

АНАЛІЗ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВОЛОНТЕРІВ, ДІЯЛЬНІСТЬ ЯКИХ ПОВ'ЯЗАНА ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯМ ВІЙСЬКОВИХ У ЗОНІ АТО

Закарпатський обласний наркологічний диспансер

Досліджено стрес-долаючу поведінку волонтерів, діяльність яких пов'язана із забезпеченням військових у зоні АТО, встановлено структуру базових копінг-стратегій залежно від рівня дезадаптації та стресу. Визначено особливості застосування копінг-стратегій та особливості проявів базових копінг-стратегій залежно від сімейного стану. Отримані дані дають змогу обґрунтувати стратегії психопрофілактики та психологічної підготовки до волонтерської діяльності, підтримати або сформувати продуктивні копінг-стратегії поведінки волонтерів для максимального зниження впливу стресу на їхню психіку.

Ключові слова: волонтери, АТО, дезадаптація, стрес, копінг-поведінка.

Із початком на сході України антитерористичної операції (АТО) значно зросла кількість волонтерів та волонтерських організацій, які надають допомогу воїнам Збройних сил України [1].

Воєнний конфлікт впливає на всі сфери життєдіяльності людей, змушує їх безперервно та швидко адаптуватися до спричинених ним суспільних змін. Волонтерська діяльність включає додаткові елементи ризику, пов'язані з особливостями контакту з людськими стражданнями і втратами. Цей ризик значно зростає у кризові періоди життя суспільства, коли кількість людей, що потребують допомоги, суттєво збільшується [2]. У зв'язку з цим гостро стає проблема визначення, підтримки та розвитку таких рис особистості, що забезпечують стрес-долаючу (копінг-)поведінку, підтримання психічного й фізичного здоров'я волонтерів та їх ефективність у повсякденному житті та діяльності.

Стрес-долаюча поведінка включає поведінкові, когнітивні та емоційні дії людини щодо подолання складних ситуацій та адаптації до нових обставин [3].

Механізми опанування (копінг-поведінка) розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів індивіда [4–8]. Копінг-поведінка визначається як особливий вид соціальної поведінки людини, що підтримує її здоров'я та психологічне благополуччя, адже дає змогу впоратися зі стресом чи складними життєвими обставинами шляхом активної цілеспрямованої взаємодії зі стресогенною ситуацією — її зміною або пристосуванням до неї [9].

Оцінка сформованості копінг-поведінки (стрес-долаючої поведінки) є одним із важливих науково-практичних напрямів психологічного прогнозування серед осіб, діяльність яких пов'язана зі стресовими та критичними ситуаціями.

В існуючих умовах, урахувавши кількість залучених до волонтерства громадян та невизначеність термінів тривалості гострої кризової ситуації в країні, вивчення особливостей копінг-поведінки як адаптивного механізму є однією з актуальних проблем. У зв'язку з цим особливо важливими є питання, пов'язані із вивченням домінуючих поведінкових стратегій у волонтерів та виділення адаптивних копінг-стратегій, які сприяють налагодженню процесу соціальної взаємодії, та дезадаптивних, що посилюють перебіг дезадаптивних станів.

Як показав аналіз наявних досліджень та наукових публікацій, такий аспект проблеми, як оцінка сформованості копінг-поведінки волонтерів не вирішений в науково-теоретичному плані й потребує подальшої розробки.

Метою нашої роботи було дослідження особливостей копінг-поведінки волонтерів із різним рівнем дезадаптації та стресу з метою встановлення мішеней їх медико-психологічної підтримки.

У дослідженні взяли участь 147 осіб, які не менше року займалися волонтерською діяльністю, пов'язаною із забезпеченням наших військових у зоні АТО. Серед обстежених превалювали жінки — 108 (73,46 % від загальної кількості) осіб, середній вік яких становив $28,02 \pm 4,33$ року; чоловіків було 39 (26,53 %) із середнім віком $30,79 \pm 4,57$ року.

На першому етапі дослідження за допомогою опитувальника «Оцінка професійної дезадаптації (ПД)» О. Н. Родіної в адаптації М. А. Дмитрієвої [10] було проведено оцінку проявів дезадаптації у волонтерів, що дало змогу визначити варіативний ступінь їх вираженості: від легких порушень до станів, при виникненні яких необхідне втручання спеціалістів із метою зниження негативного ефекту.

