

SECTION: MEDICAL PSYCHOLOGY
РОЗДІЛ: МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯУДК 159.923.2:356.15]:364.62-7(477)
DOI 10.26565/2410-1249-2022-18-01

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ (РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ) ВОЛОНТЕРОК КОЛ-ЦЕНТРУ СИЛ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА НАЦІОНАЛЬНОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО БЮРО†

© Антонович М.О.

Доктор філософії, факультет психології,
доцент кафедри психологічного консультування і психотерапії,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, 61022, м. Харків, Україна
e-mail: m.antonovych@karazin.ua
<https://orcid.org/0000-0002-2654-1046>

Аралова О.О.

Студентка факультету психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, 61022, м. Харків, Україна
e-mail: olaralova@gmail.com

Барінов С.А.

Індивідуальний підприємець. Харків, Україна
E-mail: barinova.n2310@gmail.com

У статті досліджено психологічну стійкість волонтерок кол-центру Сил територіальної оборони Збройних сил України та Національного інформаційного бюро, яка дозволила їм швидко адаптуватись до екстремальної ситуації. Вищий рівень резильєнтності у волонтерок пояснюється суттю волонтерської діяльності, яка дає можливість сприймати екстремальну ситуацію, відчувати її, приймати рішення щодо участі та допомагати (базові антропологічні здатності), контролювати свої емоції, позитивно переосмислювати ситуацію, планувати рішення, отримувати підтримку спільноти (резильєнтні копінг-стратегії), балансувати між прийняттям умов та необхідністю щось змінити попри страх (простір) за рахунок здатності суб'єктивно не сприймати загрози для себе в будь-яких ситуаціях (особистісна тривожність), а також розуміти, навіщо все це, і як збагачується від цього особистий досвід (життєва філософія). Вироблено рекомендацію щодо розширення волонтерської мережі, її організованість, спрощення доступу до неї під час екстремальних ситуацій, залучення більш широких верств населення, що сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості волонтерів та суспільства загалом під час воєнного стану в Україні.

Ключові слова: психологічна стійкість (резильєнтність), ресурси резильєнтності, резильєнтні копінг-стратегії, екзистенційна сповненість, волонтерська діяльність.

У часи небезпек і катастроф значним чином активізується волонтерський рух. Останні два роки увага закордонних науковців була прикута до різноманітних аспектів волонтерської діяльності під час пандемії COVID-19 (Huang, Xu, Liu, 2020; Pino, Cunegatti, D'Angelo, 2022), у працях українських вчених, крім цього, зверталась увага на події 2013-2022 років (Євромайдан, Антитерористичну операцію та Операцію Об'єднаних сил (Ларіна, 2018). Повномасштабне вторгнення Російської Федерації (РФ) в Україну дало потужний поштовх до подальшого розвитку волонтерського руху, що й стало інтересом даної роботи. З іншого боку, нас зацікавило поняття психологічної стійкості (резильєнтності) як основний феномен, який пов'язують із адаптацією під

час та після несприятливих ситуацій. Саме зараз, під час воєнного стану резильєнтність набуває нового значення та актуальності, бо саме завдяки їй суспільство не паралізоване й «тримає стрій». У теоретичному плані наявний значний доробок вчених зі всього світу, які розробляли й досліджували це явище з різних сторін (Лазос, 2019; Односталко, 2020; Хамініч, 2016; Southwick & Charney, 2018).

У загальному розумінні термін «резильєнтність» означає здатність згинатися не ламаючись, повертатися до початкової форми або стану (Southwick & Charney, 2018). Американська психологічна асоціація (APA) у своєму словнику психології резильєнтністю називає процес або результат успішної адаптації до складного або такого,

† **How to cite:** Antonovych M.O., Aralova O.O., Barinov S.A. (2022). Features of Psychological Stability (Resilience) of Volunteers of the Call Center of the Territorial Defense Forces of the Armed Forces of Ukraine and the National Information Bureau, *Psychological Counseling and Psychotherapy*, (18), 6-15. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2022-18-01> (in Ukrainian).

Як цитувати: Антонович М.О., Аралова О.О., Барінов С.А. (2022). Особливості психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерок кол-центру сил територіальної оборони збройних сил України та національного інформаційного бюро. *Психологічне консультування і психотерапія*, (18), 6-15. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2022-18-01>

© Антонович М.О., Аралова О.О., Барінов С.А., 2022

що випробовує, життєвого досвіду, зокрема за допомогою ментальної, емоційної, поведінкової гнучкості та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог (VandenBos & ProQuest, 2015). Про резильєнтність як про динамічний процес в контекстах адаптації або саморегуляції також говорить українська вчена О. М. Хамініч (2016). Односталко О. С., Кіреєва З. О. та Бірон Б. В., з одного боку, вважають резильєнтність позитивним психічним станом, що спрямовує до адекватної адаптації під час знегод, і відносять її до групи вольових психічних станів, мотиваційної підгрупи, а з іншого – називають резильєнтність ресурсом, за допомогою якого люди обирають відповідний тип подолання (2020). Односталко О. С. зазначає, що іноді «resilience» розглядають як наукову категорію, що означає ефективний копінг, що сприяє послабленню хронічного стресу; а також як компетентність, оскільки вона втілює особисті якості людини, які дозволяють долати і виживати у складних обставинах (2020).

Бачимо, що серед наукової спільноти існує чимало підходів до розуміння резильєнтності як процесу, психічного стану чи мотиваційної сили, риси особистості, здатності чи навички, компетенції, захисного механізму, копіngu тощо. У цій статті ми не обмежуємося однією точкою зору, не розділяємо резильєнтність на складові, оскільки наша мета навпаки – узагальнити підходи, зрозуміти суть та ресурси психологічної стійкості, на основі чого можна було б виробити рекомендації з приводу її розвитку під час воєнного стану в Україні. Тому, спробуємо виділити загальні характеристики даного явища.

