стресовим ситуаціям і зберігати стабільність в умовах психологічного тиску. Особи з високою стресостійкістю можуть ефективно поєднувати особисті та професійні зобов'язання, демонструючи стабільну продуктивність навіть у напружених умовах. Їхня висока стресостійкість може бути наслідком певних особистісних якостей та навичок, отриманих у результаті життєвого досвіду чи

тренувань. Респонденти з пороговим рівнем стресостійкості демонструють середню здатність до протистояння стресу. Вони можуть справлятися зі стресовими ситуаціями, але потребують певних ресурсів чи додаткової підтримки. Найменша група респондентів (10%) продемонструвала низький рівень стресостійкості. Це свідчить про їхню вразливість до стресових ситуацій і обмежені можливості справлятися з труднощами. Також респонденти з цієї групи характеризуються невмінням контролювати психологічне навантаження під час стресу, що може призводити до емоційного виснаження та зниження ефективності у різних сферах діяльності, що призводить до низької адаптивності, через що стресові ситуації можуть викликати значний дистрес і навіть впливати на фізичне здоров'я.

Таблиця 2

Дані співвідношення рівнів резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона-10 в групі волонтерів

Низький рівень резильєнтності	Середній рівень резильєнтності	Вище середнього рівень резильєнтності	Дуже високий рівень резильєнтності
23%	34%	26%	17%

За шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (див. Таблицю 2, Додаток 2) близько чверті опитаних (23%) продемонстрували низький рівень резильєнтності. Цей результат свідчить про те, що ці опитані мають знижену здатність протистояти стресу та відновлюватися після негативних життєвих подій. Такі люди можуть відчувати тривогу, депресію, відчуженість та інші негативні емоції. Група учасників, яка демонструє середні показники резильєнтності (34%), здатна справлятися зі стресовими ситуаціями, але може відчувати труднощі при тривалому впливі негативних факторів. Опитані з рівнем вище середнього (26%) мають добре розвинені ресурси для подолання стресу та відновлення після

негативних подій. Дуже високий рівень резильєнтності (17%) характеризується високою стійкістю до стресу, позитивним ставленням до життя та здатністю швидко відновлюватися після негативних подій.

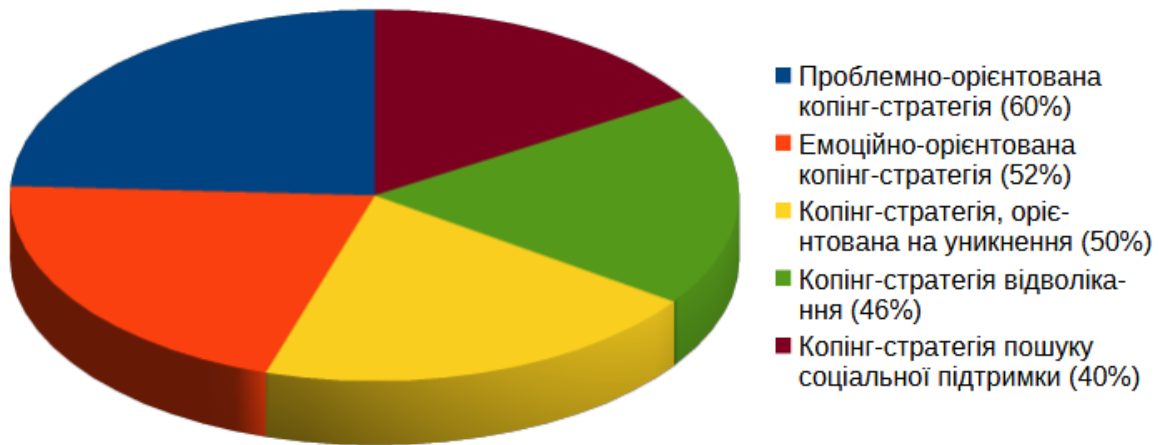


Рисунок 1. Діаграма розподілу копінг поведінки за методикою С. Норман, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса і М.І. Паркера в групі волонтерів

Аналіз результатів проведених за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях авторів С. Норман, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса і М.І. Паркера (див. Рис.1, Додаток 3) виявив, що в досліджуваній групі респондентів домінуючим типом копінг-стратегії є проблемно-орієнтована стратегія. Проблемно-орієнтована стратегія є найбільш популярною серед респондентів досліджуваної групи. Цей тип копінгу передбачає активне вирішення проблеми, пошук шляхів зниження стресу через практичні дії та спрямованість на зміну ситуації. Емоційно-орієнтована стратегія займає друге місце за частотою використання. Вона передбачає фокус на внутрішніх переживаннях та управлінні емоціями, викликаними стресовою ситуацією. Особи, які використовують цю стратегію, намагаються знизити інтенсивність негативних емоцій за допомогою таких підходів, як самозаспокоєння, релаксація або зміна особистого ставлення до