Для дослідження особливостей копінг-поведінки особистості волонтерів було застосовано методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман [та ін.], адаптований варіант Т. А. Крюкової) [11]. Ця методика спрямована на визначення поведінкових стратегій, стилю поведінки у складних стресових ситуаціях: стиль, орієнтований на вирішення завдань, проблем (проблемно-орієнтований стиль поведінки); емоційно-орієнтований стиль поведінки (емоційні реакції), копінг, орієнтований на уникання. За субшкалами встановлюється рівень соціального відволікання (пошук та використання соціальної підтримки, зниження рівня стресу та вирішення проблем за допомогою інших людей) та відволікання (активне виключення зі свідомості проблеми, очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації).

Для діагностики рівня стресу було використано методику Д. Фонтана «Шкала професійного стресу» [12], за допомогою якої визначено сумарний показник стресу та проаналізовано ступінь небажаного впливу стресу на індивіда.

На другому етапі дослідження встановлювались особливості копінг-поведінки волонтерів залежно від рівня дезадаптації та стресу.

У результаті вивчення наявності і рівня вираженості ПД обстежених було розподілено на:

- першу групу (Г1) — 104 (70,75%) особи, жінок — 79 (75,96%), чоловіків — 25 (24,03%), тобто групу умовної норми, у представників якої виявлено незначні порушення, що не досягали клінічного рівня;

- другу групу (Г2) — 43 (29,25%) особи, жінок — 29 (67,44%), чоловіків — 14 (32,56%), у яких діагностовано явища/ознаки дезадаптації.

Визначення стилів поведінки в обстежених із різним рівнем ПД та їх ранжування за рівнем використання копінг-стратегій дали змогу отримати такі результати (табл. 1).

У загальній групі волонтерів домінуючим був проблемно-орієнтований стиль поведінки (69,0%

випадків), другим за частотою — стиль, орієнтований на вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки (58,9%); наступними — стиль, орієнтований на уникання (54,5%), відволікання (50,1%) та емоційно-орієнтований копінг (45,1%).

В обстежених Г1 із незначними явищами дезадаптації превалював проблемно-орієнтований стиль поведінки (69,6% випадків), другим за частотою використання був стиль, орієнтований на вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки (60,2%), за ним — стиль, орієнтований на уникання (54,2%), відволікання (48,5%) та емоційно-орієнтований копінг (40,5%).

Респонденти цієї групи були більш зорієнтовані на проблемний аналіз та раціональне осмислення ситуації, уникання імпульсивних вчинків та застосування більш ефективних стратегій та навичок для вирішення проблемних ситуацій.

Рівень використання поведінкової стратегії соціального відволікання серед осіб Г1 із низьким рівнем дезадаптації був значно вищий (60,2%), ніж в Г2, з більш вираженими явищами дезадаптації (55,5%) ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що респонденти цієї групи були більш орієнтовані на пошук та використання соціальної підтримки, розширення соціальних контактів, отримання підтримки від соціуму (сім'ї, друзів тощо).

Третьою за рівнем застосування в Г1 була стратегія уникання (54,2%), що характеризувалася намаганням переключитись на іншу сферу: активний відпочинок, розваги тощо.

Наступною поведінковою стратегією в Г1 серед осіб із низьким рівнем дезадаптації було відволікання (48,5%). Стикаючись із проблемними ситуаціями чи неприємними переживаннями, респонденти направляли власну активність на отримання задоволення в інших сферах — додатковий сон, відпочинок тощо.

Найнижчим серед осіб із низьким рівнем дезадаптації в Г1 був емоційно-орієнтований копінг (40,5% випадків), вони виявилися більш

Таблиця 1

Розподіл копінг-стратегій респондентів залежно від рівня дезадаптації, %

Рівень дезадаптації	Варіанти копіngu				
	ПОК	ЕОК	КОУ	В	СВ
Незначні порушення, що не досягали клінічного рівня, $n = 104$	69,6	40,5	54,2	48,5	60,2
Явища/ознаки дезадаптації, $n = 43$	67,6	56,2	55,3	54,0	55,5
$p \leq$	0,26	0,00	0,46	0,00	0,02
Всього за вибіркою	69,0	45,1	54,5	50,1	58,9

Примітка. ПОК — проблемно-орієнтований копінг, ЕОК — емоційно-орієнтований копінг, КОУ — копінг, орієнтований на уникання, В — відволікання, СВ — копінг, орієнтований на соціальне відволікання. Те саме в табл. 3 та на рисунку.