S. Southwick та D. Charney зазначають, що за деякими визначеннями резильєнтність передбачає здатність рости від несприятливих подій та знаходити у них значення (2018). Зокрема, S. G. Leroget та T. A. Revenson вважають, що резильєнтність відіграє важливу роль у формуванні посттравматичного зростання особистості (Лазос, 2019; с. 82). Посттравматичне зростання за R. Tedeschi – це суб'єктивне переживання позитивної психологічної зміни, зафіксоване людиною через переживання травматичної події (Pino et al, 2022). Pino O., Cunegatti F. та D'Angelo M. погоджуються, що потенційно травматичні події мають потенціал каталізувати безліч позитивних реакцій, включаючи покращення в особистісному, міжособистісному та духовному функціонуванні, спричиняючи позитивні наслідки з точки зору резильєнтності, посттравматичного зростання та значення життя (2022). Ідеї G. Richardson щодо резильєнтності також мають глибоке філософське та релігійне коріння, оскільки він називає її вродженою внутрішньою мотиваційною силою, яка спонукає людину зокрема і до гармонії з духовним джерелом сили, психологічного та духовного зростання після травм та несприятливих життєвих ситуацій (Лазос, 2018). Серед українських вчених Односталко О. С. та Лазос Г. П. також пов'язують термін «резильєнтність»

із особистісним (Односталко, 2020) та психологічним ростом, зміцненням після складних життєвих негараздів або катастроф (Лазос, 2018). Отже, важливою характеристикою резильєнтності є посттравматичне зростання, особливо в контексті духовності та значення життя.

В українських наукових джерелах нема узгодженості з приводу застосування термінів «психологічна стійкість» та «резильєнтність». Дехто з науковців вважає їх синонімами, дехто називає резильєнтність ресурсом, складовою психологічної стійкості. У нашому дослідженні ми не вдавтимемося у тонкощі різниці між цими поняттями й використовуватимемо їх в одному значенні як процес, результат, вольовий психічний стан, особистісну рису або компетентність, які призводять до успішної адаптації до складного або такого, що випробовує, життєвого досвіду, а також до психологічного та духовного зростання після травм та несприятливих життєвих ситуацій, до здатності знаходити у них значення.

Далі, досліджуємо ресурси, із якими пов'язують наявність і розвиток психологічної стійкості людини. Мірилом того, відносити ресурс до психологічної стійкості (резильєнтності) чи до інших явищ, вважатимемо його сприяння розвитку двох основних здатностей: до адаптації та посттравматичного зростання.

S. Southwick та D. Charney зазначають, що здорова адаптація до стресу залежить не лише від особи, але і від наявних ресурсів: сім'ї, друзів, різноманітних організацій та від характеристик конкретних культур та релігій, громад та урядів – які самі по собі можуть бути більш або менш резильєнтними. Детально проаналізувавши інтерв'ю з людьми, які пережили травматичний досвід (зокрема, теракт 11 вересня 2001 року та військовий полон у В'єтнамі), S. Southwick та D. Charney визначили десять копінгових механізмів, які довели свою ефективність при подоланні стресу та травми. У своїй книзі «Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges» автори використовують термін «фактори резильєнтності». До факторів резильєнтності належать: реалістичний оптимізм, уміння дивитись в очі страху, моральний компас, релігія та духовність, соціальна підтримка, резильєнтні приклади для наслідування, підтримання фізичної форми, фітнес для мозку (гострий розум), когнітивна та емоційна гнучкість, значення та мета. Більшість досліджуваних були активними вирішувачами проблеми, які шукали можливості посеред нещастя, а часом навіть знаходили гумор у темряві. Насамкінець, усі резильєнтні люди приймали відповідальність за їхнє власне емоційне благополуччя, багато хто використовував травматичний досвід як платформу для особистісного зростання. Наведений перелік факторів резильєнтності не є виключним (Southwick & Charney, 2018).

Відповідно до словника психології Американської психологічної асоціації (APA), на те, як добре люди

адаптуються до негараздів, впливає ряд факторів, серед яких переважають такі: 1) способи, якими люди бачать світ та взаємодіють із ним; 2) наявність та якість соціальних ресурсів; а також 3) специфічні копінг-стратегії (VandenBos & ProQuest, 2015). Схожі фактори називає Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у своєму посібнику з першої психологічної допомоги для працівників на місцях. Відповідно до численних досліджень та консенсусу багатьох помічників у кризових ситуаціях, найбільш сприятливими факторами відновлення людей у довгостроковій перспективі є: 1) відчуття безпеки, пов'язаності з іншими, спокій та надія; 2) доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; 3) відчуття здатності допомогти собі як індивідууму та як спільноті (Snider, Van Ommeren, Schafer & Ebooks Corporation, 2011).

Дослідник резильєнтності D. Hellerstein у своїй книзі «Heal Your Brain» називає такі ключові компоненти резильєнтності: 1) фізична резильєнтність як фізична загартованість та витривалість; 2) психологічна резильєнтність, яка передбачає оцінку екстремальної ситуації як виклик, а не загрозу; 3) активізація соціальної мережі, включаючи довірчі стосунки; 4) адекватна зовнішня підтримка; 5) випробовування самого себе; 6) пошук значення через залученість; 7) навчання (як ключовий чинник постійного розвитку пластичності мозку та створення нових нейронних зв'язків) (2011). А. Masten до резильєнтних факторів відносить віру, надію та сенс життя, яким відповідають духовні і культурні вірування як адаптивні системи (Лазос, 2018).

Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В вважають, що до ресурсів стійкості належать активне подолання, оптимізм, наявність цілей, просоціальна поведінка, соціальна підтримка (2020), а також життєстійкість (hardiness), когнітивна гнучкість та досвід (Односталко, 2020). Вассерман Л. І., Іовлев Б. В., Ісаєва Р. Є. та інші, описуючи психосоціальні фактори, які сприяють адаптації до стресових ситуацій, називають комплекс адаптивних індивідуально-типологічних особливостей (копінг-компетність, оптимізм, самоповага, інтернальний локус контролю тощо), а також властивості соціальної мережі та адекватність соціальної підтримки (2009). О. М. Хамініч до корелят резильєнтності як особистісної властивості відносить копінг-стратегії та локус контролю (2016).

Узагальнюючи різноманітні підходи, Односталко О. С., виділяє особистісні, екзистенційні та особистісно-екзистенційні ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. До особистісних належать: психологічний захист, копінг-поведінка, адаптивність, особистісний потенціал. Екзистенційні ресурси – суб'єктивна екзистенційна позиція особистості стосовно основних даностей: свободи, сенсів, милосердя, прийняття і віри (2020). Особистісно-екзистенційні ресурси О. С. Штепа визначає «як диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального

самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовості та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід» (2018; с. 384).

Незважаючи на значний інтерес наукової спільноти до явища психологічної стійкості, резильєнтність у волонтерів майже не досліджувалась. Натомість, ми акцентуємо увагу саме на цьому, оскільки вважаємо волонтерів яскравим прикладом психологічно стійких людей, які активно відповідають на запити сьогодення, незважаючи на страх та переживання, знаходять у собі сили і діють. Дослідження резильєнтності на прикладі волонтерів у порівнянні з неволонтерами необхідне для розробки психологічних рекомендацій щодо розвитку психологічної стійкості громадян та спільнот України під час дії воєнного стану.

Метою нашої статті було дослідити особливості психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерів на прикладі волонтерок кол-центру Сил територіальної оборони Збройних сил України (ТРО) та Національного інформаційного бюро (НІБ), визначити предиктори (фактори) психологічної стійкості (резильєнтності).

Для досягнення поставленої мети ми провели анкетування 65 жінок у віці 25-35 років. Середній вік учасниць дослідження – 29,20 років. До першої групи ввійшли 33 волонтерки кол-центру Сил територіальної оборони Збройних сил України та Національного інформаційного бюро (волонтерки). Середній вік волонтерок – 30,58 років. Другу групу становлять 32 жінки, які не займаються волонтерською діяльністю у цій організації (неволонтерки). Середній вік неволонтерок – 27,78 років. Усі жінки знаходяться на підконтрольних Україні територіях. 43 жінки (66,15% усіх учасниць) працюють, з них волонтерок – 21 (63,63%), а неволонтерок – 22 (68,75%). 8 учасниць (12,3% з усіх) займаються волонтерською діяльністю в інших організаціях або самостійно. З них 2 (6,06%) – волонтерки у кол-центрі ТРО та НІБ, а 6 (18,75%) – неволонтерки. Отже, за соціально-демографічними характеристиками вважаємо групи гомогенними, які відрізняються лише належністю або неналежністю до кол-центру ТРО та НІБ.

Волонтерська робота у кол-центрі ТРО та НІБ полягає у щоденному прийомі дзвінків громадян, які хочуть записатися в ТРО, мають якісь проблеми зі вступом або забезпеченням військової частини, зокрема, й тих частин, які знаходяться на передовій; громадян, які шукають близьких, які зникли безвісти, були депортовані до РФ або потрапили в полон, або хочуть забрати тіла загиблих родичів з поля бою; громадян, які потребують допомоги волонтерів з приводу доставки їжі, одягу, ліків, а також евакуації з окупованих територій. Така робота є дуже емоційною, передбачає постійне зіткнення з реальністю війни та її жертвами, вимагає значної психологічної стійкості для того, щоб не втратити себе й зуміти допомогти іншому. Робота є чітко регламентованою, тобто відбувається відповідно до графіку змін, відповідно до

регламентів та інструкцій, наявна ієрархія посад, контроль за якістю надання консультацій. Крім цього, в організації проводяться заходи з тимбилдінгу, семінари, тренінги тощо з метою підвищення якості надання консультацій, а також психологічної розрядки волонтерок. Тобто, можна сказати, що наявна певна організація однодумців, які об'єдналися і працюють заради спільної мети.

Своє дослідження ми побудували відповідно до класифікації ресурсів стійкості особистості, наведеної Односталко О. С. Визначивши рівень психологічної стійкості (резильєнтності) учасниць, ми дослідили її взаємозв'язок із такими особистісними ресурсами, як особистісна зрілість учасниць, їхня копінг-компетенція, ситуативна та особистісна тривожність, рівень нейротизму, та таким екзистенційним ресурсом як екзистенційна сповненість. З точки зору D. Helderstein, ми досліджуватимемо психологічний компонент резильєнтності (тривожність, нейротизм, копінг-компетенція) та пошук значення (екзистенційна сповненість).

Для вивчення рівня резильєнтності учасниць дослідження ми обрали методикою скорочена версія Шкали резильєнтності (CD-RISC-10) Dr's Campbell-Sills та Stein в адаптації З. О. Кіреєвої, О. С. Односталко, Б. В. Бірона (2020). Шкала є однофакторною, за нею ми отримали один показник – рівень резильєнтності. Рівень особистісної зрілості ми вивчали за методикою О. С. Штепи Опитувальник особистісної зрілості (2008), який показує рівень вираженості в учасниць 10 рис особистості: відповідальності, децентрації, глибини переживань, життєвої філософії, толерантності, автономності, контактності, самосприйняття, креативності, синергічності. Копінг-стратегії ми досліджували за методикою Опитувальник способів копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман в адаптації групи дослідників під керівництвом Л. Й. Васермана (2009), і отримали показники за 8 стратегіями, яким надають перевагу учасниці дослідження: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-унікання, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Показник нейротизму ми вивчали за методикою Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ (шкала емоційної стабільності-нестабільності) (Барчі, 2017). Тривожність, яка поділяється на ситуативну та особистісну, ми вивчали за методикою Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга в адаптації Ю. Л. Ханіна (Неурова, Капінус, Грицевич, 2016). Екзистенційну сповненість ми вивчали за методиками Шкала екзистенції (Existenzskala) А. Ленгле та К. Орглер в адаптації С. В. Кривцової (2009) та Тест екзистенційної сповненості (екзистенційних мотивацій) А. Ленгле в адаптації В. Б. Шумського, О. М. Уколової, Є. М. Осіна, Я. Д. Лупандіної (2016). За Шкалою екзистенції ми отримали показники самодистанціювання (SD), самотрансценденції (ST), свободи (F) та відповідальності (V), які об'єднані у фактори персональності (P=SD+ST), екзистенційності (E=F+V)

