

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Кафедра _____

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**на тему: «Психологічна стійкість у працівників та волонтерів
громадських організацій в умовах війни»**

Студентки: Дмитрієнко Н.О.
Курсу: II
Групи: ТУКВ-8-24-М1ПС(2.0здс)
спеціальності : 053 «Психологія»
Керівник: к.псих.н.,доцент
Срібна О.В.

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії

_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

м. Київ – 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИРОДИ ТА СТРУКТУРИ МЕНТАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ	11
1.1. Внутрішня опірність індивіда: дефініція та сутність поняття	11
1.2. Психологічні аспекти діяльності учасників соціальних ініціатив в умовах екстремальних суспільних викликів.....	18
1.3. Функціональні прояви ментальної витривалості представників добровольчих спільнот у період екстремальних суспільних навантажень.....	25
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВНУТРІШНЬОЇ НЕЗЛАМНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ТА УЧАСНИКІВ СОЛІДАРНИХ СПІЛЬНОТ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	37
2.1 Процедура та методичне забезпечення дослідження параметрів ментальної витривалості суб'єктів суспільного служіння.....	37
2.2. Аналітичний огляд даних щодо психологічної пружності персоналу та активу громадських інституцій.	43
2.3. Емпіричне дослідження структурних взаємозв'язків між емоційною стійкістю та ризиками професійної деформації в гуманітарній діяльності.....	53
Висновки до другого розділу.....	56
РОЗДІЛ 3. ПРОЄКТУВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОПІРНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ТА ПОМІЧНИКІВ НЕУРЯДОВИХ СТРУКТУР У ПЕРІОД ВИПРОБУВАНЬ.....	60
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування комплексу занять із формування емоційної стійкості особистості.....	60
3.2 Зміст та структура психотехнології зміцнення внутрішньої опірності персоналу та діячів неурядового сектору в ситуаціях міжособистісної напруги.....	64
3.3. Перевірка дієвості тренінгу зі зміцнення стійкості персоналу та добровольців під час кризового стану.....	67
Висновки до розділу 3.....	73
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	80
ДОДАТКИ.....	90

Вступ

Актуальність дослідження. Трагічні події сьогодення на теренах України, спричинені масштабною агресією, стимулювали стрімкий розвиток суспільної самоорганізації. Громадська активність перетворилася на фундаментальну опору для нації у надзвичайних обставинах. Робота в такому середовищі має не лише прикладний, а й потужний ментальний вимір, адже вона базується на глибокому емоційному резонансі, здатності витримувати надважкі навантаження та вмінні опановувати власні стани. Водночас системне залучення до допомоги іншим, попри його благородну мету, неминуче пов'язане з ризиками для внутрішнього стану — від вигорання до складних травматичних переживань. У зв'язку з цим вивчення механізмів резильєнтності (внутрішньої міцності) активістів недержавних структур та учасників гуманітарних ініціатив стає першочерговим завданням.

Вітчизняні добровольці демонструють винятковий рівень відданості державі, жертвовності та суспільної свідомості. Ці якості одночасно є і потужним ресурсом, і причиною потенційної втоми. Хоча щире прагнення допомогти підживлює внутрішні сили, постійне перебування в епіцентрі напружених подій може трансформувати це піднесення у стан психоемоційного перевантаження. Отже, здатність до відновлення психічного балансу є базовим фактором, що дозволяє фахівцям громадського сектору зберігати продуктивність та емоційний добробут.

Діяльність у воєнний час стає для особистості не лише актом громадянської мужності, а й складним іспитом на міцність. Любов до Батьківщини та моральні орієнтири спонукають до дій, проте вони ж можуть провокувати внутрішній дискомфорт через надмірну відповідальність чи усвідомлення обмеженості власних можливостей. За таких обставин саме адаптивний потенціал психіки — спроможність повертатися до стабільного стану після критичних подій — виступає головним критерієм гармонійного функціонування особистості та захисту її ментального здоров'я.

Рівень індивідуального опору деструктивним чинникам значною мірою визначається вибором механізмів подолання складних життєвих обставин. Конструктивний перегляд ситуації, стратегічне планування дій та пошук соціальної підтримки сприяють швидшій інтеграції до нових умов і збереженню внутрішнього ресурсу. На противагу цьому, стратегії уникнення, ігнорування реального стану речей або самобичування лише посилюють психоемоційну втому та провокують стан астенії. Отже, фундамент внутрішньої стабільності закладається через здатність особистості віддавати перевагу активним діям, спрямованим на розв'язання проблем, а не на дистанціювання від них.

Вагому роль у цьому процесі відіграє суб'єктивне відчуття благополуччя, яке акумулює в собі задоволеність власним буттям, наявність життєвих орієнтирів, стан внутрішньої врівноваженості та загальний позитивний фон. Феномен резильєнтності перебуває у прямому кореляційному зв'язку з цими параметрами: розвинена здатність до відновлення забезпечує гармонізацію емоційної сфери та вищу оцінку якості життя.

У цьому ракурсі особливої наукової уваги потребує аналіз специфіки адаптивного потенціалу представників громадського сектору та активістів гуманітарних місій. Зокрема, важливо встановити характер його детермінації рівнем професійної деформації (вигорання), вибором копінг-механізмів та інтегральним показником особистісного комфорту. Такий підхід дозволяє не лише поглибити наукові уявлення про природу життєстійкості, а й сформувати прикладні методики психологічного супроводу осіб, що займаються соціально значущою діяльністю. Це сприятиме запобіганню надмірній тривожності, нівелюванню стресових станів та підтримці продуктивного функціонування особистості в умовах високої відповідальності.

Мета роботи: полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному вивченні специфіки життєстійкості представників

цивільного сектору та **добровольців** у період збройного протистояння, а також у встановленні характеру її кореляції з механізмами подолання психоемоційного напруження, проявами професійної деформації та показниками емоційного комфорту.

Об'єкт дослідження: феноменологія внутрішньої сили та адаптивного потенціалу особистості.

Предмет дослідження: психологічні закономірності та чинники розвитку ментальної гнучкості у співробітників некомерційних об'єднань та осіб, залучених до гуманітарних місій під час мілітарного конфлікту.

Гіпотеза дослідження: ґрунтується на припущенні, що сформованість ресурсних станів у суб'єктів соціально спрямованої діяльності детермінується репертуаром їхніх копінг-механізмів, ступенем емоційної виснаженості та відчуттям задоволеності життям. Зокрема, очікується, що респонденти з високим рівнем адаптивності схильні до використання продуктивних стратегій розв'язання проблем, мають нижчу вразливість до вигорання та демонструють стабільніший рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з особами, які мають низьку психологічну пружність.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний огляд наукових поглядів на природу резильєнтності та систематизувати її ключові структурні елементи.
2. Визначити особливості професійного та добровольчого середовища як простору, що може сприяти як зміцненню внутрішніх ресурсів, так і провокувати ментальне виснаження.
3. Організувати та реалізувати діагностичний етап для вимірювання показників стійкості до дистресу, моделей долаючої поведінки, ознак емоційного перевантаження та загального життєвого балансу у вибірці громадських активістів.
4. З'ясувати наявність і спрямованість статистичних зв'язків між параметрами психічної витривалості, вибором засобів боротьби з критичним

навантаженням та якістю внутрішнього благополуччя активістів гуманітарного руху в умовах фронтового характеру подій.

5. Спроекувати та апробувати систему психологічної підготовки (тренінговий курс), орієнтовану на підвищення індивідуального супротиву деструктивним чинникам у представників громадських ініціатив.
6. Емпірично перевірити ефективність програми тренінгу шляхом аналізу динаміки показників психологічної стійкості, копінг-стратегій, рівня емоційного вигорання та суб'єктивного благополуччя учасників.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Теоретичний фундамент роботи базується на концепціях вітчизняних науковців, які розглядають феномени громадської самоорганізації та ментальної витривалості як взаємодоповнювальні елементи соціальної залученості та адаптаційних можливостей людини.

Проблематика безоплатної суспільно корисної діяльності посідає ключове місце в актуальних соціально-психологічних розвідках. Ця сфера аналізується як особливий формат громадянського волевиявлення, що стимулює особистісне зростання, почуття обов'язку та емпатійний розвиток. Вагомий внесок у структурування теоретичних засад роботи учасників гуманітарних ініціатив зробили українські дослідники.

Зокрема, І. Зверєва трактує таку активність як добровільну працю на користь соціуму, що не передбачає матеріальної винагороди. Т. Лях акцентує увагу на мотиваційному та соціокультурному підґрунті добровольчого руху, позиціонуючи його як шлях до самоактуалізації. О. Іванік диференціює індивідуальний, суспільний та аксіологічний виміри діяльності представників добровольчого сектору, тоді як Н. Кривоконь висвітлює її значення у побудові позитивного самосприйняття та усвідомленні власної важливості. В. Перетятко зосереджується на процесах створення суспільних цінностей через залучення до альтруїстичних проєктів.

Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти, як особистість зберігає рівновагу та протидіє психоемоційному напруженню в складних обставинах мілітарного конфлікту, спираючись на власні ціннісні орієнтири та підтримку спільноти.

Питання ментальної витривалості перебуває у центрі уваги Л. Титаренко, яка трактує її як наслідок синергії зовнішніх обставин та внутрішнього потенціалу індивіда, а також О. Чиханцової, що визначає здатність до відновлення як фундаментальний ресурс особистості.

О. Коваленко та Л. Карамушка здійснюють аналіз кореляції між захисно-адаптивними механізмами, опірністю до критичних навантажень та запобіганням професійній деградації. У працях О. Донченко та М. Міщенка життєстійкість розглядається як спроможність до психологічної регенерації після пережитих травм. О. Мешко інтерпретує цей феномен як безперервний процес гнучкого пристосування до змін, тоді як Я. Каплуненко акцентує на можливості оперативно повертатися до стану внутрішнього балансу.

Т. Щербак, В. Кунець та Ю. Асєєва вбачають у резильєнтності продукт взаємодії суспільного сприяння, рефлексії та ціннісно-сислового керування поведінкою. Д. Асонов і О. Хаустов акцентують увагу на мобілізаційній функції внутрішньої міцності, що гарантує продуктивне поновлення енергетичних витрат у процесі безоплатної допомоги громаді та реалізації альтруїстичних ініціатив.

У сучасній зарубіжній науковій думці явище психологічної гнучкості аналізується крізь призму декількох парадигм: когнітивно-оцінювальної (Р. Лазарус, С. Фолкман), де акцент робиться на інтелектуальній інтерпретації критичних навантажень та механізмах їх подолання; ресурсної (С. Мадді), що висвітлює роль внутрішнього потенціалу суб'єкта у протидії перешкодам; соціально-екологічної (М. Раттер, С. Лютар, Д. Чиккетті), а також нейропсихологічної (К. Каліш), у межах якої опірність розглядається як сукупність біологічних процесів, що забезпечують пристосування до психоемоційного напруження.

Актуальні розвідки (Д. Флетчер, М. Саркар, С. Джозеф, А. Лінлі) акцентують увагу на процесуальному характері життєстійкості, визначаючи її як траєкторію продуктивної адаптації та внутрішньої трансформації після подолання життєвих викликів або екстремальних обставин мілітарного конфлікту.

Вагоме значення для емпіричної оцінки внутрішньої міцності мають праці К. Коннора та Дж. Девідсона, які запропонували відповідний діагностичний інструментарій. Окрім цього, дослідження К. Маслач та С. Джексон розкривають функцію ментальної витривалості у профілактиці професійної деградації, а Е. Графтон та С. Хендерсон вказують на її детермінацію через розвиток оптимістичного світосприйняття та інтелектуальної опірності.

Таким чином, наукове підґрунтя роботи формується на засадах ресурсного, когнітивно-поведінкового, антропоцентричного та системного підходів. Це дозволяє цілісно досліджувати адаптивність як фундаментальну якість індивіда, що гарантує збереження внутрішнього благополуччя та високу продуктивність у період збройного протистояння.

Для реалізації дослідницького задуму та отримання достовірних результатів було використано комплекс наукових підходів:

а) Теоретичні методи: зокрема критичний огляд та класифікація академічних джерел, що дозволило вибудувати концептуальну базу для вивчення механізмів індивідуального опору деструктивним чинникам та супутніх ментальних станів.

б) Емпіричні методи: комплекс психодіагностичних засобів, орієнтованих на встановлення кореляцій між адаптивним потенціалом, патернами подолання критичних навантажень, рівнем професійної деформації та показниками особистісного комфорту:

1. Інструмент оцінки здатності до відновлення (авторства К. Коннора та Дж. Девідсона) — застосований для визначення рівня психічної

опірності як спроможності продуктивно нівелювати наслідки психоемоційного напруження, пристосовуватися до трансформацій та відновлювати внутрішній баланс після зіткнення з екстремальними обставинами мілітарного конфлікту.

2. Діагностичний опитувальник механізмів подолання труднощів (модель Ч. Карвера та співавт.) — задіяний для вивчення індивідуальних способів регуляції стану під час дистресу, а також ідентифікації їхнього адаптивного або дезадаптивного характеру.
3. Методика вимірювання професійного виснаження (за К. Масlach) — дозволила проаналізувати ступінь психоемоційної спустошеності, відчуження у професійній взаємодії та знецінення власних здобутків як ключових маркерів вигорання представників гуманітарного руху.
4. Опитувальник оцінки задоволеності життям (розроблений Е. Дінером із колегами) — спрямований на виявлення інтегрального показника внутрішнього благополуччя та домінуючого емоційного настрою особистості.

в) Методи математично-статистичного аналізу: для обробки отриманої інформації використано процедури описової статистики (обчислення середніх величин, типового відхилення, граничних значень), а також метод лінійної кореляції для виявлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними параметрами. Технічна обробка масиву даних здійснювалася за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення для статистичних розрахунків.

Специфікація групи досліджуваних. Емпіричний етап роботи здійснювався протягом 2025 року із залученням активів громадського об'єднання «Мобільна волонтерська група» на Кіровоградщині. До діагностичного зрізу було включено 52 учасників гуманітарних ініціатив із різним ступенем залученості до проектів. Віковий ценз респондентів охоплює межі від 22 до 50 років, а тривалість їхнього досвіду в межах безоплатної допомоги громаді варіюється від 1 до 8 років.

Наукова новизна результатів. У межах розвідки було деталізовано сутність поняття адаптивного потенціалу представників добровольчого руху як пластичної комплексної властивості, що гарантує успішне пристосування до психоемоційного напруження у професійному середовищі. Встановлено закономірні зв'язки між показниками внутрішнього балансу, вибором засобів долаючої поведінки, ознаками професійної деформації та рівнем особистісного комфорту. На практичному рівні доведено, що зміцнення психологічної пружності нівелює прояви емоційного виснаження та корелює зі зростанням індексу задоволеності життям. Спроековано та впроваджено систему заходів із формування ментальної міцності активістів гуманітарного сектору.

Теоретичне значення. Робота розширює наукові уявлення про життєстійкість як багатокомпонентну систему, детерміновану індивідуальними характеристиками та соціальним фоном. Запропоновано актуальні концепції щодо превенції професійної деструкції та підтримки внутрішнього благополуччя особистості в період збройного протистояння.

Практична цінність. Отримані висновки є корисними для фахівців допоміжних професій та керівників організацій. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для розробки прикладних тренінгових курсів, програм психологічного відновлення та занять із підвищення опірності до критичних навантажень для осіб, що здійснюють альтруїстичне служіння.

Структура та обсяг. Дослідження структуроване за класичним принципом: вступна частина, три розділи з проміжними підсумками, загальні висновки, бібліографія (90 найменувань) та прикладні матеріали. Загальний масив роботи становить 117 сторінок, при цьому основний виклад займає 80 сторінок і містить 11 табличних форм.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИРОДИ ТА СТРУКТУРИ МЕНТАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

1.1. Внутрішня опірність індивіда: дефініція та сутність поняття

Термін «психічна витривалість» у сучасних академічних джерелах нерозривно асоціюється з поняттям «психологічна пружність», що бере початок від латинського *resilire* — «повертатися до початкової форми», «відштовхуватися». Етимологія цього слова акцентує увагу на спроможності індивіда або структури до регенерації після впливу зовнішніх деструктивних чинників. У межах психологічного знання цей феномен набув поширення завдяки науковим розвідкам М. Раттера, який інтерпретував психологічну пружність як спроможність людини продуктивно долати життєві перешкоди та пристосовуватися до динамічного оточення, підтримуючи ментальний баланс [89, с.316-331].

У науковому дискурсі «адаптивну гнучкість» розглядають як готовність особистості до конструктивного розв'язання критичних обставин на почуттєвому та інтелектуальному рівнях, що супроводжується збереженням внутрішньої стабільності та швидким виходом зі станів, спричинених негативним тиском. Ця характеристика виявляється як потенціал до саморегенерації після впливу інтенсивного психоемоційного напруження, гострого психічного потрясіння або екстремальних обставин мілітарного конфлікту. Такий підхід дозволяє людині не просто реінтегруватися до звичного ритму, а й акумулювати новий досвід, підвищуючи власну опірність до майбутніх викликів [41, с.10-15].

У вітчизняному науковому просторі триває обговорення щодо ідентичності чи розбіжності понять «психологічна пружність» та «здатність до саморегуляції в напружених умовах». Частина науковців ототожнює ці

категорії, тоді як інші вказують на суттєві відмінності: спроможність до опанування напруження трактується як оперативне повернення до вихідного стану після дії подразника, тоді як адаптивна гнучкість — це масштабна здатність до трансформації, відновлення та всебічного пристосування.

У наукових працях О. І. Мешка адаптивний потенціал розглядається як фактор професійної стабільності та інструмент нівелювання психоемоційного напруження. Натомість Я. Ю. Каплуненко [29, с. 89-99] пропонує більш диференційований підхід, визначаючи психологічну пружність як «спроможність протистояти критичним навантаженням», а індивідуальну опірність — як «можливість регенерації після завершення деструктивної події».

Схожий погляд поділяють Д. Асонов та О. Хаустова [2], котрі характеризують життєстійкість як якість, що визначає здатність індивіда до оперативної мобілізації та відновлення після пережитого сильного хвилювання.

У межах сучасного психологічного знання внутрішня міцність (resilience / hardiness) трактується як комплексна властивість особистості. Вона гарантує спроможність продуктивно долати критичні та напружені ситуації, підтримувати внутрішній баланс і зберігати ефективність діяльності навіть у стані невизначеності. Ця концепція синтезує інтелектуальні, почуттєві та поведінкові елементи, які сприяють не лише нейтралізації негативних впливів, а й трансформації складних життєвих викликів у підґрунтя для індивідуального прогресу.

Відповідно до досліджень О. Чиханцової, адаптивна гнучкість виступає як внутрішній ресурс, що дає змогу людині утримувати рівновагу, опановувати наслідки екстремальних потрясінь і залишатися дієздатною попри життєві труднощі. Дослідниця підкреслює, що базисом такої витривалості є механізми саморегуляції, когнітивна лабільність та вміння здійснювати позитивний рефреймінг власних станів [71, с. 211-218].

Зі свого боку, С. Дмитришин здійснює огляд наукових поглядів на це явище, акцентуючи на його складній та багатовимірній архітектоніці. На переконання дослідниці, адаптивна гнучкість — це не лише інструмент виживання у складні періоди, а цілісна сукупність внутрішніх ресурсів, що стимулюють прогрес та самовдосконалення людини. Вона трактує цей феномен як динамічний процес опанування обставин, що охоплює «лабільні інтелектуальні, поведінкові та почуттєві реакції» на психоемоційне напруження [22, с. 67-74].

Вагоме місце у вітчизняному науковому просторі посідають розвідки Т. Петренко, яка аналізує психологічну пружність як фундаментальний механізм збереження внутрішнього благополуччя в обставинах мілітарного конфлікту. Автор обґрунтовує, що саме цей потенціал дає змогу особистості акумулювати життєву енергію, підтримувати оптимістичний світогляд та зберігати відчуття внутрішнього стрижня навіть в епіцентрі масштабних життєвих криз.

Окремий вектор наукових пошуків представлений у працях І. Сингаївської, яка здійснює аналіз проявів адаптивної гнучкості в умовах вимушеної міграції. Дослідниця стверджує, що успішність інтеграції у нове середовище безпосередньо зумовлена рівнем самоприйняття, конструктивним прогнозуванням майбутнього та розгалуженістю суспільних контактів [61, с. 432-439].

Отже, вітчизняні науковці інтерпретують психологічну пружність як багатогранне явище, що акумулює в собі індивідуальний потенціал суб'єкта, сприяння з боку оточення та спроможність до смислової трансформації життєвих обставин. Їхні розвідки формують теоретичну базу для подальшого вивчення процесів становлення опірності до деструктивних впливів в умовах сучасних криз.

В українському науковому просторі питання внутрішньої витривалості набуло пріоритетного значення у зв'язку з подіями мілітарного конфлікту та суспільною турбулентністю. Зокрема, Л. Титаренко зазначає, що

життєстійкість гартується в процесі синергії внутрішніх джерел — механізмів самоконтролю, позитивного мислення та екзистенційної цілеспрямованості — із зовнішніми факторами, такими як соціальна мережа та професійна спільнота [65, с. 17-24].

І. Є. Коваленко акцентує на тому, що ментальна стабільність перебуває у прямому взаємозв'язку з продуктивністю використання засобів подолання психоемоційного напруження, рівнем задоволеності власним буттям та мінімізацією загрози професійного виснаження у представників добровольчого руху та фахівців соціальної сфери [30, с. 12-17].

Наукові праці О. Донченко та Л. Карамушки доводять, що становлення внутрішньої стабільності у представників допоміжних професій зумовлене поєднанням індивідуально-психологічних властивостей (механізмів саморегуляції, когнітивної лабільності) та середовищних факторів (взаємодопомоги у колективі, професійної незалежності). Отже, явище адаптивної гнучкості доцільно трактувати як рухливу систему процесів пристосування, що гарантують непорушність та дієздатність індивіда в обставинах психоемоційного напруження [23, с.106-113; 27].