Розподіл респондентів залежно від рівня професійного стресу

Рівень дезадаптації	Рівень професійного стресу						Разом	
	низький (0–15 балів)		помірний (16–30 балів)		високий (31–60 балів)			
	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
Незначні порушення, що не досягли клінічного рівня, Г1, $n = 104$	34	32,7	70	67,3	—	—	104	100
Явища/ознаки дезадаптації, Г2, $n = 43$	—	—	12	27,9	31	72,1	43	100
Всього за рівнем стресу	34	23,1	82	55,8	31	21,1	147	100

зорієнтованими на раціональне осмислення проблемних ситуацій та характеризувалися більшою зрівноваженістю та меншою дратівливістю.

У Г2 використовували стратегії розподілились дещо інакше: на проблемно-орієнтований копінг припадало 67,6% випадків; наступним був емоційно-орієнтований копінг (56,2%); далі — стиль, орієнтований на вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки (55,5%); копінг, орієнтований на уникання, — намагання «втекти», сховатися від проблем (55,3%), та відволікання (54,0%).

В обстежених Г2 із наростанням явищ дезадаптації проблемно-орієнтований копінг (67,6%) залишався домінуючою поведінковою стратегією, але з дещо нижчим рівнем, ніж у Г1 (69,6%). Другим за рівнем застосування серед осіб із більш вираженими явищами дезадаптації був емоційно-орієнтований копінг (56,2%), тоді як у Г1 рівень використання зазначеної поведінкової стратегії був найнижчим (40,5%). Респонденти з емоційно-орієнтованим копінгом характеризувалися більш вираженими проявами емоційних реакцій, вищим рівнем емоційного напруження та імпульсивністю.

Наступною за рівнем застосування серед осіб із більш вираженими явищами дезадаптації була стратегія соціального відволікання (55,5%), однак такі респонденти більше орієнтувалися на особистісні ресурси, ніж на отримання підтримки від соціуму.

Рівень уникання (55,3%) у Г2 серед осіб із більш вираженими явищами дезадаптації був дещо вищий, ніж у Г1 (54,2%), вони характеризувалися прагненням до усамітнення, уникненням неприємних переживань та думок, прагненням відкласти вирішення проблем або «сховатися» від них: «думаю про щось хороше, що було в моєму житті; іду на прогулянку; дивлюсь кінофільм; беру відпустку; віддаляюся від ситуації; намагаюся більше спати».

Опитувані з Г2 менш за все застосовували стратегію відволікання, проте її рівень (54,0%) у респондентів цієї групи був вищий, ніж у Г1 (48,5%) ($p < 0,01$), вони намагалися віддалитися від проблемної ситуації через усамітнення та переважно

пасивні форми відпочинку: додатковий сон, їжу, перегляд фільмів тощо.

На другому етапі дослідження для подальшої оцінки структури та особливостей формування базових копінг-стратегій здійснено розподіл респондентів за рівнем професійного стресу (табл. 2).

Розподіл за рівнем впливу стресу здійснено за допомогою психодіагностичної методики «Шкала професійного стресу» Д. Фонтана [12]. Ми розподілили результати дослідження на три рівні професійного стресу: низький, помірний, високий. Низький рівень (0–15 балів) характеризується тим, що професійний стрес не є проблемою в діяльності, яка визначається активністю і задоволеністю; помірний рівень (16–30 балів) спостерігається у зайнятого та багато працюючого професіонала, але тривалий вплив помірної стресу призводить до зниження ефективності діяльності та негативного впливу на організм особистості, тому необхідно знижувати рівень стресу; високий рівень (31–60 балів) визначає стрес як проблему, що в процесі діяльності веде до постійного негативного результату і вимагає корекційних дій: чим довше продовжувати працювати з таким рівнем стресу, тим важче буде коригувати вироблений стиль діяльності, тому необхідний ретельний аналіз професійного життя.

