

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ
ВОЛОНТЕРАМИ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

Дипломна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала: студентка VI курсу,
622 групи заочної форми навчання
Спеціальності «Психологія»
Спеціалізації «Практична
психологія»
Михайлюк Наталія Михайлівна
Керівник: к.пс.н., ас. Чорней М. П.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри
№ _____

від “ _____ ” _____ 2022р.

зав. кафедри доц. Радчук В.М.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ.....	7
1.1. Роль поняття «копінг стратегій» у сучасних психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Визначення поняття «копінг» та ефективність копінг поведінки.....	21
1.3. Значення копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості волонтера та благодійної організації.....	28
РОЗДІЛ II. Організація емпіричного дослідження: характеристика вибірки та методів дослідження.....	41
2.1 Характеристика вибірки дослідження.....	41
2.2 Опис та обґрунтування методів дослідження.....	41
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ.....	48
3.1. Особливості стратегій подолання стресових ситуацій у волонтерів.....	48
3.2. Психологічний аналіз динаміки копінг поведінки у волонтерів через півроку активної благодійної діяльності.....	57
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	70

ВСТУП

Діяльність професійних психологів, а також представників інших допоміжних професій, зокрема волонтерів, завжди передбачає елемент ризику, пов'язаного із особливостями контакту із психологічно травмованими клієнтами. Цей ризик значно зростає у такі кризові періоди життя суспільства, коли кількість постраждалих людей, які потребують психологічної допомоги, суттєво збільшується. У сучасних умовах навіть досвідчені психотерапевти, які часто зустрічались у своїй роботі з людськими стражданнями та втратами, говорять про серйозне та виснажуюче навантаження у професійній діяльності. Це навантаження часто несе також емоційне вигорання. Особливо це стосується тих фахівців та волонтерів, які, виконуючи свій обов'язок, сьогодні працюють із постраждалими під час війни особами, більшість робочого часу перебувають у кризових центрах, надають допомогу внутрішньо переміщеним особам.

Сучасна соціальна та політична ситуація, військові дії спочатку на Сході, а останнім часом і по всій території України, призвели до появи нових форм волонтерської діяльності, а саме слово «волонтер» дедалі більше оновлюється за змістом. Звичайно, воно передбачає захист прав та інтересів соціально вразливих груп населення, благодійну діяльність, спрямовану на допомогу армії, переселенцям, пораненим і сім'ям загиблих.

Як показує досвід військових психологів, саме тому, що психотерапевтична робота відбувається в умовах війни і тотальної небезпеки, в умовах подолання наслідків війни, психотерапевти і їхні клієнти часто бувають травмовані однаково [46]. Згідно з даними Дж. Херман, негативні емоційні реакції виникають у 70% психологів та волонтерів, як наслідок опису клієнтами перенесених ними різного роду знущань, пережитих тортур та катувань [66].

В межах дослідження проблеми професійного ризику психологів, соціальних працівників та волонтерів, які надають допомогу постраждалим, вивчаються такі феномени як контрперенос (травматичний контрперенос)

або негативні емоційні реакції фахівця; вторинна (делегована, секундарна, індукована) травматизація; віктимізація фахівця; професійне (емоційне) вигорання.

Психологи, психотерапевти, соціальні працівники та волонтери відзначають у себе такі емоційні стани як: страх зустрічі із важко постраждалими, "емоційне оніміння", депресивні епізоди, відразу, спроби звинувачення клієнта або намагання зайняти щодо нього позицію "рятівника", знецінення себе та своєї роботи. Волонтери благодійних фондів та інших громадських організацій також достатньо швидко "перегорають" — активно долучаючись до різних видів допомоги, вони виснажуються, почуття роздратування та образи часто призводять до знецінення своєї праці, що з часом переростає у знесилення, апатію, почуття провини або відсторонення.[17]

У зв'язку із цим, особливої актуальності набувають питання, пов'язані з виробленням особистістю ефективних поведінкових стратегій опанування критичних або стресових ситуацій, тобто копінгу.

Копінг-стратегії (копінг, копінгові стратегії) зазвичай розглядають як дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище. Це поняття об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати напружені, стресові ситуації. Вперше термін "копінг-стратегія" запропонував Л. Мерфі у 1962 р. для означення поведінкових реакцій дитини, яка долає кризу розвитку. Пізніше Р. Лазарус у книзі "Психологічний стрес і процес його подолання" застосував цей термін для окреслення усвідомлених стратегій поведінки в процесі долання стресу і виходу з нього.

Ефективний копінг сприяє продуктивності життєдіяльності суб'єкта та підвищує рівень його психологічного здоров'я. Актуальність дослідження проблеми копінг-поведінки волонтерів не викликає сумнівів, адже число важких ситуацій, з якими вони стикаються, нажаль, лише зростає за останні місяці. Вивчення стратегій та способів вирішення кризових ситуацій, є

природною основою для розробки технологій психологічної підтримки тих людей, які займаються волонтерською діяльністю.

Аналіз наукового доробку вчених засвідчив, що на сьогоднішній день копінг стратегії часто вивчають у складі проблематики психологічних механізмів захисту людини. Ці дослідження відображені у роботах таких вчених як П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конол-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан та ін. Базовою ідеєю у цьому контексті виступає теза про те, що копінг і захист ґрунтуються на однакових, тотожних процесах, але відрізняються полярністю спрямованості – або на продуктивну, або на слабку адаптацію [53].

Детальний аналіз копінг стратегій проводиться також у рамках тематики щодо сукупності особистісних рис особистості, що демонструють К. Шефер та Р. Горзук у своїх наукових доробках [88]. А ціла плеяда вчених, зокрема Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзук та ін., розглядає копінг стратегії в якості значущого фактору для процесу взаємодії особистості з оточуючим середовищем [73].

Однак поглиблене дослідження питання копіngu у сучасних реаліях нашої країни, допомогло б для більш ефективного подолання труднощів та переживання травматичного досвіду різними фахівцями та волонтерами.

Об’єкт дослідження: явище копінг поведінки.

Предмет дослідження: особливості копінг стратегій у волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами.

Мета дослідження: виявлення особливостей використання копінг стратегій волонтерами, які працюють з внутрішньо переміщеними особами.

Завдання:

1. Здійснити науковий аналіз теоретичних положень вчених щодо сутності поняття, особливостей розвитку та динаміки копінг стратегій;
2. Охарактеризувати значення копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров’я особистості волонтера;

3. Проаналізувати особливості та рівень вираженості копінг поведінки волонтерів у стресових ситуаціях
4. Визначити особливості життєстійкості досліджуваних волонтерів, які працюють із внутрішньо переміщеними особами.
5. Простежити динаміку копінг поведінки у волонтерів через півроку активної благодійної діяльності.

Гіпотеза: з часом проявляються динамічні зміни у використанні копінг стратегій волонтерами, які працюють із внутрішньо переміщеними особами, зокрема домінуючі копінг стратегії набувають більшої ефективності.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ.

1.1. Роль поняття «копінг стратегій» у сучасних психологічних дослідженнях

У психологічній науці тривалий час панувала думка, що людина вдається до копінг стратегій лише в таких обставинах, коли складність ситуації значно перевищує енергетичну потужність звичайних реакцій особи. Відтак маються на увазі усі стресові ситуації. У таких обставинах виникає потреба в додаткових витратах енергії, оскільки ресурсів пристосування, які людина використовувала за звичайних умов, їй, вочевидь, не вистачає.

У сучасних дослідженнях поняття “копінг” вживають для означення поведінки людини не тільки у скрутних життєвих ситуаціях, але й у звичайних умовах, коли особистість змушена долати повсякденні труднощі (наприклад, проблеми у сімейних стосунках, професійній, матеріальній сферах тощо). Особливо активно проблему копінгу почали досліджувати у 80-х рр. ХХ ст. При цьому основним завданням дослідників та науковців було – визначення суті цього феномену (Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Дж. Паркер), виокремлення його різновидів (Р. Лазарус, С. Фолькман, К. Паргамент), виявлення взаємозв'язку з іншими феноменами, зокрема нейротизмом (Н. Болгер, А. Цукерман) та локус-контролем (С. Рош, Б. Вайнер) [57, 73,82, 86] тощо.

Одночасно із цим, аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити найбільш поширені підходи до розуміння поняття «копінг». Зокрема, ними стали психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний. Згідно з психоаналітичним підходом, «копінг» – один із механізмів психологічного захисту, який індивід використовує, щоб зняти напруження. Цей механізм захисту виступає у якості лише автоматичної реакції на ситуацію, при цьому не відбувається залучення емоційних та

когнітивних процесів [11]. Таке трактування копіngu, на думку сучасних науковців, зокрема, Н. Ендлера, Дж. Паркера, П. Крамера, призвело до чималих методологічних труднощів, пов'язаних з тим, що у 60-х роках ХХ ст. психологи-дослідники почали називати різноманітні адаптивні механізми психологічного захисту терміном “копінг-механізми” [46, 66, 67]. Виходячи з цього підходу, Н. Хан зарахувала сублімацію до групи “копінг-механізмів”, однак сублімація, за З. Фрейдом, – механізм психологічного захисту, мета якого – розрядити неприємні внутрішні спонукання за допомогою соціально допустимого способу, але без усвідомленої участі особистості у цьому процесі [53].

Попри спроби поєднати поняття “копінг” і “захисні механізми”, цілий ряд науковців, зокрема, П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конон-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт розрізняють їх за ступенем цілеспрямованості, усвідомленості, конструктивності, а також за локалізацією загрози. На думку вищезазначених дослідників, поняття «копінг» передбачає усвідомлену й цілеспрямовану активність людини, оскільки особистість спонукають розв'язати проблемну ситуацію її чіткі наміри. При цьому загроза від цієї ситуації, здебільшого, зовнішня (наприклад, важка хвороба, катастрофа тощо). Відтак особистість, у довільний спосіб, обирає, яким саме чином долатиме життєві труднощі. Крім того, учені звертають увагу на той факт, що застосовуючи копінг, людина виявляє й конструктивну активність, наприклад, проживає подію, а не прагне заховатися від неї за «бронєю» певного психологічного захисту [46, 66].

Б. Компас, П. Крамер наголошують, що на відміну від поняття «копінгу», поняття «захисних механізмів», пов'язано із внутрішньо-психологічними конфліктами. Захисні механізми рідше зазнають свідомого регулювання, а мета, задля якої їх застосовують, чітко не окреслена. Також психологічний захист менш конструктивний, оскільки зазвичай передбачає відмову індивіда розв'язувати проблеми заради збереження власного комфортного душевного стану [46, 67].

У рамках диспозиційного підходу поняття «копінг» розглядається як відносно усталена схильність людини відповідно реагувати на загрозову для неї ситуацію. На думку представників означеного підходу, зокрема, К. Шефера та Р. Горзуха, особистість надає перевагу сталому способу долати труднощі впродовж тривалого часу, адже її особистісні характеристики в цей період практично незмінні [81]. Важливо відзначити, що диспозиційний підхід щодо визначення поняття «копінг» не набув значної кількості прихильників, скоріше за все через своє досить вузьке розуміння копінгу. Зокрема, трактування поняття «копінгу» як особистісної схильності поводитися однаково в аналогічних ситуаціях робить неможливим його вивчення в різноманітних життєвих умовах. Окрім того, заперечувати розвиток і зміни особистісних характеристик, якостей протирічить базовим психологічним підходам до вивчення особистості. Згодом це підтвердили й самі автори цього підходу [82].

Найбільш популярним на сьогоднішній день, у трактуванні поняття «копінг» виступає транзакційний підхід, значущими представниками якого виступають Р. Лазарус та С. Фолькман. Ці вчені розглядають поняття «копінг» як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем [57]. Згідно з транзакційним підходом, атрибутивні елементи копінгу наступні: частота появи відповідної ситуації, її первинна та вторинна когнітивні оцінки, безпосередньо процес долання труднощів, а також сукупність наслідків копінгу, зокрема для фізичного здоров'я й соціального добробуту [57]. З'ясуємо сутність первинної та вторинної когнітивних оцінок копінгу. На думку вчених, у процесі первинної оцінки, особа трактує виникаючу ситуацію як таку, що містить втрату, загрозу або випробування безпосередньо для самої особи. Якщо при цьому особистість сприймає, що через наявну ситуацію вона зазнала втрати, то розцінює її як шкідливу по відношенню до себе. Вважаючи виниклу ситуацію загрозовою, особа думає, що вона спричинить певні труднощі. Якщо ставиться до ситуації як до випробування, то вбачає в ній поштовх до подальшого особистісного

зростання і розвитку [57]. Під час вторинної оцінки людина обмірковує, якими саме ресурсами (фізичними, психічними, соціальними) вона володіє для розв'язання проблеми [58].

Відзначимо, що Р. Лазарус і С. Фолькман зараховують сюди також “ситуаційну оцінку контролю”, за допомогою якої особистість обмірковує, наскільки значущо вона може вплинути на перебіг події [73]. На думку вчених, з цієї точки зору, «копінг» – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини [74,75].

По мірі подальшого вивчення явища та поняття «копінг» було запропоновано багато різноманітних дефініцій копінгу. Зокрема, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзук, слідом за Р. Лазарусом та С. Фолькман, трактують поняття «копінг» здебільшого як пізнавальну та поведінкову активність, спрямовану на знешкодження складних ситуацій [83, 91]. Натомість варто відзначити, що, виходячи з результатів досліджень Б. Компас, Дж. Конон-Сміт та Г. Зальтсмана, «копінг» передбачає залучення не лише когніцій і поведінки, але й емоцій, які супроводжують процес подолання труднощів [52, 53].

Оскільки із зазначеного вище можна зробити висновок, що емоційна сфера, відіграє надзвичайно вагомий роль у розв'язанні проблем, то постає питання про співвідношення та взаємозалежність таких понять, як “копінг” та “емоційне регулювання”. Відтак вчені Б. Спілка та Р. Худ висловлюють думку про те, що «копінг», на відміну від емоційного регулювання, передбачає контроль не лише за емоціями, але й за поведінкою. Також поняття «копінг» передбачає реакцію особистості на конкретну подію [91].

У рамках транзакційного підходу вченими-психологами було запропоновано й інші означення поняття «копінг». Зокрема, Й. Тереляк відзначає, що «копінг» – це свідомі й несвідомі зусилля, спрямовані на пристосування до реальності [45]. Однак, як окреслено вище, для копінгу характерна така важлива риса як усвідомленість. Трактують копінг як

ознаки пристосування може свідчити про уподібнення його до адаптації, але це тим не менше різні поняття. Подальші дослідження вченого Й. Тереляка засвідчили, що поняття «копінг», порівняно з адаптацією, завжди містить елемент новизни: тобто людина долає труднощі саме тоді, коли вони для неї виступають новими, і згодом особистість адаптується до них. Для копінгу важливі також зусилля особи, які пов'язані із розв'язанням проблем, але без акцентування уваги на результаті. Це, більшою мірою, притаманно процесові адаптації людини до конкретної ситуації [45].

У психологічній науці останніх десятиліть розповсюдженим виступає так званий “ресурсний” підхід до проблеми поведінки подолання, у якому основну увагу акцентовано на розподілі ресурсів за допомогою “комплексу ключових ресурсів”. Вважається що це надає особі змогу адаптуватися й зберігати здоров'я у складних обставинах та просто напружених ситуаціях. До ресурсів, зазвичай, зараховують наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги з боку соціального середовища. Важливу роль, безумовно, відіграють також власні здібності, навички та уміння людини [56].

За теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, можна виокремити два класи основних ресурсів людини: матеріальні та соціальні (пов'язані з цінностями). Також один з представників цього підходу М. Селігман вважає, що найголовніший ресурс у протистоянні стресу це оптимізм: коли людина вірить, що ситуація не безнадійна, коли вона спрямовує усі свої зусилля на успіх, тоді набагато легше переживає труднощі, а також зазнає менших утрат. Часто представники “ресурсного” підходу, щоб пояснити, чому в напруженій ситуації індивід обирає ту чи іншу стратегію її подолання, використовують конструкт “життєстійкість”. Цей конструкт виступає ширшим за попередній, оскільки тут йдеться про загальну життєву (ціннісну) позицію. Мова йде про осмислення життя як «екзистенційної буттєвої цінності або сенсу». Життя, в такому ракурсі, сприймають як найбільш важливу цінність у кожному його прояві, при цьому кожна мить містить

глибокий сенс. Вочевидь, цей сенс індивідуальний і його створює сама людина. Отже, засновуючись на такій позиції, можна відзначити, що якщо людина переживає певний дискомфорт, то це означає, що вона сама його створила, а, відтак, в її волі змінити цю ситуацію на свою користь [56, 59, 60].

Узагальнюючи описані різноманітні трактування поняття «копінг», які були визначені та проаналізовані у рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, можна сформулювати поняття «копінг» як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. При цьому відзначимо, що когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, а також пошук можливих альтернативних варіантів виходу із травматичної ситуації. За допомогою емоційних зусиль людина зможе контролювати власні переживання, шукатиме емоційну підтримку у своєму оточенні. Поведінкові зусилля допоможуть особі досягти бажаного результату. Важливими особливості копінгу, які його визначають, виступають його усвідомленість і цілеспрямованість [17, 57, 58,85].

Базуючись на основних дослідженнях провідних вчених психологів з дослідження поняття «копінгу», зокрема Н. Ендлера, Дж. Паркера, Р. Лазаруса, С. Фолькмана, Б. Спілки, Р. Худа, Б. Гунсбергера, Р. Горзуха, важливо зазначити, що «копінг тісно пов'язаний із типологічними та особистісними рисами людини, які суттєво впливають на вибір стратегії поведінки подолання». У понятті копінгу означені вчені розрізняють копінг-процес, у якому відтворено динаміку додання труднощів, копінг-поведінку, яка виявляє готовність індивіда долати життєві негаразди, та копінг-стратегії, якими позначають типовий, характерний для цієї особи спосіб виходу зі складних ситуацій [17, 61, 73, 91]. Хоча копінг-стратегії є реакцією людини на ситуацію, вважається, що вони відносно стійкі та корелюють з особистісними особливостями (а отже, якщо людина обирає конкретні

копінг-стратегії, можна припустити, що їй властиві відповідні особистісні риси) [17, 20, 42].