Щодо ментальної витривалості представників недержавного сектору та активістів гуманітарних місій, то у вітчизняному науковому дискурсі ця категорія інтенсивно досліджується крізь призму мілітарного конфлікту, суспільної тривожності та посилення значущості добровольчого руху. Відповідно до положень Т. Щербак [75], психологічна пружність є комплексною характеристикою, яка забезпечує інтеграцію учасників безоплатної діяльності до екстремальних умов роботи та мінімізує загрозу психічного знесилення. Дослідниця акцентує на тому, що ключовими чинниками міцності особистості є внутрішня спонука до альтруїзму, суспільне визнання та навички керування власними реакціями.

У працях В. Кунець наголошується, що становлення внутрішньої опірності активістів гуманітарного руху безпосередньо корелює з рівнем рефлексії, наявністю екзистенційних орієнтирів та усвідомленням цінності власної праці. Процес формування адаптивного потенціалу, згідно з поглядами дослідниці, детермінований поєднанням особистісних характеристик (позитивного світосприйняття, когнітивної лабільності, почуття обов'язку) та середовищних факторів, зокрема групової солідарності, відчуття згуртованості та наявності спільного вектора діяльності.

Ю. О. Асєєва [1, с. 14-17] у своєму дослідженні фокусується на кореляції між станом внутрішнього благополуччя представників добровольчого сектору та ступенем їхньої ментальної витривалості. Авторка підкреслює, що розвинена психологічна пружність дозволяє нівелювати прояви тривожних станів, запобігати відчуттю внутрішньої спустошеності та гармонізувати психічне функціонування в обставинах тривалого інтенсивного навантаження.

Наукові розвідки свідчать, що здатність до регенерації сил не є незмінною характеристикою, а виступає як пластичний процес, що кристалізується у взаємодії із соціумом та збагачується через професійну практику. Взаємодопомога в команді, можливість критичного осмислення власних переживань та емоційна залученість у спільну місію закладають фундамент для накопичення внутрішніх резервів. Саме це забезпечує успішне подолання критичних етапів, стабілізацію внутрішнього благополуччя та підтримання функціональності навіть за умов граничного психоемоційного напруження.

Аналіз академічних розвідок, зосереджених на проблематиці психологічної пружності, дозволяє констатувати, що це явище аналізувалося в межах різнопланових концептуальних парадигм, що зумовило формування кількох теоретичних векторів. Тракткування адаптивної гнучкості як життєздатності цілком корелює з історичною ретроспективою становлення даної категорії.

Відповідно до першого підходу, внутрішня міцність інтерпретується як синергія особистісного потенціалу та середовищних факторів, що сприяють

ефективному подоланню перешкод і регенерації після психічних потрясінь. Зокрема, С. Лютар та Д. Чиккетті [88, с. 857-885], досліджуючи підлітків, які перебували в зонах високої вразливості, встановили, що така опірність кристалізується завдяки поєднанню індивідуальних властивостей (конструктивного світосприйняття, впевненості у собі, почуття гумору, вольової витримки) та зовнішнього соціального сприяння. Саме така комплексна архітектура якостей дає змогу індивіду відновлювати емоційну стабільність після завершення екстремальних випробувань, запобігаючи ментальному виснаженню.

У вітчизняному науковому просторі І. Ющенко [76, с. 302-306] розглядає психологічну опірність як «спроможність нівелювати деструктивні реакції та їхні відтерміновані ефекти». Автор акцентує на важливості цієї характеристики у процесах пристосування дитини до критичних обставин та у виробленні надійних засобів подолання психоемоційного напруження.

Друга наукова парадигма інтерпретує психологічну пружність не як статичну властивість, а як динамічний процес пристосування, що трансформується під впливом зовнішніх факторів та індивідуального шляху особистості [78, с. 20-28]. На переконання Дж. Кітцмана та Н. Гамільтона, адаптивний потенціал піддається цілеспрямованому розвитку за допомогою навчання та спеціалізованих психологічних вправ.

Дж. Джексон, А. Фіртко та М. Еденборо [85, с. 1-9] обґрунтували, що зміцненню внутрішньої опірності сприяють навички саморегуляції, конструктивне мислення та здатність до керування власними почуттями.

Своєю чергою, Д. Флетчер та М. Саркар [84, с. 12-24] наголошують на необхідності вивчення не лише способів нівелювання психоемоційного напруження, а й феномену посткризового зростання особистості. Схожих поглядів дотримуються С. Джозеф та А. Лінлі, які вважають, що здатність до регенерації полягає не просто у реінтеграції до звичного стану, а в перетворенні досвіду перебування в екстремальних обставинах на життєву мудрість та ментальну зрілість.

Третій підхід ототожнює досліджуване явище з категорією життєздатності (vitality, hardiness), розглядаючи її як автентичний ресурс або енергію, потенційно закладену в людині. Цей внутрішній драйвер виявляється через такі індивідуальні риси, як впевненість у власних можливостях, висока активність, наполегливість та позитивний світогляд. Е. Мастен характеризує психологічну пружність як «звичайну магію» — природну спроможність людини пристосовуватися до надскладних умов завдяки синергії особистісних якостей та суспільної підтримки. С. Мадді, своєю чергою, визначав життєстійкість (hardiness) як цілісну систему переконань (залученість, контроль, прийняття виклику), що дозволяє суб'єкту ефективно протистояти критичним навантаженням [86, с. 261-267].

Сучасний етап розвитку наукової думки позначений переходом до багатовимірного вивчення психологічної пружності. Сьогодні вона розглядається як інтегральний феномен, що об'єднує фізіологічні, ментальні, соціальні та духовні пласти людського буття. Новітні академічні розвідки поєднують здобутки нейронаук та соціальної психології, що дозволяє пояснити механізми формування індивідуальної опірності на всіх рівнях — від нейронних мереж до складних поведінкових актів.

Представлені теоретичні погляди дають підстави трактувати здатність до відновлення сил не просто як набір інструментів для подолання життєвих негараздів, а як фундаментальну життєву енергію. Саме цей ресурс забезпечує активність людини та підтримує її внутрішню цілісність у турбулентному світі.

Синтезуючи напрацювання різних шкіл, можна стверджувати, що актуальне розуміння внутрішньої витривалості базується на гармонійному поєднанні суб'єктивних факторів (особистісних властивостей, адекватної самооцінки, емоційної стійкості) та зовнішнього контексту (соціальної мережі підтримки, культурних цінностей та виховного середовища).

Отже, адаптивний потенціал особистості слід сприймати як гнучку систему, що постійно трансформується та зміцнюється завдяки накопиченню

внутрішнього досвіду та взаємодії з оточенням. Це комплексна властивість людини, яка демонструє її спроможність успішно інтегруватися у нові умови, регенерувати енергію та зберігати психічний баланс під час глибоких криз. Вона включає інтелектуальні, емоційні та поведінкові стратегії, які дозволяють ефективно долати перешкоди, захищаючи людину від психоемоційного спустошення та допомагаючи залишатися автентичною особистістю навіть у складні часи збройного протистояння.

1.2. Психологічні аспекти діяльності учасників соціальних ініціатив в умовах екстремальних суспільних викликів.

Поняття «добровільної соціальної допомоги» почало активно інтегруватися у вітчизняний науковий дискурс та сторінки академічних видань з 90-х років XX століття. Поряд із ним використовується категорія «безкорисливого служіння», що позначає свідому активність без отримання матеріальної вигоди, орієнтовану на підтримку оточуючих та зростання суспільного блага. До вказаного періоду в соціологічних та філософських розвідках ця термінологія практично не фігурувала.

Генеza руху громадської солідарності у глобальному вимірі пов'язана з наслідками Першої світової війни, коли на європейському просторі почали виникати об'єднання, покликані підтримувати постраждалих. Згодом під патронатом ЮНЕСКО у Парижі розпочав роботу Координаційний комітет міжнародних добровільних служб (CCIVS), що поклав початок всесвітній системі альтруїстичної діяльності.

У вітчизняному науковому просторі громадське активіство трактується як формат свідомої неоплачуваної праці, мета якої — допомога індивідам та спільнотам, що перебувають у кризових обставинах. У науково-довідковій літературі це явище визначається як добровільна реалізація соціальної

підтримки та опіки над вразливими верствами населення. Акцентується увага на тому, що діяльність на засадах доброчинності має неприбутковий характер і спрямована на гармонізацію соціуму [67, с. 30]. Згідно з іншими академічними інтерпретаціями, реалізація гуманітарних ініціатив ґрунтується на засадах людяності, безкорисливості та високого рівня суспільної відповідальності [64].

В українському соціокультурному просторі безоплатна суспільна допомога набула стратегічної ваги після 2014 року — як відповідь на мілітарні виклики, масове переміщення громадян та гуманітарні ускладнення. На сучасному етапі вона трансформувалася з простого надання послуг у потужний інструмент виявлення громадянської свідомості, глибокого співпереживання та національної єдності.

Вітчизняна наукова спільнота аналізує альтруїстичну активність крізь призму різних методологічних підходів. Зокрема, І. Зверева інтерпретує її як свідому суспільно значущу діяльність, що позбавлена комерційного інтересу та тримається на етичних прагненнях підтримати ближнього [24, с. 11].

Т. Л. Лях фокусує увагу на людиноцентричній природі громадського активізму, визначаючи його як рушійну силу становлення демократичного суспільства та засіб виховання високої соціальної відповідальності індивіда [35, с. 139-144]. Своєю чергою, О. В. Панькова та О. Ю. Касперович наголошують на місії учасників доброчинних ініціатив як сполучних ланок між державними інституціями та населенням, що гарантують конструктивну комунікацію в громаді [46, с. 65-74].

Служіння на засадах доброчинності передбачає інтенсивний контакт із різними категоріями людей, що зумовлює високі вимоги до особистісної зрілості суб'єкта, його психоемоційної стабільності, навичок спілкування та здатності до емпатії. До ключових характеристик представника гуманітарного руху належать гуманність, щире милосердя, повага до чужої думки, внутрішня потреба бути корисним, а також усвідомлене ставлення до взятих на себе зобов'язань.

В українському науковому просторі явище добровільного соціального служіння інтерпретується як багатогранний феномен, що синтезує індивідуальні, соціокультурні та етичні виміри. Зокрема, О. Л. Іванік диференціює три фундаментальні компоненти активності на засадах доброчинності: особистісний, що маніфестується через ініціативність, прагнення до самоактуалізації та міжособистісної взаємодії; суспільний, який акцентує на інтеграції індивіда в процеси громадського самоврядування; та ціннісний, коріння якого сягає моральних засад — гуманізму, єдності, прагнення до стабільності та милосердя [26, с. 105-108].

На переконання О. В. Веремєєнко, продуктивна реалізація гуманітарних ініціатив є недосяжною без здатності ідентифікувати запити осіб, що перебувають у критичному стані, та внутрішньої готовності до надання комплексної допомоги [13, с. 87-96]. Паралельно з цим, дослідниця наголошує на пріоритетності опанування технік ментального самозбереження, які блокують розвиток психічної втоми та сприяють підтримці професійної витривалості. Глибоке розуміння власного внеску в колективну місію зміцнює внутрішні стимули представників громадського руху, підживлюючи їхнє почуття самоцінності та екзистенційну наповненість обраного шляху.

У науковій розвідці Н. І. Кривоконя, де аналізуються психологічні аспекти безкорисливої підтримки, підкреслюється, що учасники громадських ініціатив сприймають свою активність як інструмент самореалізації та шлях до якісних трансформацій у власній долі. Для них соціальне служіння не постає як щось обтяжливе чи надзвичайно складним, а скоріше сприймається як вільна ніша для прояву ініціативи, не обмежена суворими часовими рамками. Така неоплачувана діяльність є насамперед продуктом внутрішніх переконань і свідомо обраних етичних орієнтирів, де пріоритет віддається змістовності та баченню майбутнього, а не прагненню до популярності чи фінансових дивідендів [32, с. 326-336].

Згідно з позицією В. Перетятка, результатом реалізації доброчинних проєктів стає створення суспільного капіталу через вияв щирої турботи про вразливі категорії населення [49, с. 435-446]. Вектор альтруїстичних зусиль завжди спрямований на підвищення якості життя оточуючих, а не на акумуляцію власних ресурсів. При цьому засадничим є антропоцентричний підхід: представникам гуманітарного руху важливо враховувати індивідуальні психологічні риси, емоційний стан та життєвий шлях осіб, які потребують опіки. Саме ця зосередженість на особистості проводить чітку межу між безкорисливим служінням і комерційним сектором, де взаємодія базується на принципах прагматичної вигоди.

Вагомий внесок у розкриття внутрішньої будови добровільного соціального служіння зробили Л. Бевзенко та О. Злобіна, які використали системно-структурний метод для його дослідження. Згідно з їхніми поглядами, альтруїстична активність постає як багатовимірний процес, що об'єднує групу взаємозалежних складових [4, с. 27-30]:

- запиту, що спонукають до безкорисливого сприяння іншим;
- спонукальні сили, що базуються на ідеалах безвиплатної допомоги;
- пріоритетне завдання, націлене на виправлення суспільних негараздів;
- індивідуальні цінності, що наповнюють працю глибоким життєвим змістом;
- місії та заходи, орієнтовані на реальну підтримку тих, хто її потребує;
- результати праці, які втілюються у відчутній допомозі та ресурсах;
- здобутки для самого суб'єкта — внутрішній прогрес, розкриття талантів, опанування нових умінь;
- суспільні ефекти — зміцнення єдності громади та покращення якості життя населення.

Психологічна складова безоплатної громадської праці зумовлена не лише благородними намірами, а й потребою людини у самоствердженні. Як стверджують дослідниці, у системі стимулів представників гуманітарних

ініціатив переплітаються колективні, етичні та індивідуально-психологічні чинники. Залучення до руху добровільців стимулює розвиток чуйності, вдосконалює навички соціальної взаємодії, формує впевненість у собі та посилює відчуття важливості власної ролі в соціумі [4, с. 32].

З погляду сучасних психологічних розвідок, безоплатне суспільне служіння виконує функцію не лише підтримки оточуючих, а й ментальної регенерації самого суб'єкта. Залучення до колективних ініціатив формує відчуття єдності, забезпечує соціоемоційну підтримку та наповнює буття екзистенційним змістом навіть у періоди глибоких криз.

Відповідно до концепцій Д. М. Горєлова, П. Горінова та Р. Драпушка, діяльність на засадах добровільності характеризується низкою засадничих ознак [17, с. 12-15; 18, с. 2-5]:

По-перше, вона постає як легітимна та схвалювана соціумом форма активності, що маркує високий рівень етичного розвитку та громадянської свідомості індивіда.

По-друге, свідоме альтруїстичне служіння не завжди вимагає вузькопрофільної кваліфікації — його фундаментом є вільне волевиявлення та прагнення сприяти суспільному благу без фінансової зацікавленості.

По-третє, цей рух охоплює розгалужену систему векторів: від гуманітарного супроводу та просвітницьких проєктів до екологічного захисту, підтримки оборонного сектору, профілактики девіантної поведінки та мистецьких акцій.

В українському соціокультурному просторі громадське подвижництво має специфічні риси, детерміновані історичними та суспільними чинниками:

1. Неформальність та мережевість. Значний масив ініціатив розгортається поза офіційними межами, спираючись на міжособистісну лояльність, довіру та цінності локальних спільнот.
2. Реактивний характер. Часто добровільна допомога виникає як відповідь на обмежену дієздатність державних структур, що надає їй певного елементу «вимушеності» в умовах екстремальних викликів.

3. Адаптивність та автономність. Об'єднання учасників гуманітарних місій вирізняються високою мобільністю та здатністю миттєво трансформувати свою структуру відповідно до потреб часу.

4. Інституціоналізація. Спостерігається поступова трансформація стихійних груп у структуровані громадські інституції, що впроваджують масштабні та довготривалі соціальні стратегії.

5. Мультидисциплінарність складу. Рух солідарності в Україні консолідує представників різноманітних професій — від фахівців цифрових технологій та бізнесменів до освітян, лікарів і діячів культури, що збагачує практику інноваційними методами та ресурсами.

До загальних характеристик безоплатної суспільної діяльності, що корелюють із глобальними стандартами, належать:

- Інклюзивність та масштабність: відкритість для представників усіх вікових категорій та фахових спільнот.
- Свідомість та альтруїзм: добровільна природа участі та відсутність прагнення до фінансової вигоди.
- Соціальний вектор: націленість на розв'язання актуальних проблем громади та стимулювання прогресивних суспільних трансформацій.
- Прагматична цінність: сприяння індивідуальному зростанню, оволодінню інноваційними компетенціями та кристалізації ціннісного базису особистості.

Отже, у вітчизняному науковому дискурсі добродійна активність постає не просто як формат суспільної взаємодії, а як комплексна психологічна система, де інтегруються внутрішні стимули, етичні стандарти та стратегічні соціальні завдання.

Розвиваючи теоретичний огляд, слід зауважити, що група українських вчених інтерпретує громадське подвижництво як структуровану соціальну систему, яка має власну архітектуру, специфічне мотиваційне підґрунтя та функціональний зміст.

У межах соціологічно-управлінської парадигми Л. А. Буркова та Н. М. Кругла пропонують модель структури альтруїстичного служіння, до якої входять такі компоненти, як «суб'єкт», «об'єкт», «процес діяльності» та «кінцеві цілі». Такий підхід дає змогу здійснювати системний моніторинг та аналіз даного феномену [11, с. 547-557].

Л. І. Матвієнко інтерпретує альтруїстичне служіння як специфічну форму суспільно значущої активності, фундаментом якої є свобода волевиявлення, глибока внутрішня мотивація та етичні пріоритети індивіда. Дослідник акцентує на тому, що діяльність на засадах доброчинності має аксіологічну природу та чітку векторність, оскільки суб'єкти керуються щирим прагненням покращувати якість життя оточуючих. Зasadничою характеристикою цього процесу виступає безкорисливість, що маніфестується у бажанні надавати підтримку без розрахунку на матеріальну чи репутаційну компенсацію [37, с. 55-59].

Згідно з поглядами Н. А. Вайнілович, стимулювання учасників громадських ініціатив базується на трикомпонентній архітектурі ухвалення рішень, яка містить [12, с. 53-59]:

- Розуміння ефектів: усвідомлення потенційного впливу власної активності або наслідків інертності;
- Етичне зобов'язання: готовність до повної відповідальності за перебіг та результативність обраної місії;
- Просоціальний базис: наявність моральних фільтрів, що визначають гуманістичну спрямованість кожної дії.

Громадське подвижництво передбачає не лише безпосереднє сприяння, а й високий рівень надійності, регулярність залучення до суспільних процесів та отримання емоційного задоволення від успішної реалізації завдань. Як зазначає Л. І. Матвієнко, представники добровольчих спільнот діють переважно за межами приватних чи сімейних інтересів, фокусуючись на загальному добробуті та зміцненні демократичного середовища. Отже, безоплатна праця на користь громади постає як вища форма соціальної

життєдіяльності, що гармонійно поєднує ментальну зрілість, людяність та волю до прогресивних трансформацій у державі.

Об'єктом альтруїстичного служіння виступають матеріальні активи, інтелектуальні здобутки та індивідуальний потенціал, мобілізовані задля вирішення запитів тих, хто потребує підтримки. Результативність такої праці визначається не тільки кількісними показниками, а й ступенем задоволення адресатів допомоги, що створює дієвий механізм зворотного зв'язку для вдосконалення подальших гуманітарних стратегій.

Питання стимулювання громадського активізму посідає центральне місце в актуальних академічних розвідках. Зокрема, за висновками О. Панькової, рушійна сила діяльності на засадах доброчинності акумулює в собі патріотичні переконання, етичні стандарти та соціальні прагнення, що зумовлюють готовність до безвиплатної праці задля суспільного прогресу [46, с. 65].

В обставинах мілітарних загроз та масштабних потрясінь спонукальні чинники учасників добровольчого руху набувають екзистенційного забарвлення. У такий період активність представників громадського сектору фокусується на фізичному виживанні людей, збереженні гуманістичних ідеалів та зміцненні життєздатності спільноти. Такий вектор діяльності демонструє фундаментальне розуміння громадянського обов'язку та усвідомлення нерозривного зв'язку між кожним членом суспільства.

Реалізація гуманітарних ініціатив вимагає відповідного рівня фаховості, когнітивної зрілості та здатності до саморефлексії, що гарантують конструктивність комунікації та мінімізують ризики ментального вигорання. Спроможність учасника громадського руху критично оцінювати власні кроки, їхні наслідки та соціальну вагу сприяє кристалізації свідомої альтруїстичної позиції та оптимізує якість підтримки.

У стабільні періоди спонукальні чинники безоплатної праці часто мають характер самоактуалізації: суб'єкти прагнуть не лише сприяти оточуючим, а й розкрити власні таланти, отримати унікальну практику та

диверсифікувати соціальні контакти. Таким чином, альтруїстичне служіння постає як синергетичний процес, що інтегрує індивідуальний прогрес і суспільні інтереси, загартовуючи етичні принципи та психологічну витривалість як окремих громадян, так і цілих колективів.

Отже, свідомий громадський активізм виявляється як комплексний соціокультурний феномен, що синтезує людяність, високу громадянську активність та волю до системних реформ. Він є не просто форматом надання послуг, а фундаментальним фактором розбудови зрілого демократичного середовища в Україні.

1.3. Функціональні прояви ментальної витривалості представників добровольчих спільнот у період екстремальних суспільних навантажень.