та загальний показник ($G=SD+ST+F+V$). Тест екзистенційних мотивацій виявив показники учасниць за 4 фундаментальними мотиваціями (ФМ) та їхніми субшкалами: 1 ФМ (опора, захищеність, простір), 2 ФМ (співвіднесеність, час, близькість), 3 ФМ (зацікавлена увага, справедливе ставлення, визнання цінності), 4 ФМ (можливість для діяльності, включеність у взаємозв'язки, цінність у майбутньому); а також за загальним показником екзистенційної сповненості.

Зважаючи на специфіку періоду, у який проводилося дослідження, задля забезпечення безпеки всіх учасниць дослідження, ми обрали онлайн формат, а саме – онлайн анкетування за допомогою Google Forms. Посилання на форму поширювалось через такі месенджери, як Signal, Telegram та Instagram. Досліджувані мали можливість проходити дослідження за допомогою комп'ютера, ноутбука, планшета або смартфона. Перед початком анкетування учасницям надавалась інформація про ціль дослідження, обсяг та мету збору й обробки персональних даних, контактна інформація дослідниці. Учасницям повідомлялось, що їхня участь є добровільною, а анонімність гарантована. Усі учасниці висловили свою інформовану згоду на участь у дослідженні, згоду на збір та обробку їхніх персональних даних. Для статистичної обробки одержаної інформації ми користувалися пакетом статистичного аналізу даних STATISTICA.

Для попереднього аналізу даних, щоб подивитись наявні зв'язки між параметрами, ми провели кореляційний аналіз, застосувавши коефіцієнт Спірмена. Відповідно до нього, при $p < 0,05$ показник резильєнтності позитивно корелює з показниками: 1 ФМ ($\rho=0,40$), опора ($\rho=0,26$), захищеність ($\rho=0,48$), 2 ФМ ($\rho=0,53$), співвіднесеність ($\rho=0,43$), час ($\rho=0,40$), близькість ($\rho=0,35$), 3 ФМ ($\rho=0,49$), справедливе ставлення ($\rho=0,27$), визнання цінності ($\rho=0,55$), 4 ФМ ($\rho=0,46$), можливість для діяльності ($\rho=0,43$), включеність у взаємозв'язки ($\rho=0,35$), цінність у майбутньому ($\rho=0,35$), екзистенційна сповненість ($\rho=0,55$), самодистанціювання ($\rho=0,45$), самотрансценденція ($\rho=0,59$), свобода ($\rho=0,64$), відповідальність ($\rho=0,56$), персональність ($\rho=0,58$), екзистенційність ($\rho=0,63$), загальний показник за Шкалою екзистенції ($\rho=0,63$), планування вирішення проблеми ($\rho=0,47$), позитивна переоцінка ($\rho=0,46$), життєва філософія ($\rho=0,43$), контактність ($\rho=0,26$), самосприйняття ($\rho=0,31$).

Отримані результати кореляційного аналізу відповідають теорії S. Southwick та D. Charney (2018), які до факторів резильєнтності відносять: реалістичний оптимізм (опора, захищеність), когнітивну та емоційну гнучкість (справдливе ставлення, визнання цінності, самотрансценденція, позитивна переоцінка), вміння дивитись в очі страху (самодистанціювання), активне вирішення проблеми (планування вирішення проблеми), прийняття відповідальності (свобода, відповідальність), пошук можливостей посеред нещастя (можливість для діяльності), моральний компас, релігію та духовність

(життєва філософія), соціальну підтримку (співвіднесеність, час, близькість, включеність у взаємозв'язки, контактність), значення та мету (екзистенційна сповненість, самосприйняття), використання травматичного досвіду як платформи для особистісного зростання (4 ФМ, цінність у майбутньому).

Показник резильєнтності негативно корелює з показниками ситуативна ($\rho=-0,41$) та особистісна ($\rho=-0,66$) тривожність, нейротизм ($\rho=-0,38$). Негативну кореляцію резильєнтності з нейротизмом у своїх дослідженнях отримували й інші вчені, зокрема, S. Iimura та K. Taku, які досліджували гендерні відмінності у зв'язку між резильєнтністю та великою п'ятіркою рис особистості (Big Five personality traits) у японських підлітків (2018). Такий самий результат отримали P. Linnemann, K. Berger та H. Teismann у своєму дослідженні взаємозв'язку між резильєнтністю (outcome resilience) та соціо-демографічними факторами, дитячою травмою, особистісними характеристиками та самооцінкою здоров'я у дорослих середнього віку в Німеччині (2022).

Отже, бачимо позитивну кореляцію резильєнтності з екзистенційними показниками, активними копінговими стратегіями, особистісними характеристиками та негативну – з показниками тривожності та нейротизму.