ситуації. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія є корисною в ситуаціях, коли змінити саму стресову подію неможливо, але водночас вона може бути менш ефективною для вирішення корінних причин стресу. Цей результат може свідчити про те, що респонденти досліджуваної групи при потребі регулюють свій стан, що допомагає їм уникати емоційного виснаження. Однак надмірне використання цієї стратегії, за відсутності проблемно-орієнтованих підходів, може знижувати ефективність адаптації в довгостроковій перспективі. Стратегія уникнення займає третє місце за частотою використання серед респондентів. Вона передбачає прагнення уникати проблемної ситуації, відмовлятися від її обговорення або навіть ігнорувати її наявність. Уникнення може тимчасово знижувати рівень стресу, але зазвичай не допомагає в довгостроковій перспективі, оскільки проблема залишається нерозв'язаною. Така стратегія може бути ефективною в короткочасних стресових ситуаціях. Стратегія відволікання є менш популярною серед респондентів, ніж попередні стратегії. Вона передбачає переключення уваги на інші заняття або дії, щоб уникнути надмірного стресу. Така стратегія може включати фізичну активність, хобі або розваги. Стратегія пошуку соціальної підтримки є найрідше використовуваною копінг-стратегією серед респондентів досліджуваної групи. Вона передбачає звернення до інших людей за емоційною підтримкою, порадою або допомогою. Ця стратегія може бути дуже ефективною в умовах високого рівня стресу, оскільки соціальна підтримка часто допомагає знизити психологічне навантаження та покращити настрій.

Таблиця 3

Результати співвідношення типів поведінки в стресовій ситуації за опитувальником В.В. Бойко в групі волонтерів

Тип А (активний)	Тип Б (врівноважений)	Тип АБ (комбінований)
34 %	16%	55%

За опитувальником самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В.В. Бойко. Існує три типи поведінки: тип А, тип Б і тип АБ. Вони відображають індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації. Тип А характеризується активністю, агресивністю, багатозадачністю та схильністю до конкуренції; тип Б характеризується стриманістю, врівноваженістю та гнучкістю, а тип АБ є змішаним, тобто поєднує у собі риси притаманні типу А та Б, в залежності від ситуації.

Найбільша група респондентів (55%) демонструє комбінацію рис обох типів. Це означає, що вони можуть проявляти як ознаки типу А, а саме наполегливість, енергійність, агресивність в певних ситуаціях, так і ознаки типу Б, як наприклад розсудливість та гнучкість в інших (див. Таблицю 3, Додаток 3). Такий комбінований тип є найбільш поширеним і вважається нормою. Респонденти з типом поведінки А (34%), як правило, характеризуються підвищеною тривожністю, нетерплячістю, схильністю до конкуренції та перфекціонізму. Вони часто відчують тиск ззовні, і можуть бути схильні до психосоматичних захворювань. Натомість опитані, які продемонстрували тип поведінки Б (16%), як правило, більш розслаблені, спокійні, терплячі і менш схильні до стресу.

Під час проведення кореляційних аналізів за методами Пірсона та Спірмана було виявлено статистично значущі зв'язки між стресостійкістю та копінг-стратегіями.

Нами було виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок між стресостійкістю, за Опитувальником авторів Д. Холмса і К. Раге (див. Таблицю 4) та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією. Це означає, що особи з вищою стресостійкістю менш схильні використовувати емоційно-орієнтовані стратегії. Даний зв'язок може свідчити про адаптивний характер стресостійкості, що

допомагає респондентам уникати емоційного копінгу, натомість орієнтуючись на конструктивніші стратегії, такі як пошук ресурсів, аналіз ситуації та інші.

Таблиця 4

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку копінгів зі стресостійкістю у волонтерів

Показник	Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	Копінг-стратегія уникання	Копінг-стратегія відволікання
Стресостійкість	-0,5**	0,4*	0,4 *

* $p < 0,001$

** $p < 0,01$

Аналіз за методом Спірмена допоміг нам виявити позитивний зв'язок між стресостійкістю за Опитувальником авторів Д. Холмса і К. Раге та копінг-стратегіями уникання і відволікання (див. Таблицю 4). Це може означати, що особи з вищою стресостійкістю іноді використовують уникання та відволікання, як стратегії зниження напруги. Цей результат показує, що уникання та відволікання можуть бути використані, як додатковий механізм для подолання стресу у деяких респондентів.

Отримані результати свідчать про взаємозв'язок між копінг-стратегіями та стресостійкістю. Респонденти з високою стресостійкістю, як правило, менш схильні до використання емоційного копінгу, надаючи перевагу адаптивним стратегіям, таким як уникання та відволікання. Оскільки явище волонтерства саме по собі є добровільним, альтруїстичним та достатньо емоційним, такі копінг-стратегії дозволяють знизити рівень емоційної напруги шляхом переключення уваги на діяльність або ж на ігноруванні певних стресових обставинах, наприклад обстрілів чи криків людей. З іншої сторони використання цих стратегій може призводити до певних видів залежностей, таких як

алкогольна, наркотична, ігроманія та інше, що мотивується бажанням витіснити пережитий стрес.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку стресостійкості з копінг-стратегіями працівників гуманітарних організацій