Громадська активність відіграє засадничу роль у прогресі соціуму, стимулюючи консолідацію спільнот, виховання свідомої громадянської позиції та посилення колективної відповідальності. Як зауважує О. В. Жданова, безкорисливе служіння постає не тільки маніфестацією людяності, а й стратегічним фактором нарощування соціального капіталу та міжособистісної взаємодопомоги [25, с. 27-3].

Представник добровольчого руху — це індивід, який за власним волевиявленням і без прагнення до фінансового зиску долучається до гуманістичних ініціатив, спрямованих на підтримку оточуючих. Така праця інтенсифікує розвиток здатності до співпереживання, надійності, етичних стандартів та емпатії. На переконання Н. Кузьміної, альтруїстична участь виступає каталізатором індивідуального прогресу, формуючи духовний стержень та гуманістичний світогляд особистості [34, с. 49-54].

В обставинах масштабних потрясінь та суспільних випробувань свідомо неоплачувана праця трансформувалася не лише у формат надання допомоги, а й у засіб збереження власної внутрішньої стабільності. Водночас надмірні функціональні запити, психоемоційна втома та регулярне зіткнення з травматичним досвідом формують суттєві загрози для ментального здоров'я учасників гуманітарних місій [48]. Як наголошує Т. Слободян, тривале перебування у просторі добровільного служіння може призводити до кумуляції емоційного стресу, виникнення симптомів вигорання та послаблення рівнів психологічної пружності [63, с. 82-88].

Узагальнюючи вищезазначене, для ґрунтовного вивчення ментальної витривалості представників гуманітарних місій у період збройного протистояння в Україні виникає потреба в упорядкуванні теоретичних та емпіричних відомостей щодо індивідуальної опірності активістів недержавного сектору, а також їхнього порівняння з міжнародними напрацюваннями. Слід відмітити, що у світовій науковій літературі питання стійкості учасників добровільних ініціатив безпосередньо в обставинах війни розкрито фрагментарно. Основний масив досліджень належить саме українським авторам, що пояснюється унікальністю досвіду адаптації громадських діячів до викликів фронтового середовища та його глибокою інтегрованістю в локальний соціокультурний контекст. З огляду на це, нами було опрацьовано праці, що висвітлюють функціонування альтруїстів під час глобальних потрясінь та надзвичайних ситуацій.

Зокрема, М. Геноу, Р. Джойнер та Т. Сіхотанг у межах своєї розвідки щодо впливу свідомого безкорисливого служіння на життєздатність спільнот під час ліквідації наслідків лиха доводять, що в пікові моменти криз соціальне подвижництво стає фундаментальним чинником стабілізації суспільства. Присутність мережі громадських активістів гарантує не лише оперативну підтримку, а й сприяє згуртуванню населення та гармонізації психологічного фону потерпілих. Вчені диференціюють наступні детермінанти посилення внутрішньої міцності в межах цього процесу:

- усвідомлення наявності надійної соціальної підтримки;
- доступ до програм фахової підготовки та підвищення кваліфікації;
- наявність успішного бекграунду в подоланні попередніх викликів;
- оперативна гнучкість та автономність у процесі ухвалення рішень;
- стійка система ціннісних орієнтирів та потужні внутрішні стимули [82, с. 199-213].

У праці С. С. Пугача, І. М. Візнюк, С. С. Долинного та Г. Б. Бреславської акцентується увага на тому, що залучення до альтруїстичного служіння виступає потужним каталізатором професійної генези та всебічного вдосконалення індивіда. Дослідники констатують: практика на засадах доброчинності стимулює розвиток надійності, комунікативної компетентності, чуйності та психологічної пружності. Крім того, вона інтенсифікує соціальну динаміку та громадянську зрілість фахівців, що комплексно сприяє становленню їхньої професійної ідентичності [56, с. 673-677].

Гартування ментальної витривалості через участь у гуманітарних проєктах базується на розвитку адаптивності, опануванні навичок емоційної саморегуляції, а також зміцненні самоцінності та віри у власний потенціал завдяки успішному подоланню викликів. У методичних рекомендаціях щодо психосоціального супроводу учасників громадського руху наголошується, що формування внутрішньої стійкості є поетапним процесом, який реалізується у три стратегічні фази:

- Фаза превенції (до початку діяльності): реалізується через роз'яснення потенційних ризиків, проведення інструктажів та навчання методам психологічного самозахисту в умовах підвищеного напруження.
- Фаза супроводу (безпосередньо під час роботи): передбачає системну підтримку та солідарність усередині команди. Це охоплює групові рефлексії, моніторинг рівня психічної втоми, фахове зростання,

консультування за принципом «рівний рівному», а за необхідності — залучення професійної психологічної допомоги.

- Фаза відновлення (після виконання завдань): базується на колективному дебрифінгу (обговоренні пережитого досвіду), підтвердженні важливості зробленого внеску та висловленні вдячності, а також забезпеченні подальшої реабілітації чи спеціалізованої підтримки за потреби [8, с. 11-14].

Ментальний стан представників гуманітарного руху в часи воєнного стану піддається колосальному тиску через високу щільність завдань, регулярне зіткнення з наслідками травматизації та тягар моральних зобов'язань. Серед типових викликів фахівці виокремлюють апатію, тривожні розлади та дестабілізацію режиму відпочинку.

Дослідження вказують на певну специфіку психологічних наслідків залежно від напрямку діяльності:

- Активісти, що опікуються цивільними: частіше страждають від пригніченого настрою та глибокої емоційної втоми.
- Особи, залучені до підтримки сил оборони: мають підвищену схильність до професійної деформації та вигорання.
- Захисники тварин: демонструють найвищий рівень тривожності, що зумовлено надмірним рівнем емпатійності та вразливості перед стражданнями тих, хто не може про себе подбати.

Науковці акцентують на фундаментальному значенні психологічної гнучкості та відновлюваності як ключового внутрішнього потенціалу. Саме цей ресурс дозволяє учасникам благодійних ініціатив конструктивно долати стресові чинники та пристосовуватися до екстремальних умов праці. Рівень такої ментальної опірності корелює з особистісними рисами, навичками самовладання та глибиною громадянської свідомості. Зокрема, ціннісний фундамент особистості стає тим стимулом, що спонукає продовжувати

свідоме суспільне служіння навіть у моменти пікового психоемоційного виснаження.

Розвиваючи тези міжнародних фахівців, Л. Головка та Т. Головка засвідчують, що в українських умовах, зокрема під час мілітарних загроз, спільноти добровольців позитивно впливають на життєздатність усього соціуму. До того ж, вчені зауважують: залучення до суспільно важливих проєктів, де представники громадського сектору мають змогу реалізувати свій фаховий потенціал та здібності, безпосередньо зміцнює їхню власну ментальну опірність [15, с. 28-32].

Б. Кунікевич у своїх розвідках акцентує на кореляції між здатністю до рефлексії власних та чужих переживань (менталізацією) та рівнем емоційної незламності. Автор зазначає, що учасники гуманітарних місій, які глибше розуміють природу своїх емоцій та думок, демонструють значно вищі показники індивідуальної стійкості [33].

Більшість опрацьованих академічних праць солідарні в тому, що розвиток внутрішньої витривалості є критично необхідним. Це не лише підвищує продуктивність безоплатної праці, а й суттєво покращує загальний стан душі та ментальну рівновагу активістів у надскладних обставинах воєнного періоду.

Психоемоційний простір суб'єктів альтруїстичної допомоги містить сукупність індивідуальних рис, що визначають характер і динаміку їхніх почуттів. Стан цієї сфери безпосередньо корелює з якістю адаптації до соціального служіння та збереженням внутрішнього потенціалу. Згідно з науковими висновками Т. Слободян, до ключових психоемоційних джерел учасників добровольчого руху належать:

- спроможність до ідентифікації власних переживань;
- сприйняття та розуміння своїх ментальних станів;
- здатність знаходити внутрішні та зовнішні точки опори;

- реалістичне оцінювання своїх сил та встановлення особистих меж [63, с. 85-88].

Спираючись на аналіз опрацьованих джерел, ми впорядкували та класифікували засадничі чинники, що забезпечують становлення внутрішньої незламності. Їх доцільно розподілити за такими функціональними категоріями:

Внутрішні джерела та індивідуально-психологічні властивості

- Світоглядний фундамент: конструктивне бачення майбутнього (оптимістична налаштованість), духовні орієнтири та переконання, глибоке усвідомлення життєвого призначення та наявність внутрішньої сили духу.
- Самоусвідомлення та впевненість: реалістична самооцінка, переконаність у власній ефективності та відчуття здатності керувати життєвими подіями.
- Психологічна готовність: спроможність конструктивно сприймати виклики, опірність до деструктивних впливів та зважене ставлення до ситуацій невизначеності.

Когнітивно-поведінковий інструментарій

- Стратегічне мислення: навички прогнозування, чітке планування дій та зосередженість на розв'язанні завдань, а не на фіксації труднощів.
- Адаптивність: пластичність у сприйнятті трансформацій, уміння виносити корисний досвід із минулих прорахунків та володіння необхідними вміннями для подолання бар'єрів.
- Емоційна компетентність: здатність ідентифікувати власні стани, навички самовладання, контроль над імпульсами та застосування методів стабілізації психічного стану.
- Соціальний капітал та системи підтримки
- Міжособистісна взаємодія: щирі та довірливі взаємини в колі родини, наявність надійної опори з боку найближчого оточення.

- Фахове та громадське середовище: підтримка від однодумців та партнерів, супровід з боку досвідчених кураторів, а також відчуття ідентифікації з колективом добродійців чи громадською інституцією.
- Джерела натхнення: наявність значущих особистостей як орієнтирів для розвитку та розвинена мережа соціальних контактів.
- Фізіологічне та регенеративне підґрунтя
- Фундаментальні потреби: дотримання режиму сну, раціональне харчування та регулярна фізична активність.
- Ментальна гігієна: виділення ресурсів для якісного відновлення, практикування дихальних технік, методів концентрації уваги (майндфулнес) та когнітивних вправ для підтримки інтелектуальної гнучкості.
- Отже, емоційна незламність — це не просто природний хист, а наслідок синергії внутрішньої самовдосконалення, опори на оточення та відповідального ставлення до потреб власного тіла.
- У такий спосіб, психологічна пружність активістів постає як інтегративний результат взаємодії цілого комплексу чинників: емоційних, спонукальних, пізнавальних та суспільних. Вона виступає засадничим індикатором збереження індивідуального добробуту, запобігання професійній деформації та гарантією результативності добровільного соціального служіння.
- Варто акцентувати, що психоемоційний простір учасників гуманітарних місій маніфестується через їхню свідому налаштованість та спроможність мобілізувати власні внутрішні джерела, необхідні для успішної реалізації соціальних ініціатив. Як зазначає Т. Базиль, готовність до безкорисливої праці, особливо в обставинах екстремальних викликів, передбачає розвинені навички ідентифікації, осмислення та контролю над своїми почуттями та ментальними станами [3, с. 5–11].

- Саме ці компетенції гарантують не лише якість виконання громадських завдань, а й допомагають утримувати внутрішній центризм, психоемоційну стабільність та відчуття особистого задоволення життям. Здатність до емоційного самовладання постає ключовим фактором гартування опірності до хвилювання, профілактики виснаження та стабілізації вольової сфери особистості.

Виняткове значення в цьому контексті має емоційний бекграунд, що кристалізується під час комунікації з особами, які перебувають у стані гострої кризи. Саме акумульована практика дозволяє учасникам гуманітарних місій релевантніше реагувати на стресогенні чинники, виявляти емпатію, надавати опору та зберігати ментальну витримку. Як акцентує І. Мельник, досвід проживання складних емоційних станів стимулює зростання психологічної компетентності та пластичності поведінкових реакцій активістів [3, с. 41].

Паралельно з цим, в академічних розвідках дедалі гостріше постає питання професійної деформації представників добровольчого руху. Оскільки вони постійно взаємодіють із постраждалими від травматичних подій, надаючи не лише матеріальні ресурси, а й глибоку психоемоційну підтримку, ризик виснаження зростає. Регулярне занурення в чужий біль, тягар відповідальності та «втома від співчуття» можуть спричиняти вимивання внутрішніх резервів і появу ознак емоційного вигорання [44, с. 55-60].

За свідченнями українських дослідників, цей синдром є характерним для представників альтруїстичних професій — психотерапевтів, освітян, фахівців соціальної сфери та медиків. Проте аналіз емоційної деструкції саме в середовищі громадських активістів залишається порівняно новим вектором у вітчизняному науковому просторі. Це підкреслює нагальну потребу в подальшому вивченні зазначеної проблематики для розробки дієвих механізмів захисту ментального здоров'я учасників солідарних спільнот [41, с. 12].

Внутрішній потенціал суб'єктів громадського активізму становить сукупність індивідуальних властивостей, що гарантують спроможність продуктивно функціонувати в режимі інтенсивного психологічного тиску, утримувати ментальний баланс та забезпечувати високу результативність праці. Ці джерела є засадничим елементом психологічної пружності, оскільки саме вони визначають міру адаптації індивіда до стресових і критичних обставин без деструкції особистісного ядра.

Згідно з концепцією І. М. Бойко, до структури психоемоційних ресурсів представників добровольчого руху належать такі компоненти:

- Емоційна рефлексія: глибоке усвідомлення власних переживань, здатність ідентифікувати їхнє походження та вектор впливу на вчинки.
- Сензитивність: розуміння ментальних станів оточуючих та вибудовування релевантного емпатійного відгуку.
- Самомоніторинг: об'єктивне оцінювання власних сил та поточного рівня психологічного напруження.
- Саморегуляція: володіння методами стабілізації станів (техніки заспокоєння, когнітивне перемикання, релаксаційні вправи).
- Поведінкова пластичність: здатність оперативно трансформувати стратегії взаємодії відповідно до контексту подій.
- Адаптивна готовність: психологічна відкритість до інноваційних форматів діяльності та виражена мотивація до успіху.
- Співпереживання (емпатія): щире розуміння запитів та болю інших людей як основа для надання допомоги.
- Соціальна синергія: навички конструктивної комунікації та злагодженої командної праці, що мінімізують ризики виникнення суперечок.
- Конфліктологічна компетентність: уміння врегульовувати розбіжності через пошук конструктивних рішень.

- Аксіологічний розвиток: постійний потяг до самовдосконалення, розширення світогляду та критичного аналізу власного досвіду [6, с. 123-125].

Отже, психоемоційний потенціал представників добровольчих спільнот постає як цілісна архітектура внутрішньої прозорливості, навичок самовладання, чуйності до чужого болю та комунікативних вмінь. Ця система гарантує спроможність до гнучкого пристосування, підтримання ментального здоров'я та результативної праці в обставинах воєнного часу та масштабних соціальних катастроф.

Внутрішній стан активістів недержавних організацій та меценатів є тим базисом, на якому формується їхня незламність. У реаліях тотального протистояння суспільне подвижництво супроводжується неймовірним навантаженням, перманентним нервовим напруженням та постійною комунікацією з особами, які зазнали глибоких психологічних ушкоджень. Такі чинники формують суттєві загрози для виникнення внутрішньої пустки та повного вигорання.

Громадські лідери змушені функціонувати в атмосфері цілковитої невизначеності, нестачі ресурсів та колосальної підзвітності перед народом. Саме тому визначальною стає здатність особистості зберігати душевну гармонію, залишатися дієвою та ментально стабільною всупереч інтенсивному зовнішньому впливу. Ці вміння об'єднуються в понятті психологічної адаптивності, яку дослідники трактують як інтегральну характеристику людини, що дозволяє не лише конструктивно проходити крізь випробування, а й оперативно відновлювати сили після їх завершення.

Психологічна витривалість ґрунтується на взаємодоповненні декількох складників: емоційного самоконтролю, методів подолання життєвих труднощів, відчуття особистої задоволеності та опори на оточення. Саме синергія цих факторів визначає, наскільки ефективно індивід здатен долати перешкоди та не втрачати натхнення в умовах тривалого психологічного тиску.

Згідно з науковими розвідками В. О. Олефіра, серед вітчизняних представників добровольчого руху переважають методи активного розв'язання проблем, які корелюють із високим рівнем пристосовуваності та мінімальними проявами психічної втоми [45, с. 168-172]. Натомість тактики емоційного дистанціювання (ігнорування викликів, заперечення реальності, самобичування) суттєво збільшують імовірність виникнення симптомів професійної деградації, природу якої детально аналізували К. Маслач та С. Джексон [87, с. 99-113].

Результати праць С. В. Коваленко [31, с. 89] засвідчують, що високий рівень ментальної незламності у фахівців соціальної сфери та активістів безпосередньо пов'язаний із відчуттям глибокої внутрішньої задоволеності, усвідомленням власної відповідальності за власне життя (внутрішнім локусом контролю), а також конструктивним сприйняттям себе та соціуму. Зазначені детермінанти стають фундаментом для запобігання душевному виснаженню та забезпечують збереження психологічного благополуччя в обставинах хронічного інтелектуального та емоційного тиску.

Т. Титаренко акцентує увагу на тому, що ментальна пружність особистості не є виключно природним даром, а постає наслідком вольового самовдосконалення — опанування технік самоконтролю, психологічної освіченості, розуміння власних джерел сили та етичних орієнтирів. У період збройного протистояння це набуває особливого значення, оскільки представники цивільного сектору та суб'єкти добровільного служіння регулярно стикаються з людським горем, втратами та почуттям обмеженості власних можливостей, що потребує від них неабиякої спроможності до внутрішньої регенерації [66, с. 67].

Фундаментальним чинником психічного балансу є також суб'єктивне відчуття життєвої достатності — стан внутрішнього ладу, втіхи від власного буття та усвідомлення глибокої змістовності своєї праці. Згідно з розвідками І. Приходько, оптимістичне сприйняття власної долі та наявність надійної опори з боку соціуму значно підсилюють рівень пристосовуваності учасників

гуманітарних місій і мінімізують ризики виникнення душевного спустошення.

Отже, психологічна загартованість персоналу та енергійних представників спільнот є продуктом комплексної синергії особистісних (емоційне самовладання, ціннісні стимули, способи подолання життєвих викликів) та суспільних (солідарність, схвалення оточення, приналежність до команди) чинників. Вона визначає продуктивність фахової діяльності в моменти потрясінь, стає запобіжником проти професійної деформації, підтримує монолітність внутрішнього світу та гарантує здатність до сталого надання безкорисливої допомоги навіть в обставинах цілковитої непередбачуваності та загрози життю.

Підбиваючи підсумки, слід наголосити, що праця фундаторів доброчинності та персоналу недержавного сектору має стратегічне значення, проте вона нерозривно пов'язана з колосальною відповідальністю, потребою в ментальній витривалості та психологічній загартованості. Для продуктивної реалізації своєї місії фахівцям необхідно систематично оновлювати професійні компетенції, відшліфовувати вміння самовладання, вчасно розпізнавати та блокувати ознаки душевного спустошення, а також приділяти належну увагу власному захисту та гармонійному стану буття.

Висновок до розділу 1

Завершуючи теоретичний огляд, варто констатувати, що внутрішня незламність постає визначальним фактором, який гарантує продуктивність особистості в умовах сучасних випробувань, зокрема у просторі суспільного подвижництва та гуманітарних ініціатив. Це цілісна архітектура, де синергія індивідуальних рис, соціальних обставин та оточення дає змогу людині адаптуватися до навантажень, утримувати душевну рівновагу та регенерувати сили після травматичних подій.

Науковий дискурс демонструє трансформацію сприйняття цього феномену: від трактування його як статичного вродженого хисту до розуміння як динамічного життєвого процесу. Останній можна цілеспрямовано вдосконалювати через фахову підготовку, рефлексію, опору на спільноту та акумуляцію практичного досвіду. Сучасні дослідники акцентують на нерозривному зв'язку ментальної пружності з навичками самовладання, емоційною пластичністю, оптимістичним світосприйняттям, усвідомленістю та чуйністю до переживань оточуючих.

Діяльність альтруїстів та діячів недержавного сектору насичена граничним психологічним напруженням та тягарем відповідальності. Вона водночас слугує каталізатором особистісного прогресу, проте містить приховані загрози душевного вимивання, вторинної травматизації та хронічного виснаження. Саме тому гартування емоційної міцності є безальтернативною умовою не лише для результативності місії, а й для збереження ментальної цілісності та життєвої стабільності тих, хто присвячує себе служінню іншим.

В обставинах збройного протистояння та тривалих соціальних потрясінь психологічна загартованість перетворюється на стратегічний механізм життєзабезпечення. Вона стає запобіжником проти втрати стимулів, допомагає кристалізувати сенс у професійній діяльності та зберігати чіткість рішень навіть у моменти абсолютної непередбачуваності.

Таким чином, внутрішня міцність учасників гуманітарних ініціатив — це багатогранна характеристика, яка не лише гарантує продуктивність у режимі інтенсивного напруження, а й виступає фундаментом етичного кодексу сучасного українського соціуму. Її вдосконалення має стати пріоритетним вектором для академічних розвідок та прикладних програм супроводу. Це необхідно для підтримання надійності, ментальної цілісності та згуртованості суспільства як у період активних бойових дій, так і на етапі повоєнного відновлення.

Ця комплексна модель дозволяє не лише нівелювати загрози душевного спустошення, а й трансформувати пережиті випробування в ресурс для подальшого поступу та стабілізації громади.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВНУТРІШНЬОЇ НЕЗЛАМНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ТА УЧАСНИКІВ СОЛІДАРНИХ СПІЛЬНОТ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Процедура та методичне забезпечення дослідження параметрів ментальної витривалості суб'єктів суспільного служіння.