Оскільки серед ресурсів резильєнтності науковці часто називають різноманітні копінг-стратегії, деякі з яких зустрічаються в класифікації R. Lazarus та S. Folkman, ми вирішили дослідити чи наявні серед цих стратегій латентні узагальнюючі характеристики – фактори. За допомогою факторного аналізу (principal components) ми отримали 2 фактори з факторною вагою 4,005 та 1,273, які разом пояснюють 65,99% дисперсії. Після проведення обертання факторної структури за допомогою методу Varimax normalized ми отримали наступний склад факторів. До першого фактора увійшли конфронтація (факторне навантаження – 0,716), дистанціювання (0,747), прийняття відповідальності (0,712), втеча-уникання (0,929). До другого – самоконтроль (0,520), пошук соціальної підтримки (0,715), планування вирішення проблеми (0,916), позитивна переоцінка (0,779).

У другому факторі копінг-стратегії пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка є ресурсами психологічної стійкості відповідно до наукових поглядів, висвітлених вище. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів; планування вирішення проблеми – за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів; позитивної переоцінки – за рахунок позитивного переосмислення проблеми, розгляду її як стимулу для особистісного росту (Вассерман та ін., 2009).

Стратегія самоконтролю у свою чергу передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого пригнічення та стримування емоцій, мінімізації їхнього впливу на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання, перевага раціонального підходу до проблемних ситуацій (Вассерман та ін., 2009). Самоконтроль є необхідним для розвитку резильєнтності, оскільки, відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), значна емоційна залученість та переживання під час та безпосередньо після екстремальної ситуації сприяють розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в майбутньому. Тому ВООЗ рекомендує використовувати першу психологічну допомогу (ППД) (Snider, Van Ommeren, Schafer & Ebooks Corporation, 2011), яка побудована на концепції резильєнтності (Farchi, Gidron & Hirsch-Gornemann, 2018). Одна з ефективних моделей ППД – модель шести С (SIX Cs model) побудована на концепції нейропсихологічної відповіді на стрес. Дослідження підкреслюють негативну кореляцію між гіперактивністю мигдалеподібного тіла та активністю префронтальної кори. Модель передбачає необхідність перевести людину від безпорадного пасивного стану (під дією мигдалеподібного тіла та емоцій) до активного ефективного функціонування (із когнітивною обробкою інформації під дією префронтальної кори) (Farchi et al, 2018). Тобто, відносимо самоконтроль до когнітивної та емоційної гнучкості, яка є одним із факторів резильєнтності. Отже, копінг-стратегії другого фактору сприяють розвитку психологічної стійкості.

Серед стратегій першого фактора зустрічаємо прийняття відповідальності, яке теоретиками відноситься до одного з ресурсів резильєнтності. Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми й відповідальності за її вирішення (Вассерман та ін., 2009). Однак, зважаючи на те, що нами не виявлено кореляції між резильєнтністю та прийняттям відповідальності, вважаємо, що тут має місце негативний бік цієї стратегії, а саме – невинуватна самокритика, переживання почуття вини та незадоволеності собою (Вассерман, Йовлев, Исаева и др., 2009), що унеможливує активне подолання у несприятливій нетиповій ситуації. Тобто, перший фактор поєднав у собі копінг-стратегії, які не сприяють розвитку психологічної стійкості.

Провівши кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена, ми виявили позитивну кореляцію між резильєнтністю та другим фактором копінг-компетенції (0,479) та відсутність кореляції з першим фактором (-0,197).

Отже, вважаємо, що перший фактор об'єднав нерезильєнтні копінг-стратегії (які не сприяють розвитку психологічної стійкості), а другий фактор – резильєнтні.

Наступним нашим завданням було сформулювати модель предикторів, яка б краще пояснювала можливий причинний зв'язок із показником резильєнтності. Для вибору предикторів ми використали результати кореляційного аналізу, обрали показники зі статистично значущою кореляцією з резильєнтністю, не включали до моделі показники з високою кореляцією між собою. За допомогою регресійного аналізу (метод forward stepwise) ми отримали модель множинної регресії, яка пояснює 61,4% варіації резильєнтності (R^2). Критерій F-Фішера дорівнює 21,378, а його р-рівень значущості – 0,000, що означає, що коефіцієнт множинної кореляції є статистично значущим і така модель може бути змістовно інтерпретована. За результатами аналізу залишків: розподіл залишків є нормальним; характер залишків випадковий, тобто дисперсія залишків незмінна на всьому діапазоні значень змінних; автокореляція залишків відсутня, оскільки статистика Дарбіна-Вотсона дорівнює 1,852 – є більшою за 1,5 і меншою за 2,5. Перевіривши адекватність моделі множинної регресії, можемо ствердно сказати, що наша модель є якісною.

Отримана модель множинної регресії складається з 4 основних предикторів та 1 додаткового. До основних предикторів належать: загальний показник G ($p=0,00059$) за Шкалою екзистенції, резильєнтні копінг-стратегії ($p=0,0048$), особистісна тривожність ($p=0,008$) та простір ($p=0,0185$). Додатковим предиктором є життєва філософія ($p=0,054$). Нестандартизований коефіцієнт B становить 25,356. Фактори особистісна тривожність та простір мають знак мінус. Отже, рівняння множинної регресії виглядає так: «Резильєнтність» = $25,356 + 0,067 * \text{«Загальний показник за Шкалою екзистенції»} + 1,607 * \text{«Резильєнтні копінг-стратегії»} - 0,186 * \text{«Особистісна тривожність»} - 0,745 * \text{«Простір»} + 0,714 * \text{«Життєва філософія»}$. Далі проаналізуємо кожний предиктор.