У Г1 низький рівень впливу стресу встановлено у 34 (32,7%) осіб, помірний — у 70 (67,3%). У Г2 помірний рівень стресу визначено у 12 (27,9%) осіб, високий — у 31 (72,1%).

Ураховуючи неоднотайність думок фахівців щодо впливу рівня стресу на вибір базових копінг-стратегій як варіантів відповіді на нього, нами було проведено оцінку структури та особливостей базових копінг-стратегій у респондентів груп із дезадаптацією (табл. 3).

В осіб Г1 із низькими рівнями дезадаптації та стресу копінг-стратегії розмістилися в такому порядку: домінуючим є проблемно-орієнтований (72,46%), потім — соціальне відволікання (62,47%), копінг, орієнтований на уникання (54,85%), відволікання (48,97%), емоційно-орієнтований копінг

Відмінності у виборі копінг-стратегії респондентами залежно від рівнів дезадаптації та стресу

Рівень дезадаптації	Рівень стресу	Копінг-стратегії				
		ПОК	ЕОК	КОУ	В	СВ
Незначні порушення, що не досягали клінічного рівня, Г1, <i>n</i> = 104	Низький, <i>n</i> = 34	72,46	36,07	54,85	48,97	62,47
	Помірний, <i>n</i> = 70	68,20	42,61	53,95	48,25	59,14
	Середнє значення	69,59	40,47	54,24	48,49	60,23
Явища/ознаки дезадаптації, Г2, <i>n</i> = 43	Помірний, <i>n</i> = 12	76,04	49,58	54,38	53,96	50,67
	Високий, <i>n</i> = 31	64,27	58,79	55,65	54,03	57,42
	Середнє значення	67,56	56,22	55,29	54,01	55,53
Всього за вибіркою		69,00	45,08	54,55	50,10	58,86

(36,07%). В опитуваних із низьким рівнем дезадаптації та помірним рівнем стресу копінг-стратегії розмістилися в такому ж порядку: проблемно-орієнтований копінг (68,2%), соціальне відволікання (59,14%), копінг, орієнтований на уникання (53,95%), відволікання (48,25%), емоційно-орієнтований копінг (42,61%). Однак порівняно з попередніми респондентами у них встановлено зниження рівня застосування проблемно-орієнтованого копінгу (від 72,46 до 68,2%) і зростання допомагаючого емоційно-орієнтованого (від 36,07 до 42,61%), зниження адаптивного соціального відволікання (від 62,47 до 59,14%), незначне зниження уникання (від 54,85 до 53,95%) та відволікання (від 48,97 до 48,25%). Ці обстежені характеризувалися більшою стурбованістю відносно проблемних ситуацій та зниженням рівня соціальних контактів.

У Г2 в осіб із більш вираженими формами дезадаптації та помірним рівнем стресу розташування копінг-стратегій було таким: домінуючим (76,04%) залишався проблемно-орієнтований копінг, наступними були копінг, орієнтований на уникання (54,38%), відволікання (54,0%), соціальне відволікання (50,67%), емоційно-орієнтований копінг (49,58%).

Із наростанням явищ дезадаптації значно знизився рівень соціального відволікання (від 59,14 до 50,67%), практично не змінився рівень копінгу, орієнтованого на уникання (від 53,95 до 54,38%), та відволікання (від 48,25 до 53,96%), водночас підвищився рівень емоційно-орієнтованого копінгу (від 42,61 до 49,58%) (рис. 1), що дає змогу припустити більш деструктивний вплив дезадаптації на застосування адаптивних копінг-стратегій.

У респондентів Г2 серед осіб із більш вираженими формами дезадаптації та високим рівнем стресу копінг-стратегії розмістилися таким чином: проблемно-орієнтований копінг (64,27%), емоційно-орієнтований копінг (58,79%), соціальне відволікання (57,42%), копінг, орієнтований на уникання (55,65%), відволікання (54,03%). Порівняно

з попередніми опитуваними із наростанням стресу у них значно знизився рівень проблемно-орієнтованого копінгу (від 76,04 до 64,27%), натомість відбулося компенсаторне підвищення рівня соціального відволікання (від 50,67 до 57,42%). Рівень відволікання (від 53,96 до 54,03%) як структурного компонента копінгу, орієнтованого на уникання (від 54,38 до 55,65%), практично не змінився.

