

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ

Барінов Сергій Андрійович

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України

Сучасні кризові соціальні умови зумовлюють зростання ролі волонтерської діяльності як важливого ресурсу підтримки окремих осіб і спільнот. Водночас волонтери систематично перебувають в умовах тривалого стресу, що пов'язаний із високою емоційною залученістю, невизначеністю результатів допомоги, моральними дилемами та хронічним перевантаженням. За таких обставин актуалізується проблема психологічних чинників, які забезпечують здатність волонтерів зберігати психологічну стійкість і ефективність діяльності протягом тривалого часу.

У сучасних психологічних дослідженнях резильєнтність розглядається як динамічний процес адаптації до стресу, що формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Особлива увага приділяється ролі особистісних ресурсів, таких як когнітивні оцінки стресових подій, здатність до емоційної регуляції, система цінностей і смислів, а також поведінкові стратегії подолання, які виступають ключовими детермінантами психологічної стійкості [2; 3].

Попри наявність значної кількості праць, присвячених проблемі резильєнтності, емпіричні дослідження, спрямовані на виявлення психологічних детермінант формування резильєнтності саме у волонтерів, залишаються фрагментарними. Специфіка волонтерської діяльності – добровільність, висока емоційна насиченість, поєднання альтруїстичних мотивів із особистісними смислами [1] – зумовлює необхідність цілісного аналізу психологічних детермінант резильєнтності в цій групі. У цьому контексті емпіричне вивчення психологічних детермінант формування резильєнтності волонтерів набуває особливої наукової та практичної значущості, створюючи підґрунтя для розробки ефективних програм психологічного супроводу та профілактики негативних наслідків тривалого стресу.

Метою дослідження є емпіричне виявлення та аналіз психологічних детермінант формування резильєнтності волонтерів, визначення ролі когнітивних, емоційно-регуляторних, смислових і поведінкових чинників у забезпеченні психологічної стійкості особистості в умовах тривалого стресу.

Для вимірювання загального рівня резильєнтності застосовувалася скорочена версія Шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10). З метою вивчення структурних компонентів резильєнтності використовувалася методика Е. Грішина, що охоплює показники орієнтації на виклики і досягнення цілей, самоконтролю, самодетермінації та осмисленості життя, стресостійкості,

конструктивних копінгів, соціальної контактності, оптимальної регуляції та відкритості життєвому досвіду.

Для дослідження психологічних детермінант резильєнтності застосовувався комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особистісної зрілості, екзистенційності та екзистенційних мотивацій, альтруїстичної спрямованості, емоційної стабільності, тривожності та копінг-стратегій. Збір і обробка емпіричних даних здійснювалися із застосуванням методів математичної статистики, зокрема описової статистики, кореляційного аналізу, порівняльного аналізу, регресійного аналізу та дисперсійного аналізу.

За результатами дослідження встановлено, що у вибірці волонтерів переважають середні та вище середніх значення загального показника резильєнтності, при цьому зафіксовано значну варіативність окремих структурних складових. Найвищі середні значення спостерігаються за показниками, пов'язаними з орієнтацією на досягнення цілей, соціальною залученістю та відкритістю життєвому досвіду, тоді як показники стресостійкості та оптимальної саморегуляції характеризуються більшою неоднорідністю, що свідчить про різний рівень сформованості регуляторних ресурсів у волонтерів.

За допомогою порівняльного аналізу (однофакторний дисперсійний аналіз, ANOVA) виявлено статистично значущі відмінності у рівні резильєнтності залежно від стажу волонтерської діяльності ($p < 0,05$). Волонтери з більшим досвідом характеризуються вищими середніми показниками загальної резильєнтності, самоконтролю та стресостійкості порівняно з волонтерами з незначним стажем. Отримані дані вказують на поступове накопичення психологічних ресурсів у процесі тривалої участі у волонтерській діяльності.

Результати кореляційного аналізу (r Пірсона) засвідчили наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рівнем резильєнтності та показниками особистісної зрілості (r у діапазоні 0,40–0,60; $p < 0,01$). Зокрема, вищі показники резильєнтності асоціюються з автономністю, відповідальністю, самоприйняттям і сформованістю життєвої позиції, що дозволяє розглядати особистісну зрілість як одну з провідних психологічних детермінант стійкості волонтерів.

Аналіз смислових та екзистенційних показників виявив значущі позитивні кореляції між резильєнтністю та рівнем екзистенційної сповненості, осмисленості життя та базових екзистенційних мотивацій ($r = 0,45–0,65$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що смислова включеність у волонтерську діяльність і здатність інтегрувати стресовий досвід у ширший життєвий контекст відіграють важливу роль у підтриманні психологічної стійкості в умовах тривалого стресу.

За результатами кореляційного аналізу емоційно-регуляторних змінних встановлено статистично значущі негативні зв'язки між рівнем тривожності та всіма основними показниками резильєнтності ($r = -0,38 – -0,56$; $p < 0,01$). Волонтери з підвищеним рівнем тривожності демонструють нижчі середні значення за шкалами стресостійкості, самоконтролю та конструктивних копінг-стратегій, що вказує на дестабілізуючий вплив тривожності на систему психологічної адаптації.