У межах розвідки, присвяченої вивченню ментальної опірності персоналу та учасників неурядових об'єднань, було сформовано групу респондентів, що максимально повно віддзеркалює характер праці у цій царині. До дослідницької сукупності увійшли 52 представники добровольчого руху, які співпрацюють із громадською інституцією «Мобільна волонтерська група» у Кіровоградській області. Саме вони становлять дієве ядро суспільних ініціатив, тому їхній психоемоційний статус, витривалість та способи подолання викликів є релевантними для осмислення загальних закономірностей роботи кадрів у цивільному секторі.

З погляду психології праці, представники гуманітарних місій та штатні фахівці громадських організацій реалізують ідентичні за суттю завдання: обидві групи інтегровані у процеси підтримки, комунікації, координації допомоги та взаємодії з вразливими верствами соціуму. Отже, здобуті показники можна трактувати як еталонні для ширшого кола працівників соціальної сфери, зокрема тих, хто залучений до організаційної чи психологічної діяльності.

У такий спосіб практичні дані, отримані під час опитування, мають не лише прикладну вагу, а й концептуальну значущість — вони дають змогу окреслити вектори психологічного пристосування та ментальної незламності професіоналів «третього сектору» в цілому.

Прикладне вивчення здійснювалося протягом 2025 року на базі інституції «Мобільна волонтерська група». У групу піддослідних увійшли 52 особи, залучені до проєктів організації на регулярній або періодичній основі.

Характеристика групи дослідження. Етапи та процедура прикладного вивчення психологічної опірності суб'єктів суспільного служіння

Практичне вивчення ментальної незламності представників громадського сектору здійснювалося у кілька послідовних стадій, кожна з яких мала специфічне спрямування та методичне наповнення. Такий структурований підхід гарантував системність результатів і дозволив не лише проаналізувати природу досліджуваного явища, а й верифікувати дієвість розроблених заходів психологічного супроводу.

I етап — Організаційно-підготовчий

На цій стадії було сформульовано науковий задум, визначено вектори пошуку та робочу гіпотезу. Здійснено теоретичне обґрунтування меж дослідження та ретельний вибір діагностичного інструментарію. У межах підготовчих заходів сформовано групу респондентів, узгоджено формати взаємодії з **учасниками гуманітарних ініціатив** та отримано офіційну згоду на участь у проєкті. Паралельно проведено критичний огляд академічних праць, що заклало фундамент для подальшого аналізу.

II етап — Аналітико-діагностичний

Цей період передбачав первинний збір даних за допомогою комплексу валідизованих опитувальників, адаптованих для вивчення **внутрішньої сили** та адаптивних можливостей:

- **Шкала CD-RISC (Connor–Davidson):** застосовувалася для виявлення рівнів психологічної пружності та здатності до швидкого відновлення;
- **Опитувальник COPE:** дозволив проаналізувати домінуючі **моделі подолання життєвих труднощів** та реагування на критичні ситуації;
- **Методика MBI (Maslach Burnout Inventory):** була використана для моніторингу ознак **душевного виснаження** та професійної деструкції;

- **Тест SWLS (Satisfaction with Life Scale):** спрямований на оцінку показників життєвої задоволеності та суб'єктивного відчуття гармонії.

Результати цієї стадії дали змогу реконструювати цілісний профіль ментального стану представників добровольчого руху, а також виокремити ключові закономірності у будові їхньої психологічної опірності.

III етап — Аналітико-інтерпретаційний

Після завершення діагностичних процедур було проведено кількісну та якісну обробку отриманих даних. Цей процес включав статистичний аналіз показників, їхнє змістовне розкодування та зіставлення з теоретичними концепціями, опрацьованими у першій частині роботи. Особлива увага зосереджувалася на встановленні кореляцій між рівнем психологічної пружності, способами подолання труднощів, ознаками професійної деформації та показниками життєвої задоволеності респондентів. Результати цього етапу стали фундаментом для подальшого проєктування системи психологічного супроводу.

IV етап — Формувально-корекційний

На фінальній стадії було розроблено та реалізовано комплексну програму розвитку, орієнтовану на зміцнення ментальної незламності, опанування адаптивних моделей реагування, мінімізацію душевного виснаження та мобілізацію внутрішнього потенціалу суб'єктів суспільного служіння. По завершенні впровадження програми було проведено повторний зріз даних. Це дало змогу верифікувати результативність запропонованого психологічного впливу та підтвердити або спростувати наукове припущення дослідження.

Для досягнення мети та перевірки робочої гіпотези було застосовано систему прикладних методів, спрямованих на розкриття рівнів, архітектоніки та специфіки виявів психологічної опірності у персоналу та учасників гуманітарних ініціатив. Вибір діагностичних засобів ґрунтувався на принципі багатогранності феномена внутрішньої сили особистості.

Ключові вектори діагностики:

- Оцінка адаптивності: виявлення спроможності до збереження функціональності в критичних умовах.
- Аналіз регулятивних механізмів: вивчення того, які тактики подолання викликів обирає індивід під тиском.
- Моніторинг ментального здоров'я: фіксація перших ознак психоемоційного знесилення та втрати зацікавленості у діяльності.
- Вимірювання суб'єктивного стану: визначення рівня внутрішнього ладу та наповненості життям.

Такий методологічний підхід дозволяє отримати об'єктивну картину того, як саме представники цивільного сектору акумулюють ресурси для сталого функціонування в умовах тривалої кризи.

Таблиця 2.2.1

№	Назва методики	Автори	Що вимірює	Походження та адаптація
1	Шкала психологічної стійкості Коннора — Девідсона (CD-RISC)	K. M. Connor, J. R. T. Davidson (2003)	Визначення рівня резилієнтності (психологічної стійкості, здатності до адаптації та подолання труднощів)	us Оригінал англ.; є українська адаптація (О. Коцан, Н. Карпенко, 2016)
2	Опитувальник копінг-стратегій (COPE)	Carver, Scheier, Weintraub (1989)	Визначення провідних копінг-стратегій (поведінкових і когнітивних механізмів подолання стресу)	us Англ. оригінал; адаптація Т. Л. Крюкової, український переклад
3	Шкала емоційного вигорання Маслач (MBI)	Christina Maslach, Susan Jackson (1981)	Вимірювання емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень	us Англ. оригінал; є українська адаптація (В. Бойко, Л. Карамушка)
4	Шкала суб'єктивного благополуччя (SWLS)	Ed Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin (1985)	Оцінювання загального рівня життєвого задоволення та психологічного благополуччя	us Англ. оригінал; українська адаптація (Т. Тигаренко, Г. Паніна)

Для прикладного аналізу психологічної опірності, моделей подолання викликів, глибини душевного виснаження та показників життєвого комфорту учасників добровольчого руху було обрано чотири перевірені діагностичні інструменти. Вони характеризуються високою точністю, достовірністю та цілковитою відповідністю науковому задуму. Нижче наведено детальний опис першого з них.

1. Інструментарій оцінювання ментальної незламності за Коннором–Девідсоном (CD-RISC)

Для кількісного вимірювання психологічної пружності (здатності до відновлення) було обрано методику, створену К. Коннором та Дж. Девідсоном (2003). Цей опитувальник дає змогу з'ясувати, наскільки успішно людина пристосовується до інтенсивного нервового напруження, проходить крізь випробування та утримує внутрішню рівновагу під час гострих життєвих криз.

Структура та процедура оцінювання:

Класичний варіант опитувальника містить 25 тверджень. Респонденти оцінюють кожен пункт за 5-бальною шкалою (де 0 означає цілковиту невідповідність реальному стану, а 4 — повну згоду з твердженням). Граничний показник — 100 балів, що свідчить про винятково високий ступінь внутрішньої сили.

Градація рівнів:

- 0–59 балів — недостатній рівень психологічної пружності;
- 60–79 балів — помірний (середній) рівень;
- 80–100 балів — оптимально високий ступінь ментальної незламності.

Ця методика є базовою у межах клінічних досліджень, соціальної аналітики та військової психології. Зокрема, вона незамінна для вивчення адаптивних ресурсів представників гуманітарного сектору, фахівців, що працюють з людьми в біді, та осіб, які долають наслідки травматичного досвіду [74, с. 20-27; 80, с. 76-82].

2. Методика діагностики моделей подолання життєвих викликів (COPE)

Для ідентифікації домінуючих способів реагування на критичні ситуації було застосовано інструментарій COPE, розроблений Ч. Карвером, М. Шайєром та Дж. Вайнтребом (1989). Ця методика дозволяє розкрити архітектуру поведінкових реакцій особистості під тиском.

- Опитувальник містить 60 тверджень, розподілених за 15 шкалами, що групуються у три фундаментальні вектори:
- Дієвий (проблемно-орієнтований) вектор: передбачає активні кроки з розв'язання ситуації, стратегічне планування та пошук релевантної інформації.
- Регулятивний (емоційно-орієнтований) вектор: спрямований на пошук моральної опори, оптимістичне переосмислення подій та внутрішнє прийняття обставин.
- Дистанційований (унікальний) вектор: характеризується запереченням реальності, ментальною втечею, відволіканням або зверненням до деструктивних засобів розслаблення.

Учасники фіксують інтенсивність використання кожної тактики за 4-бальною шкалою (від 1 — «ніколи» до 4 — «систематично»). Дані COPE демонструють, які саме механізми — конструктивні чи дезадаптивні — переважають у структурі ментальної пружності респондента [79, с. 267-283].

3. Опитувальник для виявлення ознак професійної деформації (MBI)

Для кількісного аналізу рівня душевного виснаження було використано Maslach Burnout Inventory (MBI), авторами якого є К. Масlach та С. Джексон (1981). Методика фокусується на трьох базових елементах, що складають синдром втрати внутрішніх сил.

Тріада компонентів MBI:

1. Психоемоційне виснаження (ЕЕ): стан тотальної перевтоми, відчуття спустошеності та нестачі внутрішнього ресурсу.

2. Дистанціювання або деперсоналізація (DP): виникнення емоційної відчуженості, цинізму чи байдужості у взаємодії з тими, хто потребує допомоги.

3. Зниження самоцінності досягнень (РА): падіння рівня задоволеності результатами власної праці, відчуття власної некомпетентності.

Опитувальник містить 22 пункти, які оцінюються за частотою прояву (від 0 — «ніколи» до 6 — «щоденно»). Клінічно значущим вважається поєднання високих балів за показниками виснаження та відчуженості на фоні низьких балів за шкалою оцінки власних успіхів. У межах нашої розвідки цей інструмент дозволив зафіксувати глибину професійного знесилення серед представників гуманітарного сектору та встановити взаємозв'язок цих даних із показниками психологічної опірності та загального ментального комфорту [87, с. 99-113].

4. Інструментарій оцінювання життєвої задоволеності (SWLS)

Для вимірювання загального рівня гармонії та сприйняття власної долі було використано *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, розроблену Е. Дінером та колегами (1985). Ця методика фокусується на когнітивній оцінці респондентом своєї життєвої ситуації, що дозволяє виявити ступінь ментального комфорту.

Процедура та структура:

Опитувальник складається з 5 лаконічних тверджень, які учасники оцінюють за 7-бальною шкалою (від 1 — «категорично не згоден» до 7 — «абсолютно згоден»). Підсумковий результат коливається в межах від 5 до 35 балів. Чим вищий показник, тим вищим є рівень відчуття життєвої достатності.

Градація рівнів та інтерпретація:

- 5–9: вкрай низький ступінь задоволеності;
- 10–14: недостатній рівень;

- 15–19: рівень, що дещо нижче середнього;
- 20–24: помірний (середній) рівень;
- 25–29: високий показник внутрішнього ладу;
- 30–35: винятково високий ступінь гармонії.

У межах поточної наукової роботи дані за SWLS розглядалися як інтегральний маркер душевної рівноваги. Це дозволило простежити складні взаємозалежності між відчуттям щастя, глибиною професійного знесилення та ментальною незламністю особистості [81, с. 71-75].

2.2. Аналітичний огляд даних щодо психологічної пружності персоналу та активу громадських інституцій.

Спираючись на сукупні дані, отримані під час практичного вивчення 52 учасників добровольчого руху, які співпрацюють із громадською інституцією, було здійснено кількісну та якісну обробку показників їхньої ментуальної незламності.

Для реалізації цього етапу використовувалася адаптована версія Опитувальника психологічної пружності Коннора — Девідсона (CD-RISC). Цей інструментарій дозволяє об'єктивно виміряти спроможність людини пристосовуватися до суворих реалій буття, зберігати душевний баланс та залишатися результативною в ситуаціях інтенсивного психологічного тиску. Зведені показники за цією методикою відображено в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Результати психологічної стійкості респондентів за Шкалою психологічної стійкості Коннора — Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC)

Рівень резилієнтності	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Високий	18 осіб	34,62 %
Середній	25 осіб	48,08 %
Низький	9 осіб	17,30 %

Аналіз отриманих показників свідчить про те, що серед представників добровольчого руху найбільш розповсюдженим є помірний ступінь психологічної опірності (48,08%). Це підтверджує наявність сформованих механізмів адаптації, здатності до самовладання та конструктивного використання особистісного потенціалу під час надання допомоги оточуючим. Такі дані свідчать про достатню інтелектуальну гнучкість та життєву зрілість більшої частини опитаних.

Водночас понад третина респондентів (34,62%) виявляє високу психологічну пружність. Ця категорія осіб вирізняється глибокою впевненістю у власній компетентності, усвідомленою відповідальністю та схильністю сприймати життєві виклики як стимул для самовдосконалення. Такі суб'єкти суспільного служіння, зазвичай, успішно опановують техніки емоційної саморегуляції, демонструють швидку внутрішню регенерацію та зберігають сталу зацікавленість у діяльності навіть за обставин граничного напруження.

Разом із тим, у 17,3% учасників зафіксовано недостатній рівень ментальної незламності. Це може бути зумовлено тривалим перебуванням у епіцентрі кризових подій, накопиченою втомою або несформованістю навичок психологічного самозахисту. Для представників цієї групи характерна висока чутливість до зовнішніх загроз, невпевненість у власних можливостях та послаблення внутрішнього відчуття впливу на перебіг подій.

Поглиблений аналіз виявив певні закономірності, зумовлені індивідуально-типологічними властивостями учасників добровольчого руху. Зокрема, у осіб із тривалим стажем суспільного служіння спостерігається вищий ступінь ментальної незламності. Це може пояснюватися відшліфованими методами подолання труднощів, сформованою життєвою мудрістю та стійким позитивним ставленням до соціально вагомої праці. У молодших представників частіше фіксується помірна психологічна пружність, що відображає етап активного формування адаптивних механізмів та накопичення досвіду взаємодії з кризовими ситуаціями.

Загалом підсумкові показники демонструють, що переважна більшість опитаних (82%) володіє помірним або високим рівнем психологічної опірності. Це підтверджує наявність солідного внутрішнього ресурсу для успішного пристосування до умов підвищеного напруження та збереження емоційної рівноваги у значущій для суспільства діяльності.

Ключові чинники внутрішньої сили. Серед структурних елементів, що забезпечують психологічну загартованість, найвиразніше проявилися наступні: Особистісна ефективність: глибока переконаність у дієвості власних зусиль; Когнітивна лабільність: оптимістичний погляд на події та гнучкість у сприйнятті змін; Ціннісний стержень: чітке усвідомлення змісту своєї праці та стійка гуманістична мотивація.

Водночас виокремлення групи осіб із недостатнім рівнем резильєнтності вказує на гостру потребу у впровадженні програм психологічного супроводу. Навчання технікам самопідтримки та заходи із запобігання душевному спустошенню мають критичне значення для збереження ментального здоров'я та професійної довголітності тих, хто працює на межі власних можливостей.

Для глибшого розуміння того, як учасники добровольчого руху долають життєві виклики, було проаналізовано їхні домінуючі моделі реагування на труднощі. Використаний інструментарій дозволив класифікувати поведінку респондентів за трьома ключовими векторами:

- Дієвий підхід: свідоме розв'язання проблем через аналіз та активні кроки.
- Емоційне регулювання: зосередження на власних переживаннях для зниження внутрішньої напруги.
- Дистанціювання: намагання оминати складні обставини або заперечити їх наявність.
- Узагальнені показники досліджуваної групи ($n = 52$) систематизовано у таблиці 2.2.2, яка демонструє, наскільки вираженим є кожен із цих типів поведінки у середовищі представників суспільного сектору.

Таблиця 2.2.2.

**Розподіл копінг-стратегій серед респондентів за опитувальником COPE
($n = 52$)**

Тип копінгу	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Проблемно-орієнтовані	21 (40,38%)	25 (48,08%)	6 (11,54%)
Емоційно-орієнтовані	14 (26,92%)	27 (51,92%)	11 (21,16%)
Уникаючі (дезадаптивні)	5 (9,62%)	16 (30,77%)	31 (59,61%)

Аналіз представлених показників свідчить про те, що найбільш характерними для представників добровольчого руху є дієві моделі реагування (майже 40% на високому рівні). Це підтверджує їхнє прагнення до раціонального розв'язання проблем, розвинений самоконтроль, стратегічне планування та готовність брати на себе відповідальність за результат. Така активна позиція цілком корелює з високими показниками ментальної незламності, зафіксованими під час попереднього етапу дослідження.

Близько половини опитаних ($\approx 52\%$) виявляють помірну схильність до емоційної регуляції у складних обставинах. Це проявляється через пошук соціальної підтримки, вербалізацію переживань або внутрішнє опрацювання напруження. Водночас висока вираженість емоційного реагування у 27% респондентів може бути індикатором глибокої емпатії та солідарності, що

притаманні людям, які систематично стикаються з травматичним досвідом інших.

Дистанційовані тактики (ігнорування труднощів чи ментальна втеча) мають високий пріоритет лише у 9,6% учасників. Натомість більшість ($\approx 60\%$) демонструє мінімальну схильність до такої поведінки, що є вагомим свідченням їхньої психологічної опірності. Це означає, що учасники громадського сектору здебільшого уникають пасивності, зберігаючи стійку життєву позицію навіть у періоди гострих криз.

Цілісний огляд моделей поведінкового реагування свідчить про те, що переважна частина учасників дослідження віддає перевагу дієвим і конструктивним способам подолання життєвих викликів. Це підтверджує їхню чітку спрямованість на розв'язання наявних проблем, а не на спроби ігнорувати чи заперечувати складні обставини. Найбільш розповсюдженою формою адаптації серед представників громадського сектору є стратегічне планування та активний пошук виходу з кризи, що притаманно майже 79% опитаних, які демонструють схильність до логічного аналізу ситуації та побудови чіткого алгоритму дій. Крім того, понад 71% респондентів володіють здатністю до оптимістичного переосмислення подій, що дозволяє їм трансформувати навіть вкрай напружений досвід у джерело особистісного зростання та пошуку нових сенсів. Важливою рисою є також готовність до прийняття відповідальності, яку виявляють понад 65% учасників, демонструючи усвідомлення своєї ролі в поточному процесі та прагнення безпосередньо впливати на перебіг подій. Водночас для 63,5% досліджуваних значущим механізмом підтримки рівноваги залишається звернення до соціального оточення, що підкреслює вагому роль міжособистісної солідарності та фахових порад у процесі опанування труднощів. Поряд із цим, деструктивні реакції, як-от спроби ментальної втечі, ігнорування реальності чи імпульсивна поведінка, мають вкрай низьку частоту проявів і фіксуються лише в поодиноких випадках. Така рідкісність дезадаптивних проявів виступає переконливим маркером внутрішньої

зрілості та розвиненого самоконтролю персоналу й активу організацій. У підсумку сформований профіль методів реагування на навантаження демонструє гармонійне поєднання раціональних дій та емоційної виваженості, що дозволяє фахівцям «третього сектору» зберігати продуктивність у складних умовах.

Домінування конструктивних способів реагування гармоніює із зафіксованим раніше високим рівнем психологічної пружності, що засвідчує адаптивну готовність учасників до дії, їхню розвинену емпатію та майстерність саморегуляції. Такі дані підтверджують наявність у суб'єктів суспільного служіння міцного внутрішнього фундаменту, необхідного для продуктивної праці за умов інтенсивного психоемоційного тиску.

Разом із тим, наявність групи осіб, схильних до надмірного використання емоційних методів подолання труднощів, вказує на ризик душевного спустошення, особливо за умови тривалої активності без належного відновлення.

Оскільки результативність добровольчого руху безпосередньо залежить від ментального стану його учасників та їхньої здатності утримувати рівновагу під час хронічного навантаження, логічним продовженням розвідки став моніторинг рівня професійного виснаження. Для цього було залучено інструментарій *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, який фокусується на трьох фундаментальних складових втрати внутрішніх ресурсів:

- Психоемоційне знесилення: відчуття тотальної втоми та глибокої енергетичної спустошеності.
- Відчуженість (деперсоналізація): поява ознак байдужості чи цинізму у взаємодії з оточенням та під час виконання завдань.
- Зниження самооцінки успіхів: втрата віри у власну фахову дієвість та відчуття марності докладених зусиль.

Беручи до уваги характер праці у гуманітарному секторі, де фахівці щодня стикаються із соціальними ризиками, аналіз цих аспектів дозволяє вчасно розпізнати ознаки деформації особистості, що безпосередньо впливають на її загартованість та загальну якість життя.

Під час опрацювання емпіричних даних було зафіксовано різну інтенсивність проявів професійної деформації, що дозволило окреслити як магістральні вектори змін, так і специфічні нюанси ментального стану кожного учасника. Ці показники дають змогу зрозуміти, наскільки глибоко душевне виснаження торкнулося активу організації та які саме ресурси особистості потребують найбільшої підтримки. Зведені результати моніторингу компонентів психоемоційного знесилення представлено у таблиці нижче.

Таблиця 2.2.3.

Розподіл рівнів компонентів емоційного вигорання серед волонтерів за Шкалою емоційного вигорання Маслач (MBI) (n = 52)

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження (EE)	22 осіб (42,3%)	16 осіб (30,8%)	14 осіб (26,9%)
Деперсоналізація (DP)	30 осіб (57,7%)	14 осіб (26,9%)	8 осіб (15,4%)
Професійні досягнення (PA)*	10 осіб (19,2%)	18 осіб (34,6%)	24 осіб (46,2%)

*Примітка: у шкалі PA високі бали означають високу ефективність і низький рівень вигорання.