У респондентів Г2 відзначалося зростання нервового напруження, самозвинувачення, що супроводжувалося прагненням до компенсаторної поведінки: «проводжу час із дорогою людиною; намагаюсь бути на людях; йду в гості чи телефоную друзі тощо».

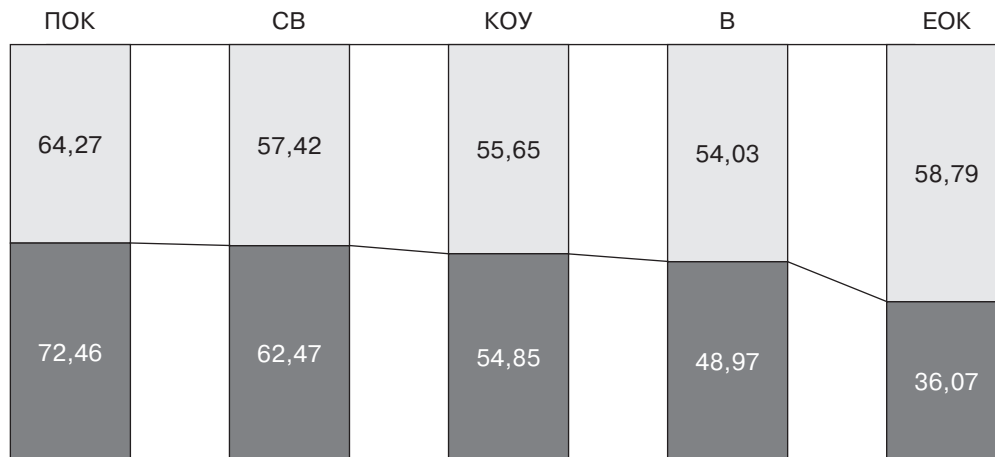
Порівняльний аналіз структури копінг-стратегій респондентів Г1 із низькими рівнями дезадаптації й стресу та обстежених Г2 з більш вираженими формами дезадаптації та високим рівнем стресу показав (рисунок):

— проблемно-орієнтований копінг залишався домінуючою стратегією, однак із наростанням явищ дезадаптації та стресу рівень його застосування знизився (від 72,46 до 64,27%);

— підвищення рівнів стресу та дезадаптації призвело до значного зростання рівня допомагаючого емоційно-орієнтованого копінгу (від 36,07% в осіб із низькими рівнями дезадаптації та стресу до 58,79% в обстежених з високими рівнями дезадаптації та стресу);

— вплив високих рівнів дезадаптації та стресу зменшив адаптивне соціальне відволікання (від 62,47 до 57,42%) та у структурі дезадаптивної стратегії уникання підвищив рівень відволікання (від 48,97 до 54,03%)

Отримані нами дані дають змогу припустити, що наростання явищ дезадаптації та підвищення рівня стресу негативно впливали на використання адаптивних стратегій — проблемно-орієнтованого копінгу та соціального відволікання, водночас збільшуючи застосування допомагаючого емоційно-орієнтованого копінгу та підвищуючи рівні неадаптивного уникання та відволікання.



Зміни у розподілі копінг-стратегій в осіб із найнижчим та найвищим рівнями дезадаптації та стресу:

- — незначні явища дезадаптації, що не досягали клінічного рівня, з низьким рівнем стресу;
- — явища дезадаптації (від помірного рівня до високого) з високим рівнем стресу

Ураховуючи гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій [13–15], ми проаналізували особливості застосування жінками і чоловіками копінг-стратегій залежно від рівнів дезадаптації та стресу (табл. 4).

І для чоловіків, і для жінок домінуючим був проблемно-орієнтований стиль поведінки, наступними за частотою використання визначено стиль, орієнтований на вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки, уникання, відволікання, емоційно-орієнтований копінг.

У жінок спостерігався вищий, ніж у чоловіків, рівень, за такими стратегіями: емоційно-орієнтований копінг (у жінок — 46,4%, у чоловіків — 41,0%); копінг, орієнтований на уникання (55,0 і 53,1% відповідно); відволікання (50,6 і 48,6%). У чоловіків був вищий, ніж у жінок, рівень, за стратегіями проблемно-орієнтованого копінгу (у чоловіків — 71,2%, у жінок — 68,3%) та соціального відволікання (59,0 і 58,8% відповідно).