С. Ройш, Б. Вайнер, базуючись на результатах власних досліджень багато уваги приділили створенню класифікації різновидів копінг-стратегій [86]. Однак, найбільш популярна на сьогодні класифікація копінг-стратегій належить Р. Лазарусу та С. Фолькману [73]. У межах означеної авторської класифікації виділяють проблемно-сфокусовані та емоційно-сфокусовані копінг-стратегії.

Проблемно-сфокусована копінг-стратегія пов'язана із зусиллями людини подолати проблемну ситуацію або змінити хоча б один її елемент [17, 57]. До цієї групи належать такі копінг-стратегії як планове розв'язання проблеми, пошук інформації та конфронтація. Планове розв'язання проблем як копінг-стратегія (вивчалася Р. Лазарусом, С. Фолькманом, Н. Ендлером, Дж. Паркером, Й. Тереляк) полягає в тому, що «індивід вибудовує схему подолання труднощів» [17, 57, 73, 87, 90]. Вочевидь, складання плану власної діяльності, з метою розв'язання наявних проблем, тісно пов'язане з такою копінг-стратегією, як пошук інформації. Й. Тереляк, Дж. Родріге, С. Джексон, М. Пері зазначають: «пошук інформації свідчить про ґрунтовний аналіз ситуації, який здійснила особа, а також про зібрані необхідні відомості про альтернативні способи виходу з неї» [85, 86]. До групи копінг-стратегій, зорієнтованих на проблему або виконання завдання, Р. Лазарус та С. Фолькман зараховують також «конфронтацію». Ця стратегія, на думку вчених, передбачає «зусилля людини, що спрямовані на зміну проблемної ситуації, вдаючись до агресивних дій і виявляючи гнів та незадоволення стосовно того, що спричинило ці труднощі» [73].

Застосовуючи *емоційно-сфокусовані* копінг-стратегії, людина, згідно з поглядами Р. Лазаруса, С. Фолькман, Н. Ендлера, Дж. Паркера, Й. Тереляка, у разі появи труднощів, зосереджується здебільшого на власних переживаннях [17, 57, 86, 92]. За допомогою цієї стратегії особа значно зменшує інтенсивність негативних переживань, їй краще вдається

контролювати власні емоції, а також вона здатна змінити своє емоційне ставлення до будь-яких виникаючих життєвих негараздів і травмуючих подій. До групи емоційно-сфокусованих копінг-стратегій Р. Лазарус та С. Фолькман зараховують дистанціювання, самозвинувачення, самоконтроль, пошук підтримки, а також позитивну переоцінку проблемної ситуації [73]. Стратегія «дистанціювання» передбачає зусилля індивіда, які спрямовані на відокремлення себе від труднощів, уникнення думок про наявні негаразди. «Самозвинувачення» як копінг-стратегія полягає в постійній самокритиці всього, що робить, думає чи переживає сама особистість, а також у прояві агресії щодо власної особи. Копінг-стратегія «самоконтроль» пов'язана з пригніченням негативних переживань і можливим регулюванням власної діяльності.

Стратегія «позитивної переоцінки» виявляється в оцінюванні ситуації як позитивної, незалежно від об'єктивних характеристик ситуації і збитків, яких людина зазнала[57]. Варто додати, що у ряді досліджень, зокрема Й. Тереляка, Дж. Родріге та С. Джексона до групи *емоційно-сфокусованих* копінг-стратегій належить також «пошук підтримки». Її суть, на думку вчених, полягає у зусиллях індивіда, які можуть бути зорієнтовані на пошук інформаційної, матеріальної та емоційної допомоги від оточення [77, 85, 93].

Р. Лазарус та С. Фолькман серед *емоційно-сфокусованих* копінг-стратегій значну увагу звертають на «уникнення», яке виявляється у фантазуванні про перебіг розв'язування проблеми [73]. Відзначимо також, що ціла плеяда вчених, зокрема Н. Ендлер, Дж. Паркера, Дж. Родріге, С. Джексон, розглядають «уникнення» як окрему копінг-стратегію. Учені зазначають, що «уникнення – це сукупність зусиль, яких докладає особа, щоб позбутися проблеми». Людина може поводитися так, наче нічого не сталося, або змінювати діяльність (наприклад, намагається відволікати свою увагу від проблеми іншою діяльністю, завантажує себе роботою, або навпаки, вирішує, що їй потрібен відпочинок, подорож тощо)[57, 77, 79, 94]. При цьому, сучасна вітчизняна дослідниця С. Грабовська зазначає, що, «на відміну від

втечі як захисного механізму, для уникнення як копінг-стратегії характерні усвідомленість, цілеспрямованість і чітке розуміння того, що саме спричинює труднощі. Неусвідомлена втеча передбачає мимовільне забування інформації, яка травмує, або недопускання того, що травмує, до усвідомлення» [3]. Уникнення як копінг-стратегія, на думку вченої, полягає у свідомому опорі тому, що потенційно може травмувати особистість.

Як свідому стратегію поведінки «уникнення» часто використовують у конфлікті: намагаються уникати зустрічей з іншою стороною конфлікту, за жодних умов не підтримують розмов з приводу предмета конфлікту, відволікають від проблеми і себе, й інших. Як і решта стратегій, ця стратегія може бути успішною (добре виконане уникнення дає змогу виграти час і зібрати ресурси для результативного розв'язання проблеми).

Продовжуючи тему стратегії уникнення, варто підкреслити позиції таких відомих дослідників-психологів як П. Міллера та Дж. Інґхама, а також С. Девідсона. Виходячи із результатів власних досліджень, вони виокремили різновиди стратегії уникнення за ступенем зосередженості особи на проблемі [77]. Отже, вчені відзначають: «Вдаючись до *першого* різновиду – “значна уважність/значне уникнення” – людина, попри зусилля, спрямовані на пошук інформації про подолання проблеми, не розв'язує її. Використовуючи *другий* різновид уникнення (“значна уважність/незначне уникнення”), індивід спотворює зібрану інформацію. *Третій* різновид цієї копінг-стратегії, “незначна уважність/значне уникнення”, полягає в тому, що людина загалом не докладає зусиль, щоб зібрати хоча б якусь інформацію. Застосовуючи *четвертий* різновид стратегії уникнення (“незначна уважність/незначне уникнення”), особа не докладає жодних зусиль для подолання проблемної ситуації» [77].

Уваги заслуговують й інші розповсюджені класифікації копінг-стратегій. Зокрема, Л. Перлін і К. Шулер виокремлюють тринадцять груп копінг-стратегій:

- стратегії зміни погляду на проблему та ракурсу її бачення;

- стратегії зміни проблеми, переструктурування ситуації, пошук її структурних блоків, з яких у подальшому можна починати розв'язання проблеми;

- стратегії управління емоційним стресом (або, правильніше буде сказати, дистресом)[15, 72].

У результаті спільного дослідження Р. Мосс та Дж. Шеффер пропонують об'єднати копінг-стратегії у три групи, при чому залежно від їхньої скерованості (головного вектора дій):

- фокусовані на проблемі (пов'язані з різноманітними способами ухвалення рішень і конкретними діями для подолання труднощів);

- фокусовані на переживаннях (підтримування емоційної рівноваги та керування емоціями й почуттями);

- фокусовані на оцінці (з'ясувати для себе значення ситуації)[70, 71, 78].

Чимало дослідників, зокрема Р. Грановська та І. Нікольська класифікують копінг-стратегії відповідно до переважаючих типів психічних процесів, на яких можуть ґрунтуватися ті чи інші стратегії. До таких дослідниць відносять:

- когнітивні (пов'язані з пізнавальними процесами, що задіяні в ухваленні рішень, розв'язуванні проблеми);

- емоційні (пов'язані з емоційним саморегулюванням у процесі подолання стресу);

- поведінкові (створення системи дій для подолання труднощів). Інколи пропонують простий дихотомічний поділ «копінг-стратегій», на основі їхньої ефективності, на два класи. А саме: *ефективні* (продуктивні, результативні, функціональні, які дають змогу розв'язати проблему, подолати труднощі з найменшими затратами ресурсів тощо) та *неефективні*, з прямо протилежними характеристиками[4].

Доцільно також буде виокремити ще декілька варіантів класифікацій копінг-стратегій, якщо за основу аналізу брати: схильність людини до вибору

переважаючого конкретного стилю поведінки у ситуації конфлікту, самостійність у плануванні шляхів розв'язання конкретних проблеми, переважаючий локус контроль особистості, а саме вектор відповідальності за прийняте рішення та його наслідки тощо.

Отже, якщо взяти за основу поділ «копінг-стратегій» за стилями поведінки особистості у конфліктних ситуаціях, варто розглядати такі основні варіанти поведінки в конфлікті, які були описані класиками К. Томасом та Р. Кілменом, але в якості «копінг-стратегій» (уникання, пристосування, компроміс, конфронтація та співпраця). Запропонована точка зору дозволяє побачити, наскільки в розв'язанні складної ситуації, особа схильна враховувати й відстоювативласні інтереси, а також інтереси інших людей, дотичних до тієї самої ситуації. До прикладу, застосовуючи «конфронтаційний копінг», людина усіма можливими засобами відстоює лише власні інтереси, а вдаючись до «копінгу співпраці» – намагається досягнути балансу загальних інтересів усіх людей, для кого ця ситуація виступає значущою. За цією аналогією, «копінг компромісу» полягає у досягненні спільної домовленості, коли кожна сторона щось (бажано найсуттєвіше) отримує, однак при цьому чимось і поступається. Стратегію або «копінг уникання» або ж (втечі від проблеми) вже було описано вище. Суть стратегії або «копінгу пристосування» полягає в тому, що людина із певних міркувань (не має ресурсів, не хоче конфронтації, має відповідні почуття, хоче заручитися підтримкою на майбутнє) орієнтується виключно на інтереси іншої сторони, але власних інтересів не відстоює [12].

Зарубіжні вчені-психологи, зокрема С. Ройш та Б. Вайнер, відзначають: «за критерієм «самостійності складання плану розв'язання проблеми» усі копінг-стратегії поділяють на такі, які людина самостійно спланувала, і такі, коли розраховує на чийсь допомогу, пораду або ж захист. Досить близькі до критерію самостійності критерії «перекладання відповідальності за рішення та його наслідки» і «сфокусованості на собі або на інших».

Особистість, яка шукає підтримки чи поради у складній ситуації, найчастіше чинить це для того, щоб уникнути відповідальності за результат рішення і перекласти її на того (тих), хто давав раду. Аналогічно фокусування копінг-стратегії на собі полягає в самоконтролі, самозвинуваченні, самопідтримці тощо, фокусування на інших – у пошуку підтримки, звинувачуванні інших. На підставі соціальної спрямованості виокремлюємо соціально та асоціально спрямовані стратегії поведінки подолання. Соціально спрямовані стратегії (наприклад, пошук підтримки) пов'язані з усталеною в суспільстві поведінкою. Натомість асоціальні стратегії (такі як конфронтації, емоційного вибуху тощо) подолання труднощів часто заподіюють шкоду оточуючим» [86].

Такий важливий критерій як «ставлення до проблеми» дає змогу виокремити стратегії зміни ракурсу аналізу проблеми, завдяки пошуку додаткової вичерпної інформації або, певною мірою, позитивній переоцінці наявної проблеми, ухвалення рішення стосовно контролю за побудовою алгоритму діяльності. Крім цього, особа може докладати зусиль, щоб уникати проблеми.

Таким чином, С. Ройш та Б. Вайнер, підсумовуючи науковий доробок своїх попередників та результати власних досліджень, дійшли до висновку, що всі названі вище копінг-стратегії належать до «світських», тобто таких способів подолання труднощів, які відокремлені від релігійної віри [86].

На відміну від них, у психологічній літературі є опис релігійних копінг-стратегій. Це поняття виокремлено у працях зарубіжного науковця К. Паргамента. Їхня суть полягає у тому, що особа використовує науку Церкви, зіткнувшись із будь-якими негараздами у своєму житті [82]. Згідно з класифікацією, яку запропонували К. Паргамент, Г. Кюніг, Л. Перез, існують такі різновиди релігійних копінг-стратегій: оцінка проблемної ситуації як корисної; оцінка проблемної ситуації як карі Бога; оцінка проблемної ситуації як діяльності диявола; переоцінка сили Бога; співпраця з Богом; активна релігійна капітуляція; пасивне очікування; прохання про пряме

заступництво; релігійний фокус; релігійне очищення та прощення; духовний зв'язок; духовне незадоволення; незадоволення взаєминами у релігійній спільноті; пошук підтримки в духовенства чи парафіян; релігійна допомога, пошук релігійного напрямку та релігійне перетворення[69, 82].

Таким чином, можна відзначити, що за останні десятиліття як вітчизняними, так і зарубіжними вченими, було здійснено чимало спроб класифікацій копінг-стратегій. Однак досі відкритим є питання критеріїв, на основі яких виокремлювати різновиди стратегій. На думку сучасної дослідниці С. Грабовської, такими критеріями можуть виступати світоглядна база і результативність. Вчена відзначає: «керуючись світоглядною базою, можна виокремити світські та релігійні копінгстратегії. Належність стратегії до світського чи релігійного різновиду залежить від того, наскільки система релігійних поглядів особи проникла в її життя, яке місце належить релігійним практикам у процесі долаття труднощів».

До світських копінг-стратегій можна зараховувати проблемно-, емоційно-сфокусовані копінг-стратегії, сфокусовані на оцінці, стратегії уникнення, зміни погляду на проблему, переструктурування ситуації та управління емоційним стресом. До релігійних копінг стратегій можна віднести оцінку проблемної ситуації як корисної, кари Бога, діяльності диявола, співпрацю, пасивне очікування, релігійний фокус, релігійне очищення і прощення тощо[3, 44]

І світські, і релігійні копінг-стратегії можна класифікувати за критеріями, які повною мірою описані вище. Одним з найбільш значущим та таким, який визначає сутність поняття «копінг стратегії»виступає критерій результативності, який передбачає поділ на ефективні та неефективні стратегії. Вочевидь, визначення тієї чи іншої стратегії як ефективноіабо ж неефективної залежить від результативності вирішення проблеми, або просто кажучи, від успіху. Значущу роль у цьому також відіграє поняття ресурсності, тобто з'ясування, якими ресурсами, наприклад, у матеріальній, соціальній сферах чи сфері здоров'я володіє особа.А також важливим є

фактор ситуативності (визначення особливостей проблемної ситуації, скажімо, чи реально проконтролювати її розв'язання)[3, 45]

Отже, кожна людина, перебуваючи у різних складних життєвих ситуаціях, може використовувати різноманітні стратегії поведінки подолання. Побудова всеохоплюючої структури класифікацій копінг-стратегій дозволить розробити найбільш ефективні корекційні заходи для допомоги особам, які не можуть дати собі раду під час зіткнення із життєвими труднощами, а також готувати людей до самостійної ефективної поведінки подолання.

1.2. Визначення поняття «копінг» та ефективність копінг поведінки

Визначенню поняття «копінг» передували численні дослідження, тісно пов'язана з проблемою стресу. Найбільшої популярності тема стресу була показана у працях Г. Сельє, Ф. Крегера, В. Любан-Плоцца, В. Пельдінгерау 60-70-х роках минулого століття. За визначенням відомого психолога-науковця Г. Сельє, «стрес – це неспецифічна, стереотипна, філогенетично давня реакція організму, яка проявляється у відповідь на різні стимули середовища та готує його до фізичної активності (наприклад до втечі)». Поняттям «стресор» вчений позначав фізичні, хімічні та психічні навантаження, які може відчувати організм. При цьому відзначалося, що у разі надмірних навантажень або у ситуаціях, коли соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну відповідь, ці процеси можуть призвести до фізіологічних і навіть структурних порушень [35, с. 154].

Поняття «копінг» походить від англійського «cope» (долати). У психологічній літературі його перекладають, як адаптивну «переборюючу поведінку» або «психологічне подолання». Сам термін «опанування» передбачасоволодіння, можливість справлятися, приводити доладу, підпорядкувати собі. Іншими словами, «опанувати ситуацію» означає можливість підпорядкувати собі обставини, опанувати їх.

Теорія «копінгу» отримала загальне визнання, що було відображено у багатьох роботах видатних науковців-психологів від початку вивчення цієї проблематики і на сьогоднішній день. Однак найбільш розробленою у цьому ключівиступає концепція Р. Лазаруса. Вчений розумів «копінг», як «засоби психологічного захисту, які виробляються людиною, від психотравмуючих подій і впливають на її ситуаційну поведінку [73, с. 43].

Термін «копінг» також активно використовувався в американській психології на початку 60-х років минулого століття, з метою вивчення поведінки особистості у стресових ситуаціях. У численних працях

зарубіжних та вітчизняних вчених, зокрема Ю. А. Олександрівського, Л. А. Китаєва-Смика, Є. І. Чехлатого, Р. К. Назарова, Р. Лазаруса, М. Перець та ін., наголошується, що при недостатньому розвитку конструктивних форм поведінки підпорядкування збільшується патогенність життєвих подій, і ці події можуть стати «пусковим механізмом» у процесі виникнення психосоматичних та інших захворювань [7, 27, 36, 39, 75, 82].

Певні зміни у розумінні самої класичної моделі стресу, розробленої Г. Сельє, сталася після виходу книги Р. Лазаруса «Психологічний стрес та копінг». При цьому явище копіngu розглядалося як центральна ланка стресу, а саме – як «стабілізуючий фактор, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію у період впливу стресу» [35, с. 178].