Аналіз представлених показників демонструє, що переважна більшість представників добровольчого руху (близько 73%) характеризується низьким або помірним ступенем психоемоційного знесилення. Це є вагомим підтвердженням їхньої здатності зберігати внутрішній баланс навіть за обставин граничного напруження. Водночас майже чверть учасників (26,9%) виявляє високу інтенсивність цього стану, що, ймовірно, зумовлено накопиченою втомою, тривалим перебуванням у кризовому полі та дефіцитом часу на якісну психологічну регенерацію.

Щодо показників відчуженості (деперсоналізації), то у більшості частини групи (57,7%) вони залишаються мінімальними. Це свідчить про те, що учасники громадських ініціатив здебільшого не схильні до емоційного дистанціювання від тих, хто потребує допомоги, та продовжують проявляти щиру емпатію. Ознаки виразного емоційного відсторонення зафіксовано лише у 15,4% опитаних, що окреслює відносно вузьку групу ризику, схильну до розвитку цинізму як захисної реакції.

Оцінка власної фахової дієвості показала, що майже половина респондентів (46,2%) має високі бали за цією шкалою. Це відображає стійке відчуття результативності своєї праці, задоволення від досягнутих цілей та глибоку віру у значущість власної місії. Натомість у 19,2% опитаних зафіксовано послаблення почуття професійної успішності, що часто є раннім індикатором душевного виснаження та сигналізує про початок знецінення власних зусиль.

Підсумкові результати дають підстави констатувати, що більшість представників добровольчого руху зберігають помірний рівень емоційного навантаження та стійке відчуття результативності своєї праці. Такі дані цілком співвідносяться з раніше зафіксованими показниками ментальної незламності, де переважали високі та середні значення.

Виявлена тенденція підтверджує тісний взаємозв'язок між рівнем професійної деформації та психологічною опірністю. Зокрема, учасники дослідження з розвиненою внутрішньою пружністю виявляють значно меншу схильність до душевного виснаження чи емоційної відчуженості, натомість демонструючи вищу задоволеність власною самореалізацією. Таким чином, психологічна загартованість постає ключовим захисним механізмом, що запобігає особистісному знесиленню та дозволяє фахівцям гуманітарної сфери залишатися ефективними у своїй діяльності.

Оскільки здатність протистояти труднощам нерозривно пов'язана із загальним сприйняттям якості власного життя, логічним продовженням розвідки стало вивчення показників життєвої задоволеності респондентів.

Цей індикатор відображає цілісне відчуття гармонії, внутрішнього ладу та відповідності щоденних зусиль фундаментальним цінностям особистості.

Для реалізації цього завдання було залучено Методику оцінювання життєвої задоволеності (*Satisfaction with Life Scale, SWLS*), розроблену Е. Дінером та його колегами, яка в українському науковому просторі пройшла адаптацію під керівництвом Т. Титаренко та Г. Паніної. Цей інструментарій орієнтований на кількісний вимір ментального комфорту як інтегрального показника, що об'єднує емоційне сприйняття та раціональну оцінку умов власного буття, особистих успіхів, якості соціальних контактів та бачення майбутнього.

Здобуті показники дають змогу з'ясувати рівень внутрішньої гармонії представників добровольчого руху, їхню здатність утримувати позитивний психологічний настрій попри суворі реалії їхньої діяльності. Дані, що базуються на опрацюванні відповідей 52 учасників дослідження, систематизовано у таблиці нижче.

Таблиця 2.2.4

Рівні суб'єктивного благополуччя серед волонтерів за Шкалою суб'єктивного благополуччя (SWLS), (n = 52)

Рівень благополуччя	Кількість осіб	% від вибірки
Високий	20 осіб	38,46 %
Середній	24 особи	46,15 %
Низький	8 осіб	15,39 %

Аналіз отриманих показників засвідчує, що переважна більшість представників добровольчого руху (84,61%) характеризується помірним або високим ступенем життєвої задоволеності. Це відображає їхній позитивний самосприйняття, відчуття особистісної реалізованості та глибоке переконання у важливості своєї місії.

Такі дані цілком корелюють із результатами оцінки за методикою *CD-RISC*, де більшість учасників також виявила значний рівень психологічної пружності. Це підтверджує стійку залежність між ментальною незламністю та внутрішнім комфортом: особистості з високим адаптивним потенціалом схильні розцінювати складні обставини як стимул для розвитку, а не як нездоланну загрозу, що дозволяє їм зберігати конструктивне світосприйняття.

Водночас невелика група осіб (15,39%) із низькими показниками суб'єктивного благополуччя, ймовірно, перебуває під впливом значного душевного виснаження, яке було зафіксовано під час аналізу за шкалою *MBI*. Для цих респондентів характерні ознаки накопиченої втоми, падіння інтересу до своєї діяльності та гостра потреба у відновленні внутрішнього ресурсу.

Порівняльний аналіз даних за шкалами *SWLS* та *COPE* демонструє, що учасники з високим рівнем гармонії частіше обирають дієві моделі подолання труднощів — зокрема, стратегічне планування та позитивне переосмислення подій. Натомість особи з дефіцитом внутрішнього благополуччя частіше вдаються до емоційного реагування або пасивних форм поведінки, що вказує на тісний взаємозв'язок між світовідчуттям людини та її здатністю до ефективного самозахисту в умовах стресу.

Підсумовуючи, можна констатувати, що високий ступінь життєвої задоволеності учасників добровольчого руху відображає гармонійний баланс між їхнім внутрішнім потенціалом, фундаментальними цінностями та викликами зовнішнього середовища. Отримані дані акцентують на тому, що психологічна опірність волонтерів ґрунтується не лише на ефективних моделях подолання труднощів, а й на конструктивному світосприйнятті, усвідомленні цінності своєї праці та відчутті значущості власного внеску у суспільне благо.

Після детальної інтерпретації результатів за кожним інструментарієм виникла потреба з'ясувати характер взаємодії між ключовими психологічними характеристиками респондентів. Зокрема, йдеться про

інтеграцію показників ментальної незламності, домінуючих тактик поведінки, глибини професійної деформації та рівня внутрішнього благополуччя.

З огляду на це, наступним кроком наукового пошуку стало проведення кореляційного аналізу. Цей етап дозволив статистично підтвердити взаємозв'язки між досліджуваними параметрами та перевірити гіпотезу про те, що психологічна пружність представників громадського сектору безпосередньо корелює з їхніми методами реагування на стрес, ризиками душевного виснаження та загальним відчуттям гармонії власного буття.

Для кращого розуміння структури подальшого аналізу було виокремлено такі вузли кореляції: Психологічна опірність ↔ Способи подолання: як внутрішня сила визначає вибір між дією та уникненням. Резильентність ↔ Професійне виснаження: роль незламності як бар'єру на шляху до емоційного спустошення. Життєва задоволеність ↔ Адаптивні ресурси: вплив позитивного світогляду на здатність до відновлення.

2.3. Емпіричне дослідження структурних взаємозв'язків між емоційною стійкістю та ризиками професійної деформації в гуманітарній діяльності.

Завершальним етапом практичного етапу роботи став статистичний аналіз, спрямований на виявлення глибинних залежностей між ключовими характеристиками особистості: її психологічною опірністю, обраними моделями реагування на виклики, ступенем професійної деформації та загальним рівнем життєвої гармонії.

Для математичного підтвердження цих зв'язків та оцінки їхньої інтенсивності було використано коефіцієнт лінійної кореляції r-Пірсона. Цей метод дозволив не лише встановити наявність взаємодії між параметрами, а й

визначити її спрямованість — від позитивного посилення ресурсів до зворотного впливу деструктивних чинників на ментальне здоров'я учасників дослідження.

Систематизовані результати обчислень, що відображають структуру взаємозв'язків у групі представників добровольчого руху, представлено в таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Кореляційні взаємозв'язки між основними психологічними показниками волонтерів (n = 52)

Показники	1. Психологічна стійкість (CD-RISC)	2. Копінг-стратегії (COPE, адаптивні)	3. Емоційне вигорання (MBI)	4. Суб'єктивне благополуччя (SWLS)
1. Психологічна	1.00	0.62	-0.57	0.69

Статистична обробка даних повністю підтвердила вихідні припущення дослідження, висвітливши цілісну систему взаємозв'язків між ресурсами особистості.

Зокрема, встановлено виразну позитивну залежність між психологічною пружністю та дієвими методами подолання перешкод. Це означає, що учасники добровольчого руху, які схильні до раціонального планування та пошуку соціальної підтримки, володіють значно вищим потенціалом ментальної незламності.

Водночас виявлено зворотний зв'язок між показниками стійкості та проявами професійної деформації. Чим міцнішим є внутрішній стрижень людини, тим меншою стає її вразливість до душевного спустошення, емоційної холодності та втрати віри у власну ефективність.

Надзвичайно вагомим виявився зв'язок між адаптивними можливостями та загальним відчуттям життєвої гармонії. Стійкі та врівноважені особистості не лише успішніше долають кризи, а й зберігають вищий рівень оптимізму та задоволеності своїм буттям.

Окрім того, конструктивні тактики поведінки виконують роль своєрідного захисного бар'єра: вони ефективно стримують розвиток втоми та безпосередньо сприяють зміцненню внутрішнього благополуччя. Таким чином, вміння опановувати стресові ситуації стає надійним фундаментом для збереження ментального здоров'я та професійного довголіття у гуманітарній сфері.

Зворотна залежність між ознаками професійної деформації та відчуттям життєвої гармонії підтверджує, що наростання симптомів виснаження неминуче призводить до втрати внутрішнього комфорту, знецінення щоденної діяльності та зниження емоційної наповненості життя.

Отже, результати математико-статистичного аналізу повністю доводять ключове припущення розвідки: ментальна незламність учасників добровольчого руху нерозривно пов'язана з їхнім емоційним фоном, обраними моделями подолання перешкод та загальним рівнем задоволеності буттям.

Сформована цілісна картина свідчить, що розвинена психологічна пружність є фундаментом для застосування конструктивних тактик поведінки, що, своєю чергою, мінімізує ризики душевного спустошення та значно посилює відчуття життєвого успіху й особистісної реалізованості.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було викладено методологічні засади та результати практичного вивчення особливостей психологічної опірності представників гуманітарного сектору, що діють на теренах Кіровоградщини. До вибірки увійшли 52 особи, які на добровільних засадах долучилися до діагностичного процесу. Для отримання об'єктивної картини було сформовано комплекс із чотирьох взаємодоповнюючих інструментів, що дозволили оцінити рівень ментальної незламності, пріоритетні способи подолання психоемоційного напруження, ризики професійної деформації та ступінь внутрішньої гармонії. Аналіз даних за шкалою *CD-RISC* продемонстрував, що майже половина опитаних (48,08%) володіє помірним рівнем життєвої загартованості, тоді як понад третина (34,62%) виявляє високу здатність до відновлення. Лише для 17,3% учасників громадських ініціатив характерні низькі показники за цим параметром. Такі результати підтверджують, що ядро організації має солідний внутрішній ресурс для збереження рівноваги та успішного пристосування у критичних обставинах діяльності.

Висока вираженість психологічної пружності серед добровольців проявляється через розвинену здатність до самоконтролю, гнучкість у прийнятті рішень та чітке усвідомлення значущості своєї місії. Водночас група з менш стабільними показниками окреслює коло благодійників, які потребують цілеспрямованого розвитку навичок підтримки душевного стану та посилення власних можливостей протистояти зовнішньому тиску.

Згідно з результатами опитування щодо методів подолання життєвих викликів, найпоширенішими серед помічників громади є дієві, раціональні підходи (майже 40% на високому рівні). Це підтверджує їхню схильність до самостійного розв'язання проблем, виваженого планування кроків та готовності брати на себе відповідальність. Такий формат поведінки є ознакою особистісної зрілості, внутрішньої міцності та спроможності продуктивно діяти в умовах критичного навантаження.

Способи реагування, що базуються на почуттях, здебільшого виражені на помірному рівні (близько 52%). Це вказує на збалансоване прагнення соціальних активістів до пошуку дружньої підтримки та відкритого вираження своїх переживань у складні періоди. Висока інтенсивність таких реакцій у 27% опитаних може бути зумовлена глибоким співпереживанням та специфікою праці в добровольчому секторі, яка завжди супроводжується значним психологічним тиском.

Водночас деструктивні моделі поведінки, пов'язані зі спробами втечі від реальності, притаманні лише 9,6% учасників, тоді як основна частина (близько 60%) демонструє мінімальні показники за цим параметром. Такі дані свідчать про те, що представники благодійних фондів не схильні ігнорувати труднощі, а натомість зберігають активну позицію та націленість на якісне виправлення ситуації попри будь-які випробування.

Описана структура поведінкових реакцій свідчить про значний запас внутрішніх сил та високу соціальну майстерність, притаманну суб'єктам суспільного служіння як спільноті, що фокусується на підтримці ближніх. Вивчення ознак професійної деформації за допомогою інструментарію *MBI* показало, що переважна більшість благодійників характеризується низьким або помірним ступенем психоемоційного знесилення (73,1%). Це підтверджує їхню спроможність утримувати душевну рівновагу та успішно долати критичні перевантаження. Високу інтенсивність втоми зафіксовано лише у 26,9% опитаних, що може бути наслідком надмірної активності чи дефіциту часу на відновлення ресурсів. Водночас показники особистих успіхів залишаються переважно високими (46,2%), що засвідчує непохитне відчуття власної дієвості та глибоку віру у значущість обраного шляху. Такі дані є переконливим індикатором високої вмотивованості та ментальної пружності учасників дослідження.

Найчастіше у помічників громади спостерігалися середні значення втоми, що є природним відгуком психіки на тривалу роботу в екстремальних умовах. При цьому прояви емоційної відчуженості та знецінення результатів

праці залишалися в межах допустимих норм. Це вказує на збереження щирої залученості та усвідомлення важливості своєї місії. Таким чином, хоча ознаки виснаження у представників гуманітарного сектору подекуди зустрічаються, вони не досягають критичної межі завдяки альтруїстичним установкам та міцному плечу однодумців.

Опрацювання даних за інструментарієм *SWLS* продемонструвало, що переважна більшість учасників громадських ініціатив (84,61%) характеризується помірним або високим ступенем життєвої задоволеності. Це відображає їхній конструктивний погляд на власну долю, відчуття повної реалізованості та внутрішньої злагоди. Такі показники свідчать про сформовану активну позицію, глибоке розуміння особистісної та суспільної ваги своєї праці.

Здобуті результати гармоніюють із показниками життєвої загартованості, що вкотре доводить нерозривність зв'язку між ментальною незламністю та відчуттям внутрішнього комфорту: особистості з високим адаптивним потенціалом зберігають оптимістичний настрій і здатність до відновлення навіть у кризових обставинах. Разом із тим, 15,39% опитаних із низьким рівнем благополуччя, ймовірно, перебувають у стані емоційного спустошення чи надмірної втоми, спричиненої інтенсивною працею в добровольчому секторі. Для цієї категорії доцільним є впровадження заходів психологічного супроводу, орієнтованих на запобігання деформації особистості, поповнення внутрішніх резервів та зміцнення почуття задоволеності життям.

Для верифікації припущень щодо взаємозалежності основних показників було проведено математико-статистичний аналіз. Розрахунки підтвердили існування системних зв'язків між ключовими параметрами. Зокрема, виявлено виразну позитивну залежність між психологічною пружністю та життєвим благополуччям ($r = 0.69$), що вказує на їхню взаємозумовленість: чим міцніший внутрішній стрижень людини, тим вищою є її задоволеність власною діяльністю. Також зафіксовано вагомий

позитивний зв'язок між індивідуальною стійкістю та дієвими способами подолання психоемоційного тиску ($r = 0.62$), що свідчить про їхнє взаємне підсилення в структурі особистості благодійників.

Паралельно з цим, між життєвою загартованістю та проявами професійної деформації зафіксовано зворотну залежність ($r = -0.57$). Це підтверджує, що зміцнення внутрішнього стрижня особистості безпосередньо сприяє зниженню вразливості до психоемоційного спустошення. Конструктивні моделі подолання труднощів також негативно корелюють із виснаженням ($r = -0.48$) і позитивно — із показниками ментального комфорту ($r = 0.54$). Це доводить їхню роль як надійного «буфера», що захищає психіку учасників гуманітарних місій від руйнівного впливу зовнішнього тиску.

Подібним чином, між симптомами вигорання та відчуттям життєвої гармонії спостерігається антагоністичний зв'язок ($r = -0.51$). Отже, душевна втома постає фактором, який суттєво обмежує загальну задоволеність буттям та психологічний добробут представників добровольчого руху.

Таким чином, результати статистичної обробки даних повністю верифікували основне припущення наукового пошуку: психологічна пружність активних членів громади нерозривно пов'язана з їхнім емоційним настроєм, стилями опанування складних ситуацій та рівнем суб'єктивного благополуччя. Висока ментальна незламність виступає ключовим оберегом, що допомагає утримувати внутрішню рівновагу, ефективно застосовувати адаптивні тактики поведінки та зміцнювати віру в успішність власного життя.

Підбиваючи підсумки другого розділу, можна стверджувати, що рівень індивідуальної стійкості громадських діячів дійсно перебуває у глибокій взаємозалежності з їхніми когнітивно-поведінковими стратегіями, емоційним станом та внутрішньою гармонією. Це дозволяє вважати висунуту гіпотезу дослідження цілком доведеною.

РОЗДІЛ 3

ПРОЄКТУВАННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОПІРНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ТА ПОМІЧНИКІВ НЕУРЯДОВИХ СТРУКТУР У ПЕРІОД ВИПРОБУВАНЬ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування комплексу занять із формування емоційної стійкості особистості

Під час створення комплексу занять для зміцнення ментальної незламності критично важливо опиратися на перевірені наукові концепції, що продемонстрували свою дієвість у загартуванні фахівців різних сфер. У межах теоретичного обґрунтування особливої уваги заслуговує модель «Психологічного імунітету та еластичності» (PI-PE), запропонована Р. Йнтемою та В. Шауфелі. Ця система розкриває механізми того, як особистість здатна чинити опір тривалому зовнішньому тиску та успішно відновлювати ресурсний стан після травматичного досвіду.

Згідно з цією моделлю, плекання життєвої загартованості реалізується через дві взаємодоповнювальні стратегії:

- Проактивний вектор (превентивна підготовка): орієнтований на випередження можливих викликів. Він спрямований на системне зміцнення психіки через спеціальні вправи, що дозволяють сформувати «захисний шар» та підвищити поріг вразливості до психоемоційних перевантажень ще до їх виникнення.

- Наративний вектор (реконструкція досвіду): зосереджений на трансформації сприйняття. Цей напрям допомагає активістам створювати нові, життєствердні сенси навколо пережитих подій. Використовуючи методи когнітивно-поведінкової корекції, людина вчиться перетворювати важкі спогади на досвід особистісної сили, що безпосередньо посилює її психологічну пружність.

Ці підходи дозволяють не просто виживати в критичних умовах, а й зберігати цілісність особистості, перетворюючи випробування на фундамент для подальшого зростання представників добровольчого сектору.

Поряд із цим, концепція PI-PE наголошує на принциповій значущості синергії між внутрішніми резервами індивіда (вірою у власну ефективність, локусом контролю, позитивним мисленням) та зовнішніми опорами (суспільним схваленням, безпечним колом спілкування) задля підтримки ментального добробуту. Ця теоретична модель виокремлює п'ять магістральних напрямів зміцнення психологічної пружності:

1. Виховання витривалості до емоційного напруження.
2. Трансформація особистого досвіду через змістовні життєписи.
3. Мобілізація індивідуальних та групових джерел сили.
4. Мінімізація руйнівної дії зовнішнього тиску.
5. Пошук нових сенсів у професійній активності.

Саме ці засади були покладені в основу розробленого нами циклу практичних занять, покликаною посилити адаптивні можливості учасників гуманітарних проєктів та забезпечити їхню стабільну працездатність під час інтенсивної психоемоційної експлуатації.

У наукових розвідках О. Чиханцової та К. Гуцол акцентується на тому, що життєва загартованість не є вродженою константою. Вона постає як динамічне новоутворення, що кристалізується на перетині особистісних якостей (здатності до самоаналізу та керування станами) та контекстуальних чинників (характеру професійної взаємодії, якості підтримки в колективі). Дослідники зауважують, що плекання ментальної незламності потребує глибокої персоналізації, оскільки ефективність пристосування добровольців до надзвичайних умов прямо залежить від їхньої біографії, ступеня емоційної зрілості та специфіки соціального середовища, у якому розгортається їхня діяльність.

Аналіз сучасних наукових розвідок дозволив окреслити ключові вектори, що формують архітектуру психологічної пружності особистості. Ці складові виступають внутрішніми опорами, які забезпечують цілісність людини під час життєвих випробувань:

1. Позитивне світосприйняття (оптимізм): хист до виявлення нових можливостей навіть у складних обставинах та конструктивне прогнозування майбутнього.
2. Мережа соціальної взаємодії: майстерність у розбудові надійних стосунків та здатність черпати силу в міжособистісному спілкуванні.
3. Стратегічне самопроектування: готовність реалізовувати власну життєву траєкторію, спираючись на особисті прагнення та наміри.
4. Цілісний образ «Я» (самостворення): глибока впевненість у власних силах та адекватне сприйняття довколишнього світу, що визначає продуктивність контактів із оточенням.
5. Векторна спрямованість (цілеспрямованість): усвідомлене бачення результату та вміння структурувати кроки для його втілення.
6. Наповнення сенсом (смыслотворення): талант віднаходити фундаментальне «навіщо» у своїй праці, що стає невичерпним джерелом натхнення під час психоемоційного навантаження.