У Г1 серед осіб із незначними явищами дезадаптації домінуючою стратегією як у чоловіків, так і в жінок був проблемно-орієнтований копінг із дещо вищим рівнем у чоловіків (у чоловіків — 70,7%, у жінок — 69,3%); другим за частотою використання виявився стиль, орієнтований на вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки (60,9 і 60,0% відповідно), наступним був копінг, орієнтований на уникання, з дещо вищим рівнем у жінок (52,9 і 54,6%), далі — відволікання з вищим рівнем у жінок (47,7 і 48,7%), емоційно-орієнтований копінг із значно вищим рівнем у жінок (33,8 і 42,4%).

В осіб Г2 з більш вираженими явищами дезадаптації домінуючим був проблемно-орієнтований копінг, однак спостерігалися гендерні відмінності у співвідношенні застосування копінг-стратегій.

Так, у жінок після проблемно-орієнтованого копінгу (65,4%) найбільш застосовуваною поведінковою стратегією був емоційно-орієнтований копінг (57,8%), потім — уникання (56,2%), відволікання (55,9%) та соціальне відволікання (55,3%). У чоловіків співвідношення використовуваних стратегій було іншим: проблемно-орієнтований копінг (72,0%), далі — стиль, орієнтований на вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки (56,0%), уникання (53,0%), емоційно-орієнтований копінг (52,9%), відволікання (50,2%).

Жінки із Г2 характеризувалися значно меншою сконцентрованою на вирішенні проблеми (у жінок — 65,4%, у чоловіків — 72,0%), більш вираженим емоційним реагуванням (57,8 і 52,9% відповідно) та більшою схильністю до уникання (56,2 і 50,2%) та відволікання (55,9 і 50,2%), тоді як чоловіки ефективніше використовували компенсаторні механізми соціального відволікання.

Отримані нами дані дають змогу зробити припущення, що наростання явищ дезадаптації у жінок мало більш деформуючий вплив на використання адаптивних копінг-стилів.

Для встановлення ролі сім'ї у виборі адаптивних копінг-стратегій визначено особливості копінг-поведінки залежно від рівня дезадаптації та сімейного стану (табл. 5).

Як для одружених, так і для самотніх домінуючим був проблемно-орієнтований стиль поведінки. Наступними за частотою використання визначено стиль, орієнтований на вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки, уникання, відволікання, емоційно-орієнтований копінг.

Висока орієнтованість на вирішення проблемних питань була характерною і для одружених (69,5%), і для самотніх (68,5%). Вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки

Таблиця 4

Гендерні особливості застосування копінг-стратегій залежно від рівнів дезадаптації та стресу, %

Копінг-стратегії	Жінки		Чоловіки		Разом	
	Г1, n = 81	Г2, n = 29	Г1, n = 23	Г2, n = 14	жінки, n = 110	чоловіки, n = 37
Проблемно-орієнтований копінг	69,3	65,4	70,7	72,0	68,3	71,2
Емоційно-орієнтований копінг	42,4	57,8	33,8	52,9	46,4	41,0
Копінг, орієнтований на уникання	54,6	56,2	52,9	53,5	55,0	53,1
Субшкала відволікання	48,7	55,9	47,7	50,2	50,6	48,6
Субшкала соціального відволікання	60,0	55,3	60,9	56,0	58,8	59,0

Таблиця 5

Особливості копінг-поведінки респондентів залежно від сімейного стану, %

Копінг-стратегія	Г1, n = 104		Г2, n = 43		Разом	
	самотні, n = 54	одружені, n = 50	самотні, n = 23	одружені, n = 20	самотні, n = 77	одружені, n = 70
Проблемно-орієнтований копінг	68,5	70,8	68,5	66,4	68,5	69,5
Емоційно-орієнтований копінг	40,6	40,3	56,7	55,7	45,4	44,7
Копінг, орієнтований на уникання	55,8	52,6	56,6	53,8	56,0	52,9
Субшкала відволікання	51,1	45,7	56,6	51,0	52,8	47,2
Субшкала соціального відволікання	60,3	60,2	54,1	57,2	58,4	59,3

виявилися майже однаковими для одружених (59,3%) та самотніх (58,4%), а ось рівень уникання був вищим у самотніх (56,0%), ніж в одружених (52,9%), стратегія відволікання більше застосовувалася самотніми (52,8%), ніж одруженими (47,2%), емоційно-орієнтований копінг був однаково характерним і для самотніх (45,4%), і для одружених (44,7%).