Обмежуючись психологічним аспектом, Р. Лазарус разом із своїм колегою С. Фолкманом, трактував поняття «стрес» як реакцію взаємодії між особистістю і навколишнім світом, опосередковано оцінених індивідом. Цей стан, на думку вчених, виступає, більшою мірою, продуктом когнітивних процесів, образу думок і оцінки ситуації, а також знання власних ресурсів та можливостей, ступеня навченості особистості різноманітним способам управління і стратегії поведінки в неординарних умовах, їх адекватному вибору [73, с. 207].

Особливо варто відзначити, що вчені надавали більш вагомого значення саме когнітивній оцінці стресу, стверджуючи, що «стрес – це не просто зустріч з об'єктивним стимулом, вирішальне значення має його оцінка самим індивідом. А стимули можуть бути оцінені як недоречні, позитивні чи стресогенні». Також автор стверджував, що стресогенні стимули призводять до різної величини стресів у різних людей і в різних обставинах. Таким чином, ключовим моментом у дослідженнях Р. Лазаруса та С. Фолкмана було те, що стрес почав ними розглядатися як результат саме суб'єктивної оцінки шкідливості стимулу [73, с. 179].

Слідом за Р. Лазарусом і його співробітники звернули особливу увагу на значущість двох когнітивних процесів – оцінку і подолання (купірування)

стресу, що, безумовно, грає одну з ключових ролей при взаємодії особистості з оточуючим середовищем. Слово «оцінка» у розглянутому контексті означає встановлення цінності або оцінювання якості та значення чого-небудь, а «подолання» («coping») – поєднання поведінкових і когнітивних зусиль для задоволення зовнішніх і внутрішніх вимог. Відтак, вчені відзначали, що копінг вступає у дію тоді і за таких обставин, коли складність завдань перевищує енергетичну потужність звичних реакцій, і потрібні нові витрати, а звичного пристосування недостатньо [29, с. 20].

У дослідженнях Kosowski (на які посилаються Р. Р. Набіулліна та І. В. Тухтарова) при порівнянні двох груп респондентів (стійких та нестійких до стресу), були виявлені істотні відмінності щодо особистісних особливостей самих досліджуваних. Так досліджувані, які були нестійкі до стресу проявили сильно виражене відчуття неповноцінності, значну відсутність віри у свої сили, боязкість та імпульсивність у власних діях. Навпаки, особи, стійкі до стресу, були менш імпульсивні і менш лякливі, їм була властива більша стійкість у подоланні перешкод, високий рівень активності, енергійність та життєрадісність [28, с. 137].

Відзначимо, що вагомий внесок у вивчення копінг-поведінки у соматичних хворих зробив Е. Хейм у 1988 році. Вчений досліджував процеси копіngu в онкологічних хворих та, насамперед, розглядав їх, виходячи з позиції подолання хвороби. Таким чином ним було сформульоване наступне визначення поняття «копінг». Копінг – це «подолання хвороби можна позначити, як прагнення зменшити вже існуючий або очікуваний тиск з боку хвороби інтрапсихічно (емоційно-когнітивно) або шляхом цілеспрямованих дій вирівняти цей стан або переробити його» [65, с. 137].

Е. Хейм загалом виділив 26 форм копінг-поведінки у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах. «Загалом, - пише вчений, дивно, як характерно діє адаптивний фактор копінг-поведінки у сенсі трьох розрізнених параметрів – дії, пізнання та емоційної переробки – насамперед завдяки активній дії, і, навпаки, несприятливий (неадаптивний) фактор,

завдяки емоційним дисонансам. Важливим фактором є ступінь гнучкості або спектр форм подолання, що знаходяться у розпорядженні індивіда для сприятливого подолання хвороби» [65, с. 565].

Одним з найбільш важливих аспектів вивчення подолання стресу та травмуючих ситуацій є визначення основних підходів до оцінки міри його ефективності. Адже саме використання особистістю найбільш ефективних копінг стратегій буде сприяти стабілізації психічного здоров'я.

Слідом за відомим дослідником копінг стратегій Дж. Р. Фетчем, на сьогоднішній день можна відзначити дві найбільш потужні загальні моделі, які демонструють ефективність копінгу. Перша – «модель результату» – спрямована на оцінку впливу копінгу на його результати (якщо говорити конкретніше, то на працездатність або результативність діяльності, яку впроваджує людина). Основна суть цієї моделі полягає у тому, що якість подолання стресу оцінюється, враховуючи впливом, який вона спричинює на результат, який відіграє суттєву роль у життєдіяльності людини. Друга модель – «модель гарної відповідності» – це, насправді, альтернативний підхід до оцінки подолання стресу, який полягає у тому, що найбільше значення, навпаки, приділяється самому процесу подолання, а не його результату. Базовою ідеєю цього підходу можна вважати значущість відповідності стратегії подолання стресу реальним вимогам та обмеженням ситуації. Згідно до цієї ідеї, «ефективність подолання стресу залежить від відповідності між особливостями реальної ситуації та її оцінки людиною, так і від відповідності між оцінкою ситуації та стратегією подолання стресу» [58].

Дж. Кохен і Р. Лазарус, узагальнивши дані багатьох досліджень, виділили п'ять основних *завдань копінга*. Вони передбачають наступні:

- підтримка емоційної рівноваги;
- підтримання позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах;
- терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій;

– мінімізація негативного впливу обставин та підвищення відновлення психічних та фізичних ресурсів (одужання)

– підтримання, збереження тісних взаємозв'язів з іншими людьми [74].

На думку Р. Лазаруса та його колег, зокрема А. Делонгіса, С. Фолкмана та Р. Грюена, успішність подолання стресової ситуації дійсно здебільшого залежить від перерахованих вище завдань. А відтак, копінг-поведінка вважається успішною, якщо вона: а) усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруження; 2) надає можливості для особистості відновити власну достресову активність 3) оберігає індивіда від психічного виснаження, іншими словами – попереджає дистрес [75].

Варто наголосити на тому, що деякі дослідники, зокрема С.І. Корсун, часто пов'язують ефективність копінга також із тривалістю тих позитивних наслідків, які він несе за собою. Виокремлюють два види наслідків подолання стресової ситуації: короточасні ефекти (їх вимірюють за фізіологічними та афективними показниками) та тривалі ефекти (вони здійснюють вплив на психологічне благополуччя)[16].

Тим не менше, відкритим залишається питання про дієвість та ефективність «емоційно-фокусованого копінга», а саме: тривалість його дії, контексту та суб'єкта. Це питання піднімає К. Накано, наголошуючи на тому, що «відновлення емоційного балансу з допомогою пасивних стратегій використовується більш інтенсивно, якщо джерело стресу незрозуміле і у людини немає знань, вмінь або реальних можливостей зменшити його». У таких випадках більш продуктивним є «проблемно-фокусований копінг». Відомо, що використання «проблемно-фокусованого копінга» у ситуаціях, які важко контролюються особистістю є малопродуктивним, оскільки це лише виснажує енергетичні ресурси людини, однак не дає бажаного ефекту чи полегшення. Автор відзначає, що найбільш ефективними є «проблемно-орієнтовані стратегії», однак вони спрацьовують лише за умов, коли особистість має можливість контролювати ситуацію [80].

Важливим є нагадати у цьому переліку також емоційно-експресивні форми копінг-поведінки. У сучасній психологічній літературі вони часто оцінюються неоднозначно. Низка дослідників, зокрема Н.В. Веселова та Р. К. Назиров, дійшли висновку, що емоції відіграють важливу роль посередника (медіатора), який опосередковує таке вагоме співвідношення як «особистість –хвороба». Достатньо значущим, часто вживаним та, що є найголовнішим, ефективним засобом подолання стресу, вважають прояв емоцій та почуттів. Виняток може складати лише відкритий прояв агресивності, який демонструє асоціальну спрямованість особистості [20, 27]. Однак, відзначають також, що і стримування таких потужних емоцій як, зокрема, гнів, як вказують результати психосоматичних досліджень, виступає фактором ризику порушення психологічного благополуччя особистості. Так, К. Накано вдалося показати, що «самозвинувачення і емоційне перетлумачення ситуації виступають корелятами психологічної та психосоматичної симптоматики, а пошук соціальної підтримки і розв'язання проблем, навпроти, істотно знижують рівень тривожності особистості» [80].

К. Накано також наголошує на тому, що критерії ефективності копінг стратегій можуть бути напряму пов'язані із психічним благополуччям особистості і визначаються загальним зниженням рівня його невротизації. Слідом за цим можна спостерігати суттєві ситуативні зміни депресії, рівня тривожності, психосоматичної симптоматики і дратівливості тощо [80].

На сьогоднішній день отримані деякі дані про існування різних форм копінгу, які мають незначний або «середній» рівень ефективності. Одними з найменш ефективними копінг стратегіями, на думку низки авторів, є «уникання» і «самозвинувачення» у всіх варіантах, «заниження своїх можливостей» тощо. Натомість з високим рівнем ефективності проявляє себе «реальна зміна ситуації» або, принаймні її «перетлумачення».

Окремо варто торкнутися тематики груп захисних форм психологічного подолання, які часто можуть проявляти себе шкідливо по відношенню до самої особистості та проявляються у викривленому розумінні

оточуючої дійсності. Відтак, можна сказати, що їхня ефективність різними вченими оцінюється неоднозначно. Зокрема, Н. Хаан вважає, що ці форми поведінки є абсолютно дезадаптивними для особистості, такими, що можуть порушувати орієнтацію людини у дійсності. Натомість такі вчені як П. Бекер та К. Карвер, навпаки, припускають, що «ілюзорне послаблення стресу, який сприймається у випадку захисного копінгу дозволяє суб'єкту краще сконцентруватися і мобілізувати зусилля для реального подолання життєвих складнощів та негараздів» [49, 50].

На сьогоднішній день як у зарубіжних, так і вітчизняних дослідників, зокрема, Сенгеева О. Л., Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Левенець А. Є. та ін., у великій кількості наукових робіт можна зустрітися з твердженнями, що «за умови недостатнього розвитку конструктивних форм копінг-поведінки збільшується патогенність життєвих подій, і ці події можуть стати «пусковим механізмом» у процесі виникнення психосоматичних та інших захворювань». [5, 18, 34, 36].

Підводячи підсумки цього зазначеного вище, варто сфокусуватися на основних тезах. Отже, поняття «копінг-поведінки» включають стратегії дій, які здійснюються особою у ситуаціях психологічної загрози її фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, здійснювані у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування особистості. Вони також можуть призвести до успішної або менш успішної адаптації людини до оточуючого середовища та ситуації, у якій вона опинилася.

Відзначимо також, що процеси психологічного подолання або копінгу – це засоби, за допомогою яких особистість здійснює контроль над загрозливими ситуаціями. Критеріями їх ефективності можуть виступати: зниження рівня невротизації та вразливості до стресів, психічне благополуччя, а також значуща тривалість позитивних наслідків. Ефективність копінг-поведінки визначається також для кожної окремої особистості специфікою ситуації у її конкретному випадку. При цьому емоційні копінг стратегії ефективні у тих випадках, коли ситуація не

залежить від волі людини, а інструментальні стратегії психологічного подолання, навпаки, доречно застосовувати у тому випадку, якщо ситуація контролюється суб'єктом.

1.3. Значення копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості волонтера та благодійної організації.

Формування успішної мотиваційної діяльності активістів волонтерських рухів полягає в тому, що волонтерська діяльність представляє собою унікальну можливість для людини поєднати задоволення власних особистих потреб із тими потребами, які висуває суспільство [13]. У цьому контексті її слід розглядати як альтруїстичну чи просоціальну поведінку. Однак, як зазначає Е. Ільїн, прояв просоціальної поведінки пов'язаний із двома мотивами: морального обов'язку та морального співчуття. Вчений наголошує: «Людина з моральним обов'язком здійснює альтруїстичні вчинки заради морального задоволення, самоповаги, гордості, підвищення моральної самооцінки (уникнення або усунення викривлення моральних аспектів Я-концепції уявлення про себе), ставлячись при цьому до об'єкта допомоги по-різному (і навіть іноді негативно)» [13]. У такому випадку, з точки зору В. Л. Зливкова та С. О. Лукомської, такий волонтер, здебільшого, налаштований прагматично, а відтак, наслідком його волонтерської діяльності часто стає підвищення соціального статусу, можливість отримання нової посади тощо. Люди з моральним обов'язком (здебільшого, це особи авторитарного типу) характеризуються підвищеною особистою відповідальністю. Людина з моральним співчуттям проявляє альтруїзм у зв'язку з ідентифікаційно-емпатійним злиттям, ототожненням, співпереживанням, але іноді це проявляється виключно на словах, без опредмечування у діях. При цьому альтруїстичні прояви нестійкі, а сфера добровольчих інтересів широка і різноманітна [10, 14]

В Україні явище волонтерства з'явилося на початку 90-х років минулого століття, а офіційно його визнано Постановою Кабінету Міністрів України від 10 грудня 2003 року. Ще до недавня, переважну більшість серед волонтерів (понад 80%) складала молодь віком від 15 до 19 років, а понад 72% волонтерів були жінки. Однак, із останніми подіями на території нашої

країни, ці показники, вочевидь, зазнали змін, хоча офіційної статистики з цього приводу на сьогоднішній день поки що немає. Розвиток волонтерського руху та реалізація волонтерської діяльності в Україні здійснюється на основі і за рахунок функціонування трьох типів організацій, які використовують працю добровільних помічників і представлені державними установами, громадськими об'єднаннями і групами взаємодопомоги. Означені організації можна розрізнити за рівнем формалізації відносин між організацією, волонтерами та клієнтами, джерелами залучення ресурсів, рівнем структурної організації, розвиненістю інституціональної інфраструктури[10, 18]

Сучасні українські дослідники, зокрема І.Грига та О.Брижовата, наголошують на існуючих відмінностях між волонтерською та не волонтерською соціальною діяльністю. У соціальній роботі, з точки зору вчених, стосунки з клієнтом, здебільшого, визначені професійними вміннями та компетенціями, ціннісними настановами та, більш чітко, етичними нормами. Усе це, як правило, встановлює "професійні межі" у взаємодії з клієнтом та «задає тон» усій діяльності. Професійні межі, між тим, не є чіткими та стабільними. Вони, здебільшого, залежать від професійних ролей, наявних матеріальних чи нематеріальних ресурсів, реальних ситуацій, самих клієнтів тощо. Вони обмежують професійну відповідальність соціального працівника, допомагають захистити власну особистість, адже протягом роботи з клієнтом часто виникають негативні враження та почуття, переживання, втома і виснаження.

Натомість, вчені наголошують на тому, що діяльність волонтера меншою мірою визначена і лімітована професійними межами. «У той час як для соціального працівника прийнятним є емоційно нейтральне ставлення до клієнта, певна відстороненість, то волонтер зазвичай демонструє більшу емоційну залученість до процесу допомоги. До того ж, волонтери проходять досить поверхневу підготовку, а часто і взагалі не мають такої, що ускладнює формування їхнього розуміння професійних меж. Все це зумовлює більшу

вразливість волонтерів порівняно із професіоналами. Тому попередження та усунення стресу та можливого вигорання набуває особливого значення в роботі волонтерів» [5, с.152].

І.Грига та О.Брижоватакож наголошують на факторах, які можуть знизити рівень психологічного опору волонтерів. Серед чинників, які призводять до вичерпання особистісних ресурсів та, навіть, можуть спричинити емоційне вигорання, особливо значущими вчені вважають наступні: 1) невизначеність/неадекватність професійних очікувань відносно результатів роботи та критеріїв успішності; 2) брак практичного досвіду; 3) недостатня професійна підготовка; 4) обмеженість ресурсів; 5) невизначеність/неадекватність професійних ролей та меж (можлива, надмірна ідентифікація із клієнтами); 6) недостатній рівень емоційної та соціальної підтримки з боку колег, керівників та підлеглих; 7) недостатність кураторської підтримки; 8) недосконалість організаційних структур та процесу роботи (особливо брак часу та надмірне перенавантаження); 9) брак заохочення, визнання успіхів; 10) недостатня участь у прийнятті рішень та відповідальність без повноважень; 11) негативний вплив роботи на сімейне життя; 12) особистісні якості (наприклад, сором'язливість, невпевненість у собі, труднощі в управлінні іншими) та молодий вік; 13) специфічні фактори, наприклад, етичні дилеми, необхідність стикатися зі смертю, горем, небезпечними ситуаціями [5].

Таким чином, представлені позиції вченихнаголошують на тому, що волонтери, які працюють із вразливими соціальними категоріями, зазнають негативних впливів, що у свою чергу спричиняють виникнення фрустрації, внутрішньоособистісного конфлікту, стресу і є загрозою появи ознак "вигорання". На сьогоднішній день очевидно, що ці волонтери потребують набуття специфічних знань, розширення професійних навичок, диференційованої організації робочого процесу та надання психологічної підтримки для подолання проблем, які виникають під час їхньої роботи.

Особливо гостро відчувають волонтери брак знань про наявні ресурси та установи, здатні допомогти у розв'язанні конкретних проблем дітей, а також недосконалість навичок спілкування, що слід враховувати при підготовці волонтерів.

Говорячи про наявні труднощі у діяльності благодійних організацій та самих волонтерів, І.Грига та О.Брижовата, наводять також можливі шляхи покращення їхньої роботи. Вчені наголошують на тому, що «Необхідними для організації роботи є забезпечення курації та групової підтримки, особливо в разі молодого віку волонтерів, браку попереднього досвіду, відсутності позитивного підкріплення та зворотного зв'язку від клієнта. Значно оптимізуватиме волонтерську роботу заохочення відпочинку, демонстрація вшанування персональних досягнень, морально-психологічна та матеріальна підтримка. Актуальні психоемоційні проблеми волонтерів, вказують також на необхідність чіткого встановлення мети й обмеження завдань у роботі волонтерів, що відповідно сприятиме усвідомленню останніми своєї ролі та запобігатиме перевантаженню. Автори, на основі проведених результатів власних досліджень, відзначають також про необхідність створення концепції та моделі волонтерської роботи в Україні, відпрацювання механізмів залучення, навчання, підтримки та заохочення волонтерів, а також формування професійної групи тренерів та кураторів волонтерської діяльності [5, 76].