Системне зміцнення цих елементів є життєво необхідним для підтримки душевного балансу активістів та добровольців, чия щоденна робота вимагає колосальної віддачі та миттєвого пристосування до нових викликів. Тому плекання ментальної незламності стає пріоритетним завданням у системі супроводу представників гуманітарного сектору, дозволяючи їм залишатися ефективними без шкоди для власного здоров'я.

Зростання ментальної незламності стає можливим завдяки цілеспрямованому плеканню таких внутрішніх якостей, як самоусвідомлення, віра у власну дієвість та навички керування власними станами. Зміцнення цього фундаменту дає змогу особистості продуктивно відповідати на робочі виклики, утримувати душевний баланс та знаходити

конструктивні виходи зі складних ситуацій. Це набуває особливої ваги для учасників благодійних проєктів та представників неурядового сектору, чия діяльність часто розгортається у стресогенному полі.

У наукових працях О. Чиханцової та К. Гуцол доводиться ефективність психолого-герменевтичного погляду на розвиток особистості. В його основі лежить здатність людини до усвідомленого вибудовування своєї долі та самостійного створення «життєвого проєкту». Даний підхід включає такі ключові вектори:

- Наповнення досвіду сенсом: вміння тлумачити події не як хаотичний збіг обставин, а як послідовні кроки особистісного поступу.
- Створення візії майбутнього: формування чітких орієнтирів та перспектив, що слугують опорою у періоди непередбачуваності.
- Поглиблення самопізнання: ретельне вивчення власних переживань і прагнень, що повертає людині роль справжнього автора своєї біографії.
- Трансформація випробувань: переробка пережитих криз у джерело сили та розробка на їхній основі нових, більш досконалих моделей поведінки.

Практичне втілення цієї моделі реалізується через три стратегічні етапи:

1. Проєктування ідеального образу: візуалізація себе у майбутньому, визначення бажаних рис та якостей («Я-перспективне», «Я-реалізоване»).
2. Стратегічне планування: накреслення життєвих цілей, пошук свого місця в соціумі та формулювання місії, яка надає діяльності сталості.
3. Втілення та ідентифікація: реалізація наміченого плану та розбудова системи самосприйняття, де внутрішні переконання перебувають у повній згоді з реальними вчинками.

Такий підхід дозволяє соціальним активістам не лише протистояти зовнішньому тиску, а й використовувати будь-які труднощі як паливо для професійного та духовного вдосконалення.

Впровадження зазначеної методології допомагає особистості гнучкіше пристосовуватися до мінливих суспільних умов, гарантує непохитність життєвих пріоритетів та закладає фундамент ментальної незламності, що є критично важливою для продуктивної діяльності представників неурядового сектору та добровольців.

У сучасному науковому просторі особлива роль у плеканні психологічної опірності відводиться когнітивно-поведінковому підходу. Дослідники Г. Афuzова, В. Кротенко та Г. Найдьонова наголошують на результативності КПТ-технік у груповій роботі, зауважуючи, що такі ініціативи мають комплексний характер: вони поєднують освітні елементи з психологічною підтримкою. Базуючись на засадах схематерапії, ці програми допомагають учасникам громадських ініціатив опанувати інструменти самодопомоги, розвинути емоційну рівновагу та навчитися свідомо керувати власним станом.

Узагальнення результатів численних розвідок підтверджує, що найбільш сталий ефект у зміцненні життєвої загартованості дають інтервенції, які комбінують когнітивну реструктуризацію та практики усвідомленості (mindfulness). Такі синтетичні підходи дозволяють не лише ефективно нівелювати наслідки психоемоційного тиску, а й вибудовувати зрілі моделі подолання викликів, перетворюючи потенційно руйнівні ситуації на досвід особистісного зростання.

Науковці підкреслюють, що відновлювальні заходи повинні фокусуватися не тільки на мінімізації впливу зовнішнього тиску, а й на зміцненні внутрішніх ресурсів — позитивного сприйняття дійсності, віри у власний потенціал та розбудови мережі міцних соціальних зв'язків. Згідно з їхніми висновками, колективні психосоціальні заходи, що інтегрують методи КПТ, інформаційну підтримку (психоедукацію) та вправи на розвиток здатності розв'язувати міжособистісні конфлікти, демонструють найвищу ефективність.

Міжнародний досвід свідчить, що найбільш відчутних зрушень у плеканні ментальної незламності вдається досягти завдяки циклам занять, які тривають щонайменше вісім сесій загальною тривалістю понад вісім годин. Така інтенсивність взаємодії забезпечує стабільне зменшення симптомів душевного виснаження та сприяє засвоєнню дієвих тактик подолання складних життєвих обставин.

Таким чином, огляд теоретичних засад підтверджує доцільність використання багатокомпонентних моделей для зміцнення психологічної пружності, які гармонійно поєднують когнітивну корекцію, освітні блоки та практичні вправи. Саме ці методологічні орієнтири було обрано для розробки та подальшої перевірки авторського курсу, спрямованого на розвиток життєвої загартованості добровольців та представників благодійних фондів.

3.2. Зміст та структура психотехнології зміцнення внутрішньої опірності персоналу та діячів неурядового сектору в ситуаціях міжособистісної напруги

Представлений комплекс занять побудований на фундаменті когнітивно-поведінкової методології, інструментах психологічного інформування та стратегії нарощування індивідуального ресурсу шляхом опрацювання внутрішніх і зовнішніх точок стабільності.

Ключовим завданням програми є опанування технік саморегуляції, зміцнення переконаності у власній дієвості, розвиток навичок усвідомленої присутності та засвоєння практичних алгоритмів вирішення проблем. Саме ці чинники відіграють засадничу роль у підтримці психологічної витривалості та запобіганні емоційному знесителю в процесі професійної діяльності.

Дана розробка орієнтована на персонал та добровольців неурядових об'єднань, чий повсякденний досвід пов'язаний із високим рівнем відповідальності та складними міжособистісними контактами. Необхідність впровадження такого курсу зумовлена запитом на профілактику професійної деформації, посилення життєвої загартованості та збереження стійкого відчуття внутрішнього добробуту.

Головна мета програми — зміцнити ментальну незламність (резильєнтність) представників третього сектору. Це досягається через формування здатності до емоційного самоконтролю, перехід до раціональних моделей мислення, опанування методів протидії психоемоційному тиску та розвиток рефлексивного ставлення до викликів, що виникають у роботі.

Ключові завдання практичного курсу:

1. Концептуалізація феномену опірності: розкриття змісту та архітектури ментальної незламності як засадничого ресурсу для продуктивної праці.
2. Розвиток емоційного інтелекту та саморефлексії: відпрацювання навичок моніторингу власних станів, ідентифікації переживань та опанування механізмів їх гармонізації.
3. Оволодіння інструментарієм психологічного відновлення: вивчення технік зняття м'язової та нервової напруги, стабілізації внутрішньої рівноваги та запобігання професійній деформації.
4. Стимулювання суб'єктивної дієвості: зміцнення віри у власний потенціал та готовності до конструктивного подолання викликів.
5. Активізація міжособистісного ресурсу: зміцнення групової єдності та взаємопідтримки як потужних зовнішніх факторів психологічної пружності.

Організаційно-методичні параметри:

Часовий регламент: курс розрахований на 8 зустрічей тривалістю по 90 хвилин кожна.

Методологічний формат: групова взаємодія із застосуванням активних та інтерактивних технологій: колективної генерації ідей, рольового моделювання, арт-технік, методів усвідомленої присутності та практик релаксації.

Прогнозовані ефекти впровадження:

У результаті реалізації програми очікується позитивна динаміка рівнів життєвої загартованості, нівелювання проявів психоемоційного виснаження, зміцнення почуття внутрішньої задоволеності та остаточне закріплення практичних навичок психологічної самопомоги у учасників гуманітарного сектору.

Таблиця 3.2.1.

Структура програми психологічного тренінгу розвитку психологічної стійкості у працівників та волонтерів громадських організацій

№ заняття	Назва заняття	Мета	Короткий зміст (форми і методи роботи)
1	Вступне заняття. Усвідомлення власних ресурсів стійкості	Ознайомити учасників із поняттям психологічної стійкості, її значенням для професійної діяльності; сформулювати мотивацію до участі у тренінгу.	Знайомство через вправу «Коло підтримки»; мозковий штурм «Що для мене стійкість?»; арт-техніка «Моє дерево ресурсів» (вітуалізація особистісних джерел сили); групова дискусія щодо чинників резильснтності; рефлексія очікувань.
2	Самосвідомість і усвідомленість як основа стійкості	Розвинути здатність до самопостереження, усвідомлення власних емоцій і реакцій.	Міні-лекція «Самосвідомість як компонент резильснтності»; вправа усвідомленості «Тут і тепер»; техніка КПТ «Моніторинг думок»; арт-терапевтична вправа «Мої емоції в кольорі»; групове обговорення.
3	Розвиток самоефективності та впевненості у власних силах	Підвищити рівень самоефективності, сформулювати позитивне ставлення до власних можливостей.	КПТ-вправа «Переосмислення автоматичних думок»; техніка «Сходи успіху»; рольова гра «Я у складній ситуації»; вправа «Мої досягнення»; групове обговорення.

Повний зміст програми представлений у Додатку Д.

3.3. Перевірка дієвості тренінгу зі зміцнення стійкості персоналу та добровольців під час кризового стану

По завершенню тренінгового курсу було проведено підсумковий зріз із використанням аналогічного набору діагностичних методик. Це дозволило відстежити зміни в показниках психологічної пружності, стратегіях подолання стресу та загальному рівні емоційного благополуччя. Отримані дані стали основою для підтвердження гіпотези про те, що цілеспрямований психологічний вплив дійсно зміцнює внутрішню опірність добровольців.

Головна мета повторного тестування полягала у виявленні динаміки професійного вигорання та здатності учасників до самовідновлення. Особлива увага приділялася тому, як змінилися показники життєвої загартованості під впливом навчання.

Статистичний аналіз за результатами методики CD-RISC продемонстрував виражений прогрес. Зокрема, група активістів із високим рівнем психологічної стійкості суттєво розширилася — з 34,62% на початку до 48,07% після завершення курсу. Водночас спостерігається зменшення кількості осіб із середніми показниками (з 48,08% до 42,31%), що пояснюється їхнім переходом до групи з вищим рівнем витривалості. Найбільш позитивним моментом стало скорочення майже вдвічі частки волонтерів із низьким рівнем опірності — цей показник знизився з 17,3% до 9,62%.

Такі цифри є незаперечним доказом ефективності проведених занять. Завдяки опануванню методів саморегуляції та пошуку внутрішніх ресурсів, учасники стали значно впевненішими у своїх діях. Вони продемонстрували вищу когнітивну гнучкість та навчилися значно швидше пристосовуватися до

екстремальних умов своєї діяльності, зберігаючи при цьому душевну рівновагу.

Таблиця 3.3.1.

Динаміка рівнів психологічної стійкості волонтерів за шкалою CD-RISC до та після впровадження програми

Рівень психологічної стійкості	До програми (%)	Після програми (%)	Динаміка змін (%)	Інтерпретація
Високий	34,62	48,07	+13,45	Значне зростання кількості волонтерів із високою резильєнтністю, що свідчить про підвищення здатності до саморегуляції та стресостійкості
Середній	48,08	42,31	-5,77	Частина волонтерів із середнім рівнем перейшла до групи з високими показниками
Низький	17,30	9,62	-7,68	Зменшення кількості осіб з низьким рівнем психологічної стійкості, що підтверджує позитивний вплив тренінгу

Аналіз результатів за методикою COPE засвідчив якісну трансформацію способів реагування на стресові чинники серед учасників. Після завершення навчання у добровольців спостерігається виражена схильність до використання конструктивних моделей поведінки. Зокрема, показник активного подолання життєвих викликів зріс із 21,2% до 25,9%, а частота застосування свідомого планування дій для розв'язання проблем піднялася з 19,6% до 23,1%. Також волонтери стали частіше звертатися за емоційною підтримкою до свого оточення (зростання з 16,3% до 18,2%).

Паралельно з посиленням дієвих стратегій зафіксовано спад популярності пасивних методів та тактик уникання труднощів. Це є прямим підтвердженням того, що у представників громадського сектору зросли рівень самоусвідомлення, здатність до самовладання та загальна соціальна вправність. Учасники не лише опанували навички продуктивної відповіді на складні обставини, а й навчилися ефективно залучати ресурс групи та глибше інтерпретувати власні переживання, що значно зміцнило їхній емоційний імунітет.

Таблиця 3.3.2

Динаміка використання копінг-стратегій волонтерами за методикою CORE до та після впровадження програми

Тип копінг-стратегії	До програми	Після програми	Динаміка змін	Коротка інтерпретація
Активне подолання	21,2%	25,9%	+4,7%	Зросла орієнтація на дієве вирішення проблем
Планування вирішення проблем	19,6%	23,1%	+3,5%	Посилилася здатність до аналізу ситуацій і прийняття рішень
Пошук емоційної підтримки	16,3%	18,2%	+1,9%	Зросла готовність звертатися по допомогу й підтримку
Уникаючі / пасивні стратегії	—	Зниження	—	Менше проявів уникання, що вказує на зростання самоконтролю

3. Аналіз результатів за методикою МВІ продемонстрував суттєве поліпшення психоемоційного фону учасників після завершення курсу. Спостерігається чітка тенденція до стабілізації внутрішнього стану добровольців та зниження симптомів професійного виснаження. Зокрема, кількість осіб, які перебували у стані гострого емоційного перевантаження, скоротилася більш ніж удвічі — з 26,9% до 11,5%. Водночас частка волонтерів із благополучним (низьким) рівнем виснаження збільшилася з 42,3% до 48,1%.

Позитивні зрушення зафіксовані також за субшкалами деперсоналізації та редукції особистих здобутків. Учасники стали менш схильними до емоційної відчуженості у спілкуванні, натомість у них зміцнилося усвідомлення власної результативності та зріс рівень задоволення від виконуваної роботи.

Такі дані слугують доказом того, що цілеспрямована робота з почуттями, опанування методів розслаблення та розвиток життєвої загартованості дозволили ефективно нівелювати надмірне напруження. У підсумку це призвело до зміцнення загального психологічного добробуту представників громадського сектору та повернуло їм відчуття сенсу в їхній складній професійній діяльності. Підсумковий аналіз за шкалою SWLS виявив суттєве

Таблиця 3.3.3

Динаміка показників емоційного вигорання волонтерів за шкалою MBI до та після реалізації програми

Показник	До програми	Після програми	Динаміка змін	Інтерпретація
Високий рівень емоційного вигорання	26,9%	11,5%	-15,4%	Значне зменшення проявів емоційного виснаження та перевтоми
Середній рівень емоційного вигорання	30,8%	40,4%	+9,6%	Частина респондентів перейшла до більш збалансованого емоційного стану
Низький рівень емоційного вигорання	42,3%	48,1%	+5,8%	Підвищення кількості осіб із гармонійним емоційним станом
Деперсоналізація	26,9% (середній)	15,4% (низький)	-11,5%	Зменшення емоційного відсторонення у взаємодії з людьми
Редукція професійних досягнень*	46,2% (високий рівень досягнень)	52,0% (високий рівень)	+5,8%	Підвищення відчуття професійної ефективності та задоволеності діяльністю

зростання рівня особистої задоволеності серед учасників після завершення практичного курсу. Спостерігається виражений зсув у бік позитивного сприйняття власної життєвої ситуації: кількість респондентів, які характеризують свій стан як високо задовільний, майже подвоїлася — з 38,5% до 73,1%. Паралельно з цим зафіксовано зменшення частки осіб, які мали помірні показники задоволеності (з 46,2% до 26,9%), а категорія волонтерів із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя після тренінгу зникла повністю. Такі трансформації вказують на глибоке зміцнення почуття життєвої наповненості, внутрішньої рівноваги та впевненості у своїх ресурсах. Зібрані дані переконливо доводять, що реалізація програми психологічного супроводу сприяла формуванню конструктивного світогляду. Завдяки участі в заняттях добровольці змогли досягти вищого ступеня емоційного комфорту та віднайти гармонію між вимогами своєї діяльності та внутрішнім станом, що є ключовим для їхньої тривалої та успішної роботи в гуманітарній сфері.

Таблиця 3.3.4

Динаміка рівня суб'єктивного благополуччя волонтерів за шкалою SWLS до та після реалізації програми

Показник	До програми	Після програми	Динаміка змін	Інтерпретація
Високий рівень життєвого задоволення	38,5%	73,1%	+34,6%	Значне зростання позитивного ставлення до життя, гармонії та впевненості у власних силах
Середній рівень життєвого задоволення	46,2%	26,9%	-19,3%	Зменшення частки осіб із помірним рівнем задоволення, що свідчить про зростання життєвого оптимізму
Низький рівень життєвого задоволення	15,4%	0%	-15,4%	Відсутність респондентів із низьким рівнем благополуччя після програми
Загальна тенденція	—	—	Позитивна	Посилення відчуття життєвого сенсу, внутрішньої цілісності та задоволеності власним життям

6. Аналіз взаємозв'язків між показниками

Для перевірки припущення про тісну залежність між головними характеристиками ми застосували статистичний метод Пірсона. Отримані дані підтвердили, що між ключовими параметрами існують закономірні зв'язки.

1. До початку програми:

Було виявлено, що психологічна пружність та відчуття життєвої задоволеності (щастя) тісно пов'язані між собою ($r = 0.69$; $p \leq 0.01$). Це означає: чим вища здатність людини відновлюватися після труднощів, тим більше вона задоволена власним життям. Крім того, ця стійкість підсилюється вмінням обирати ефективні способи подолання проблем ($r = 0.62$; $p \leq 0.01$).

2. Зв'язок із негативними станами:

Дослідження показало зворотну залежність між внутрішньою міцністю та професійним виснаженням ($r = -0.57$; $p \leq 0.01$). Тобто, розвиток внутрішньої сили допомагає знизити ризик «емоційної втоми».

3. Роль захисних механізмів:

Вміння долати труднощі також діє як «запобіжник»: воно зменшує виснаження ($r = -0.48$; $p \leq 0.01$) та підвищує рівень психологічного комфорту ($r = 0.54$; $p \leq 0.01$). Це підтверджує, що такі навички слугують захисним бар'єром під час надмірного напруження.

4. Вплив на загальний стан:

Нарешті, емоційне знесилення суттєво посує самопочуття ($r = -0.51$; $p \leq 0.01$). Простіше кажучи, втома від діяльності різко знижує якість життя та відчуття гармонії у добровольців.

Після завершення курсу ми помітили, що позитивні взаємозалежності між головними показниками зміцнилися. Зростання показників:

Зокрема, зв'язок між внутрішньою міцністю та відчуттям психологічного комфорту посилюється до $r = 0.74$ ($p \leq 0.01$). Також зміцнилася взаємодія між цією стійкістю та вмінням ефективно долати труднощі — до $r = 0.67$ ($p \leq 0.01$). Це доводить, що тренінги з розвитку самоконтролю та розкриття внутрішнього потенціалу дали реальний результат.

Захисна функція: Водночас зворотний зв'язок між здатністю до відновлення та професійним виснаженням став ще помітнішим ($r = -0.63$; $p \leq 0.01$). Це свідчить про те, що емоційна втома зменшується, оскільки добровольці навчилися краще опановувати власні почуття, швидше «перезавантажуватися» та конструктивно реагувати на складні ситуації.

Отже, статистичні дані підтверджують успішність проведеної роботи.

Розвиток психологічної пружності безпосередньо сприяє:

1. Покращенню загального самопочуття та задоволеності життям.
2. Формуванню дієвих навичок поведінки у складних умовах.
3. Зниженню ризику емоційного знесилання.

Висновки до розділу 3

Проведене дослідження дозволило комплексно оцінити внутрішні ресурси добровольців та підтвердити дієвість впровадженої програми підтримки. Початковий аналіз показав, що більшість учасників мають помірний запас психологічної пружності та загалом стабільне, хоча й дещо хитке відчуття життєвого щастя. Попри використання раціональних способів подолання труднощів, у багатьох спостерігалися ознаки емоційного знесилення та періодична схильність до гострих реакцій на складні обставини, що підкреслило необхідність додаткового зміцнення їхнього внутрішнього потенціалу.

Впроваджений курс, що поєднав сучасні методи саморегуляції, творчі вправи та практики усвідомленості, продемонстрував високу ефективність. Статистичне порівняння даних підтвердило, що цілеспрямований розвиток здатності до відновлення безпосередньо покращує загальний психологічний комфорт та озброює людину дієвими інструментами для опанування складних ситуацій.

Головним результатом стало те, що зміцнення внутрішньої міцності діє як надійний бар'єр проти професійної втоми: чим краще добровольці вміють відновлювати свій стан та контролювати емоції, тим меншим стає ризик їхнього виснаження під впливом надмірного напруження. Таким чином, програма довела свою спроможність не лише підвищувати якість життя учасників, а й забезпечувати їхню тривалу та продуктивну діяльність у складних умовах.

Повторна перевірка стану учасників після завершення курсу підтвердила позитивні зміни в усіх напрямках. Зокрема, суттєво зміцнилася внутрішня міцність добровольців: кількість тих, хто демонструє високу здатність до відновлення, помітно зросла, тоді як частка осіб із низьким рівнем стійкості скоротилася майже вдвічі. Це свідчить про те, що учасники

стали більш упевненими у власних силах, навчилися гнучкіше мислити та швидше повертати собі емоційну рівновагу після пережитого надмірного напруження.