У сучасних умовах діяльність гуманітарних організацій супроводжується високим рівнем стресу, обумовленим складністю і непередбачуваністю робочих ситуацій. Працівники таких організацій часто стикаються з надзвичайними обставинами, що вимагають не лише професійних навичок, але й високої психологічної стійкості. Вміння зберігати емоційну рівновагу та швидко адаптуватися до змін є критично важливими, оскільки вони впливають на ефективність роботи і здатність надавати допомогу в екстремальних умовах. Цей розділ присвячений аналізу й інтерпретації результатів дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями, які використовують працівники гуманітарних організацій для подолання стресових ситуацій. Основне завдання дослідження – визначити, як рівень стресостійкості впливає на вибір копінг-стратегій та наскільки ефективно працівники гуманітарних організацій адаптуються до викликів, пов'язаних із їхньою професійною діяльністю. Розділ містить детальний аналіз даних, отриманих за допомогою опитувальників, які оцінюють рівень стресостійкості та характер копінг-стратегій, і дає змогу інтерпретувати особливості реакцій на стрес у контексті специфіки гуманітарної роботи. Результати аналізу допоможуть зрозуміти, які копінг-стратегії є найбільш ефективними для підтримки високої стресостійкості, а також виявити потенційні напрямки для вдосконалення психологічної підтримки та навчання працівників гуманітарних організацій.

Аналіз отриманих даних за результатами Опитувальника стресостійкості та

соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге демонструє, що більшість респондентів мають високий рівень опору стресу (див. Таблицю 5, Додаток 5).

Таблиця 5

Співвідношення рівнів стресостійкості та соціальної адаптації за опитувальником Д. Холмса і К. Раге в групі працівників гуманітарних організацій

Високий рівень опору стресу	Пороговий рівень опору стресу	Низький рівень опору стресу
68%	13%	16%

Результати даних у групі працівників гуманітарних організацій за Опитувальником стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге свідчать про значний відсоток респондентів (68%), які здатні успішно долати стресові ситуації. Вони мають стабільну психологічну стійкість та здатні зберігати ефективність у напружених умовах. Високий рівень опору стресу може також бути показником добре розвинених навичок адаптації, що дозволяє цим людям підтримувати баланс і контролювати власний емоційний стан, навіть під час стресу. Пороговий рівень стресостійкості (13%) сигналізує, про помітний проміжний рівень здатності протистояти стресу. Ресурси цієї групи дещо обмежені, тому в умовах підвищеного стресу вони можуть відчувати труднощі. При незначному підвищенні рівня стресу їхній стан може коливатися від стабільного до критичного. Низький рівень стресостійкості (16%) свідчить про наявність в групі категорії найуразливіших до впливу стресових ситуацій. Вони, ймовірно, частіше за інших відчують емоційне виснаження та складнощі з адаптацією до змінних умов.

Аналіз показав, що більшість опитаних мають високий рівень опору стресу, що є позитивною тенденцією з точки зору загального психоемоційного здоров'я групи. Однак наявність респондентів із пороговим і низьким рівнями

стресостійкості вказує на те, що певна частина опитаних потребує додаткових ресурсів для підвищення своєї стійкості до стресу.

Таблиця 6

Дані співвідношення рівнів резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона-10 в групі працівників гуманітарних організацій

Низький рівень резильєнтності	Середній рівень резильєнтності	Вище середнього рівень резильєнтності	Дуже високий рівень резильєнтності
13%	32%	24%	31%

За шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 частина респондентів з дуже високим рівнем резильєнтності (31%) (див. Таблицю 6, Додаток 6) має надзвичайно високі адаптивні здібності, що дозволяє їм швидко та ефективно відновлюватися після стресових ситуацій. Вони характеризуються позитивним сприйняттям труднощів як викликів і мають внутрішні ресурси для їх подолання. Ймовірно, ці люди мають добре розвинені навички саморегуляції, впевненість у собі та оптимізм. Вони є цінним ресурсом для колективу або команди, адже їхня стійкість до труднощів може слугувати підтримкою для інших. Респонденти з показниками вище середнього (24%) демонструють сильну стійкість, хоча можуть відчувати тимчасові труднощі під час стресу, але зазвичай долають їх без значних негативних наслідків. Вони мають достатні ресурси для підтримання емоційного балансу та досить ефективно адаптуються до змін, хоча іноді потребують певної підтримки або часу для повного відновлення.

Група, яка продемонструвала середній результат (32%) характеризується здібностями, які дозволяють їм справлятися з деякими викликами, але часто з труднощами. Вони здатні до адаптації, однак можуть відчувати емоційне виснаження під час кризових періодів або значних змін. В той же час найбільш уразлива до стресу група, що показала низькі результати

(13%). Респонденти мають обмежені можливості відновлюватися після важких ситуацій, можуть часто відчувати емоційне виснаження, тривожність або складнощі в адаптації до змін.

Спираючись на отримані результати ми можемо вважати, що група за обома методиками має середній рівень стресостійкості, оскільки велика частина опитаних мають високий рівень опору стресу, однак в групі присутні респонденти із низьким рівнем стресостійкості, які є більш вразливими до стресу.