В означеному контексті наведених особливостей волонтерської діяльності, і тих організацій, у межах яких працюють самі волонтери, безсумнівно варто підняти питання про їхнє психічне та психологічного здоров'я.

Як наголошується на сьогоднішній день у психологічній науковій літературі, зокрема, С. Максименко, І. Дубровіною, А. Нікіфоровом, психічне здоров'я та психологічне здоров'я виступають важливими складовими цілісного здоров'я людини. При цьому кожне з цих понять мають свої змістовні характеристики. Так, психічне здоров'я розглядається як

«нормальна робота окремих психічних процесів і механізмів, а психологічне здоров'я стосується особистості в цілому, вищих проявів людського духу, що дозволяє відокремити психологічний аспект від медичного, соціологічного, філософського» [8, 19].

І. Дубровіна відзначає: «психологічне здоров'я розуміється як сукупність особистісних характеристик, які є передумовами стресостійкості, соціальної (в тому числі й професійної) адаптації, успішної самореалізації й характеризується прийняттям себе, своїх достоїнств і недоліків, усвідомленням власної унікальності, своїх здібностей і можливостей; добре розвиненою рефлексією, умінням розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки, наслідки вчинків, умінням знаходити власні ресурси у важкій ситуації» [8, с.96]. Аналізуючи наявні у науковій літературі підходи до проблеми виявлення особливостей психічного та психологічного здоров'я, варто говорити про те, що копінг-стратегії відіграють суттєву роль у життєдіяльності особистості, зокрема, у забезпеченні її психологічного здоров'я. Так, згідно позицій Р. Лазаруса та С. Фолкмана, «головне завдання стрес-долаючої (копінг-поведінки) полягає у забезпеченні і підтримці благополуччя людини, її фізичного й психічного здоров'я, у задоволеності соціальними відносинами» [73, с. 113].

Розгляд ролі копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я, як правило, передбачає їх порівняння із механізмами психологічного захисту особистості. У науковій психологічній літературі часто відзначають, що основна відмінність між цими феноменами полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються, а у разі їх закріплення стають дезадаптивними [4]. Г. О. Діденкотакож зазначає, що «індивіди, які у проблемних і стресових ситуаціях вдаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку й песимістичний світогляд» [7].

У контексті усього зазначеного варто нагадати наукову позицію С. Хобфола, який вказує, що «у контексті ресурсного підходу копінг-стратегії можна розглядати як ресурси особистості, що сприяють успішному пристосуванню людини до оточуючого світу й практичному оволодінню ним» [69]. Окрім того, у роботах В. Олефір, С. Пітерсона та М. Селігмана відзначається, що «копінг стратегії можуть виконувати і важливу буферну функцію, оскільки перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень тощо» [30, 84]

Однак, на думку Г. О. Діденко, це може спостерігатися тоді, коли особи в стресових ситуаціях надають перевагу конструктивним стратегіям копінг-поведінки, відрізняються оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, а також яскраво вираженою мотивацією досягнення успіху. Вчена також наголошує на тому, що «роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості базується, зокрема, на тому, що психологічне призначення стрес-долаючої поведінки полягає в тому, щоб забезпечити взаємодію людини з ситуацією в таких напрямках: якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею; ослабити або пом'якшити її вимоги; уникнути їх або звикнути до них і, таким чином, зменшити вплив стресової дії ситуації [7].

Говорячи про роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я, варто також відзначити про важливість поняття «особистісний профіль» долаючої поведінки, оскільки саме він представляє собою індивідуальний спосіб взаємодії особистості із ситуацією, відповідно до притаманної саме їй власної логіки, цінності, вагомості в житті, а також психологічних можливостей [8]. Тобто у кожної людини когнітивні, афективні та поведінкові спроби подолання специфічних зовнішніх чи внутрішніх обставин, які оцінюються особистістю як напруження або ж перевищують ресурси людини, будуть різними. І критеріями при цьому, на погляд Л. М. Карамушки та Ю. С. Снігура, «з одного боку, буде ефективність вирішення складних життєвих та професійних проблем, а з іншого боку,

емоційне самопочуття особистості, її психологічне здоров'я». Отже, вчені роблять висновки про те, що «особистості, які здатні використовувати, насамперед, активні, конструктивні копінг-стратегії, мають високий рівень психологічного здоров'я». Також свідченням високого рівня психологічного здоров'яє, на думку вчених, здатність особистості використовувати в різних ситуаціях різноманітні копінг-стратегії, залежно від значущості ситуації для особистості та ступеня готовності її подолати. У якості демонстрації вчені наводять наступний приклад: «копінг-стратегія відволікання, яка є неконструктивною стосовно вирішення ситуації в актуальний для цього час, може дати можливість особистості зняти психологічне напруження та перегрупувати свої ресурси» [12].

Що стосується психологічного здоров'я персоналу загалом організації, то ця проблема знайшла значно менше відображення, як у роботах вітчизняних, так і у роботах зарубіжних вчених. Але, у цьому контексті варто згадати дослідження М. Чеснокової, яка у власних дописах наголошує на тому, що «у ієрархії організаційних цінностей феномен здоров'я повинен розглядатися як базова умова ефективності професійної діяльності та своєрідний продукт її розвитку». Також Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур підтримують її позицію та виділяють три складові прояву феномену здоров'я організації, а саме: індивідуальне здоров'я окремого працівника, здоров'я персоналу конкретної організації та здорова організація [48]. При цьому, наголошується, що здорова організація орієнтована на підтримку індивідуального здоров'я окремого працівника та здоров'я персоналу конкретної організації, що передбачає гармонійну взаємодію і оптимальний прояв можливостей всіх складових чинників здорової організації.

На думку Л. М. Карамушки та Ю. С. Снігура, одним із важливих чинників розв'язання проблеми забезпечення психологічного здоров'я в організації є застосування керівниками та персоналом організацій активних, конструктивних копінг стратегій та наявність в організації організаційно-

психологічних чинників в організації, які сприяють вибору таких копінг-стратегій, якими виступають:

- позитивна культура самоорганізації,
- творче середовище,
- безпека організаційного середовища тощо.

Загалом, представлені позиції вчених дозволили їм зробити висновок про те, що «психологічне здоров'я та стратегії копінг поведінки персоналу та організації тісно пов'язані між собою: з одного боку, вони з позитивною спрямованістю сприяють забезпеченню психологічного здоров'я персоналу, а з іншого боку, психологічно здорова організація, вочевидь, як найкраще впливає на реалізацію персоналом стратегій з позитивною спрямованістю, залишаючи при цьому для персоналу можливість реалізації «особистісного» профілю стратегій долаючої поведінки, який, у свою чергу, може відповідати особистісним характеристикам персоналу, конкретним ситуаціям їх професійної, особистісної та сімейної життєдіяльності» [12].

Говорячи про важливі чинники забезпечення психологічного здоров'я волонтерів та волонтерських організацій, варто навести результати проведених досліджень сучасного українського психолога В. В. М'яленко. Автору вдалося з'ясувати психологічні стратегії долаючої поведінки та адаптації різних спільнот до умов і наслідків військового конфлікту у процесі опрацювання травматичного досвіду. На основі факторного аналізу результатів дослідження спільноти соціальних працівників і волонтерів вченим було виокремлено сім основних факторів. Розглянемо їх назви та інтерпретації [26].

Перший фактор вчений інтерпретує як *«Переживання несправедливості зовнішнього світу і негативного образу «Я» – «Проживання контрольованості зовнішнього світу і позитивного образу «Я»*. Така особистість сконцентована на власних, найчастіше негативних, переживаннях. Ці переживання блокують будь-яку її активність, починання, спроби щось виправити або спрогнозувати. Вона має негативний образ «Я»,

доволі низько оцінює власний потенціал, здібності, можливості і навіть зовнішній вигляд, схильна до самозвинувачення та самозневаги. У неї спостерігаються стійкі симптоми підвищеної збудливості, труднощі із засинанням та порушення сну. Така особистість схильна сприймати зовнішній світ як вороже налаштований, несправедливий та непідвладний контролю. Цей світ здається їй настільки непередбачуваним, що людина не вбачає ніяких можливостей, не відчуває власних ресурсів і навіть не намагається змінити щось на краще. Така позиція часто виступає свідомою та оцінюється в якості безнадійної. Від'ємний полюс фактору «проживання контрольованого зовнішнього світу і позитивного образу «Я» відображає здорову позицію щасливої людини. Така особа має позитивний образ «Я», часто доволі високо ставить себе, виявляє самоповагу та сприймає себе такою, якою вона є, відчуваючи при цьому власну цінність та успішність. Вона сприймає світ у часті доброзичливого, здебільшого контрольованого, а також такого, що надає особистості безліч можливостей. Така людина, вочевидь, вміє прогнозувати майбутнє і свої здобутки в ньому[26].

Другий фактор отримав назву *«Гостре переживання травми»*. Цей фактор відображає внутрішній світ травмованої людини, її намагання подолати ці стани. Така людина не відчуває себе в безпеці, її часто охоплюють сильні переживання, коли вона згадує про війну в Україні або бачить щось таке, що здатне нагадати їй про це (людей у військовій формі, бойову техніку тощо). Їй сняться тривожні, неприємні сни, вона лякається, коли раптом чує гучні звуки; вона страждає від флешбеків, гніву, агресії або дратівливості, від нездатності зосередити свою увагу. Такі особи намагаються уникати думок і почуттів, подій і ситуацій, пов'язаних з війною. Їхньою особливістю є втрата здатності і потреби прогнозувати, будувати плани на майбутнє. Їхнє життя змінилося, вони втратили інтерес до того, що було важливим раніше, і потребу в спілкуванні, близькості з іншою людиною. І, що важливо, ці особи намагаються прийняти і пережити те, що відбувається, і себе в цьому процесі[26].

Третій фактор – *«Системна рефлексія»*. Особа, яка обирає таку стратегію, спрямована на пізнання себе, інших та світу. Для цієї людини важливий процес розуміння себе, а також іншої людини. Вона звертає увагу на реакції, почуття, поведінку, переживання як власні, так і іншої людини. Така особа свідомо обирає системний підхід, вміє бачити поточну ситуацію очима опонента, концентрує свою увагу на наявні деталі та інтегрує їх у цілісну картину світу. Їй притаманний позитивний образ “Я”, вона високо оцінює себе та, здебільшого, подобається собі. Можливо, тому їй, зазвичай, щастить. На думку вченого, світ такої людини доволі контрольований і справедливий. Вона здатна змоделювати власні вчинки та отримати бажане. Крім того, вона здатна діяти так, аби досягти найбільш ефективного результату.

Четвертий фактор, який виділяє вчений, – *«Недоброзичливість зовнішнього світу – доброзичливість зовнішнього світу»*. Цей фактор відображає дихотомічну модель доброзичливого і недоброзичливого до людини світу. Позитивний полюс відповідає тій стратегії, яка відображає об’єктний підхід до власної особи. Сприйняття світу таких людей часто відображає недоброзичливість, несправедливість світу по відношенню до них. Надзвичайно важливим є те, що вони не довіряють ані іншим людям, ані світові в цілому. Вони сумніваються і у своїй здатності довіряти іншим, і в гідності інших людей. В. В. М’яленко наголошує: «з від’ємним полюсом пов’язані переваги осіб, які обирають суб’єктну позицію щодо світу; їхній світ доброзичливий, привітний, толерантний. Такі особи здатні довіритися іншій людині і світові взагалі. Зазначені особливості підтримуються позитивним образом «Я» та здатністю до самоаналізу» [26].

П’ятий фактор – *«Квазірефлексивна активність»* корелює зі стратегією занурення у власний фантазійний світ, уникання взаємодії з реальним світом. Активність такої людини спрямована на об’єкти, які не мають відношення до актуальної життєвої ситуації, відірвана від буття у світі. Особистість із такою позицією часто відмовляється сприймати себе в реальній складній ситуації.

Вона, як правило, проявляє себе не здатною до проблемного аналізу або системної рефлексії, тому що бачить лише окремі та розрізнені елементи. Їй важко поєднати їх у цілісну картину, визначитися із власними потребами.

Шостий фактор – *«Деструктивне служіння іншим людям – конструктивне служіння іншим людям»*. У цій позиції людина відчувається менш значущою і здібною, порівняно із іншими особами. Найчастіше вона буде хотіти, прагнути, щоб хтось інший щось зробив за неї, адже в іншого це вийде краще. Ймовірно, їй захочеться покинути іншу людину через збентеження або дискомфорт. Вчений наголошує: «від’ємний полюс шостого фактору корелює зі стратегією “конструктивне служіння іншим людям»». Носії цієї стратегії оцінюють світ як доброзичливий та контрольований. Їм притаманна системна рефлексія, тому вони часто вбачають взаємозалежність “причина-наслідок”. А працюючи з іншими людьми, вони обирають як модель співробітництво.

Сьомий фактор – «Агресивне відсторонення» об’єднав у собі наявні у особистості неадаптивні копінг-стратегії. Особистість, яка володіє таким досвідом, як правило, перенасичена травматичними переживаннями. Не маючи ресурсу, аби впоратися з ними, особа або повністю витискає із свідомості власні переживання і в неї трапляються «прогалини в пам’яті», або ж вона стає злосною, схильною до спонтанних агресивних реакцій. Світ такої людини, часто, неконтрольований та небезпечний. Проте, на думку вченого, це часто не має особливого значення, оскільки особа більше переймається тим, що не може впоратися із власними переживаннями [26].

Отже, за результатами факторного аналізу, який був проведений В. В. Мясенко, можна виокремити актуальні стратегії адаптації спільноти волонтерів і соціальних працівників до умов та наслідків військового конфлікту. Розподіливши перелічені вище стратегії за відповідними векторами, можна охарактеризувати вектори, базуючись на рівні їхньої адаптивності. «Так, *перший вектор – Суб’єктності* – об’єднав такі стратегії: доброзичливість зовнішнього світу; проживання контрольованого

зовнішнього світу та позитивного образу «Я»; недоброзичливість зовнішнього світу; переживання несправедливості зовнішнього світу та негативного образу «Я». *Другий вектор – Рефлексії* – сформувавши такі стратегії, як системна рефлексія і квазірефлексивна активність. *Третій вектор – Травмованості* – відповідає стратегії гострого переживання травми. *І четвертий вектор – Копінгу(або поведінкових патернів)* – поєднує в собі конструктивне служіння іншим людям, агресивне відсторонення, деструктивне служіння іншим людям» [26].

Проведені дослідження та сформульовані автором висновки дозволили йому розподілити адаптивні стратегії за ступенем їхньої можливості на три групи – адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. До адаптивних стратегій віднесено: доброзичливість зовнішнього світу; проживання контрольованого зовнішнього світу та позитивного образу “Я”; системну рефлексію; конструктивне служіння іншим людям. Відносно адаптивні стратегії об’єднали квазірефлексивну активність та гостре переживання травми. Неадаптивними стратегіями визнано такі: недоброзичливість зовнішнього світу; переживання несправедливості зовнішнього світу та негативного образу «Я»; агресивне відсторонення; деструктивне служіння іншим людям[26].

Отже, за результатами факторного аналізу можна виокремити наступні стратегії адаптації спільноти волонтерів до умов та наслідків воєнного конфлікту:

- переживання несправедливості зовнішнього світу та негативного образу «Я»;
- проживання контрольованості зовнішнього світу та позитивного образу «Я»;
- гостре переживання травми;
- системна рефлексія;
- недоброзичливість зовнішнього світу;
- доброзичливість зовнішнього світу;

- квазірефлексивна активність;
- деструктивне служіння іншим людям;
- конструктивне служіння іншим людям;
- агресивне відсторонення.

Такий поділ надає змогу більш ефективно долати деструктивні стани, які провокують дезадаптивну поведінку. Позитивний досвід проживання та подолання дезадаптивних станів створює ефект своєрідного “щеплення”, що стає запорукою більш м’якого, гуманного зараджування можливим у майбутньому проблемам. Вчений наголошує, що певні стратегії, вочевидь, є тимчасовими, перехідними етапами до більш зрілої або, навпаки, регресивної, інфантильної реакції. Деякі стратегії можна визначити як уже досить сформовані та закріплені в досвіді українських спільнот[26].

Представлений аналіз наукової літератури з тематики копінг поведінки та копінг стратегій дозволив охарактеризувати їхні основні види, глибше зрозуміти функції, у повному обсязі відзначити критерії їхньої ефективності. Нами було також представлено особливості копінг стратегій волонтерів, їхню роль у психічному та психологічному здоров’ї особистості.

Розділ II. Організація емпіричного дослідження: характеристика вибірки та методів дослідження

2.1. Характеристика вибірки дослідження

Мета дослідження: виявлення особливостей використання копінг стратегій волонтерами, які працюють з внутрішньо переміщеними особами.

Для досягнення поставленої мети нами було проведено психодіагностичне дослідження, участь у якому взяли 60 волонтерів благодійної організації «Україна – це любов» міста Чернівці.

Дослідження було проведене у два етапи: на початку квітня 2022 року та повторна діагностика у вересні 2022 року, тобто через пів року. Це надало нам можливість простежити динамічні зміни у використанні домінуючих копінг стратегій волонтерами, які працюють із категорією внутрішньо переміщених осіб.

2.2. Опис та обґрунтування методів дослідження

Для реалізації поставленої мети дослідження нами були використані наступні психодіагностичні методики.

1. Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан)

Методика адаптована в психоневрологічному науково-дослідному інституті ім. В. М. Бехтерева. Вона дозволяє за мінімальний час визначити основну копінг-стратегію у вирішенні стресових ситуацій.

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи: вирішення проблем, уникнення, пошук соціальної підтримки.