Покращилися також і способи розв'язання життєвих труднощів. Учасники стали частіше обирати активні методи подолання проблем, приділяти більше уваги плануванню своїх дій та звертатися за емоційною допомогою до оточення. Водночас вони почали рідше використовувати пасивні підходи або намагатися уникати складних ситуацій. Такі зміни вказують на значне підвищення рівня усвідомленості, здатності до самоконтролю та вміння ефективно взаємодіяти з іншими, що загалом підтверджує успішне формування психологічної пружності.

Результати свідчать про позитивні зміни в емоційному стані учасників. Завдяки впровадженню методів саморегуляції вдалося суттєво зменшити відчуття втоми та виснаження, натомість збільшивши кількість тих, хто відчувається стабільно.

Паралельно з цим покращилося загальне сприйняття життя. Значно більше людей почали відчувати внутрішню гармонію та задоволеність власним станом. Це підтверджує, що обраний підхід допомагає зміцнити впевненість у собі, відновити душевну рівновагу та підтримати цілісність особистості.

Аналіз засвідчив, що зміни мають системний характер: зміцнення внутрішньої сили безпосередньо сприяє кращому опануванню складних ситуацій та покращенню світовідчуття. Водночас розвиток особистої витривалості стає надійним захистом від перевтоми, допомагаючи зберігати внутрішній ресурс і рівновагу.

Отже, результати підтверджують дієвість розробленого підходу, який допоміг гармонізувати емоційний стан, мислення та поведінку учасників, зробивши їх більш гнучкими та впевненими. Така програма є цінним інструментом для фахівців, які підтримують представників громадського сектору та соціальної сфери, що працюють у складних і напружених умовах.

ВИСНОВКИ

Аналіз показав, наскільки важливо підтримувати внутрішні сили людей, які допомагають іншим у цей непростий час. Робота дозволила всебічно вивчити, з чого складається душевна міцність, які чинники на неї впливають та як працюють способи її зміцнення. Практична перевірка спеціальної системи вправ підтвердила, що здатність тримати удар можна і треба розвивати.

На початку було детально розглянуто саме поняття особистої витривалості, яку сучасні дослідники вважають головною опорою людини у складних життєвих обставинах. З'ясувалося, що така загартованість не є даром від народження — це шлях постійного зростання. Вона формується завдяки оточенню, пережитому досвіду, життєвим переконанням, розумінню себе та вмінню вгамовувати власні почуття. Ця якість об'єднує думки, емоції та вчинки, що дозволяють людині залишатися дієвою навіть у повній невідомості, зберігати спокій та швидко приходити до тями після важких потрясінь.

Окрему увагу присвятили тим, хто присвячує себе іншим, адже їхня праця вимагає величезних душевних і моральних зусиль. Було визначено, що для них міцний внутрішній стрижень є основною запорукою успішної діяльності. Це допомагає вберегтися від занепаду сил, зберегти здоровий глузд і залишатися вірними тим людським ідеалам, на яких сьогодні тримається наше суспільство.

Далі було описано, як проходило практичне вивчення душевних сил активістів, що допомагають громадам у Кіровоградській області. У дослідженні взяли участь понад пів сотні людей. Щоб отримати точні дані, ми використали перевірені способи оцінки витривалості, способів подолання труднощів, ступеня виснаження та відчуття задоволеності життям.

Аналіз показав, що більшість опитаних мають міцний внутрішній стрижень і достатній запас сил для адаптації до змін. З'ясувалося, що в складних ситуаціях вони зазвичай обирають дієві шляхи: заздалегідь

планують кроки, активно вирішують проблеми та звертаються по ширшу підтримку до оточення. Більшість учасників не відчували глибокого занепаду сил, натомість вони мали чітке розуміння сенсу своєї справи, що давало їм відчуття наповненості.

Статистика підтвердила: чим вищою є особиста стійкість людини та чим конструктивніша її поведінка, тим більше вона задоволена своїм станом. Водночас розвинена здатність тримати рівновагу працює як надійний щит — вона не дає перевтомі перерости у повне знесилення. Саме ці висновки лягли в основу розробленого курсу психологічної допомоги.

Заключна частина присвячена практичному етапу, під час якого учасники проходили спеціальний курс для зміцнення внутрішнього стрижня, освоєння дієвих способів долати труднощі та відновлення душевних сил. Протягом восьми зустрічей використовувалися вправи на творче самовираження, роботу з думками, заспокоєння та усвідомленість, а також спільні обговорення та рольові ситуації.

Після завершення занять було зафіксовано помітне покращення стану за всіма напрямками: Внутрішня міцність: кількість учасників із дуже високим рівнем витривалості зросла з 34,6% до 48,1%, водночас тих, хто почувався вразливим, поменшало до 9,6%. Дієві стратегії: люди стали частіше обирати активне розв'язання проблем (зростання з 21,2% до 25,9%), чітке планування кроків (з 19,6% до 23,1%) та звернення за душевною підтримкою (з 16,3% до 18,2%). Профілактика виснаження: ознаки сильної перевтоми стали зустрічатися рідше — показник впав з 19,3% до 11,5%, тоді як частка тих, хто зберігає стабільний стан, збільшилася на 11,6%. Сприйняття життя: відчуття гармонії та радості значно посилилося — відсоток цілком задоволених життям зріс із 61,5% до 73,1%, що витіснило колишню невпевненість та сумніви.

Підсумки засвідчили, що запропоновані методи підтримки виявилися дієвими: учасники стали впевненішими у собі, навчилися краще опановувати власні почуття та конструктивно вирішувати складні ситуації. Це допомогло

їм зберігати душевну рівновагу та відчуття цілісності навіть під час інтенсивної допомоги іншим.

Загалом робота підтвердила припущення про те, що особиста витривалість тісно пов'язана зі способами подолання стресу, рівнем виснаження та загальним задоволенням від життя. Також було доведено, що таку внутрішню міцність можна успішно розвивати за допомогою цілеспрямованих занять.

Підсумовуючи, можна сказати, що психологічна загартованість є фундаментом, який дозволяє людині ефективно діяти, зберігати спокій і конструктивно взаємодіяти з оточенням у часи невідомості. Зміцнення цієї якості є не лише особистою справою, а й важливим суспільним завданням. Адже саме від стійкості тих, хто допомагає іншим, сьогодні залежить стабільність, людяність та емоційна безпека всього суспільства в період нинішніх і майбутніх змін.

Список використаних джерел

1. Ассєва Ю. О. Програми ментального здоров'я в Україні під час повномасштабного вторгнення. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: матер. міжнар. наук.-практич.конфер.Міжнародний гуманітарний університет. Одеса, 2023. С. 14-17. Режим доступу : <https://doi.org/10.32837/11300.26345>
2. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина і загальна практика.Вип.4.2020. <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
3. Базил Т. Соціально-психологічна готовність особистості до волонтерської діяльності в кризових умовах. Вісник Національного університету оборони України, Вип.5(75), 2023. С.5–11.
4. Бєвзенко Л., Злобіна О. Волонтерство в умовах інституційних та структурних змін : генеза й агентні впливи. Український соціологічний журнал. № 26. 2021. С. 27–38.
5. Богучарова О. І. Соціально-психологічні чинники розвитку волонтерства як нової наукової моделі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 36. наук. праць. № 1. 2015. С. 29–35.
6. Бойко І.М. Резильєнтність як психологічний ресурс у кризових ситуаціях. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 17, № 3. С. 123–130.
7. Бондаренко З. П. Модель організації волонтерської роботи в умовах вищого навчального закладу. Соціальна педагогіка : теорія та практика. 2007.№ 4. С. 50–58.
8. Бондаренко А., Вдовцов Ю. Посібник по роботі з волонтерами. Київ, 2021. 164 с.

9. Болотова В. О., Ляшенко Н. О., Байдак Т. М. Волонтерська діяльність в Україні як вид соціальної активності. Науково-теоретичний альманах «Грані». Т. 21. № 9. 2018. С. 47–57.
10. Булатевич Н., Батракіна І. Психологічні характеристики волонтерів. *Psychological Prospects Journal*. № 33. 2019. С. 10–23. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-10-23>
11. Буркова Л. А., Кругла Н. М. Теоретичні аспекти дослідження волонтерства як категорії державного управління. *Економіка і суспільство*. Вип. 20. 2019. С. 547–557.
12. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. *Вісник НТУУ "КПІ". Політологія. Соціологія. Право : зб. наук.праць*. № 2 (14). 2012. С. 53–59.
13. Веремєєнко О. В. Теоретична модель формування психологічної готовності студентів-волонтерів до роботи з людьми похилого віку. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 7. 2010. С. 87–96.
14. Гапон Н.П.,Худзіцка-Чупала А. Соціально-психологічні аспекти дослідження волонтерства: мотивація та організаційні очікування волонтерів. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. №12.С.171-175. <http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/30.pdf>
15. Головка Л., Головка, Т. Волонтерська діяльність як фактор резильєнтності та нарощування соціального капіталу в громадах. *Демографія та соціальна економіка*. Т.4, 2023. С.28–42. <https://doi.org/10.15407/dse2023.04.028>
16. Головка О. В. Волонтерство в Україні: історико-правовий аспект / О. В. Головка. *Право і Безпека*.2023. № 2. С. 9-18
17. Горінов П., Драпушко Р. Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження: монографія. Київ : Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2022. 240 с.

18. Горелов Д. М. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики / Д. М. Горелов, О. А. Корнієвський. Київ: Національний інститут стратегічних досліджень, 2015. 36 с.
19. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія». № 64, 2021. С. 62-81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
20. Купрієнко С. А. Словник Соціології (літери А-Я). URL: <https://kuprienko.info/kupriyenko-s-a-slovniksotsiologiyiliteri-a-ya>.
21. Гуменюк О. В. Емоційне вигорання у представників волонтерських організацій. Вісник психології і педагогіки. 2021. №6. С. 8–13.
22. Дмитришин С. Резильєнтність особистості : сутність феномену та методи розвитку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 20. С.67-74.
23. Донченко М. Стрес: причини, симптоми, профілактика. Психологічний часопис. 2018. №19, С. 106-113.
24. Зверєва І.Д. Соціальна робота в Україні: Навч. посіб. / І. Д. Зверєва, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін.; За заг. ред.: І. Д. Зверєвої, Г. М. Лактіонової. К.: Центр навчальної літератури, 2004. 256 с .
25. Жданова О. В. Волонтерська діяльність як фактор розвитку громадянського суспільства в Україні. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2020. №2 С. 25–30.
26. Іванік О. Л. Волонтерство: дефінітивний аналіз. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2013. Т. 1. № 39. С. 105–108.
27. Карамушка Л.М. Психологія професійної ідентичності особистості. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 196 с.

28. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974/>
29. Каплуненко Я.Ю. Життєстійкість особистості в умовах непередбачуваності та невизначеності: переживання учасниками освітнього простору ситуацій війни. Психологічні ресурси розвитку особистісної в умовах невизначеності освітнього простору: збірник матеріалів наукових доповідей І Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 23 жовтня 2024 року). Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2024.С.89-99.
30. Коваленко І. Е. Концептуальні засади створення школи волонтерів в умовах цифрової трансформації. Імідж сучасного педагога, Вип.6(213), 2023.С.12–17.
31. Коваленко С. В. Волонтерський рух як важлива складова державної молодіжної політики в Україні . Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2005. № 2. С. 89–96.
32. Кривоконь Н. І. Волонтерська діяльність як чинник розвитку життєстійкості українців. Проблеми сучасної психології. Вип. 30. 2015. С. 326– 336.
33. Кунікевич Б. Здатність до менталізації як чинник резильєнтності психологів-волонтерів : магістерська робота : (053 «Психологія») / Б. Кунікевич ; Український католицький університет ; кафедра психології та психотерапії. Львів: УКУ, 2023. 64 с.
34. Кузьміна Н. М. Психологічні аспекти волонтерської діяльності молоді. Психологічний журнал. 2019. №4. С. 49–54.
35. Лях Т. Л. Волонтерство як суспільний феномен. Проблеми педагогічних технологій : зб. наук. пр. / Волинський державний університет імені Лесі Українки.Луцьк : Волинський академічний дім, 2004. Вип. 3–4. С. 139–144.

36. Лях Т. Л. Людські ресурси волонтерського руху та шляхи залучення добровільних помічників до соціальної діяльності . Вісник Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка [упоряд.: О. Л. Караман, Я. І. Юрків] ; Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка. К. : Альма-матер, 2008. Вип. 6. Педагогічні науки. С. 198–209.

37. Матвієнко Л. І., Алексейченко К. С. Особистість волонтера у психологічному вимірі : ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення). Ринок праці та зайнятість населення. № 1. 2016. С. 55–59.

38. Мазій І. В. Аналіз нормативно-правового забезпечення волонтерської діяльності в Україні. Державне управління. Інвестиції: практика та досвід. № 7.2018. С. 114–118.

39. Мельник І. В. Емоційна компетентність волонтерів як умова ефективної допомоги. Психологічні перспективи. 2022. №40. С. 39–44

40. Мешко О.І., Мешко Г.М. Резильєнтність як чинник професійного благополуччя педагога. Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». 2025. №2(48).С.1627–1637.

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1627-1637](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1627-1637)

41. Міщенко Г. В. Емоційне вигорання фахівців допомагаючих професій: теоретичний аналіз. Психологія і суспільство. 2020. №2. С. 10–15.

42. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155с.

43. Мірошніченко Н. О. Професійно спрямована підготовка волонтерів до соціально-педагогічного інтегрування молодих інвалідів у соціальне середовище. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». № 1. 2013. С. 155–158

44. Мусієнко Л. С. Синдром емоційного вигорання серед волонтерів у період воєнного стану. Вісник психології і педагогіки.2023. №11. С. 55–60.

45. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.
46. Панькова О. В., Касперович О. Ю., Іщенко О. В. Ресурсний потенціал волонтерського руху українського суспільства : дослідницька розвідка. Український соціум. 2016. № 1 (56). С. 65–74.
47. Панькова О., Касперович О. Український волонтерський рух в умовах збройної російської агресії в контексті національних та глобальних викликів і можливостей післявоєнного відновлення країни. Журнал європейської економіки. Західноукраїнський національний університет. 2022. Том 21 №3(82). С. 277-294.
URL:<https://jeej.wunu.edu.ua/index.php/ukjee/article/download/1605/1605/3131?utm>
48. Петренко Т. С. Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я в умовах війни : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, доцент Олена Олександрівна Халік. Кривий Ріг, 2024. 61 с.
49. Перетятко В. Структурні компоненти особистості, включеної до волонтерської діяльності. Проблеми сучасної психології. № 27. 2015. С.435-446 DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-27>
50. Подолянчук Д. Дослідження когнітивної складової ціннісних орієнтацій студентів-волонтерів. Психологічні перспективи. № 37. 2021. С. 185–201.
51. Посібник волонтера / В. Вашкович та ін. Одеса : Гельветика, 2022. 88 с.
52. Про волонтерську діяльність : Закон України від 19.04.2011 № 3236-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.
53. Проць І. М. Суспільне та державне призначення волонтерської діяльності. Порівняльне аналітичне право. № 4. 2018. С. 333–335.

54. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія / авт. кол. : Ю. Ю. Чистовська [та ін.]; за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.
55. Пугач С., Візнюк І., Долинний С. Аналіз ефективності розроблених процедур та політик в сфері громадського здоров'я для підвищення резильєнтності волонтерів під час воєнного конфлікту. Суспільство та національні інтереси. Вип.1(1). 2024. С.70–80.
56. Пугач С.С., Візнюк І.М., Долинний С.С., Бреславська Г.Б. Волонтерська діяльність у розвитку професійної компетентності працівників. Актуальні питання у сучасній науці. Вип.7(13). 2023. С. 673–685.
57. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України: методичні рекомендації / уклад. Г. Афuzова, В. Кротенко, Г. Найдьонова; за заг. ред. Г. Афuzової. Суми : Університетська книга. 2023. 64 с
58. Романенко К. О. Соціально-психологічні особливості управління волонтерською проектною командою. Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень. Матеріали XVIII міжнародної конференції молодих науковців. 2016. С. 134–136.
59. Романовська Л. І. Волонтерство як засіб професійної соціалізації майбутніх соціальних працівників. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. № 1. 2013. С. 77–82.
60. Семків І. І. Волонтерська активність студентської молоді : статево-рольовий аспект. Проблеми політичної психології. № 3. 2016. С. 234–245.
61. Сингаївська, І., Коцюбинська, І. Резильєнтність і бачення майбутнього в наративах українців, переміщених за кордон через війну.

Вчені записки Університету «КРОК», № 2(78), 2025. С. 432–439.
<https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-432-439>

62. Скиданович В. Психологічна структура волонтерської діяльності студентів. Збірник наукових праць: психологія. Вип. 22. 2018. С. 62–68.

63. Слободян Т. М. Психоемоційні ресурси особистості у волонтерській діяльності. Психологічні перспективи. 2022. №39. С. 82–88.

64. Словник із соціальної роботи. URL: <https://slovnyk.me/dict/socialwork>.

65. Титаренко Т. М., Ларіна Т. А. Життєстійкість особистості в умовах життєвих криз. Психологія і суспільство, 2020. № 4. С. 17–24.

66. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

67. Тлумачний словник-мінімум із соціальної педагогіки та соціальної роботи / упор. Л.В. Лохвицька. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 232 с.

68. Ткаченко Д. Технології профілактики емоційного вигорання волонтерів та працівників недержавних організацій. Соціальна робота. № 2(2). 2017. С.49-51.

69. Трубнікова О. А. Волонтерство як форма соціальної активності особистості. Актуальні проблеми психології. Т. 7. Вип. 20. Ч. 2. 2008. С. 205–209.

70. Чайка І. Ю. Волонтерство : сутність феномена та особливості його функціонування в сучасній Україні. Грані. Т. 20. № 7(147). 2017. С.72–

79. DOI: <https://doi.org/10.15421/171798>

71. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості / О. Чиханцова. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 42. С. 211-231.

72. Чиханцова О.А, Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник

Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

73. Шевченко Р. Психологічні особливості резильєнтності волонтерів в умовах воєнного часу. Наукові перспективи № 4(34), 2023.С.594-602.

74. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І. Адаптація та психометрична перевірка скороченої версії шкали резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) для використання в Україні. Український журнал психології та медицини, №8(2).2019. С.20-27.

75. Щербак Т. Дослідження резильєнтності волонтерів під час воєнного стану DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.35>

76. Ющенко І. М. Резильєнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу / І. М. Ющенко. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки.2015.Вип. 128.С.302-306. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_69.

77. Юрченко І. В. Мотиваційні аспекти волонтерської діяльності / І. В. Юрченко. Соціальні виміри суспільства.2009. №1. С. 361-368.

78. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist, №.59(1), 2004.P.20–28.

79. Carver C. S., Scheier M. F., & Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, № 56(2),1989.P.267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

80. Connor K. M., & Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, №18(2).2003.P. 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

81. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, №49(1).1985. P. 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

82. Ganoe M., Joyner R., & Sihotang T. The impact of volunteerism on community resilience in disaster management. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Humaniora, №12(3), 2023. P199–213.

ДОДАТОК А

ШКАЛА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОННОРА–ДЕВІДСОНА (CD-RISC, 25
тверджень)

Інструкція:

Оцініть, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає вашій поведінці чи самопочуттю протягом останнього місяця.

Поставте позначку або цифру від 0 до 4, де:

0 – зовсім не відповідає

1 – майже ніколи

2 – іноді

3 – часто

4 – майже завжди / повністю відповідає

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Я здатний швидко адаптуватися до змін.					
2	Я можу впоратися з будь-якими труднощами.					
3	Коли щось іде не за планом, я сприймаю це як можливість для розвитку.					
4	Я можу долати неприємності, бо маю внутрішню силу.					
5	Минулі труднощі допомогли мені стати сильнішим.					
6	Я вмію контролювати свої емоції у складних ситуаціях.					
7	Я спокійно сприймаю непередбачувані події.					
8	Я відчуваю, що можу впливати на те, що зі мною відбувається.					
9	Я залишаюся зібраним у стресових обставинах.					
10	Я можу швидко відновитися після невдач.					
11	У мене є підтримка від інших людей, на яку я можу покластися.					
12	Я вірю, що труднощі можна подолати.					
13	Коли все погано, я все одно бачу сенс і мету.					
14	Я можу зберігати оптимізм навіть у скрутні моменти.					
15	Я не здаюся, навіть коли ситуація безнадійна.					
16	Я можу приймати рішення під тиском.					

№	Твердження	0	1	2	3	4
17	Я намагаюся бачити позитив навіть у проблемах.					
18	Я не втрачаю віри у себе, навіть коли інші сумніваються.					
19	Я вмію підтримувати інших у важкі моменти.					
20	Я відчуваю, що маю життєвий досвід, який допомагає мені долати труднощі.					
21	Я не втрачаю самовладання, навіть коли дуже складно.					
22	Я можу змінювати свою поведінку, щоб краще пристосуватися.					
23	Я сприймаю стрес як частину життя, яку можна витримати.					
24	Я відчуваю впевненість у своїх силах.					
25	Я вірю, що можу впоратися практично з будь-якою ситуацією.					

Обробка результатів

Підраховується загальна сума балів за всіма пунктами (від 0 до 100).

Діапазон	Рівень резильєнтності	Інтерпретація
0–50	Низький	Схильність до емоційної нестійкості, труднощі у відновленні після стресу
51–75	Середній	Часткова стійкість, залежність від зовнішньої підтримки
76–100	Високий	Висока внутрішня гнучкість, оптимізм, здатність ефективно долати стрес

Опитувальник копінг-стратегії COPE (Carver, Scheier, Weintraub)

Інструкція:

Нижче наведено висловлювання про те, як люди реагують на труднощі. Оберіть, наскільки кожне з тверджень відповідає Вашій типовій поведінці у складній ситуації.