Дані аналізу копінг-стратегій показали, що використання проблемно-орієнтованих стратегій і стратегії пошуку соціальної підтримки має позитивний зв'язок із рівнем резильєнтності ($r = 0,43-0,58$; $p < 0,01$), тоді як домінування унікальних форм реагування асоціюється зі зниженням психологічної стійкості. За результатами множинного регресійного аналізу встановлено, що найбільший внесок у пояснення варіативності резильєнтності волонтерів роблять смислові характеристики, показники особистісної зрілості, емоційна стабільність і конструктивні копінг-стратегії ($R^2 \approx 0,50$; $p < 0,01$).

Проведений множинний регресійний аналіз підтвердив значущий внесок психологічних змінних у формування резильєнтності волонтерів. Побудована модель є статистично значущою ($p < 0,01$) і пояснює близько 50 % варіативності показника резильєнтності ($R^2 \approx 0,50$). Найбільший предикторний внесок мають смислові характеристики та показники особистісної зрілості, тоді як підвищений рівень тривожності чинить негативний вплив на резильєнтність. Конструктивні копінг-стратегії, зокрема орієнтація на соціальну підтримку, виступають позитивними предикторами психологічної стійкості волонтерів.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили багатовимірний характер резильєнтності волонтерів та її зумовленість системою взаємопов'язаних психологічних детермінант. Виявлені статистично значущі зв'язки між рівнем резильєнтності та когнітивними, емоційно-регуляторними, смисловими й поведінковими характеристиками особистості свідчать про інтегративну природу цього феномену та його формування у процесі взаємодії внутрішніх ресурсів волонтера з умовами тривалого стресу.

Емпірично встановлено, що когнітивні чинники (переконання щодо контрольованості подій, самоефективності, відповідальності), емоційно-регуляторні характеристики (емоційна стабільність, низький рівень тривожності), смислові орієнтації (екзистенційна сповненість, осмисленість життя) та поведінкові стратегії подолання (конструктивні копінги, орієнтація на соціальну підтримку) виконують функцію ключових детермінант резильєнтності волонтерів. Їх узгоджене функціонування забезпечує здатність особистості зберігати психологічну стійкість і ефективність діяльності в умовах хронічного стресового навантаження.

Отримані результати емпірично обґрунтовують структурно-змістову модель резильєнтності волонтерів, у межах якої когнітивний, емоційно-регуляторний, смисловий і поведінковий компоненти розглядаються як взаємопов'язані складові єдиної системи психологічної адаптації. Кожен із компонентів виконує специфічну функцію, водночас їх інтеграція забезпечує цілісність і стійкість резильєнтності як психологічного утворення.

У межах цієї моделі резильєнтність постає не як сукупність ізольованих характеристик, а як динамічне інтегративне утворення, здатне забезпечувати стійкість і ефективність волонтерської діяльності в умовах тривалого стресу.

Когнітивний компонент виконує функцію первинного осмислення та інтерпретації стресових подій, визначаючи спосіб їх оцінювання з позицій контрольованості, значущості та власної відповідальності. Саме через когнітивні

оцінки формується уявлення волонтера про межі власних можливостей, реалістичність очікувань і допустимий рівень залученості, що створює когнітивне підґрунтя для адаптивного реагування на стресові виклики.

Емоційно-регуляторний компонент забезпечує стабілізацію емоційного стану та підтримання психологічної рівноваги в ситуаціях хронічного навантаження. Його функція полягає у здатності волонтера усвідомлювати власні емоційні реакції, регулювати їх інтенсивність і тривалість, а також відновлювати емоційну рівновагу після стресових впливів. Ефективність цього компонента значною мірою залежить від когнітивних оцінок ситуації та, водночас, впливає на подальший вибір поведінкових стратегій.

Смисловий компонент виступає внутрішнім мотиваційно-ціннісним ядром моделі, забезпечуючи інтеграцію волонтерської діяльності у ширший життєвий контекст особистості. Через систему цінностей, життєвих смислів і екзистенційних орієнтацій він надає стресовому досвіду суб'єктивної значущості та сприяє переживанню діяльності як внутрішньо виправданої й доцільної. Смисловий компонент підсилює стійкість резильєнтності, знижуючи ризик емоційного виснаження та втрати мотивації в умовах тривалого стресу.

Поведінковий компонент забезпечує практичну реалізацію внутрішніх ресурсів резильєнтності та відображає спосіб взаємодії волонтера з вимогами середовища. Він охоплює адаптивні копінг-стратегії, навички самопідтримки, здатність звертатися по соціальну допомогу, а також уміння регулювати інтенсивність і тривалість власної залученості у діяльність. Поведінковий компонент є інтегральним показником функціонування всієї системи, оскільки саме в поведінці проявляється узгодженість когнітивних, емоційних і смислових процесів.

У цілому, структурно-змістова модель резильєнтності волонтерів відображає багаторівневу систему взаємопов'язаних психологічних процесів, у якій кожен компонент виконує специфічну функцію, але лише їх узгоджена інтеграція забезпечує цілісність, гнучкість і стійкість резильєнтності як ресурсу психологічної адаптації в умовах тривалого стресу.

Структурно-змістова модель резильєнтності волонтерів може розглядатися як теоретико-методологічне підґрунтя для розробки програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів волонтерів і профілактику негативних наслідків тривалого стресу.

Список використаних джерел

1. Чайка І. Волонтерство: сутність феномена та особливості його функціонування в сучасній Україні. Науково-теоретичний альманах «Грані». 2017. Т. 20. № 7 (147). С. 72–79.
2. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist. 2001. Vol. 56, № 3. P. 227–238.
3. Ungar M. Resilience across cultures. British Journal of Social Work. 2008. Vol. 38, № 2. P. 218–235.