Опитувальник складається з 33 питань, час проходження тесту не обмежується. Безпосередньо перед проведенням дослідження респонденту

зачитується коротка інструкція «Ми цікавимося тим, як люди справляються з проблемами, труднощами та неприємними ситуаціями у їхньому житті. На бланку представлено декілька можливих шляхів подолання проблем та неприємностей. Ознайомившись із наведеними твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів, зазвичай, Вами використовуються. Усі Ваші відповіді залишаться невідомі для інших осіб. Спробуйте згадати про одну із серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися протягом останнього року і яка змусила вас серйозно турбуватися. Опишіть цю проблему у декількох словах.»

Представлена методика виявляє такі основні шкали:

- **Стратегія вирішення проблем** свідчить про те, що у досліджуваних, для яких вона є провідною, активна поведінкова стратегія, при якій вони намагаються використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.
- **Стратегія пошуку соціальної підтримки** свідчить про те що у досліджуваних, для яких вона є провідною активна поведінкова стратегія, при якій вони для ефективного вирішення проблеми звертаються по допомогу та підтримку до оточуючого середовища: до сім'ї, друзів, значущих інших тощо.
- **Стратегія уникнення** свідчить про те що досліджувані, для яких вона є провідною, намагаються уникнути контакту із оточуючою його дійсністю, втекти від вирішення проблем.

Найбільш ефективним, на думку автора методики, виступає використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самотійно впоратися з виниклими труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, а інколи вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь оцінюючи її негативні наслідки.

**2. Опитувальник способів опанування
(WaisofCopingQuestionnaire - WCQ) (Стратегії подолання
стресових ситуацій)С. ФолкманіР. Лазаруса.**

Методика складається із 50 питань, які містяться у 8 шкалах:

- 1) конфронтація;
- 2) соціальна підтримка;
- 3) планування;
- 4) самоконтроль;
- 5) дистанціювання;
- 6) позитивна переоцінка;
- 7) прийняття відповідальності;
- 8) уникнення.

Запропоновані шкали поділяються на три групи за такими основними критеріям, як: вирішення проблеми, пошук і використання соціальної підтримки та регулювання емоцій. Під час надання інструкції досліджуваному психодіагност просить його пригадати останню стресову подію або ситуацію із власного життя, а також те, як він із нею впорався.

**3. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій»
SACS» (автор - С. Хобфолл, адаптація Н. Е. Водоп'янової, Є. С.
Старченкової)**

Це особистісний опитувальник, призначений для діагностики копінг-стратегій. Він був розроблений у 1994 р. С. Хобфоллом та містить 54 твердження, які респондент повинен оцінити за 5-бальною шкалою. За результатами тестування встановлюється, яким саме стратегіям долаючої поведінки надається перевага у ситуації стресу.

Отримані кожним досліджуваним бали порівнюються з середніми значеннями за кожною шкалою, що дозволяє віднести їх відповідно до низького, середнього чи високого рівнів.

Опитувальник дозволяє встановити рівень вираженості дев'ятьох копінгстратегій:

- асертивні дії,
- вступ у соціальний контакт,
- пошук соціальної підтримки,
- обережні дії,
- імпульсивні дії,
- уникнення,
- маніпулятивні (непрямі) дії,
- асоціальні дії,
- агресивні дії.

Кожну з вище вказаних копінг-стратегій можна розмістити на 3-х осях комунікативного простору: просоціальна – асоціальна поведінка, активна – пасивна, пряма – непрямая (або маніпулятивна). На думку розробника методики, найбільш адаптивним є застосування активних просоціальних копінгів, тобто таке, що залучає соціальну підтримку та підвищує рівень стресостійкості особистості [69].

4. «Тест життєстійкості» С. Мадді (адаптація Д. Леонтєва та Е. Расказової)

Опитувальник складається з 45 тверджень, які потрібно оцінити за 4 бальною системою (1 – «не характерно»; 2 – «скоріше ні, ніж так»; 3 – «скоріше так, ніж ні»; 4 – «характерно»).

Дозволяє визначити особливості реагуванні людини за 4 шкалами:

1. Залученість – переконання про те, що залученість в те, що відбувається, дає людині максимальний шанс знайти дещогідне й цікаве для особистості;

2. Контроль – переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований;

3. Прийняття ризику – переконання людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримуються з досвіду, - неважливо, позитивного чи негативного;

4. Життєстійкість – схильність людини сприймати стресові обставини як підконтрольні, як виклики життя, що стимулюють особистісний розвиток. Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), для відповідей на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з трьох субшкал (залученості, контролю та прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	Прямі пункти тесту	Зворотні пункти тесту
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал «Тесту життєстійкості».

Норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне	18,53	8,08	8,43	4,39

5. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»

**(С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер – адаптований
Т.А Крюковою).**

Адаптований варіант копінг-поведінки включає в себе перелік заданих реакцій на ситуації, які виступають стресовими. Вони спрямовані на визначення домінуючих копінг- стратегій. Досліджуванім пропонується відповісти на 48 питань тесту, при цьому оцінивши свою відповідь від 1 до 5 балів. При обробці результатів підсумовуються бали, які поставив сам опитуваний з урахуванням ключа для інтерпретації методики дослідження.

Методика аналізується за такими шкалами:

- копінг, орієнтований на вирішення завдання;
- копінг, орієнтований на емоції;
- копінг, орієнтований на уникнення;
- субшкала відволікання;
- субшкала соціального відволікання.

Копінг-поведінка, яка орієнтована на вирішення завдання характеризується тим, що людина, стикаючись з будь-якою проблемою, перш за все зосереджується на ній та міркує, яким саме шляхом її можна вирішити. Потім згадує, яким чином вона вирішувала аналогічні проблеми раніше, намагається глибше зануритися у ситуацію, проаналізувати її, по можливості, розробити декілька різних варіантів розв'язання проблемної ситуації, яка виникла. Врешті решт, людина визначає подальший курс дій, вирішує для себе найважливіші кроки, і робить саме те, що вважає найбільш відповідним для даної конкретної ситуації.

Копінг-поведінка, яка орієнтована на емоції, характеризується тим, що людина схильна занурюватися у свій біль, власні страждання. Вона, як правила, звинувачує себе за те, що опинилася у такій ситуації, за власну нерішучість, також за те, що не знає, який шлях вирішення проблеми буде

найкращим. Опинившись у стресовій ситуації, вона не знає, що саме робити, «застигає», але через це дуже непокоїться, переживає власну нездалість, відчуває нервові напруження та роздратування. Це призводить до того, що людина схильна відіграватися на інших.

Люди, з домінуючою стратегією, яка орієнтована на уникнення, намагаються різними шляхами відволіктися від проблеми, що виникла, втекти від неї, навіть не думати про неї.

Слід зауважити, що виділяють також дві субшкали – «відволікання» й «соціальне відволікання», які відносяться до уникнення. При цьому ті, хто належить до першої субшкали відволікання, воліють відволікатися від проблеми за допомогою розваг, зокрема, покупок, намагаються більше спати, тішать себе улюбленою їжею, більше дивляться телевізор, йдуть у тривалу відпустку або хоча б беруть відгул.

Тіж, у кого переважає субшкала «соціального відволікання», при виникненні будь-якої проблеми, відволікаються від неї, намагаючись бути у колі людей, прагнуть до широкого соціального оточення. Вони часто телефонують приятелям або йдуть в гості до друзів, проводять час із значущими рідними людьми, спілкуються з тими, чиї думки та поради для них є особливо цінними [10].

Розділ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ВОЛОНТЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ

3.1. Особливості стратегій подолання стресових ситуацій у волонтерів.

Відповідно до поставленої мети і завдань нашого дослідження, нами було проведено ряд психодіагностичних методик, які дозволили визначити переважаючі копінг стратегії волонтерів, які працюють із внутрішньо переміщеними особами. Нами також було визначено особливості стресдолаючої поведінки та показники життєстійкості особистості.

На початку проведеної психодіагностичної роботи нами була застосована методика «Індикатор копінг-стратегії», запропонована Д. Амірханом. Вона дозволила визначити співвідношення копінг стратегій у досліджуваної групи (рис.3.1)



Рис. 3.1. Відсоткове співвідношення копінг стратегій у волонтерів за методикою «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан)

Як видно з рис.3.1., переважна більшість досліджуваних (52%) обирають стратегію вирішення проблеми, що вказує на їхню активну соціальну позицію, готовність до появи будь-яких проблемних ситуацій. Такі особи будуть використовувати для вирішення поставлених завдань усі власні наявні можливості, а також, як правило, залучати у цьому процесі усі сторонні доступні ресурси. 37% досліджуваних обирають стратегію пошуку соціальної підтримки, а відтак у складних стресових ситуаціях вони часто покладаються на оточуючих людей, які в цей час знаходяться поруч та можуть бути корисними. Часто такими людьми виступають друзі, кохані люди, родина.

За отриманими результатами можна також побачити, що лише для 11% респондентів переважаючою є стратегія уникнення. Такі люди, як правило, обирають шлях втечі замість вирішення проблемної ситуації. Однак, з іншого боку, у деяких особливо гострих ситуаціях, ефективним буде, як раз, «уникнути» замість «миттєво вирішувати». Варто наголосити, що найбільш ефективною позицією є вдале поєднання усіх трьох копінг стратегій, а також умілий та своєчасний вибір кожної з них у різних обставинах.

З метою більш детального визначення актуальних копінг стратегій у волонтерів нами був використаний «Опитувальник способів опанування» С. Фолкмана та Р. Лазаруса (рис.3.2.). Він дозволив отримати найвищі результати за такими шкалами як «позитивна переоцінка» (середній бал за цією шкалою – 12,3), що вказує на можливість розгледіти будь-яку, навіть дуже складну ситуацію, з усіх боків та, по можливості, навіть використати її на свою користь. Такий вибір основного способу опанування також вказує на певний оптимізм і рішучість у досягненні кращого результату. Можемо припустити, що така особистісна якість може виступати однією з рушійних сил, які штовхають людину займатися благодійною та волонтерською діяльністю.

Однак, на другому місці за рівнем прояву виступає «конфронтація», середній бал становив 11,3. Такий результат був не очікуваний нами,

оскільки ми передбачали зустрітися, навпаки, із частим пристосуванням та компромісними рішеннями. Можливо, це можна пояснити чітко сформованою та рішучею позицією, яка, власне, і привела людей у таку нелегку справу як волонтерство.

За високим рівнем прояву можна також визначити такий спосіб опанування як «соціальна підтримка», середній бал – 10,7. Такий результат підтверджує дані, отримані за попередньою методикою і вказує на те, що для осіб, які вибирають для себе волонтерську діяльність, характерним є розраховувати на підтримку оточуючих людей.

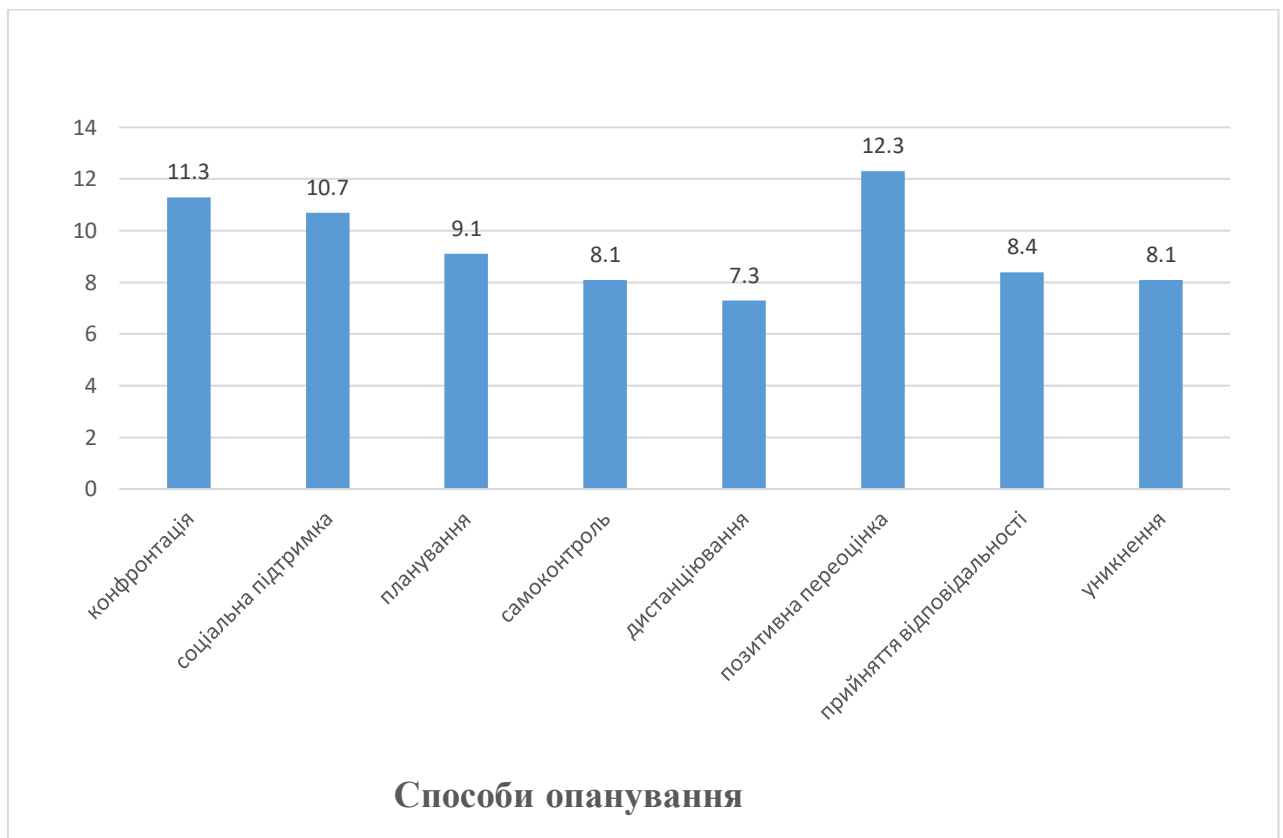


Рис.3.2. Середні показники способів опанування у волонтерів за методикою С. Фолкмана і Р. Лазаруса.

Також варто зупинитися на найменших показниках, отриманих за допомогою цієї методики. Ними стали «дистанціювання» (середній бал 7,3) та «уникнення» (середній бал – 8,1). Такі результати частково переграються із

результатами попередньої методики та засвідчують, що група досліджуваних волонтерів не схильна до відмежування себе від проблемних стресових ситуацій, які виникають. Вони надають перевагу активному вирішенню ситуації.

Дещо іншу, більш повну картину, дозволяє отримати опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS» С. Хобфолла (табл.3.1.)

Табл. 3.1.

Показники ступенів вираженості стратегій подолання стресових ситуацій за методикою SACS» (Стратегії подолання стресових ситуацій) С. Хобфолла (у%)

№ п/п	Копінг стратегії	Рівні вираженості (%)		
		Високий	Середній	Низький
1	Асертивні дії	22	67	11
2	Вступ у соціальний контакт	47	43	10
3	Пошук соціальної підтримки	59	29	12
4	Обережні дії	36	38	26
5	Імпульсивні дії	9	56	36
6	Уникнення	11	27	62
7	Маніпулятивні (непрямі) дії	18	30	52
8	Асоціальні дії	6	21	73
9	Агресивні дії	5	19	76

Відзначимо, що високий рівень сформованості був визначений за двома шкалами, а саме: «вступ у соціальний контакт» - 47% та «пошук соціальної підтримки» - 59%. Такі результати логічно підтверджують результати

попередніх методик та лягають у загальну канву нашого дослідження. Середній рівень прояву був відзначений за наступними шкалами: «асертивні дії» - 67%, «обережні дії» - 38%, «імпульсивні дії» - 56%.

Окремої увагу заслуговує шкала асертивності, яка вказує на бажання висловлювати та відстоювати свою точку зору, рішучість заявленої позиції. Низький рівень вираженості був відзначений за наступними шкалами: «уникнення» - 62%, «маніпулятивні (непрямі) дії» - 52%, «асоціальні дії» - 73% та «агресивні дії» - 76%. На наш погляд, це логічні результати, які підтверджуються даними літератури та багатьма науковими позиціями вчених. Адже, волонтерська та благодійна діяльність у жодному разі не передбачає непрямих маніпулятивних дій, особливо асоціальних та агресивних дій. Це би суперечило самій ідеї волонтерства.

Представлена методика також надала можливість відстежити співвідношення копінг-стратегій досліджуваних відповідно до трьох вісей комунікативного простору, а саме: «прямий-непрямий», «активний-пасивний» та «просоціальний-асоціальний» копінг. Отримані результати зображені на рис. 3.3.

За віссю «прямий-непрямий» копінг було визначено незначне переважання «непрямого» копінга (58% проти 42%), за віссю «активний-пасивний» майже вдвічі переважає активний (64% проти 36%), за віссю «просоціальний-асоціальний» достовірно переважає просоціальний копінг (71% проти 29%).

Такі результати підтверджують дані, отримані раніше та відзначають вагому спрямованість волонтерів на оточуюче середовище, зокрема, звернення за підтримкою та допомогою до оточуючих людей. Це вказує також на високий рівень розвитку особистісних копінг-ресурсів та навичок активного розв'язання проблем у представленій волонтерській групі.