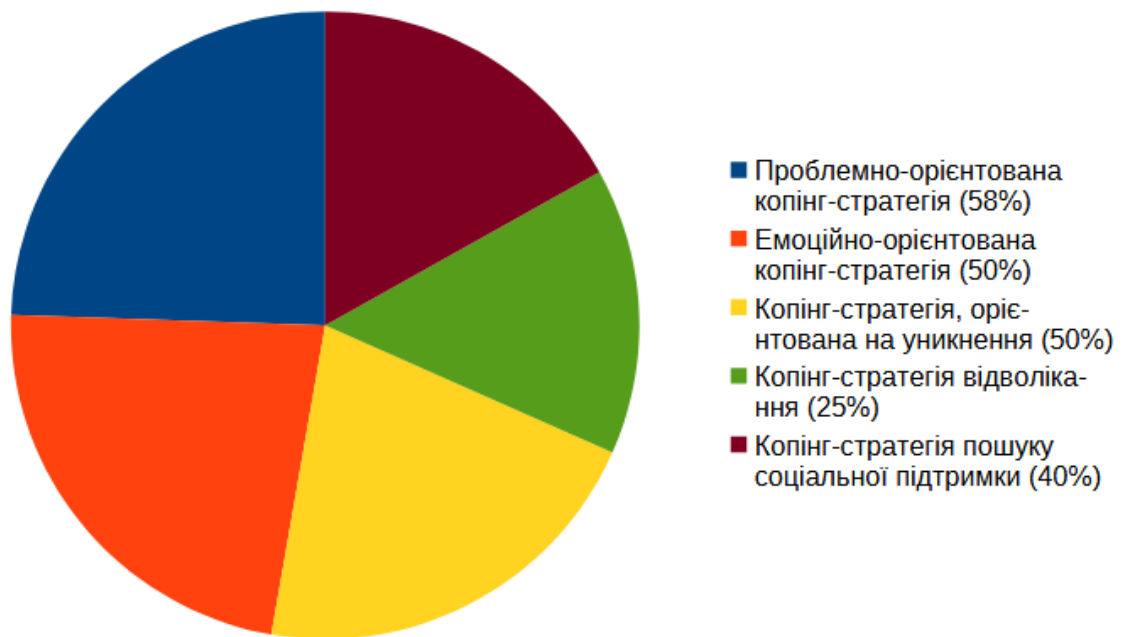


Рисунок 2. Діаграма розподілу копінг-поведінки за методикою С. Норман, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса і М.І. Паркера в групі працівників гуманітарних організацій

За Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях авторів С.Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І.Паркер (див. Рис. 2, Додаток 7) домінуючим типом копінг-стратегій в досліджуваній групі є проблемно-орієнтована наступні стилі поведінки йдуть за чергою: емоційно-орієнтована, орієнтована на уникнення, емоційно-орієнтована, відволікання та пошуку

соціальної підтримки стратегії використовуються менше. Досліджувана група демонструє переважання активних підходів до вирішення проблем зі стресом, орієнтуючись на безпосереднє подолання труднощів. Це говорить про високий рівень відповідальності та готовність до активного вирішення труднощів. Однак часткове використання стратегій уникнення та низький рівень пошуку соціальної підтримки можуть вказувати на потенційні труднощі в міжособистісних відносинах або недостатню довіру до оточення.

Таблиця 7

Результати співвідношення типів поведінки в стресовій ситуації за опитувальником В.В. Бойко у працівників гуманітарних організацій

Тип А (активний)	Тип Б (врівноважений)	Тип АБ (комбінований)
8 %	26%	66%

За Опитувальником самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (див. Таблицю 7, Додаток 8) розподіл поведінкових типів вказує на те, що в досліджуваній групі домінує комбінований тип АБ (66%), що свідчить про гнучкий підхід до подолання стресу. Респонденти здатні комбінувати активну поведінку із обдуманого, що є ефективною стратегією для адаптації в різних стресових ситуаціях. Невелика кількість опитуваних продемонстрували характеристики типу А (8%), що свідчить про наявність в групі людей, які орієнтовані на суперництво та досягнення мети будь-якою ціною, це може впливати негативно на стан усієї групи або ж навпаки мотивувати до дій в залежності від ситуації. Тип В (26%) характеризує осіб, які можуть зберігати внутрішню рівновагу, емоційну стабільність та розсудливість в прийнятті рішень.

Для встановлення взаємозв'язків між копінг-стратегіями та стресостійкістю було проведено математично-статистичну обробку отриманих даних.

Застосування кореляційного коефіцієнту Пірсона дозволило виявити слабкий позитивний зв'язок між показниками за результатами дослідження за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 та емоційно-орієнтованою копінг-поведінкою (див. Таблицю 8). Даний зв'язок що свідчить про те, що респонденти з більшою стресостійкістю, частіше схильні використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Це може говорити про те, що стійкі до стресу особистості, вдаються до емоційного опрацювання складних ситуацій, як одного з ефективних методів адаптації, намагаючись контролювати власні емоції та знижувати рівень стресу за допомогою емоційно-орієнтованих стратегій.