У Г1 серед осіб із низьким рівнем дезадаптації — самотніх і одружених — домінуючим був проблемно-орієнтований стиль поведінки, наступними за частотою використання: стиль, орієнтований на вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки, уникання, відволікання, емоційно-орієнтований копінг.

Одружені були дещо більше сконцентровані на вирішенні проблемних питань (70,8%), ніж самотні (68,5%); стратегія соціального відволікання була практично однаково притаманна і тим (60,2%), й іншим (60,3%).

Рівень уникання був вищим у самотніх (55,8%), ніж в одружених (52,6%), відволікання більше застосовувалося самотніми (51,1%), ніж одруженими (45,7%), рівень емоційного відреагування в одружених (40,6%) та самотніх (40,3%) практично не відрізнявся.

В обстежених Г2 із наростанням явищ дезадаптації спостерігалися відмінності у варіантах застосування копінг-стратегій серед одружених та самотніх. Домінуючим був проблемно-орієнтований копінг, однак співвідношення рівня використання різних стратегій копіngu в одружених та самотніх відрізнялось. В одружених після проблемно-орієнтованого копіngu (66,4%) найбільш застосовуваними поведінковими стратегіями були соціальне відволікання (57,2%), емоційно-орієнтований копінг (55,7%), уникання (53,8%), відволікання (51,0%). У самотніх співвідношення стрес-долаючих стратегій було таке: на проблемно-орієнтований копінг припадало 68,5%, емоційно-орієнтований — 56,7%, уникання та відволікання — 56,6%, а найнижчим був рівень соціального відволікання — 54,1%.

Самотні були більш схильні до уникання та відволікання (у самотніх — 56,6%, в одружених — 53,8 та 51,0%). Одружені більш ефективно використовували компенсаторні механізми соціального відволікання (в одружених — 57,2%, у самотніх — 54,1%) та були менш схильні до відволікання (51,0 і 56,6% відповідно).

Таким чином, отримані дані дають змогу зробити припущення про протективну роль

сім'ї у формуванні більш адаптивних поведінкових стратегій в обстеженого контингенту волонтерів.

Аналіз використання стилів поведінки у волонтерів, діяльність яких пов'язана із забезпеченням воїнів АТО, дав змогу встановити таке.

Наростання явищ дезадаптації призвело до зниження рівня проблемно-орієнтованого копіngu, однак він залишався домінуючою поведінковою стратегією, та до зростання допомагаючого емоційно-орієнтованого копіngu, натомість рівень адаптивного соціального відволікання зменшувався, а неадаптивного — зростав.

Підвищення рівнів дезадаптації та професійного стресу негативно впливало на рівень використання волонтерами адаптивних стратегій — проблемно-орієнтованого копіngu та соціального відволікання, водночас збільшувалося використання допомагаючого емоційно-орієнтованого копіngu та неадаптивного уникання та відволікання.

Наростання явищ дезадаптації у жінок сполучалося з більш деформуючим впливом на використання адаптивних копінг-стилів, ніж у чоловіків. Волонтерки з більш вираженими явищами дезадаптації мали вищий рівень емоційно-орієнтованого копіngu та характеризувались більшою схильністю до уникання та відволікання, ніж чоловіки, які більш ефективно використовували компенсаторні механізми соціального відволікання.

Самотні були більш схильні до уникання та відволікання, тоді як одружені ефективніше використовували компенсаторні механізми соціального відволікання та були менш схильні до відволікання. Отримані дані були враховані нами під час розробки заходів психологічної корекції та психопрофілактичної підтримки волонтерів, діяльність яких пов'язана із забезпеченням військових у зоні АТО.