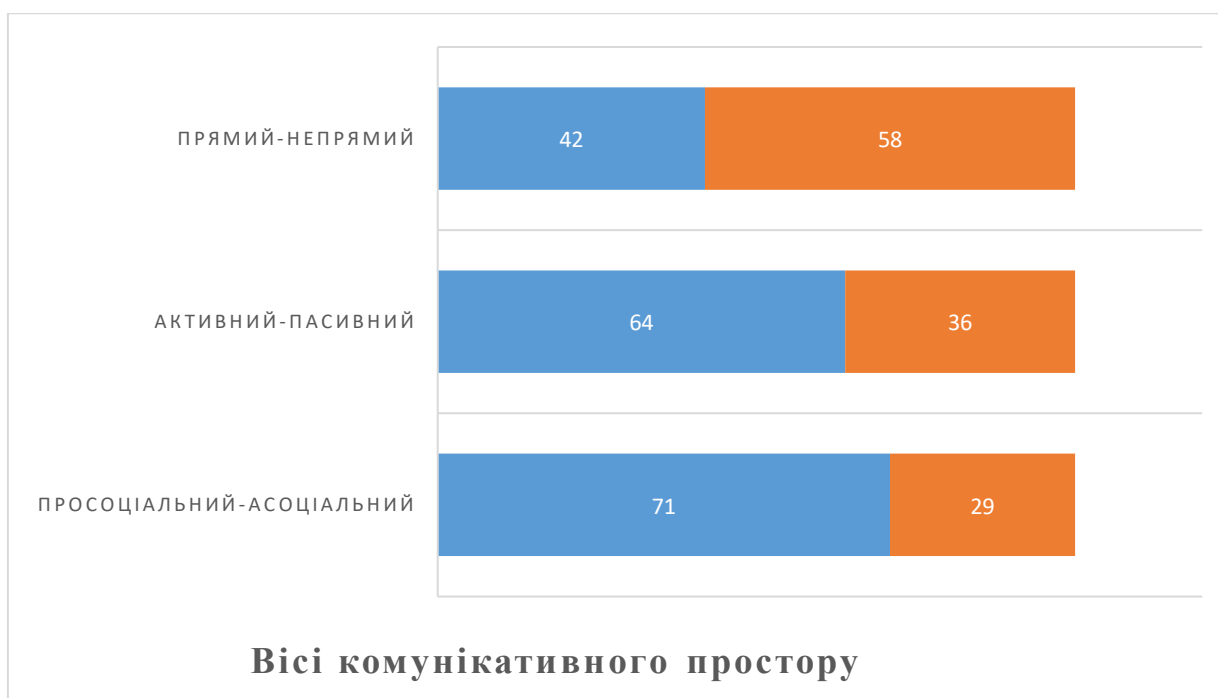


Рис.3.3. Вісі комунікативного простору за результатами методики «Стратегії подолання стресових ситуацій»SACS» С. Хобфолла волонтерів (у%)

Нами також була використана психодіагностична методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер, в адаптації Т.А Крюкової). Результати за цією методикою представлені на рис. 3.4., демонструють, що на першому місці за кількістю виборів було визначено таку копінг-поведінку як «вирішення завдання» (середній бал – 4,1).

Така копінг-поведінка як «вирішення завдання» може виступати одним з найбільш раціональних типів поведінки у скрутній стресовій ситуації, що набуває особливого значення у волонтерській діяльності. Таким чином, волонтер повинен не просто ефективно вирішити поставлену задачу, але й, по можливості, зменшити рівень стесу.

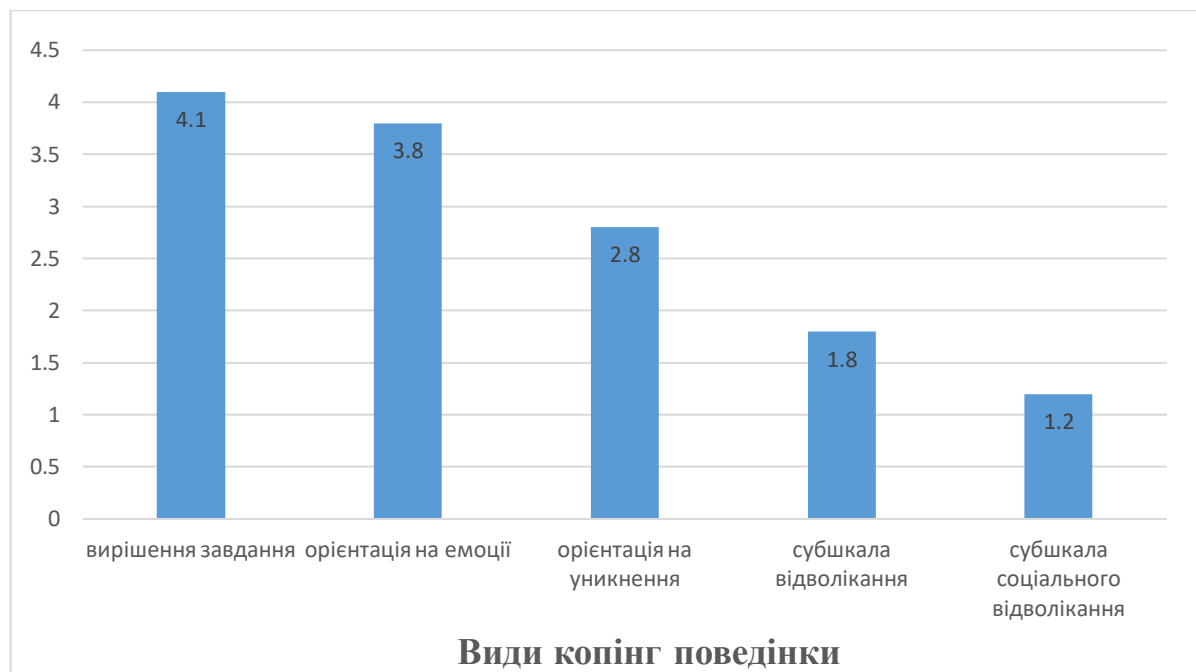


Рис. 3.4. Середні показники видів копінг поведінки у волонтерів за результатами методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»С. Нормана.

Відомо, що стресова ситуація, як правило, провокує високе емоційне напруження особистості. Наслідком дії стресових факторів також цілком може бути емоційний розлад або, як варіант, просто сильне емоційне переживання. У сучасних умовах повномасштабної війни цілком передбачуваним для волонтерської діяльності є занурення людини у свої почуття, емоційні прояви тощо. Тому закономірно, що на другому місці за рівнем прояву виявилася така копінг-поведінка як «орієнтація на емоції» (середній бал – 3,8).

Цікаво відзначити, що перші позиції за даною методикою займають такі, на перший погляд, протилежні види копінг поведінки як «вирішення завдання» та «орієнтація на емоції». З нашої точки зору, це може вказувати на високий рівень ефективності копінг поведінки досліджуваних волонтерів, а також зрілої особистісної позиції, оскільки саме таким чином проявляється здатність адаптуватися до ситуації та обрати відповідний тип реагування.

Однією з важливих методик, яка дозволила нам отримати значущі результати став «Тест життєстійкості» С. Маддів адаптації Д. Леонтьєвата Е. Расказової (рис. 3.5). Оскільки поняття життєстійкості трактують як «ступінь здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішній баланс та не знижуючи успішності діяльності» [34], нам здалося особливо важливим його дослідження. Життєстійкість включає в себе три основні компонента: контроль, залученість та прийняття ризику, вираженість яких перешкоджає виникненню надмірної внутрішньої напруги у стресових ситуаціях.

Результати продемонстрували найбільш високі показники за шкалою «залученість». Саме залученість надає людині відчуття того, що треба бути у центрі подій, всім цікавитися та розвиватися. Такі люди отримують задоволення від власної діяльності та часто відчуття повноцінного особистісного розвитку. Означена позиція надзвичайно важлива у контексті проведеного нами дослідження, адже саме такого повного залучення очікують від волонтерів. А відтак можна стверджувати, що досліджувані волонтери «на своєму місці», допомагаючи, отримують від цього задоволення та відчуття самореалізації.

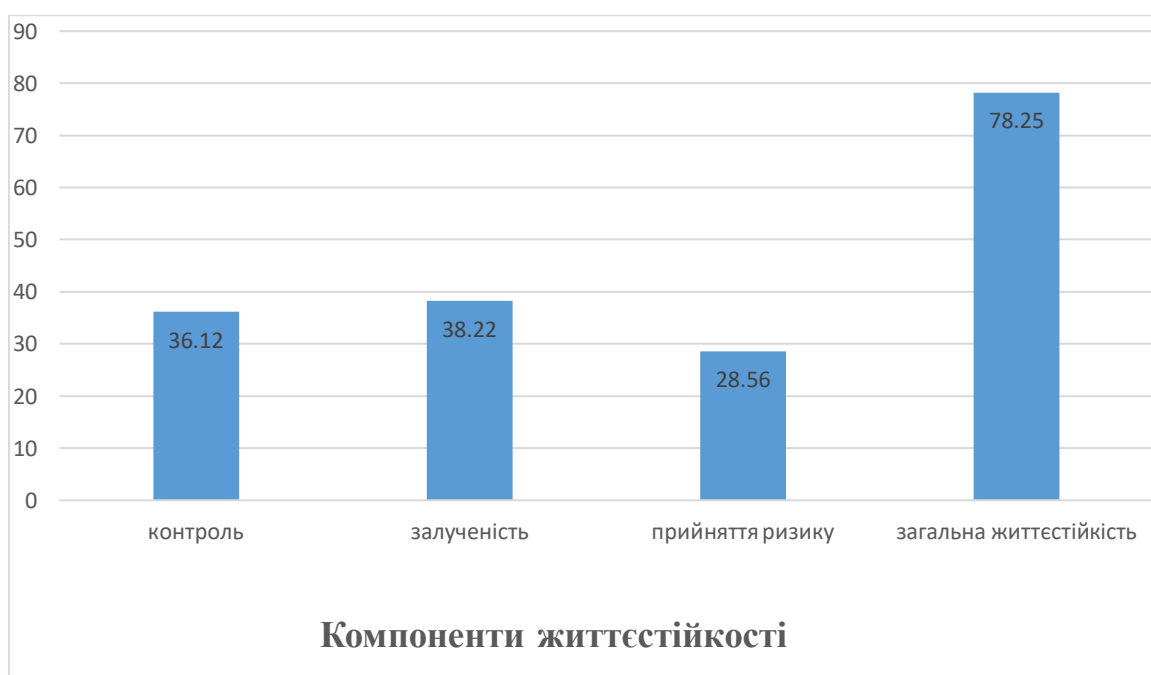


Рис. 3.5. Середні показники компонентів життєстійкості досліджуваних волонтерів за результатами «Тесту життєстійкості» С. Мадді.

Відзначимо також, що результати виявили високий показник за шкалою «контроль», середній бал – 36,12. Це вказує на відчуття того, що можливість контролювати ситуацію безумовно впливає на результат. Звичайно, для волонтерської діяльності у військовий час таке відчуття контролю підвищує ефективність вирішення поставлених завдань, а відтак виступає дуже важливим компонентом життєстійкості.

Шкала «прийняття ризику» показала середній бал 28,6. Такий компонент життєстійкості надає людині переконання в тому, що все, що з нею відбувається, йде на користь та сприяє її особистісному розвитку. При чому неважливо, чи цей досвід позитивний, чи негативний. У цьому контексті можемо припустити, що досліджувані волонтери будуть рішуче діяти навіть у незнайомій та неоднозначній ситуації, без гарантій на успіх. Показник загальної життєстійкості у групі досліджуваних волонтерів становить 78,25, що говорить про високу здатність опанування стресових ситуацій і є надзвичайно важливим для роботи у таких складних умовах.

Відповідно до представлених результатів, можна констатувати, що життєстійкі переконання здатні захищати людей від складних стресових переживань. Життєстійкість також активно впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень. У волонтерській діяльності це відображається на адекватній поведінці та здатності людини долати виникаючі труднощі.

Таким чином, за результатами проведених методик можна узагальнити, що для групи досліджуваних волонтерів притаманні такі копінг стратегії як «стратегія вирішення проблеми», «стратегія пошуку соціальної підтримки» та «позитивна переоцінка». Найбільш вираженими видами копінг поведінки також виступають «вирішення завдання» та «орієнтація на емоції», які забезпечують внутрішній баланс та сприяють ефективному вирішенню

поставлених завдань. Високим також виявився показник життєстійкості, що є надзвичайно важливим у роботі волонтерів.

3.2. Психологічний аналіз динаміки копінг поведінки у волонтерів через півроку активної благодійної діяльності.

Оскільки запропоноване дослідження передбачало два етапи, то повторна діагностика була проведена у вересні 2022 року, тобто через пів року після первинної. Це надало нам можливість простежити динамічні зміни у використанні домінуючих копінг стратегій волонтерами, які працюють із категорією внутрішньо переміщених осіб.

За результатами методики С Фолкмана та Р. Лазаруса, відзначимо, що значно збільшилися показники за такими шкалами як «соціальна підтримка», «самоконтроль». Можна констатувати, що подібна діяльність протягом тривалого терміну дозволила ще більше розраховувати на допомогу та підтримку з боку оточуючих та колег у ситуаціях стресу. Можливо, це також вказує на позитивний особистісний досвід, коли колеги по роботі допомагали швидко відреагувати та віднайти вирішення складної ситуації. При цьому також збільшився рівень і такого способу опанування як «самоконтроль», а відтак зросла також впевненість у власних силах та можливостях. Можемо припустити також збільшення рівня самоконтролю саме у емоційній сфері, здатність опанування негативних стресових переживань.

Значно збільшився показник такої шкали опанування як «позитивна переоцінка», середній бал зріс з 12,3 до 13,7. Як бачимо, показники за цією шкалою і під час первинного опитування були високими, але зросли ще більше. Вбачаємо у цьому набуття ще більш ефективного опанування у складних ситуаціях, оскільки особа розвиває здатність всебічного розгляду ситуації, яка на перший погляд може здатися такою, що немає вирішення. Це також допомагає фокусуватися саме на позитивному значенні ситуацій, у яких опиняється особистість та використовувати їх на свою користь. Варто

наголосити, що така якість важлива не тільки для роботи волонтера, але й відіграє вагому роль для розвитку особистості загалом.

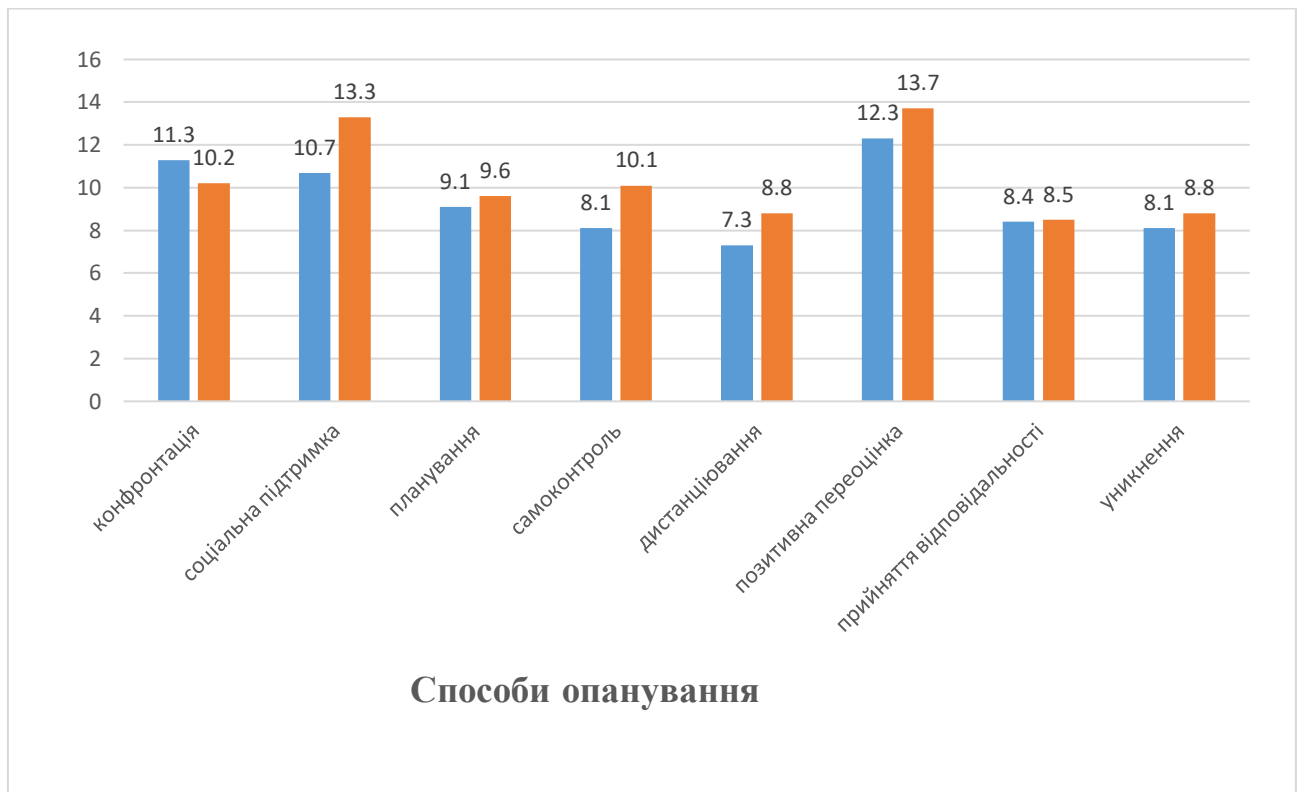


Рис.3.6. Порівняння середніх показників способів опанування у волонтерів за методикою С. Фолкмана і Р. Лазаруса після проведення повторної діагностики

Варто відзначити, що значно збільшився середній показник за шкалою «дистанціювання», з 7,3 до 8,8. На наш погляд, це може вказувати на бажання відокремитися від ситуації, принаймні, емоційно, а також зменшити її значимість для себе особисто. Вважаємо, що це може бути пов'язано із емоційним вигоранням, яке закономірно могло виникнути після піврічного терміну волонтерської діяльності. У такому випадку у «дистанціюванні» можна вбачати ефективний захисний механізм.

За шкалою «уникнення» показник зменшився з 8,1 до 8,8, що також може вказувати на бажання закритися та втекти від надмірних навантажень

на психіку. Це може проявлятися у різних формах: заперечення проблеми, пасивність у її вирішенні, відволікання та роздратування. Усе це передбачає зниження болісної емоційної напруги, однак часто не конструктивним шляхом.

Описуючи загальну картину повторної діагностики способів опанування у волонтерів за методикою С. Фолкмана і Р. Лазаруса, можна відзначити, що, з одного боку, вони підвищили рівні ефективних видів копіngu, а відтак збільшили здатність особистості долати труднощі, винахідливість при вирішенні проблемних ситуацій, можливість справлятися з тривогою у стресових умовах. З іншого боку, як наслідок емоційного вигорання, частіше стала проявлятися знижена енергійність, бажання дистанціюватися, відокремитися від проблемної ситуації.