Таблиця 8

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку емоційно-орієнтованих копінг-стратегій та резильєнтності у групі працівників гуманітарних організацій

Показник	Емоційно орієнтовані копінг стратегії
Резильєнтність	0,139*

* $p < 0,001$

Результати порівняння рівня стресостійкості та копінг-стратегій між волонтерами та працівниками гуманітарних організацій показали як спільні риси, так і відмінності в поведінкових паттернах у стресових ситуаціях.

За результатами опитувальника Д. Холмса і К. Раге не було виявлено статистично значущих відмінностей між групами у рівні стресостійкості та соціальної адаптації. Це свідчить про те, що обидві групи мають подібний рівень стійкості до стресу і здатності адаптуватися до змін. Аналіз резильєнтності за

шкалою Коннора-Девідсона також не показав значущих відмінностей, що вказує на подібний високий рівень резильєнтності у волонтерів та працівників гуманітарних організацій (див. Таблицю 9).

Таблиця 9

Дані порівняння результатів дослідження стресостійкості та копінг-стратегій волонтерів та працівників гуманітарних організацій

Методика	Середнє значення в групі волонтерів (30 осіб)	Середнє значення в групі працівників в ГО (38 осіб)	U-критерій	Розмір ефекту	p-value
За опитувальником Д.Холмса і К.Раге	167	172	183,5	0,12	0,3185
За шкалою Коннора-Девідсона	24	26	405,5	0,18	0,194
За методикою С.Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І.Паркер (проблемно-орієнтовані копінги)	58	49	30	0,65	0.00003224

Було виявлено значущі відмінності у застосуванні проблемно-орієнтованих стратегій, що вказує на більшу схильність однієї з груп до вирішення проблем у стресових ситуаціях. Ця стратегія є позитивним показником, оскільки демонструє здатність обох груп до активного подолання труднощів, проте у волонтерів вона виражена сильніше, що може бути пов'язано з вимогами їх діяльності, яка часто потребує швидких нестандартних рішень та активної участі.

Щодо загальної поведінкової орієнтації, волонтери частіше демонструють рішучий та активний тип А. Це говорить про схильність до активної поведінки,

яка необхідна для швидкого реагування у волонтерській діяльності або як виступає, як фактор конкуренції, оскільки волонтерська діяльність більше пов'язана із особистим самоствердженням ніж з професійною реалізацією. Така поведінка може сприяти підвищенню ризику емоційного вигорання через постійне навантаження. Працівники гуманітарних організацій, навпаки, демонструють спокійнішу і менш конфліктну поведінку типу Б, а їхня схильність до змішаного типу АБ вказує на високу здатність до адаптації, що важливо для роботи в команді у кризових умовах.

Загалом, результати свідчать про те, що волонтери і працівники гуманітарних організацій мають певні відмінності у поведінці та реакції на стрес. Зокрема, волонтери демонструють більшу активність і наполегливість, але також виявляють більше емоційне навантаження. Працівники гуманітарних організацій показують більшу адаптивність і здатність до уникнення конфліктів, що може допомагати їм підтримувати емоційну стабільність у тривалих кризових умовах. Розуміння цих відмінностей дозволяє краще адаптувати підходи до підтримки психічного здоров'я та розвитку копінг-стратегій для кожної з груп.

Висновки до третього розділу

1.Проведений аналіз засвідчив наявність зв'язків між рівнем стресостійкості та застосуванням різних копінг-стратегій, як у досліджуваних нами волонтерів, так і у працівників гуманітарних організацій. А також виявив притаманні кожній групі особливості використання копінг-стратегій та природи стресостійкості. В обох групах було виявлено високий рівень стресостійкості, що обумовлено специфікою діяльності досліджуваних. Але в групі працівників гуманітарних організацій, у більшості опитуваних — це генетично обумовлена резильєнтність, натомість у групі волонтерів — це набута стресостійкість.

2.В досліджуваній нами групі волонтерів зафіксовано співвідношення стресостійкості з копінг-стратегіями уникнення та відволікання, як такими, що

дозволяють їм знизити рівень стресу, що підтверджується зворотнім зв'язком стресостійкості з емоційно-орієнтованим копінгом. Часто ця копінг поведінка може проявлятися у певних адикціях, виникає за відсутності навички рефлексії як альтернативний метод уникнення спогадів про стресові події.

3.В досліджуваній нами групі працівників гуманітарних організацій резильєнтність пов'язана з емоційними копінг-стратегіями, що дозволяє їм підтримувати ресурс; це підтверджується позитивною кореляцією між резильєнтністю та емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями. Це свідчить про наявність у представників досліджуваної групи усвідомлених або несвідомих навичок психологічної саморегуляції, як наприклад техніки заспокоєння, рефлексія або проживання емоцій через хобі.

