

# ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Ю. Ю. Невмержицька*

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,

[julia.nev.ka@gmail.com](mailto:julia.nev.ka@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Т. І. Щербак*

**Вступ.** З 24 лютого 2022 року з початком повномасштабної війни росії проти України відбулися значні соціальні, політичні, економічні та психологічні зміни, зокрема, значного негативного впливу зазнали психічне здоров'я та благополуччя населення. Щоденні загрози та невизначеність, страх за свою та безпеку рідних і близьких, втрата перспектив майбутнього призводить до психологічного виснаження та травматизації на всіх рівнях функціонування як окремої особистості, так і всієї нації.

За короткий час волонтерство зазнало масштабного розвитку, перетворившись на потужний громадський рух. Окремі особи та громадські організації надають багатосторонню матеріальну, медичну, психологічну, правозахисну допомогу військовим, особам, які потрапили в окупацію, особам, які пережили насилля та тортури, внутрішньо переміщеним особам та загалом найвразливішим категоріям населення, які потерпають від війни та її наслідків.

Слід зазначити, що потужний волонтерський рух сформувався не лише на території України, але й за кордоном. Українці, які стали вимушеними переселенцями чи проживали за кордоном до війни, почали активно долучатися до волонтерських справ задля допомоги Збройним силам України, постраждалим від війни та тим, хто залишився у зоні бойових дій.

Створення сприятливих умов для розвитку та підвищення рівня резильєнтності як окремих волонтерів, так і команди волонтерів, які працюють

у волонтерських організаціях, благодійних фондах чи центрах допомоги, набуває особливої значущості у воєнний час.

**Мета роботи.** Провести аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності волонтерів в умовах війни.

Для проведення емпіричного дослідження нами було застосовано такі методи: «Шкала резильєнтності Connor-Davidson» (CD-RISC-10) [1, 4], «Коротка шкала резильєнтності» Б. Сміт [3], «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді [2].

Вибірку дослідження склали 31 волонтер (віком від 26 до 59 років). 74,2% опитаних нами волонтерів проживали на території України переважно в прифронтових містах, а 25,8% осіб вимушено перебували за кордоном.

За методикою «Шкала резильєнтності Connor-Davidson» (CD-RISC-10) було з'ясовано, що майже половина волонтерів, а саме 49,2%, мають низький рівень резильєнтності та схильні до низького рівня стресостійкості, мають низьку опірність до змін, важко витримують стресові ситуації. 37,2% респондентів мають помірний рівень резильєнтності, однак недостатній задля зміцнення та психологічного зростання в умовах війни та постійної небезпеки. І лише 13,6% опитаних волонтерів, завдяки високому рівню резильєнтності, мають високу здатність до відновлення, адаптації та психологічного зростання навіть при стресових, травмуючих подіях.

За методикою «Коротка шкала резильєнтності» Б. Сміта та ін. нами було встановлено, що у більшій частини волонтерів, 44,3%, превалює низький, а значить недостатній, особливо в умовах війни, рівень резильєнтності. Таким респондентам важко як відновитися в стресових, воєнних умовах, так і повернутися до власного емоційного стану, який передував травмуючій події. Подолати значну кількість стресових ситуацій без значних наслідків для власного психічного здоров'я зможуть 40,6% волонтерів, які мають середній рівень резильєнтності. 15,1% досліджуваних респондентів мають високий рівень розвитку резильєнтності, завдяки якому зможуть справитися з

напруженістю, відновитися та особистісно зрости при загрозових подіях, спричинених війною.

За допомогою Методики діагностики життєстійкості С. Мадді нами було визначено загальний показник рівня життєстійкості та його основних компонентів, а саме: залученість, контроль та прийняття ризику. Отже, нами було встановлено, що майже половина волонтерів, а саме 48,9%, мають середній рівень життєстійкості та ситуаційно можуть долати стресові події, проявляти гнучкість та особистісну мотивацію. Низький рівень життєстійкості виявлено у 36% учасників, яким важко справлятися зі стресовими ситуаціями та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку при складних життєвих обставинах. А от високий рівень життєстійкості, який сприяє успішному подоланню труднощів та стресових подій, виявлено у суттєво меншій кількості волонтерів, а саме у 15,1%. У більшості волонтерів домінуючим рівнем вираженості залученості, контролю та прийняття ризику виявився середній, а тому їм властивий ситуаційний прояв задоволеності власною діяльністю, впевненістю у власних силах, наявністю контролю та розуміння, а також сприйняття особистісного досвіду як подальшого саморозвитку.

Узагальнюючи результати, можемо стверджувати, що рівень резильєнтності більшості опитаних волонтерів виявився низьким і лише незначна кількість опитаних респондентів мають виражену резильєнтність, а значить можуть подолати напруженість, відновитися та особистісно зрости при загрозових подіях, спричинених війною.

Рівень резильєнтності волонтерів, які проживають в Україні в умовах щоденних стресів та воєнних загроз, у більшості низький, а отже недостатній. При цьому у волонтерів, які вимушено проживають за кордоном, дещо переважає середній рівень резильєнтності. Можемо припустити, що таким респондентам легше пристосуватися до нових змін, зважаючи на безпечні умови проживання.

**Висновки.** Результати емпіричного дослідження засвідчили необхідність розвитку резильєнтності та стали основою для розробки

психокорекційної програми для волонтерів задля збереження їх психічного здоров'я в умовах щоденних стресів та постійних воєнних загроз.

#### Література:

1. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. №18. p.76.
2. Maddi R. S. Hardiness. *Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Springer Dordrecht, 2012. P. 88.
3. Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*. 2008. #15(3). P. 194-200.
4. Кіреєва З. О., Односталко О. С., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус. Загальна психологія. Історія психології*. 2020. №14. С. 110-116.