Загальний показник за Шкалою екзистенції включає в себе всі чотири базові антропологічні здатності за В. Франклом: самодистанціювання, самотрансценденцію, свободу та відповідальність. За результатами факторного аналізу Шкали екзистенції A. Längle, C. Orgler та M. Kundl також виділили лише один фактор, який майже виключно визначається наведеними чотирма субшкалами (2003). На думку Штепи О. С., самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність як процеси самоздійснення особи є механізмами актуалізації ресурсів, у яких відбуваються зміни рівня вміння оперувати ресурсами (2016). Тобто, саме ці здатності активізують здатність людини долати несприятливі ситуації. Якщо брати окремо, то самотрансценденція була визначена одним із предикторів із найбільшим факторним навантаженням того, наскільки волонтери можуть пережити посттравматичне зростання у дослідженні Pino O., Cunegatti F. та D'Angelo M. (2022). Отже, загальний показник за Шкалою екзистенції значним чином

впливає на такий елемент резильєнтності як посттравматичне зростання.

До моделі психологічної стійкості увійшли саме резильєнтні копінг-стратегії. Позитивний вплив самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки на розвиток психологічної стійкості ми розглядали вище.

Особистісна тривожність як особистісний ресурс резильєнтності увійшла до моделі зі знаком мінус. Тобто, чим менш схильною людина є до сприйняття загрози для себе в будь-яких ситуаціях, тим більш резильєнтною вона є. Це відповідає поглядам Hellerstein D. щодо важливості оцінювати екстремальну ситуацію як виклик, а не загрозу для себе. Така оцінка значно впливає на реакцію тіла людини та її розуму. Людина, яка приймає виклик, спокійна, вдумлива, повна ентузіазму та бадьорості, тоді як людина, яка відчуває загрозу, тривожна, панічна, налякана, агресивна та реактивна (2011). Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є стійкою характеристикою людини, її рисою, властивістю, дає уявлення про індивідуальні відмінності в сприйнятті дії різних стресорів у будь-яких ситуаціях (Неурова та ін., 2016). Тобто, до моделі резильєнтності увійшов саме сталий показник, стійка схильність людини оцінювати ситуацію як загрозу, а не виклик. У дослідженнях інших вчених також знаходимо негативну кореляцію резильєнтності з тривожністю. Зокрема, у S. Iimura та K. Taku (2018) та P. Linnemann, K. Berger і H. Teismann (2022) тривожність входила до показника нейротизму як особистісної риси з великої п'ятірки (Big Five personality traits), з яким резильєнтність корелювала негативно. Дослідження Calegari C., Mosele C., Negretto L. та інших, які оцінювали тяжкість ПТСР – а отже, і низьку резильєнтність – також виявили, що симптоми позитивно пов'язані з тривожністю як рисою характеру (2019).

Наступним предиктором у нашій моделі є простір зі знаком мінус. Людині необхідний простір: фізичний, психологічний, духовний для досвіду та розвитку. Важливо сприймати даності існування, намагатися витримати побачене та прийняти його як факт. «Витримувати» означає нести труднощі (те, що не можна змінити), а «приймати» – створювати простір та захищеність для свого буття та бути здатним щось змінити, незважаючи на наявність обмежень. «Прийняти» означає дозволити один одному бути, бо тут достатньо простору для мене, а обставини більше мені не загрожують. Люди займають простір, який їм потрібен з їхньою здатністю толерувати та приймати умови. Якщо простір як передумова екзистенції не задоволена, то в результаті буде занепокоєння, невпевненість та страх, а керування на себе візьмуть психодинамічні сили у вигляді копінгових реакцій, націлених на безпечне життя (Längle, 2003). Вважаємо, що знак мінус перед простором в моделі резильєнтності говорить про неприйняття ситуації, прагнення її змінити, про

наявну неоднозначність і сумніви з приводу того, як само її можна змінити, розуміння та відчуття постійної загрози з боку обставин. Тобто, людина відчуває недостачу простору для себе, розуміє необхідність змінити ситуацію, але не впевнена з приводу своїх сил її змінити. Людина відчуває невпевненість та страх. Саме страх активує її резильєнтні копінгіві стратегії.

Такий підхід відповідає результатам дослідження Pino O., Cunegatti F. та D'Angelo M., згідно з якими волонтери можуть ефективно реагувати не лише коли вони пережили негативну подію, а й чим більший аверсивний потенціал травматичної події, тим більш значними в результаті будуть зміни (2022). Отримані нами результати також можуть стосуватися феномену «більше паніки, більше копінгіву» («the more panic, the more coping» phenomenon), який виявили Huang L., Xu F., та Liu H. під час дослідження емоційних реакцій та копінг-стратегій медсестер і студентів медичних коледжів під час спалаху COVID-19 у Китаї в 2020 році. Автори отримали регресійну модель проблемно-орієнтованого копінгіву, у якій предиктором із найбільшим факторним навантаженням був саме страх: чим більше страху, тим більше проблемно-орієнтованого копінгіву (2020). Тобто, недостатність простору активує резильєнтність.

Останнім додатковим предиктором в нашій моделі є життєва філософія, яка передбачає усвідомлення подій об'єктивної реальності та перетворення їх в особистий досвід. Більше того, саме поняття «життєва філософія» включає в себе «сенс життя» за В. Франклом (Штепа, 2008), яке різні автори відносять до ресурсів резильєнтності. Наявність життєвої філософії або сенсу життя передбачає «можність сформулювати власну життєву стратегію і силу – прожити його, не перекладаючи на інших відповідальність за власне життя» (Штепа, 2008; с. 64). Pino O., Cunegatti F. та D'Angelo M. розглядають значення життя як вирішальний фактор резильєнтності та здатності долати особливо у часи кризи. Значення життя може бути безпечною екзистенційною основою, яка дозволяє людині оцінювати стресори більш як зручне випробування, ніж як шкоду чи втрату, навіть коли деякі опори ідентичності руйнуються в часи кризи. Пропонуючи людям важливі цілі та цінності, надаючи можливість переосмислити їхній життєвий досвід та спрямовуючи їхню енергію, значення життя може значно вплинути на способи, якими люди справляються зі стресом та підтримують свою ефективність. Значення життя включає розуміння екзистенції та досвіду, рівня особистої задоволеності життям, а також виражається у наявності цілей, мети або місії, на які особа спрямовує свої зусилля (2022). Тобто, життєва філософія додає саме елемент сенсу життя до таких екзистенційних показників як самодистанціювання, самотрансценденція, свобода та відповідальність, які також увійшли в нашу модель у складі основного предиктора – загального показника за Шкалою екзистенції.