4. Між групами зафіксовані певні відмінності. Волонтерам властивий вищий рівень використання проблемно-орієнтованих копінгів, таких як розстановка пріоритетів, оцінка ситуації та пошук рішення, що допомагає їм знизити рівень стресу, оскільки дає певний контроль над ситуацією. Це пояснюється тим, що саме цей вид копіngu дозволяє приймати раціональні рішення в умовах обмеженого часу та відсутності безпеки, а також тим, що у групі волонтерів проблемно-орієнтована поведінка є ресурсом набутої стресостійкості.

5. Натомість працівники гуманітарних організацій для зниження рівня стресу вдаються до емоційного опрацювання ситуації, таких як вираження емоцій, використання технік заспокоєння та звернення за допомогою до фахівців. Використання такого підходу може бути обумовлено тим, що працівники гуманітарних організацій проходять підготовку, яка включає в себе навчання технікам психологічної регуляції, а також безпечнішими і контрольованішими організацією, до якої вони належать, умовами роботи. Саме емоційно-орієнтована поведінка допомагає працівникам гуманітарних організацій підтримувати вроджену резильєнтність.

ВИСНОВКИ

За даними теоретичного аналізу проблеми стресостійкості в психології, копінг-стратегій, які розглядаються як ресурс стресостійкості. За результатами емпіричного дослідження зв'язку стресостійкості та копінг-стратегій у волонтерів та працівників гуманітарних організацій були сформульовані наступні загальні висновки:

1. Стресостійкість в психології визначається, як здатність особистості справлятися зі стресовими ситуаціями та відновлюватися після їхнього впливу, а також здатність до соціальної адаптації, успішної самореалізації, збереження працездатності під дією стресорів. Основним ресурсом стресостійкості є копінг-стратегії, які визначаються як форма поведінки, методи і техніки, які людина використовує для управління стресовими ситуаціями, регуляції емоційних реакцій на стрес і підтримки психологічного здоров'я.

2. Зафіксовано зв'язок стресостійкості з копінг-стратегіями як у досліджуваних нами волонтерів, так і у працівників гуманітарних організацій; проте, кожній групі властиві свої особливості.

3. У досліджуваній нами групі волонтерів було визначено співвідношення стресостійкості в зворотному зв'язку з використанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, що, на нашу думку, може вказувати на їхній прагматичний підхід до подолання стресу. Водночас, прямий зв'язок стресостійкості з копінг-стратегіями уникання та відволікання, може розглядатися як додатковий механізм зниження напруги у стресових умовах їх діяльності задля прийняття швидких та оперативних рішень.

4. У групі досліджуваних нами працівників гуманітарних організацій було виявлено зв'язок між стресостійкістю та емоційно-орієнтованими стратегіями. Ми припускаємо, що вони використовують емоційне опрацювання для зниження стресу, що може допомагати збереженню емоційної стабільності в умовах стресу.

5. Зафіксовані відмінності використання копінг-стратегій у досліджуваних нами групах: волонтери частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, що може бути зумовлено необхідністю швидко реагувати на виклики, з якими вони стикаються. Працівники гуманітарних організацій, частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, що, ймовірно, допомагає їм підтримувати стабільність у кризових умовах.

Гіпотеза, про те, що волонтери та працівники гуманітарних організацій виявляють високий рівень стресостійкості, при цьому продуктивний копінг більш притаманний волонтерам, а звернення до інших — працівникам гуманітарних організацій, не була підтверджена.

-

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/697> (дата звернення: 25.06.2024).
2. Євтушик Ю. О., Чернецька І. В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини. Студентський вісник національного університету водного господарства та природокористування. Випуск 3 (5) – 2015. URL: <https://ep3.nuwm.edu.ua/4228/1/%D0%84%D0%B2%D1%82%D1%83%D1%88%D0%B8%D0%BA%20%D0%AE.%D0%9E.%2C%20%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%86.%D0%92.%20-%20%D0%94%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%83%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8.pdf> (дата звернення: 25.06.2024).
3. Кіясь А. В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. Актуальні проблеми психології. 2009. № 20. С. 187–191. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2009_20_1/sb20_ch1_45.pdf (дата звернення: 25.06.2024).
4. Кривошей К. Ю., Бужинська С. М., Міхалець І. В. Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. Випуск 51. 2023. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/25.pdf> (дата звернення: 25.06.2024).
5. Кудінова М. С. Комунальний заклад вищої освіти «Хотицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради. Психологічні науки. 2019. 11 ст. URL: <https://scholar.google.com.ua/citations?user=0JdRVZsAAAAJ&hl=ru> (дата звернення: 25.06.2024).
6. Мельничук І.Я, Горська Г.О. Центральнуукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка. Наукові записки. Випуск 1. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/135> (дата звернення: 25.06.2024).