Під час повторної діагностики надзвичайно важливим для нашого дослідження було відзначити, чи зазнали значущих змін стратегії подолання стресових ситуацій, враховуючи ступені їхньої вираженості. Це дозволила нам зробити методика SACS» С. Хобфолла, результати якої представлені у табл. 3.2.

Перш за все, варто звернути увагу на таку копіng стратегію як «асертивні дії». За цією шкалою переважає середній ступінь вираженості, але високий ступінь суттєво збільшився з 22% до 34%, натомість низький рівень вираженості за цією шкалою знизився. Можемо пояснити це тим, що у групі досліджуваних волонтерів через півроку інтенсивної роботи збільшилась здатність відстоювати власну точку зору. Це також передбачає вміння адекватно реагувати на зовнішню критику та вміння рішуче відмовляти, якщо цього вимагають обставини.

При цьому, волонтери не порушують моральні права інших людей. Відтак вважаємо це такою поведінкою, яка поєднує внутрішню силу особистості та ввічливий розуміючий підхід до оточуючих людей. Це набуває особливого значення у стосунку до людей, які потребують допомоги, якими є внутрішньо переміщені особи.

Як видно з результатів таблиці 3.2. суттєво зросли показники високого рівня прояву за шкалами «вступ у соціальний контакт» (з 47% до 63%) та «пошук соціальної підтримки» (з 59% до 75%). Можемо констатувати, що досліджувані волонтери сформувавши ще більш активну позицію у своїй діяльності, звертаючись за підтримкою у складних ситуаціях до оточуючих людей, часто колег по роботі.

Табл. 3.2.

Показники ступенів вираженості стратегій подолання стресових ситуацій за методикою SACS С. Хобфоллапісля повторної діагностики (у%)

№ п/п	Копінг стратегії	Рівні вираженості (%)		
		Високий	Середній	Низький
1	Асертивні дії	34	57	9
2	Вступ у соціальний контакт	63	32	5
3	Пошук соціальної підтримки	75	13	12
4	Обережні дії	20	59	21
5	Імпульсивні дії	15	47	38
6	Уникнення	18	48	34
7	Маніпулятивні (непрямі) дії	20	28	52
8	Асоціальні дії	5	25	70
9	Агресивні дії	5	22	73

Це також передбачає покращення рівня спілкування та створення соціальної мережі підтримки та часті консультації із допоміжними фахівцями. Такі особистісні якості та навички зберігають психічне та

психологічне здоров'я волонтерів та, безумовно, збільшують ефективність роботи, яка виконується. Під час реалізації такої копінг стратегії волонтери отримують надзвичайно важливий для себе зворотній зв'язок у вигляді певного позитивного емоційного підкріплення, схвалення, ефективних наслідків своєї діяльності. Це, вочевидь, буде слугувати стимулом для подальшого використання означеної копінг стратегії.

За шкалою «обережні дії» високий рівень вираженості знизився з 36% до 20%, натомість зріс середній рівень з 38% до 59%. Отже, якщо на початку роботи волонтери часто виявляли бажання відмежуватися від надмірного стресу, то через півроку благодійної роботи цей показник зменшився, що може вказувати на набуття менш зваженої позиції. Це підтверджується результатами за шкалою «імпульсивні дії», згідно якої високий рівень прояву зріс з 9 до 15%. Тобто «обережність» зменшилась, «імпульсивність» зростає. На нашу думку, це можна пояснити особливостями самої роботи, взаємодії волонтерів із внутрішньо переміщеними особами, які потребують активної, інтенсивної допомоги і на вагання часто немає часу. У таких обставинах волонтери змушені проявляти рішучість у своїй діяльності, часто нехтуючи можливими ризиками.

Високий рівень вираженості за шкалою «уникнення» дещо збільшився з 11% до 18%, зріс також середній рівень прояву з 27% до 48%, а низький рівень прояву знизився майже удвічі з 62% до 34%, що вважаємо суттєвими змінами. Ці результати доповнюють кількісні дані попередніх методик і вказують на виражене бажання волонтерів зменшити навантаження на свою психіку за рахунок відсторонення, втечі від вирішення проблеми. Пояснюємо це інтенсивністю роботи та емоційним виснаженням досліджуваних.

Під час аналізу кількісних даних методики за такими шкалами як «маніпулятивні дії», «асоціальні дії» та «агресивні дії» значущих відмінностей виявлено не було. Відтак, навіть надзвичайно активна, інтенсивна волонтерська діяльність протягом достатньо тривалого терміну,

не змогла вплинути на появу не продуктивних копінг стратегій у досліджуваних волонтерів.

Узагальнюючи результати, отримані за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, можна сказати, що динамічні зміни у сфері копінг поведінки волонтерів були значущі. Вони набули більшої ефективності та продуктивності за рахунок вдосконалення навичок спілкування з оточуючими, вміння відстоювати власну позицію, адекватно реагувати на зовнішню критику. Хоча з іншого боку, далось взнаки і сильне емоційне навантаження, що стимулювало до уникнення та дистанціювання у певних ситуаціях. Однак, на нашу думку, це не знижує ефективності копінгу, а навпаки, може виступати показником зрілої та збалансованої позиції досліджуваних волонтерів, допомагаючи їм вміло підбирати стратегію долаючої поведінки до кожного конкретного випадку.

Середні показники видів копінг поведінки у волонтерів за результатами методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Нормана після проведення повторної діагностики представлені нами на рисунку 3.7.

Так, найбільшої уваги, на наш погляд, заслуговують кількісні дані за шкалою «орієнтація на емоції», середній показник якої збільшився з 3,8 до 4,9. При переважанні такого виду копінг поведінки людина намагається певною мірою зменшити емоційну напругу, а натомість, підтримати афективну рівновагу. Як підтвердження даного факту, констатуємо також зростання середнього показника за шкалою «орієнтація на уникнення» з 2,8 до 3,5. При цьому показник за шкалою «вирішення завдання» зменшився з 4,1 до 3,7. Це дозволяє нам констатувати, що копінг поведінка волонтерів, через півроку роботи, набула емоційного та суб'єктивно-орієнтованого стилю. Він передбачає, переважно, емоційне реагування на стресову ситуацію, коли особистість занурюється у власні переживання, однак при цьому акцент не ставиться на які-небудь конкретні практичні дії з її врегулювання.

Усе зазначене вище знову підтверджує той факт, що робота волонтера, яка стосується взаємодії із внутрішньо переміщеними особами, передбачає надзвичайно потужне емоційне навантаження, можливе виснаження та емоційне вигорання.

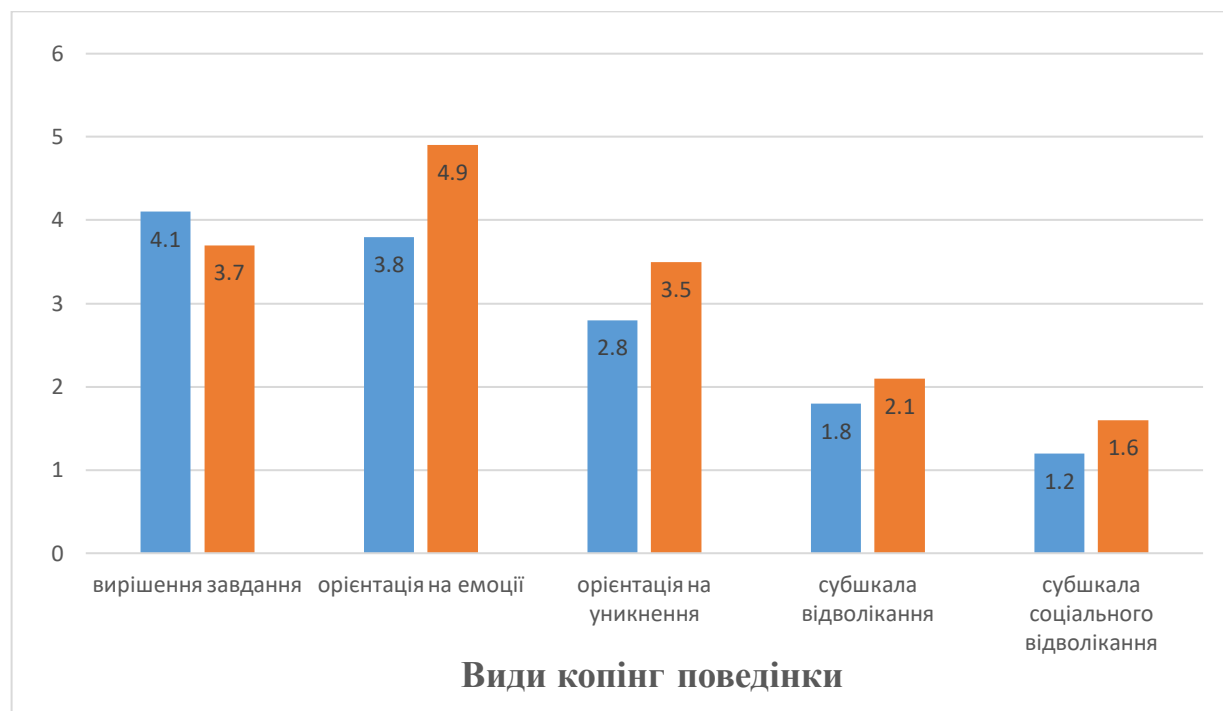


Рис. 3.7. Середні показники видів копінг поведінки у волонтерів за результатами методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»С. Нормана після проведення повторної діагностики

Під час психологічного аналізу динамічних змін копінг поведінки волонтерів, важливими особливостями для нашого дослідження стали компоненти життєстійкості. Достатня вираженість всіх компонентів життєстійкості, а саме: контролю, залученості та прийняття ризику, необхідна для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності і активності в напружених, стресових умовах. Отримані кількісні дані представлені на рисунку 3.9. нашої роботи.

Як видно з рис.3.8., з трьох компонентів життєстійкості найбільш вираженим була «залученість», і зросла ще більше через шість місяців волонтерської роботи (середній бал 38,22 та 44,13 відповідно на початку та в кінці дослідження). На нашу думку, це вказує на те, що досліджувані почали відчувати себе більш впевнено, значущо, а свою роботу позиціонувати достатньо цінною.

Можна також наголосити, що саме залученість часто може стимулювати до прояву активної лідерської позиції, а також до самореалізації особистості. Для волонтерів, які у сьогоdnішніх скрутних умовах військового часу, працюють із категорією внутрішньо переміщених осіб, це надасть можливість максимально включитися у вирішення нагальних завдань, не зважаючи на напруженість обстановки та стресогенні фактори. Залученість як одна із копінг стратегій також виступає показником відкритості до будь-якого нового досвіду, готовності активно діяти у різних, складних ситуаціях.

На противагу залученості, середній показник за шкалою «контроль» дещо зменшився, з 36,12 до 35,05. Такі зміни кількісно несуттєві, але їх варто прокоментувати, оскільки вони певною мірою узгоджуються із результатами попередніх методик. Таким чином, певне зниження контролю у досліджуваних волонтерів через піврічної інтенсивної роботи, вказує на можливу появу відчуття безпорадності, зниження організаторських можливостей та розгубленість під час вирішення складних питань. Можливо, це можна пояснити тим, що умови надання необхідної допомоги внутрішньопереміщеним особам на сьогоdnішній день, змінюються майже щодня, за їх темпом важко встигнути. Це, закономірно, призводить до того, що майже щодня треба вирішувати абсолютно нові завдання, що і спричинює основні труднощі у роботі.

Середній показник за шкалою «прийняття ризику» збільшився у волонтерів після шести місяців інтенсивної роботи з 28,6 до 34,12. Це вказує на відкритість до отримання нового досвіду, знайомства з новими людьми, а

складні життєві ситуації сприймаються, скоріше, як випробування, які у кінцевому рахунку приводять до самовдосконалення та особистісного зростання.

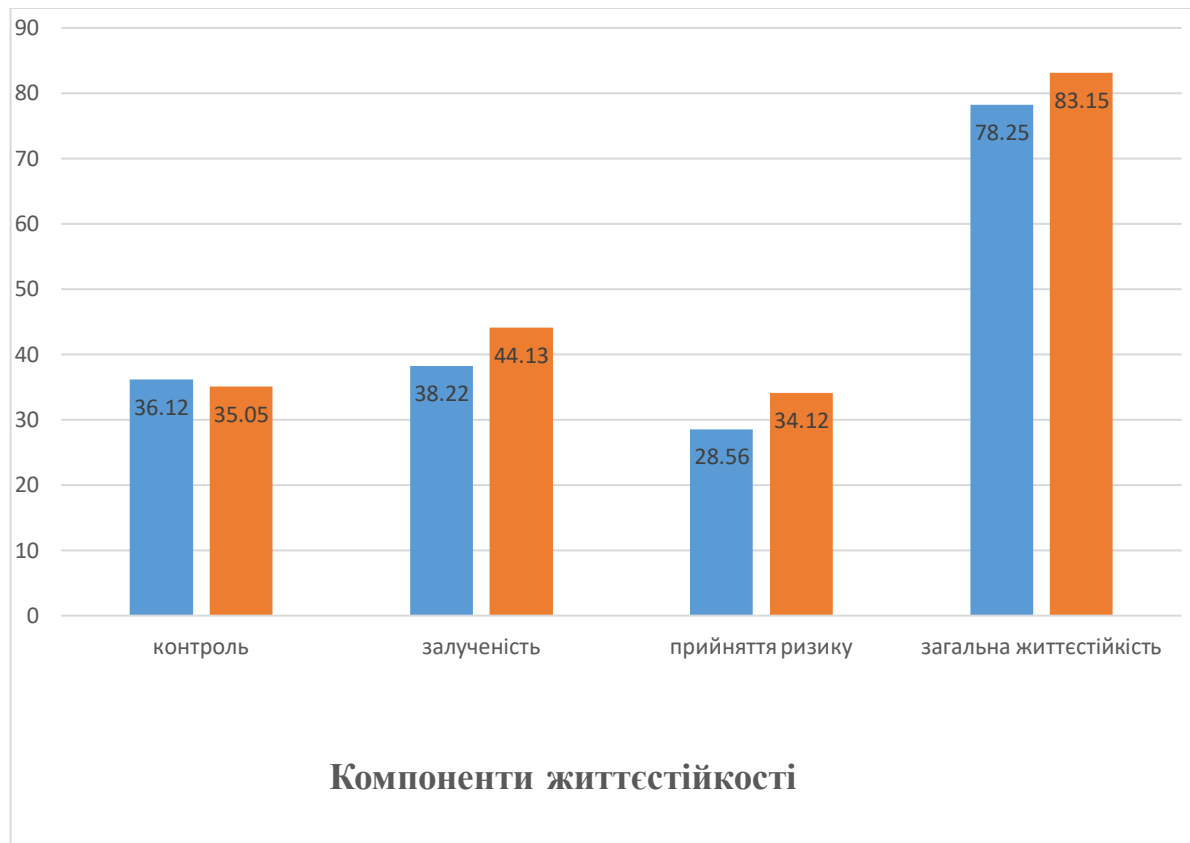


Рис. 3.8. Середні показники компонентів життєстійкості досліджуваних волонтерів за результатами «Тесту життєстійкості» С. Мадді після проведення повторної діагностики

Як результат, показник «загальної життєстійкості» зріс з 78,25 до 83,15. Вважаємо, що саме умови волонтерської діяльності допомогли у цьому. Як наслідок, досліджувані змогли вдосконалити свої навички ефективного спілкування, здобули впевненість у власних силах, більш продуктивно адаптуватися до труднощів оточуючого середовища.

Стикаючись із складними стресогенними ситуаціями, вони проявляють компетентність, яка виступає як наслідок віри у себе, свої можливості.

Високий рівень загальної життєстійкості також вказує на здатність досліджуваних до ефективної психічної саморегуляції, що, у свою чергу, сприяє збереженню психічного та психологічного здоров'я особистості.

Отже, наданий психологічний аналіз динаміки копінг поведінки у волонтерів через півроку активної благодійної діяльності, дозволяє твердити, що основними продуктивними копінг стратегіями були визначені: «соціальна підтримка», «позитивна переоцінка», «асертивні дії». Такі стратегії копінгу є активними, просоціальними та прямими.

Серед непрямого копінгу проявили себе «орієнтація на уникнення» та «дистанціювання», які ми пояснюємо переважною та емоційним вигоранням. При тому, що науковці вважають їх не ефективними, на нашу думку, для волонтерів в умовах інтенсивної емоційно насиченої роботи, вони виступають вдалим захисним механізмом для психіки.

Вивчення компонентів та загальної конструкції життєстійкості довело, що після піврічної волонтерської діяльності, у респондентів зростає здатність чинити опір руйнуванню та захищати свою цілісність. Вважаємо за необхідне також наголосити, що здатність будувати повноцінне життя у важких сьогоdnішніх реаліях, планувати своє життя, рухатися в певному напрямку, відіграє надзвичайно важливу роль не тільки для волонтерської діяльності, але й для особистості самого волонтера.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнюючи представлений опис різноманітних трактувань поняття «копінг», які були визначені та проаналізовані у рамках класичних та сучасних вітчизняних та зарубіжних підходів, можна надати наступне поняття «копінгу» - це сукупність когнітивних, афективних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з оточуючим її світом. Когнітивні зусилля особистості при цьому сконцентровано на аналізі проблеми, складанні можливого плану дій, а також пошуку можливих альтернативних варіантів виходу із стресогенної ситуації. Зусилля, які докладаються, у сфері емоцій дозволяють особі контролювати власні переживання, стимулюють її відшукувати емоційну підтримку у своєму найближчому оточенні. Як наслідок, зусилля, спрямовані у поведінковій сфері, сприяють досягненню бажаного результату у скрутних, травматичних ситуаціях.