Отже, відповідно до сформульованої нами моделі, ресурсами резильєнтності є: екзистенційні ресурси, а

саме базові антропологічні здатності за В. Франклом (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода, відповідальність), об'єднані в один загальний показник із найбільшим факторним навантаженням; недостатність простору також як екзистенційний ресурс, який активує резильєнтність; особистісні ресурси, такі як резильєнтні копінг-стратегії (самоконтроль, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка), особистісна тривожність та життєва філософія як риса особистості.

Наступним нашим кроком було порівняти групи волонтерок та неволонтерок за показниками предикторів резильєнтності, а також рівнем їхньої психологічної стійкості.

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу (one-way ANOVA) ми виявили відмінності між групами за такими показниками: простір ($p=0,020$), особистісна тривожність ($p=0,026$) та життєва філософія ($p=0,0004$). У групи волонтерок виявлені вищі показники за параметрами простір і життєва філософія та нижчі – за показником особистісна тривожність.

Показники життєвої філософії (значення життя) у волонтерок виявилися вищими, ніж у неволонтерок. Pino O., Cunegatti F. та D'Angelo M. вважають, що потенційно травматичні події можуть спричинити позитивні наслідки з точки зору резильєнтності, посттравматичного зростання та значення життя. Наслідок, який часто вважають елементом зростання, – визначення нового значення життя (2022). Наше дослідження проводилось у липні 2022 року, тобто через 4 місяці після повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Тому, важко сказати, коли саме респонденти обрали значення свого життя: ще до 24 лютого і це допомогло їм бути більш резильєнтними, а чи вже після як елемент посттравматичного зростання. Дане питання потребуватиме подальшого дослідження.

За показником резильєнтні копінг-стратегії наявна певна тенденція до відмінностей ($p=0,090$), а за загальним показником Шкали екзистенції статистично значуща відмінність відсутня ($p=0,0193$). Але отримані результати говорять про те, що все ж існує тенденція до того, що волонтерки обирають більш резильєнтні стратегії, ніж неволонтерки, а також, що перші краще усвідомлюють свій особистісно-екзистенційний вимір, ніж другі.

Для того, щоб визначити наявність або відсутність різниці між групами волонтерок та неволонтерок за показником резильєнтність, ми використали дисперсійний аналіз, а саме непараметричний критерій U Манна – Уїтні. У результаті ми виявили відмінності між групами ($p=0,0009$): у волонтерок вищі показники резильєнтності, ніж у неволонтерок.

У контексті ресурсів резильєнтності ми вважаємо волонтерську діяльність просоціальною поведінкою, способом, у який волонтерки актуалізували свої особистісно-екзистенційні ресурси у ситуації морального самовизначення, способом надання

їхньому життю сенсовості та транспонування результату проживання складних життєвих ситуацій (війни) у їхній унікальний життєвий досвід. Волонтерська діяльність також передбачає розвиток та підтримку соціальних контактів, використанням соціальної підтримки (використанням соціальних ресурсів), оскільки вона пов'язана зі спілкуванням із соціумом та спрямована на допомогу останньому. Саме тому вищі показники резильєнтності у волонтерок підтверджують думки науковців щодо позитивного впливу соціальних ресурсів (просоціальної поведінки, властивостей соціальної мережі, соціальної підтримки тощо) на рівень психологічної стійкості. Волонтерська діяльність у кол-центрі ТРО та НІБ спрямована на допомогу суспільству, відбувається у безпосередньому контакті з суспільством, а також здійснюється за допомогою соціальної підтримки інших працівників кол-центру (колег-операторів, супервізорів тощо). Також, робота в кол-центрі є новою для кожної волонтерки, а тому перед та під час роботи усі проходили і продовжують проходити навчання. Згідно з поглядами D. Hellerstein, навчання сприяє розвитку пластичності мозку, допомагає створювати нові зв'язки між його клітинами, зокрема поєднання з новими клітинами, які створюються у ділянках мозку, які можуть бути пошкоджені стресом, наприклад у гіпокампі (2011). Тож, соціальний характер волонтерської роботи та елементи навчання пояснюють вищі показники резильєнтності у волонтерок порівняно з неволонтерками.

Крім цього, вважаємо, що волонтерство, з одного боку, є ресурсом резильєнтності у формі активного копіngu, такого як пошук соціальної підтримки серед волонтерської спільноти, а також планування вирішення проблеми, тобто бажання допомагати іншим людям під час кризи. З іншого боку, волонтерство сприяє розвитку резильєнтності й в інших аспектах, оскільки включає в себе здатність сприймати екстремальну ситуацію, відчувати її, приймати рішення щодо участі та вчиняти дії, допомагати, справлятися із собою та зі своїм світом (загальний показник за Шкалою екзистенції), контролювати свої емоції та себе під час спілкування з заявниками/скаржниками (самоконтроль), позитивно переоцінювати ситуацію, знаходити в ній можливості, балансувати між прийняттям умов та необхідністю щось змінити попри страх (простір) за рахунок здатності суб'єктивно не сприймати загрози для себе в будь-яких ситуаціях (особистісна тривожність), а також розуміти, навіщо це все робиться, з якою метою і як збагачується від цього особистий досвід (життєва філософія). З одного боку, початковий рівень резильєнтності привів учасниць дослідження до волонтерської діяльності, тобто допоміг їм не втратити самовладання в екстремальній ситуації, зуміти допомогти собі та знайти бажання та сили для допомоги іншим. А з іншого боку, саме процес волонтерської діяльності продовжує підтримувати та розвивати резильєнтність волонтерок, що ми бачимо за результатами нашого дослідження.