7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf (дата звернення: 25.06.2024).
8. Наугольник Л. Б. Індивідуальні відмінності у реагуванні на стрес керівниками ОВС // збірник наукових праць НАУКОВИЙ ВІСНИК факультету психології ЛьвДУВС: 2014 р. // головний редактор В. В. Середа. – Львів: ЛьвДУВС, 2014. – Вип. 1. – 292 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/637/1/%d0%9f%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%87%d0%bd%d0%b8%d0%b9%20%d0%b2%d1%96%d1%81%d0%bd%d0%b8%d0%ba_1_2014.pdf (дата звернення: 25.06.2024).
9. Черпіта, М. М.; Гурич, А. Ю.; Джеджула, О. М. Стресостійкість. Наукові записки [Вінницького національного аграрного університету]. Сер.: Соціально-гуманітарні науки, 203, 2: 202-208. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=lvOmr-sAAAAJ&citation_for_view=lvOmr-sAAAAJ:j3f4tGmQtD8 (дата звернення: 25.06.2024).
10. Лерш Ф. М. Розуміння особи у психології. Гуманістичний підхід в західній психології XX ст. Київ: Пульсари, 2006. С. 93–121. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735920/1/Part1_6%20%282%29%20%281%29.pdf (дата звернення: 25.06.2024).
11. Aaron T. Beck. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. 1976. URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=204916> (дата звернення: 25.06.2024).
12. Anna Freud. The Ego and the Mechanisms of Defense. 1937. URL: <https://psptraining.com/wp-content/uploads/Freud-A.-1936-1993.The-ego-and-the-mechanisms-of-defence.-London-Karnac-Books.pdf> (дата звернення: 25.06.2024).
13. Antonovsky, A. Health, Stress and Coping. 1979. 255 pages. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Health_Stress_and_Coping.html?id=yQNHAAMAAJ&redir_esc=y (дата звернення: 25.06.2024).
14. Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. 1987. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1987-97506-000> (дата звернення: 25.06.2024).

15. Bruce S. McEwen. Stress and the Hippocampus. Nature Reviews Neuroscience. 1999 . URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10202533/> (дата звернення: 25.06.2024).
16. Carl G. Jung. The Unconscious and Its Role in Psychic Development. Princeton University Press. 1961. URL: <http://www.compilerpress.ca/Competitiveness/Anno/Anno%20Jung%20Role%20of%20the%20Unconscious.htm> (дата звернення: 25.06.2024).
17. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2). 1989. 267-283. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1989-17570-001> (дата звернення: 25.06.2024).
18. Christina Maslach, Michael P. Leiter. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. 1997. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1997-36453-000> (дата звернення: 25.06.2024).
19. DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. Journal of Personality and Social Psychology, 54(3). 1988. 486-495 pages. URL: https://www.researchgate.net/publication/19795738_The_Impact_of_Daily_Stress_on_Health_and_Mood_Psychological_and_Social_Resources_as_Mediators (дата звернення: 25.06.2024).
20. Fredrickson, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 2001. 218-226 pages. URL: https://www.researchgate.net/publication/342522099_Positive_emotions_Flourishing_and_Wisdom_A_conversation_with_Barbara_L_Fredrickson (дата звернення: 25.06.2024).
21. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2006. P. 272 . URL: <https://academic.oup.com/book/1045> (дата звернення: 25.06.2024).
22. Gill, M. J., & Byrd, E. K. The effects of humor on the evaluation of job applicants. Journal of Applied Social Psychology, 24(1). 2007. 119-32 pages. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/15591816> (дата звернення: 25.06.2024).
23. Hans Selye. Stress Without Distress. McClelland and Stewart, 1974. 171 pages. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Stress_Without_Distress/OVOym4SIPw4C?hl=uk&gbpv=1&bsq=Hans+Selye.+Stress+Without+Distress.+McClelland+and+Stewart&dq=Hans+Selye.+Stress+Without+Distress.+McClelland+and+Stewart&printsec=frontcover (дата звернення: 25.06.2024).

24. Joan Kim-Cohen, Helen Turkewitz. Genetic Influences on the Stress Response: A Review. 2012 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23062298> (дата звернення: 25.06.2024).
25. Martin E. P. Seligman. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. 1991. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Learned_Optimism/3ppLDwAAQBAJ?hl=uk&gbpv=1&dq=Martin+E.+P.+Seligman.+Learned+Optimism:+How+to+Change+Your+Mind+and+Your+Life.&printsec=frontcover (дата звернення: 25.06.2024).
26. Martin, R. A. The Psychology of Humor: An Integrative Approach. Academic Press. 2007. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/The_Psychology_of_Humor/14RIDwAAQBAJ?hl=uk&gbpv=1&dq=Martin,+R.+A.+The+Psychology+of+Humor:+An+Integrative+Approach.+Academic+Press&printsec=frontcover (дата звернення: 25.06.2024).
27. Mason, J. W. Psychological influences on the pituitary-adrenal cortical system. 1959. 284-293 pages. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1518467> (дата звернення: 25.06.2024).
28. Piyanee Klainin-Yobas, Nopporn Vongsirimas, Debbie Q. Ramirez, Jenneth Sarmiento & Zenaida Fernandez. Evaluating the relationships among stress, resilience and psychological well-being among young adults: a structural equation modelling approach. BMC Nursing. 2019. Article number 119. URL: <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-021-00645-9#citeas> (дата звернення: 25.06.2024).
29. Richard S. Lazarus, Susan Folkman. Stress, Appraisal, and Coping. 1959. 284-293 pages. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Stress_Appraisal_and_Coping/i-ySQQUpr8C?hl=uk&gbpv=1&dq=Richard+S.+Lazarus,+Susan+Folkman.+Stress,+Appraisal,+and+Coping.&printsec=frontcover (дата звернення: 25.06.2024).
30. Robert M. Sapolsky. Why Zebras Don't Get Ulcers. 1994. 400 pages. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Why_Zebras_Don_t_Get_Ulcers/EI88oS_3fZEC?hl=uk&gbpv=1&dq=Robert+M.+Sapolsky.+Why+Zebras+Don%27t+Get+Ulcers&printsec=frontcover (дата звернення: 25.06.2024).
31. Schulman, P., Martin Seligman. The Encyclopedia of Positive Psychology. (Ed. by Shane J. Lopez), 2009. 896-898 pages. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/The_Encyclopedia_of_Positive_Psychology/snys_ihoEigC?hl=uk&gbpv=1&dq=Schulman,+P.,+Martin+Seligman