Список літератури

1. Сидоренко О. О. Волонтерський рух у світі та в Україні [Електронний ресурс] / О. О. Сидоренко // Актуальні проблеми психології.— 2016.— Т. 10, вип. 28.— Режим доступу: <http://www.appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-10/vipusk-28-v-10-mua>
2. Снайдер Л. Забота о волонтерах. Методы оказания психосоциальной помощи. Справочный центр психосоциальной поддержки Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца [Электронный ресурс] / Снайдер Л. — http://pscentre.org/wp-content/uploads/volunteers_RU.pdf
3. Folkman S. Coping and emotion / S. Folkman, R. S. Lazarus // A. Monat, R. S. Lazarus (ed.) *Stress and Coping*.— N.-Y.: Columbia University Press, 1991.— С. 207–227.
4. Абабков В. А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений / В. А. Абабков // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: материалы науч.-практ. конф. «Ананьевские чтения — 2004»; под ред. Л. А. Цветковой.— 26–28 окт. 2004 г., Санкт-Петербург.— СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004.— С. 14–22.
5. Анциферова Л. И. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист / Л. И. Анциферова // Психологічний журн.— 1994.— Т. 15, № 1.— С. 3–19.
6. Дементій Л. И. До проблеми діагностики соціального контексту і стратегій копінг-поведінки / Л. И. Дементій // Журн. прикладної психології.— 2004.— № 3.— С. 20–25.
7. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системі понять психології особистості / С. К. Нартова-Бочавер // Психологічний журн.— 1997.— Т. 18, № 5.— С. 20–30.
8. Singer J. E. Specificity and stress research / J. E. Singer, L. M. Davidson // *Stress and Coping*; A. Monat, R. S. Lazarus (ed.).— N.-Y.: Columbia University Press, 1991.— С. 36–47.
9. *Совладающее поведение: современное состояние и перспективы*; под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко.— М.: Институт психологии РАН, 2008.— 474 с.
10. *Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособ.*; под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова.— СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003.— С. 147–151.
11. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов.— М.: Из-во Ин-та психотерапии, 2002.— С. 442–444.
12. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Д. Фонтана.— М.: Педагогика-пресс, 1995.— С. 19–23.
13. Балабанова Е. С. Гендерные различия стратегий совладания с жизненными трудностями / Е. С. Балабанова // Социс.— 2002.— № 11.— С. 26–35.
14. *Практикум по гендерной психологии*; под ред. И. С. Клециной.— СПб.: Питер, 2003.— 479 с.
15. Каменская В. Г. Возрастные и гендерные особенности системы психологических защит: на примере подростково-юношеской выборки / В. Г. Каменская // Психол. журн.— 2005.— № 4.— С. 77–89.

АНАЛИЗ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ВОЛОНТЕРОВ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОТОРЫХ СВЯЗАНА С ОБЕСПЕЧЕНИЕМ ВОЕННЫХ В ЗОНЕ АТО

С. Ю. ГЛАГОЛИЧ

Исследовано стресс-совладающее поведение волонтеров, деятельность которых связана с обеспечением военных в зоне АТО, установлена структура базовых копинг-стратегий в зависимости от уровня дезадаптации и стресса. Определены особенности применения копинг-стратегий лицами с низкими уровнями дезадаптации и стресса и с более выраженными их формами. Проанализированы гендерные особенности применения копинг-стратегий и особенности проявлений базовых копинг-стратегий в зависимости от семейного положения. Полученные данные позволяют обосновать стратегии психопрофилактики и психологической подготовки к волонтерской деятельности, поддержать или сформировать продуктивные копинг-стратегии поведения волонтеров для максимального снижения влияния стресса на их психику.

Ключовые слова: волонтеры, АТО, дезадаптация, стресс, копинг-поведение.

ANALYSIS OF COPING BEHAVIOR OF VOLUNTEERS WHOSE ACTIVITY IS RELATED TO PROVISION OF THE ARMY MEN IN ATO ZONE

S. Yu. HLAHOLYCH

Overcoming stress behavior of volunteers whose activities are related to the provision of the army men in ATO zone was investigated. The basic structure of coping strategies was established depending on the level of maladjustment and stress. The features of the use of coping strategies by the people with low levels of maladjustment and stress and more severe forms of them were determined. Gender-dependent features of the use of coping strategies and basic features of coping strategies based on the marital status were analyzed. The data obtained allow to substantiate the strategy psychoprevention and psychological training of volunteer activities, to support or create productive coping strategies of behavior for volunteers to minimize the impact of stress on their psyche.

Key words: volunteers, ATO, maladjustment, stress, coping behavior.

Надійшла 24.10.2016