2. Поняття «копінг-поведінки» включає себе стратегічні дії, які здійснюються особою у ситуаціях психологічної загрози її фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, здійснювані у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах функціонування особистості. Вони також можуть призвести до успішної або менш успішної адаптації людини до оточуючого середовища та ситуації, у якій вона опинилася.

3. Значущими критеріями ефективності копінг стратегій можуть виступати наступні: зниження рівня невротизації та вразливості до стресогенних ситуацій, психічне та психологічне благополуччя, а також значуща тривалість позитивних наслідків. Ефективність копінг-поведінки визначається також для кожної окремої особистості специфікою ситуації у її конкретному випадку. При цьому емоційні копінг стратегії ефективні у тих випадках, коли ситуація не залежить від волевиявлення особи, а інструментальні стратегії психологічного подолання, навпаки, доречно застосовувати у тому випадку, якщо ситуація контролюється суб'єктом.

4. Більшість вітчизняних та зарубіжних вчених наголошують на тому, що волонтери, які працюють із вразливими соціальними категоріями, зазнають надзвичайних негативних впливів, що, як наслідок, стимулює виникнення фрустрації, внутрішньоособистісного конфлікту, стресу і є загрозою появи ознак емоційного вигорання. На сьогоднішній день очевидно, що ці волонтери потребують набуття специфічних знань, розширення професійних навичок, диференційованої організації робочого процесу та надання психологічної підтримки для подолання проблем, які виникають під час їхньої роботи.

5. Можна виокремити наступні стратегії адаптації спільноти волонтерів до умов та наслідків військового конфлікту:

- переживання несправедливості зовнішнього світу та негативного образу «Я»;
- проживання контрольованості зовнішнього світу та позитивного образу «Я»;
- гостре переживання травми;
- системна рефлексія;
- недоброчливість зовнішнього світу;
- доброчливість зовнішнього світу;
- квазірефлексивна активність;
- деструктивне служіння іншим людям;
- конструктивне служіння іншим людям;
- агресивне відсторонення.

6. Базуючись на результатах проведеного психодіагностичного дослідження можна узагальнити, що для групи волонтерів притаманні такі копінг стратегії як «стратегія вирішення проблеми», «стратегія пошуку соціальної підтримки» та «позитивна переоцінка». Найбільш вираженими видами копінг поведінки також виступають «вирішення завдання» та «орієнтація на емоції», які сприяють

ефективному вирішенню поставлених завдань. Показник життєстійкості відзначився на високому рівні прояву, на чому особливо варто наголосити у волонтерській благодійній діяльності.

7. Психологічний аналіз динаміки копінг стратегій у волонтерів через півроку активної благодійної діяльності, дозволяє твердити, що основними продуктивними копінг стратегіями стали: «соціальна підтримка», «позитивна переоцінка» та «асертивні дії». Такі стратегії копінгу вважаються активними, просоціальними та прямими, що вказує на їхню очевидну ефективність.

В якості стратегій непрямого копінгу під час повторної діагностики були визначені «орієнтація на уникнення» та «дистанціювання», які ми пояснюємо переважною та емоційним вигоранням, що характерно для волонтерської діяльності. На нашу думку, для волонтерів в умовах інтенсивної емоційно насиченої роботи, в умовах військового стану, вони виступають вдалим захисним механізмом для психіки.

8. Психологічний аналіз компонентів та загальної конструкції життєстійкості довело, що після піврічної волонтерської діяльності, у респондентів на значущому рівні збільшилась здатність чинити опір руйнуванню та захищати власну особистісну цілісність. Вважаємо за необхідне також наголосити, що здатність будувати та планувати майбутнє повноцінне життя у важких сьогоденних реаліях, рухатися в певному напрямку, відіграє надзвичайно важливу роль не тільки для волонтерської діяльності, але й для особистості самого волонтера.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. БушуєваТ. В., Отич Д. Д. Змістові особливості я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів – Психологів, Серія 12. Психологічні науки Випуск '37(61), 2012, С.312-317
2. Горностаї П. П. Колективна травма і групова ідентичність / П. П. Горностаї // Психологічні перспективи. – Київ, 2012. – Спец. вип.: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. – С. 89–95.
3. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях // Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства. - № 4, 2010. С. 188-199
4. Грановська Р., Нікольська І. Психологічний захист у дітей. К.: Ніка-Центр .- 2014.
5. Грига І., Брижовата О. Чинники виникнення психологічних проблем у волонтерів.. НАУКОВІ ЗАПИСКИ. Том 7. ПОЛІТОЛОГІЯ, СОЦІОЛОГІЯ,1999. – С. 67-74
6. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с.
7. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368-379 с.
8. Дубровіна І. В. Психічне здоров'я дітей та підлітків: навч. посібникКиїв, 2000. - 256 с
9. Заглотіна Т. А. Копінг-стратегії як різновид креативних практик / Т. А. Заглотіна // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2014. – С. 139–142.

- 10.Злівков В. Л., Лукомська С. О. Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні: мотиваційний аспект . -науковий вісник мну імені в. О. Сухомлинського. Психологічні науки№ 2 (15), жовтень 2015. – С.40-45
- 11.Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах / О. Б. Ігумнова // Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2020. – № 1, т. 2. – С. 28-33.
- 12.Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 55. – С.23-30
- 13.Конопкін О. А. Психологічні механізми регуляції діяльності. Лінанд, 2015. - 320 с.
- 14.Корнієнко І. О. Факторний аналіз методів діагностики опанувальної поведінки. Зб.наук.праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2008. Т. 10, ч. 5. 230–240 с.
- 15.Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч.посіб.для студ. вищих навч.закл. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
- 16.Корсун С. І. Психологічні засади професійного відбору працівників оперативних підрозділів податкової міліції: дис.. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / С. І. Корсун. – К., 2009. – 188 с.
- 17.Лазос Г.П., Литвиненко Л.І.Психологічна підтримка волонтерів, що працюють з постраждалими// Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л.

- Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ "Видавництво "Логос", 2018. – 206 с. – С.121 -144
- 18.Левенець А. Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. 454-466 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_39 (дата звернення: 05.03.2021).
- 19.Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 4–14.
- 20.Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Марковець Олена Леонідівна / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – К., 2005. – 23 с.
- 21.Маслоу А. Мотивація і особистість / А. Маслоу. — К.: ТОВ "Видавництво "Логос", 2018 — 478 с.
- 22.Меднікова О. І. Захисні механізми та особистісна саморегуляція студентів з різноманітними особливостям самоствавлення// Австрійський журнал гуманітарних та суспільних наук, 2014. №1 (2). 290-296 с.
- 23.Моросанова В. І. Індивідуальний стиль саморегуляції.. Київ: Наука, 2015. – 278 с.
- 24.Моросанова В. І., Коноз Е. М. Стильова саморегуляція поведінки людини Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2017. № 981. Вип. 47. С. 118– 127.
- 25.Мяленко В. В. Психологічні стратегії адаптації спільноти волонтерів до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду Проблеми політичної психології Вип. 6 (20) . – //Психологія війни і миру. Соціально-психологічні стратегії адаптації

- особистості і спільноти до умов та наслідків воєнного конфлікту. – 2017. с. 84-93
- 26.Мяленко В.В. “Травма війни”: Тест для мешканців зони АТО [Електронний ресурс]. – Режим доступа : http://www.fdu.org.ua/psychological/test8_results.
- 27.Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінгстратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: Монографія. - Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. - 184 с.
- 28.Набіуліна Р. Р. Механізми психологічного захисту та опанування стресу: визначення, структура, функції, види, психотерапевтична корекція / Р. Р. Набіуліна. – Електрон. наук. журнал. 2018. №9. 16-34 с.
29. Нартова-Бочавер С.К."Copingbehaviorу системі понять психології особистості/ – 36. наук. праць. Ч. II. – ХерсонТом18 №5 вересень-жовтень2016. – С. 20-30.
- 30.Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168– 172.
- 31.Падун М. О. Модифікація методики дослідження базових переконань особистості исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М. О. Падун . - Психологів, Серія 12. Психологічні науки Випуск '43(67), 2014, С.325-341
- 32.Прокоф'єва О. О. , Смірнов Б. І. , Прокоф'єва О. А.Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці // psychologicaljournalvolume 7 issue 1 (45) 2021. – с.82-98
- 33.Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культури, кризаідентичності / Під ред. Г. У. Солдатової. — К. : Логос, 2009. — 479 с.

- 34.Расказова Е.І., Гордєєва Т.О. Коїнг-стратегії в психології стресу: підходи, методи та перспективи. Психологічні дослідження: електрон. наук. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.org.ua> (дата звернення: 18.03.2020).
- 35.Сельє Г. Стресс без дистресу / Г. Сельє. - К.: Ніка-центр, 2007. – 336 с.
- 36.Сенгєєва О. Л. Сучасні підходи до вивчення психологічного благополуччя та опановуючої поведінки. Електрон. наук. журнал. 2012. №5. 28-31 с.
- 37.Сібгатулін І. Ф. Особливості копінг-поведінки під час реалізації інтелектуальної діяльності суб'єктами вищої школи // Практична психологія та соціальна робота – 2010. - № 5-6. – С.105.
- 38.Сивогракова З.А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності / З.А. Сивогракова // Педагогіка і психологія : зб. наук. праць. – 2007. – Вип. 22. – С.159-169.
- 39.Сирота Н. А. Копінг-поведінка та психопрофілактика психосоціальних розладів у підлітків / Н. А. Сирота, В. М. Ялтинський // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2018. № 991. Вип. 47. С. 118– 127.
- 40.Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 "Психологія діяльності в особливих умовах" / І.О. Склень. – Харків, 2012. – 220 с.
- 41.Склень О.І. Прогнозування копінг-поведінки працівників аварійнорятувальних підрозділів МНС України в умовах ліквідації крупно масштабної надзвичайної ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків: УЦЗУ, 2013. – Вип.1. – С. 282-290.
- 42.Ставицька С. О. Смисложиттєві орієнтації сучасного юнацтва / С. О. Ставицька // Актуальні проблеми практичної психології. Зб. наук.

- праць. Ч. II. – Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2009. – 744 с. – С. 462–471.
43. Старченкова Е. С. Роль конструктивної копінг поведінки в розвитку синдрому вигорання / Е. С. Старченкова // Під. ред. В. В. Лукьянова, Харків Держ. Ун-т. – 2008. – С. 81-98.
44. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.06. – Харків: Національний університет внутрішніх справ, 2003. – 427 с.
45. Трущенко М. Н. Проблема опановуючої поведінки у психологічній літературі // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. - - С. 78-91.
46. Хеуш Н. Контр перенос арт-терапевта: робота з біженцями— жертвами організованого насилля / Н. Хеуш // Арт-терапія—нові горизонти / [Під ред. О. І. Копитіна]. — К. : Когіто-Центр, 2006. — С. 21-40
47. Церковський О. Л. Сучасні погляди на копінг - проблему / О. Л. Церковський // Психологічний журнал. – 2006. Т. 5. - №3. – С. 112-121.
48. Чеснокова М. Г. Загальнопсихологічні засади дослідження здоров'я особистості // Психологічний часопис.- 2013. № 1(9). С. 96–102
49. Becker P. Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Gottingen: Hogrefe, 1995.
50. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // J.of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56. – №12. – P.267-283.
51. Cherniss C. Long-term consequences of burnout: an exploratory study / Cary Cherniss // Journal of Organizational Behavior. — V.13, # 1. — 1992. — pp. 1-11

52. Comas-Dias L., Padilla A.M. Countertransference in working with victims of political repression / L. Comas-Dias, A.M. Padilla // *American Journal of Orthopsychiatry* — 1991. — #61. — pp. 179 — 185.
53. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // *Psychological Bulletin*, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
54. Cramer P. Defense mechanisms and Coping strategies: What's the difference? // *American Psychologist*, 2000. June. P. 638–646.
55. Danieli Y. Confronting the unimaginable: psychotherapists' reaction to victims of the Nazi Holocaust / Yael Danieli // *Human adaptation to extreme stress* / Ed. Wilson J.P., Z. Harel and others. — NY: Plenum Press, 1988. — pp. 219-238.
56. David J., Suls J. Coping efforts in daily life: Role of big five traits and problem appraisals // *Journal of Personality*. 1999. Vol. 67. P. 265–294.
57. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and Avoidance Strategies // *Psychological Assessment*, 1994. Vol. P. 50–60.
58. Fetsch J.R. Transitions and Changes: Who Copes Well? // *Colorado State University*. 2000. — p. 281
59. Figley C. R. Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized / C.R. Figley. — NY: Brunner/Mazel, 1995. — 564 p.
- 140 -
60. Freudenberg H.J. Staff burn-out / H.J. Freudenberg // *Journal of Social Issues*, 1974. — Vol. 30. — P. 159-165.
61. Gagny M. A. The Role of Dependency and Colonialism in Generating Trauma in First Nations Citizens / Yehuda Y. et al. // *International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma*. — New York and London : Plenum Press, 1998. — P. 355–372.

62. Golub D. Cross-cultural dimensions of art psychotherapy / D. Golub // Advances in Art Therapy / Ed. By H. Wadeson, J. Durkin, D. Perach. — NY: Wiley, 1989. — pp. 95-105.
63. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women's occupational well-being // Gender work stress and health / Ed. by D. L. Nelson, R. J. Burke. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. P. 85–96.
64. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study // Personality and Individual Differences, 2000. Vol. 29. P. 729–748.
65. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es ein geeignetes oder ungeeignetes Coping? Psychother Psychosom med Psychol. - 1988, 38: p. 8 – 18.
66. Herman J. Trauma and Recovery. The aftermath of violence — from domestic abuse to political terror / Judith Herman. — NY: Harper Collins, 1992. — 387 p.
67. Herman J. Trauma and Recovery. The aftermath of violence — from domestic abuse to political terror / Judith Herman. — NY: Harper Collins, 1992. — 387 p.
68. Heszen-Niejodek I. Emocje, ocena poznawcza i strategie w prozasię radzenie sobie // Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem / Red. I. Heszen-Niejodek. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, 2002. S. 174–197.
69. Hobfoll, S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 2009. P.12–22.
70. Karpman S. (1968). Fairy tales and script drama analysis [Electronic resource] / S. Karpman // Transactional Analysis Bulletin. – Is. 7(26). – P. 39–43, Access mode: <http://karpmandramatriangle.com/pdf/DramaTriangle.pdf>.

71. Kenneth D. A. Contemporary Social and Sociological Theory: Visualizing Social Worlds / Kenneth D. Allan. — Pine Forge Press, 2006. — 455 p.
72. Kestenberg J. Psychoanalysis of children of survivors of the Holocaust: case presentation and assessment / J. Kestenberg // Journal of the American Psychanalytique Association. — 1983. — Is. 28. — P. 775–804.
73. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
74. Lazarus R.S., Cohen J.B. Environmental stress in human behavior and the environment. Current theory and research, edited by I. Altaian and J.F. Wohlwill: New York, Plenum, 1977.
75. Lazarus R.S., DeLongis A., Folkman S., Gruen R. Stress and adaptational outcomes—the problem of confounded measures // American Psychologist. 1985. 40. P.770-779. New York
76. Maslach C. Professional burnout: Recent developments in the theory and research / C. Maslach. — Washington: D. C: Taylor &Trancis, 1993. — pp. 19—32.
77. Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support // Journal of Psychosomatic Research, 1986. Vol. 20. P. 515–522.
78. Moss R., Schaeffer J. Life transitions and crises. // Coping with life crises. An integrative approach. New York, 1986, P. 3–28.
79. Muslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout / S.Muslach, S. E. Jackson // Journal of Occupational Behavior. — 1981, #2. — pp. 99-113.
80. Nakano K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being // J. of Psychol. Res. 1991a. V.33. № 4. P.160-167.
81. Pargament K. The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice. New York: The Guildford Press, 1997.
82. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE // Journal of Clinical Psychology, 2000, Vol. 56, No. 4. P. 519–543.

83. Pearlin L., Shooler C. The Structure of Coping // The Journal of Health and Social Behavior, 1999. Vol. 19. № 1. P. 2–21.
84. Peterson, C., Seligman, M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York, 2004. 800 p.
85. Rodrigue J., Jackson S., Perri M. Medical coping models questionnaire: Factor structure for adult transplant candidates // International Journal of Behavioral Medicine, 2000. Vol. 7 (2). P. 89–11.
86. Roesch S., Weiner B. A meta-analytic review of coping with illness: Do causal attributions matter? // Journal of Psychosomatic Research, 2001. Vol. 50. P. 205–219.
87. Salinsky J, Otten H. The Doctor, the Patient and their well-being — world wide: proceedings of the thirteenth International Balint Congress, Berlin: H. Ruckdruck Celle, 2003.
88. Schaefer C., Gorsuch R. Situational and personal variations in religious coping // Journal for the Scientific Study of Religion, 1993. Vol. 32. № 2. P. 136–47.
89. Seligman M.E. The Optimistic Child. NSW. Australia: Random House, 1995.
90. Shengold L.L. Child abuse and deprivation soul murder. Psychoanalytic understanding of violence and suicide / L.L. Shengold // Published in association with the institute of psycho-analysis. — London: 2010. — pp. 89-108.
91. Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. The psychology of Religion: An empirical approach. Third Edition. New York, London: The Guilford Press, 2003.
92. Ulrić I. Über. PTSD und Gruppen-psychotherapie mit Menschen, die durch Kriegstraumatisiert sind. Die kroatische Erfahrung / Ivan Ulrić // Trauma und Gruppe. Arbeitshefte Gruppenanalyse. Förderverein Gruppentherapie. — Münster: 2000. — pp. 87-109.

93. Van der Veer G. Counselling and Therapy with Refugees: Psychological Problems of Victims of War, Torture and Repression (Paperback). — Michigan Univ.: John Wiley & Sons Ltd, 1998. — 206 p.
94. Wilson J.P. Empathic strain and countertransference // Countertransference in the Treatment of PTSD / Ed. by J.P. Wilson, J.D. Lindy. — NY: Guilford, 1994. — 342 p.