- [+The+Encyclopedia+of+Positive+Psychology&printsec=frontcover](#) (дата звернення: 25.06.2024).
32. Scheier, M. F., & Carver, C. S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3). 1985. 219-247. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1986-19862-001> (дата звернення: 25.06.2024).
33. Stevan E. Hobfoll. *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. 1998. . URL: https://www.google.com.ua/books/edition/Stress_Culture_and_Community/dysdbPLW4T4C?hl=uk&gbpv=1&dq=Stress,+Culture,+and+Community:+The+Psychology+and+Philosophy+of+Stress.+1998.&printsec=frontcover (дата звернення: 25.06.2024).
34. Selye, H. *The stress of life*. McGraw-Hill, 1956. URL: https://www.google.com.ua/books/edition/The_Stress_of_Life/hQOGtxen78YC?hl=uk&gbpv=1&bsq=Selye,+H.+The+stress+of+life.+McGraw-Hill&dq=Selye,+H.+The+stress+of+life.+McGraw-Hill&printsec=frontcover (дата звернення: 25.06.2024).
35. Taylor, S. E. *Tend and befriend: Biobehavioral bases of affiliation under stress*. 2006. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1111/j.1467-8721.2006.00451.x> (дата звернення: 25.06.2024).
36. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3. 2007. 377-401. URL: <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520> (дата звернення: 25.06.2024).
37. Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3). 2000. 411-429. URL: <https://direct.mit.edu/books/edited-volume/2431/chapter-abstract/64395/Biobehavioral-Responses-to-Stress-in-Females-Tend?redirectedFrom=PDF> (дата звернення: 25.06.2024).
38. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій* / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. С.15-24. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%81%D>

[1%8F%D0%BA%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83-%28%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%29-2009.pdf](#) (дата звернення 09.07.2027).

39. Kryukova T., Kuftyak, E., 2007. Ways of Coping Questionnaire. Journal of Practical Psychologist, 3, 93–112
40. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf> (дата звернення 22.07.2027).

АНОТАЦІЯ

Крушинська В.С. «Взаємозв'язок стресостійкості з копінг-стратегіями у волонтерів та працівників гуманітарних організацій» - Кваліфікаційна робота.

В кваліфікаційній роботі досліджено проблему особливостей зв'язку стресостійкості з копінг-стратегіями у волонтерів та працівників гуманітарних організацій, які надають допомогу постраждалим від військових злочинів агресора у прифронтових областях під час повномасштабної війни в Україні. За результатами емпіричного дослідження підтверджено взаємозв'язок стресостійкості з копінг-стратегіями в обох групах.

Було зафіксовано розбіжності у використанні копінг-стратегій волонтерами та працівниками гуманітарних організацій. Стратегії, які використовуються волонтерами характеризуються орієнтованістю на швидке вирішення проблеми та мінімальною орієнтованістю на емоційне опрацювання. Підходи орієнтовані на уникання та відволікання в цій групі підтримують та зберігають ресурс стресостійкості. Стратегії, які використовуються у групі працівників гуманітарних організацій спрямовані на емоційне опрацювання стресу для збереження резильєнтності.

Ключові слова: стресостійкість, резильєнтність, копінг-стратегії, волонтери, працівники гуманітарних організацій.

ANNOTATION

Krushynska V.S. “The Relationship Between Stress Resilience and Coping Strategies among Volunteers and Humanitarian Organization Workers”. - Master’s level qualification work.

The qualification paper covers the research between stress resilience and coping strategies among volunteers and humanitarian organization workers who provide aid to people affected by the war near the frontline areas during the full-scale war in Ukraine.

The results of the empirical research confirm the relationship between stress resilience and coping strategies in both groups.

There were differences between volunteers and humanitarian workers in the use of coping strategies. Strategies used by volunteers are characterized by a focus on quick problem solving and reduced focus on emotional processing. Avoidance and distraction-oriented strategies in this group support and preserve the resource of stress resilience. The strategies used in the group of humanitarian workers are oriented towards emotional processing of stress to maintain sustainability.

Keywords: stress, resilience, coping strategies, volunteers, humanitarian organization workers.