Позначте відповідь за шкалою:

- 1 — майже ніколи так не роблю
- 2 — рідко так роблю
- 3 — часто так роблю
- 4 — дуже часто так роблю

Твердження

1. Я зосереджуюсь на тому, щоб зробити щось, що допоможе мені краще впоратися із ситуацією.
2. Я відволікаюсь, щоб не думати про це.
3. Я намагаюсь знайти щось добре в тому, що трапилось.
4. Я приймаю, що сталося, як факт.
5. Я використовую гумор, щоб упоратися з ситуацією.
6. Я звертаюсь до Бога або до духовних практик.
7. Я намагаюсь отримати емоційну підтримку від інших людей.
8. Я використовую заперечення, не хочу вірити, що це відбулося.
9. Я думаю, що робити далі.
10. Я намагаюсь розслабитися або зайнятися чимось, щоб не думати про це.
11. Я намагаюсь побачити це як можливість вирости особистісно.
12. Я намагаюсь пристосуватися до ситуації.
13. Я жартую про ситуацію.
14. Я звертаюсь до своєї віри, щоб знайти сили.
15. Я шукаю поради або допомоги від інших людей.
16. Я кажу собі, що це не правда.
17. Я активно дію, щоб змінити ситуацію.
18. Я проводжу час, займаючись іншими справами, щоб забути про це.
19. Я намагаюсь знайти щось позитивне в цій ситуації.
20. Я приймаю, що не можу все контролювати.
21. Я сміюся над тим, що сталося.
22. Я молюся або медитую.
23. Я ділюся своїми почуттями з близькими.
24. Я уникаю думок про це.
25. Я планую конкретні дії для вирішення проблеми.
26. Я намагаюсь відволіктися, наприклад, переглядаючи фільм або читаючи.

Шкала емоційного вигорання Маслач (Maslach Burnout Inventory — MBI)

(автори: Christina Maslach, Susan E. Jackson; адаптація Н. Є. Водоп'янової, Є. С. Старченкової)

Інструкція:

Нижче наведено твердження, що описують різні відчуття та думки, пов'язані з роботою (або волонтерською діяльністю).

Будь ласка, оцініть, **як часто** Ви відчуваєте те, що описано у кожному твердженні.

Позначте цифру від **0 до 6**, де:

- 0 — ніколи
- 1 — дуже рідко
- 2 — рідко
- 3 — іноді
- 4 — часто
- 5 — дуже часто
- 6 — постійно

Твердження

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженим через свою роботу.
2. Наприкінці робочого дня я почуваюся виснаженим.
3. Мені важко вранці піднятися на роботу.
4. Я відчуваю, що моя робота виснажує мене.
5. Я відчуваю розчарування у своїй роботі.
6. Я почуваюся перевантаженим.
7. Я відчуваю, що можу розуміти, як почуваються інші люди.
8. Я відчуваю, що я енергійний.
9. Я думаю, що я допомагаю людям ефективно.
10. Я відчуваю байдужість до того, що відбувається з деякими людьми, з якими я працюю.
11. Мені здається, що моя робота більше нічого не варта.
12. Я стаю цинічним щодо того, що можу дати людям через свою роботу.
13. Я відчуваю, що спілкування з деякими людьми виснажує мене.
14. Я відчуваю, що досягаю багатьох корисних результатів у своїй роботі.
15. Я думаю, що добре ставлюся до інших людей.
16. Я відчуваю, що з кожним днем стаю більш байдужим до своєї роботи.
17. Я відчуваю, що моя робота робить мене більш «черствим».
18. Я хвилююся, що ця робота робить мене емоційно холодним.

19. Я відчуваю, що ефективно справляюся з проблемами своїх клієнтів (або людей, яким допомагаю).
20. Я вважаю, що я позитивно впливаю на життя інших через свою роботу.
21. Я відчуваю, що мені бракує енергії.
22. Я втрачаю інтерес до роботи після контакту з іншими людьми.

Ключ до обробки результатів

Опитувальник містить 3 субшкали:

№ шкали	Назва шкали	Пункти	Характеристика
1	Емоційне виснаження (Emotional Exhaustion)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 21, 22	Відчуття перевтоми, спустошення, втрати енергії
2	Деперсоналізація (Depersonalization)	10, 11, 12, 16, 17, 18	Байдужість, цинізм, відчуження від клієнтів / колег
3	Редукція особистих досягнень (Personal Accomplishment)	7, 8, 9, 14, 15, 19, 20	Зниження почуття професійної компетентності та успіху

Обробка результатів

- Для кожного пункту підраховується бал (0–6).
- Підсумовуються бали окремо по кожній шкалі.

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0–16	17–26	27 і більше
Деперсоналізація	0–6	7–12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	0–30 (високий рівень вигорання)	31–36	37 і більше (низький рівень вигорання, висока ефективність)

У першій і другій шкалі — вищі бали означають більше вигорання, у третій (редукція досягнень) — навпаки: чим менше балів, тим вище вигорання.

Шкала суб'єктивного благополуччя (Satisfaction with Life Scale — SWLS)

Автори: Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, Ш. Гріффін (1985)

Адаптація: Н. Водоп'янова (2009)

Інструкція:

Нижче наведені твердження, що стосуються Вашого ставлення до власного життя.

Будь ласка, оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь або не погоджуєтесь із кожним твердженням.

Використовуйте таку шкалу оцінювання:

- 1 – абсолютно не згоден
- 2 – не згоден
- 3 – скоріше не згоден
- 4 – важко сказати
- 5 – скоріше згоден
- 6 – згоден
- 7 – повністю згоден

Твердження:

- 1. У цілому моє життя близьке до ідеального.
- 2. Умови мого життя дуже хороші.
- 3. Я задоволений своїм життям.
- 4. До цього часу я отримав у житті те, чого хотів.
- 5. Якби я міг прожити життя ще раз, я б майже нічого не змінив.

Обробка результатів:

Кожне твердження оцінюється від 1 до 7 балів.

Підраховується сума балів за всі п'ять тверджень.

Загальний результат може коливатися від 5 до 35 балів.

Інтерпретація:

30–35 балів – дуже високий рівень задоволеності життям (виражене почуття гармонії, позитивне ставлення до себе й до світу).

25–29 балів – високий рівень (людина загалом задоволена своїм життям, має оптимістичний світогляд).

20–24 бали – середній рівень (загалом задоволений стан, але з окремими сумнівами або труднощами).

15–19 балів – знижений рівень (певне невдоволення важливими аспектами життя).

5–14 балів – низький рівень (виражене невдоволення, відчуття безнадійності або життєвої втоми).

Примітка:

Шкала вимірює не емоційні стани, а саме когнітивне оцінювання свого життя — тобто, наскільки людина вважає своє життя гармонійним, успішним і змістовним.

Зміст програми психологічного тренінгу розвитку психологічної стійкості у працівників та волонтерів громадських організацій

Заняття 1. Усвідомлення власних ресурсів стійкості

Час проведення: 90 хвилин

Мета:

Сформувати у учасників первинне розуміння феномену психологічної стійкості, її ролі у професійній діяльності волонтерів і працівників громадських організацій; активізувати внутрішні ресурси, сприяти самопізнанню та усвідомленню особистих чинників резильєнтності.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хвилин) Тренер вітає учасників, коротко презентує тему та мету тренінгу. Зазначається, що заняття має інтерактивний характер, спрямований на розвиток внутрішньої стійкості, здатності до саморегуляції та ефективного подолання труднощів.

Проводиться коротке знайомство через вправу «Коло підтримки» — кожен учасник називає своє ім'я та ділиться тим, що допомагає йому відновлювати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях.

2. Основна частина (60 хвилин)

Вправа 1. Мозковий штурм «Що для мене стійкість?» (15 хвилин)

Учасникам пропонується відповісти на запитання: *«Що означає бути психологічно стійким?»* Висловлювання записуються на фліпчарті. Після узагальнення ведучий пропонує наукове визначення поняття *психологічна стійкість (резильєнтність)*, підкреслюючи, що це динамічний процес адаптації, який можна розвивати через поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Вправа 2. Арт-терапевтична техніка «Моє дерево ресурсів» (25 хвилин)

Матеріали: аркуші А3, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція: «Уявіть, що ви дерево, яке черпає сили із ґрунту, світла, повітря, води. Зобразіть своє “дерево ресурсів”:

коріння — ваші основи (цінності, близькі люди, минулий досвід);

стовбур — внутрішні якості, які допомагають долати труднощі;

крона — ваші цілі, мрії, прагнення». Після виконання учасники коротко діляться своїми малюнками. Тренер звертає увагу на різноманіття джерел внутрішньої сили та значення усвідомлення власних ресурсів як опори в кризових ситуаціях.

Вправа 3. Групова дискусія «Чинники резильєнтності» (20 хвилин)

Тренер ставить питання для обговорення:

Які чинники допомагають людині відновлюватися після труднощів?

Які риси або навички ми можемо розвивати для підвищення власної стійкості?

У процесі дискусії учасники формують список ключових характеристик резильєнтної особистості (оптимізм, самоєфективність, гнучкість, підтримка, саморегуляція тощо).

3. Завершальна частина (20 хвилин)

Рефлексивна вправа «Мої відкриття»

Кожен учасник завершує речення:

«Сьогодні я усвідомив(ла), що моя сила в...»

«Для мене стійкість означає...»

Тренер підсумовує заняття, наголошуючи, що психологічна стійкість формується поступово й залежить від активного використання власних ресурсів.

Домашнє завдання: записати три ситуації, у яких учасник відчував внутрішню силу або здатність долати труднощі, і визначити, які ресурси при цьому були задіяні.

Заняття 2. Самосвідомість і усвідомленість як основа стійкості

Час проведення: 90 хвилин

Мета:

Розвинути здатність до самоспостереження, усвідомлення власних емоцій і реакцій, формування навичок розпізнавання автоматичних думок і внутрішніх станів, що сприяють зміцненню психологічної стійкості.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Тренер вітає учасників, створює доброзичливу атмосферу та коротко підсумовує зміст попереднього заняття. Наголошується на важливості **самопізнання та усвідомленості** як базових складових психологічної стійкості.

Для активізації групи проводиться вправа-розігрів **«Емоційний стан тут і тепер»**.

Кожен учасник по черзі ділиться власним внутрішнім станом, використовуючи колір, слово або жест, що найточніше передає його емоції на цей момент. Це сприяє розвитку емоційної відкритості, довірчої взаємодії та концентрації на поточному моменті.

2. Основна частина (65 хвилин)

Міні-лекція «Самосвідомість як компонент резильснтності» (10 хвилин)

Тренер коротко презентує теоретичний матеріал про значення **самосвідомості, усвідомленості та самоспостереження** в процесі подолання стресу. Підкреслюється, що здатність розпізнавати власні емоційні реакції, відокремлювати думки від фактів і свідомо обирати способи реагування є важливим чинником емоційної регуляції та стійкості до життєвих викликів.

естетичної точки зору — важливим є саме процес самовираження. Після завершення кожен учасник коротко презентує свій малюнок, пояснюючи, чому обрав саме ці кольори чи образи. У спільному обговоренні відзначаються зміни самопочуття під час творчого процесу, а також можливість використовувати малювання як інструмент емоційного розвантаження та саморегуляції.

Групове обговорення (10 хвилин)

Завершальна частина передбачає **рефлексію** досвіду заняття. Тренер ставить запитання:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Які думки чи емоції повторюються найчастіше?
- Як усвідомлення своїх станів може допомогти підвищити стійкість у волонтерській діяльності чи роботі в громадській організації?

Обговорення сприяє інтеграції отриманих знань у власний досвід, підвищенню рівня саморефлексії, розвитку групової підтримки та взаєморозуміння.

3. Завершальна частина (15 хвилин)

Рефлексивне коло «Мій ресурс сьогодні» — кожен учасник ділиться одним відкриттям або дією, яку планує застосувати для підтримання внутрішньої рівноваги.

Домашнє завдання: Протягом тижня фіксувати у «щоденнику усвідомленості» ситуації, де вдалося помітити свої думки й емоції до того, як вони вплинули на поведінку.

Заняття 3.

Розвиток самоефективності та впевненості у власних силах

Час проведення: 90 хвилин

Мета:

Підвищити рівень самоефективності, сформувані позитивне ставлення до

власних можливостей, розвинути віру у власні сили, навчити переосмислювати деструктивні переконання та будувати внутрішню мотивацію до дії.

1. Вступна частина (10 хвилин)

Тренер вітає учасників, коротко нагадує ключові ідеї попереднього заняття, пов'язані з усвідомленням емоцій і самоспостереженням. Проводиться вправа-розігрів «Моя сила сьогодні» — кожен учасник по черзі називає одну власну якість або дію, яка допомагає долати труднощі в роботі чи житті. Це створює атмосферу підтримки й переходить до теми впевненості у власних силах як важливого аспекту психологічної стійкості.

2. Основна частина (65 хвилин)

Міні-лекція «Самоефективність як чинник резильєнтності» (10 хвилин)

Тренер пояснює сутність поняття «самоефективність» за А. Бандурою як віру людини у власну здатність впоратися з труднощами та впливати на результати власних дій. Наголошується, що висока самоефективність сприяє активному подоланню стресу, зниженню тривожності, підвищенню мотивації та впевненості у професійній діяльності волонтерів і працівників громадських організацій.

КПТ-вправа «Переосмислення автоматичних думок» (20 хвилин)

Мета: навчити учасників розпізнавати негативні автоматичні думки та замінювати їх на конструктивні.

Інструкція:

Тренер роздає таблиці з трьома колонками:

1. Ситуація
2. Автоматична думка
3. Альтернативна, реалістична думка

Учасники записують приклади зі свого досвіду, коли невпевненість заважала діяти, і разом із тренером шукають більш адаптивні способи мислення.

- Які думки можуть підтримувати мою впевненість у складних обставинах?

Релаксаційна вправа «Вдячність собі» (5 хвилин):

Під спокійну музику учасники заплющують очі, роблять кілька глибоких вдихів і подумки дякують собі за будь-які маленькі зусилля, що зробили їхній день кращим.

Домашнє завдання:

Протягом тижня вести «щоденник впевненості»: щодня записувати одну ситуацію, у якій вдалося діяти впевнено або прийняти рішення, що потребувало внутрішньої сили.

Заняття 4.

Саморегуляція і відновлення внутрішнього балансу

Час проведення: 90 хвилин

Мета:

Навчити учасників ефективним прийомам емоційної саморегуляції та відновлення, надати практичні інструменти для зниження напруження (когнітивно-поведінкові техніки, дихальні вправи, арт-техніки, візуалізація), сформувати навички безпечного застосування цих методів у професійній діяльності.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

- Привітання, короткий підсумок попереднього заняття (найважливіші висновки з розвитку самоефективності).
- Активізаційне питання: «Як ви відновлюєтеся після напруженого епізоду на роботі?» — 2–3 короткі відповіді.

4. Рольова гра «Вихід зі складної ситуації»

Час: 15 хв.

Мета: Відпрацювати навички конструктивного реагування у стресових ситуаціях.

Хід виконання: Учасникам пропонуються короткі сценарії складних ситуацій (наприклад, конфлікт у колективі, невдача, критика). Групи по двоє-трое осіб розігрують сцени, демонструючи конструктивні стратегії подолання труднощів.

Обговорення: Які реакції були найефективнішими? Що допомогло знайти вихід зі складної ситуації?

5. Дискусія «Конструктивні способи реагування»

Час: 10 хв.

Мета: Закріпити знання про ефективні копінг-стратегії та їх застосування у житті.

Хід виконання: Тренер ставить запитання: «Що для вас означає конструктивне реагування на труднощі?» Учасники діляться думками, порівнюють власні стратегії з тими, що обговорювалися протягом заняття.

Обговорення: Які нові ідеї ви взяли для себе? Як плануєте застосовувати їх у повсякденному житті?

Підсумок:

Заняття сприяє усвідомленню власних способів реагування на труднощі, розвитку гнучкості мислення та формуванню конструктивних копінг-стратегій, що підсилюють психологічну стійкість і здатність до відновлення.

Заняття 5.

Подолання труднощів і розвиток конструктивних копінг-стратегій

Мета: ознайомити учасників з ефективними копінг-стратегіями, сприяти формуванню гнучкості у реагуванні на стресові ситуації та розвитку навичок конструктивного подолання труднощів.

Тривалість: 90 хвилин

Вправа 5. Дискусія «Конструктивні способи реагування» (10 хвилин)

Мета: закріпити знання про ефективні копінг-стратегії та сприяти усвідомленню власних можливостей.

Хід: тренер ставить запитання для обговорення:

- Які стратегії ви вважаєте найефективнішими для себе?
- Як змінився ваш погляд на подолання труднощів після сьогоднішнього заняття?
- Які навички ви хотіли б розвивати надалі?

Підсумок: учасники дійдуть висновку, що конструктивні копінг-стратегії базуються на усвідомленості, прийнятті відповідальності за власні реакції та гнучкості у пошуку рішень.

3. Завершальна частина (10 хвилин)

Підбиття підсумків заняття. Вправа-завершення **«Метафора стійкості»:** кожен учасник ділиться образом або словом, яке символізує його здатність долати труднощі («я — гнучке дерево», «камінь, що витримує хвилі», «світло після бурі»).

Заняття 6.

Комунікативна стійкість та асертивна поведінка

Мета: Розвинути навички асертивності, емпатії та ефективного спілкування в колективі; навчити учасників виражати власні потреби й емоції відкрито та з повагою до інших.

Хід заняття

1. Міні-лекція «Асертивність як складова комунікативної стійкості»

Час: 10 хв.

Мета: Ознайомити учасників із поняттям асертивності, її відмінністю від пасивної та агресивної поведінки, значенням для міжособистісної взаємодії.

Хід виконання: Тренер коротко пояснює суть асертивності — здатність

Заняття 7.

Цінності, сенси і внутрішні опори особистості

Мета: Сприяти усвідомленню власних життєвих цінностей і сенсів як основи внутрішньої стійкості; допомогти учасникам знайти внутрішні опори, що підтримують їх у складних життєвих обставинах.

1. Техніка «Мої життєві орієнтири»

Час: 10 хв.

Мета: Усвідомити власні провідні цінності та їхній вплив на вибір життєвих рішень.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам список загальнолюдських цінностей (сім'я, дружба, розвиток, свобода, справедливість, віра, здоров'я, служіння іншим тощо) і просить обрати п'ять найважливіших для себе. Потім кожен розташовує їх у порядку значущості та коротко коментує, чому саме ці орієнтири є провідними.

Обговорення: Які цінності допомагають вам залишатися стійкими під час труднощів? Чи змінювалися вони з часом?

2. Арт-терапія «Символ мого внутрішнього Я»

Час: 15 хв.

Мета: Сприяти самопізнанню та усвідомленню власного «ядра» — внутрішніх ресурсів і сили.

Хід виконання:

Учасники отримують аркуші й матеріали для малювання. Завдання — створити символічне зображення свого внутрішнього «Я» (це може бути образ, колір, геометрична форма, природне явище тощо), який уособлює їхню сутність і силу. Після завершення відбувається коротка презентація робіт.

Обговорення: Що для вас символізує це зображення? Яку силу чи якість

Хід виконання: Тренер просить учасників сісти зручно, зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потім дає інструкцію: «На вдиху подумки вимовляйте слово, що символізує силу (наприклад, “спокій”, “віра”, “впевненість”), а на видиху — слово, яке відпускає напругу (“страх”, “сумнів”, “тривога”)). Вправа триває 3–5 хвилин.

Обговорення: Які слова підтримують вас найбільше? Як змінилося ваше відчуття після вправи?

Підсумок: Заняття сприяє усвідомленню власних життєвих цінностей, відновленню внутрішньої рівноваги та зміцненню особистісної резильєнтності через опору на сенс, духовність і самоприйняття.

Заняття 8.

Інтеграція досвіду та планування подальшого розвитку

Мета: Закріпити набуті знання, уміння та навички, сприяти усвідомленню особистісних змін, створити індивідуальну стратегію розвитку психологічної стійкості.

1. Вправа «Мій шлях змін» (психомалюнок + обговорення)

Час: 15 хв.

Мета: Усвідомити власну динаміку розвитку під час тренінгу та побачити особистий прогрес.

Хід виконання: Тренер пропонує кожному учаснику створити малюнок або схему, що відображає його «шлях змін» — від першого заняття до сьогодні. Це може бути дорога, сходи, дерево, хвиля тощо, на якій символічно позначають труднощі, відкриття, ресурси та здобутки. Після завершення учасники коротко презентують свої роботи.

Обговорення: Що стало для вас головним відкриттям у процесі тренінгу? Які внутрішні ресурси ви відкрили в собі?

плани на майбутнє. У центрі — зображення або слово, що символізує «я стійкий/я сильна». Після завершення — короткі презентації.

Обговорення: Що ви побачили нового у своїй «карті стійкості»? Які елементи хочете зробити реальністю?

5. Релаксаційна медитація «Завершення шляху»

Час: 10 хв.

Мета: Гармонійно завершити тренінговий процес, інтегрувати позитивний досвід.

Хід виконання: Тренер пропонує учасникам сісти зручно, заплющити очі, зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Далі звучить спокійна інструкція: «Згадайте все, що ви пройшли за час тренінгу — моменти відкриттів, підтримки, сили. Відчуйте вдячність собі та іншим за цей досвід. Уявіть, як внутрішнє світло спокою й упевненості залишається з вами, наповнюючи вас теплом і силою». Після кількох хвилин тренер м'яко завершує вправу.

Обговорення: Які відчуття залишаються після медитації? Що ви забираєте з собою як символ завершення і початку нового етапу?

Підсумок:

Заняття допомагає інтегрувати отриманий досвід, усвідомити власний розвиток і сформулювати індивідуальний план подальшого зміцнення резильєнтності. Завершення тренінгу відбувається у стані внутрішнього спокою, вдячності й натхнення на подальші позитивні зміни.