Дослідивши позитивний вплив волонтерської діяльності на розвиток психологічної стійкості (резильєнтності), вважаємо, що розширення волонтерської мережі, її організованість, спрощення доступу до неї під час екстремальних ситуацій, залучення більш широких верств населення сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості волонтерів, а також суспільства загалом.

Отже, у нашій роботі ми використовували поняття «психологічна стійкість» та «резильєнтність» в одному значенні як процес, результат, вольовий психічний стан, особистісну рису або компетентність, які призводять до успішної адаптації до складного або такого, що випробовує, життєвого досвіду, а також до психологічного та духовного зростання після травм та несприятливих життєвих ситуацій, до здатності знаходити у них значення.

Ми виявили предиктори резильєнтності, якими є: загальний показник за Шкалою екзистенції, який об'єднує базові антропологічні здатності за В. Франклом (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода та відповідальність); резильєнтні копінг-стратегії (самоконтроль, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка); особистісна тривожність як стійка здатність оцінювати екстремальну ситуацію як загрозу, а не виклик та простір зі знаком мінус; а також життєва філософія.

Показники волонтерок кол-центру Сил територіальної оборони Збройних сил України та Національного інформаційного бюро за параметрами простір та життєва філософія є вищими, ніж у неволонтерок, а за показником особистісна тривожність – нижчими. Також ми виявили тенденцію до того, що волонтерки обирають більш резильєнтні копінг-стратегії, ніж неволонтерки, а також, що перші краще усвідомлюють свій особистісно-екзистенційний вимір, ніж другі. Загальний рівень резильєнтності волонтерок кол-центру ТРО та НІБ виявився вищим, ніж у неволонтерок, що пов'язано з особливою природою волонтерської діяльності, зокрема, як просоціальної поведінки.

Волонтерська діяльність у кол-центрі Сил територіальної оборони Збройних сил України та Національного інформаційного бюро є не лише показником активного копіngu волонтерок, а й особистісно-екзистенційним ресурсом для подальшого розвитку їхньої психологічної стійкості, оскільки включає в себе всі сформульовані нами предиктори резильєнтності. Тож, розширення волонтерської мережі, можливостей залучати більш широкі верстви населення сприятиме підвищенню загального рівня психологічної стійкості суспільства під час воєнного стану в Україні.

Список використаних джерел/References

- Varchi V. (2017) *Загальна психологія з практикумом: лабораторний практикум частина 2 з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія. [General psychology with practicum: laboratory practicum part 2 on the discipline*

- for full-time and part-time students of specialty 053 Psychology]. – Mukachevo : MDU. (in Ukrainian)
- Crestani Calegario, Vitor, Canova Mosele, Pedro Henrique, Lorenzi Negretto, Bianca, Zatti, Cleonice, Miralha da Cunha, Angelo Batista, & Machado Freitas, Lucia Helena. (2019). The role of personality in posttraumatic stress disorder, trait resilience, and quality of life in people exposed to the Kiss nightclub fire. *PLoS One*, 14(7), e0220472–e0220472. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220472>.
- Farchi, Moshe & Bergman, Tal & Gershon, Bella & Ben Hirsch-Gornemann, Miriam & Gidron, Yori. (2018). The SIX Cs model for Immediate Cognitive Psychological First Aid: From Helplessness to Active Efficient Coping. *International journal of emergency mental health*. 20. 1-12. <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000395>.
- Hamnich, A. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? [Resilience, vitality, viability or resilience?], *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky*, 6(2), 160-165. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2016_6%282%29_30 (in Ukrainian)
- Hellerstein, D. How Can I Become More Resilient? Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/au/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient> (2022, November, 10)
- Huang, Long, Lei, Wansheng, Xu, Fuming, Liu, Hairong, & Yu, Liang. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLoS One*, 15(8), e0237303–e0237303. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>
- Iimura, Shuhei, & Taku, Kanako. (2018). Gender Differences in Relationship Between Resilience and Big Five Personality Traits in Japanese Adolescents. *Psychological Reports*, 121(5), 920–931. <https://doi.org/10.1177/0033294117741654>
- Krivtsova, S., Längle A., Orgler, C. (2009) Шкала екзистенції (Existenzskala) A. Лэнгле и К. Орглер. [Existence scale (Existenzskala) of A. Längle and C. Orgler], *Eksistentsialnyi analiz*, 141-170. <https://laengle.info/userfile/doc/ESK-Krivtsova--L%C3%A4ngle-Bull-09.pdf> (In Russian)
- Längle Alfred. (2003) The Art of Involving the Person – Fundamental Existential Motivations as the Structure of the Motivational Process. *European Psychotherapy*, 4(1), 25-36.
- Längle, Alfred, Christine Orgler, Michael Kundi. (2003) The Existence Scale. *European Psychotherapy*, 4(1), 135-151.
- Larina T. (2018) Особливості вияву копінг-стратегій особистості, що зазнала впливу травматичної ситуації [The features of the coping strategies manifestation in personality affected by a traumatic situation], *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 41, 180-191. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_16 (in Ukrainian)
- Lazos G. (2018) Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології [Resilience: Conceptualization of terms, review of modern researches] *Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia*, 14, 26 – 64. (in Ukrainian)
- Lazos G. (2019) Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. [Theoretical and methodological model of resilience as a basis for developing resilience development psychotechnology] *Organizational psychology. Economic psychology*, 2-3(17), 77-89. (in Ukrainian) <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>
- Linnemann, Patrick, Berger, Klaus, & Teismann, Henning. (2022). Associations Between Outcome Resilience and Sociodemographic Factors, Childhood Trauma, Personality Dimensions and Self-Rated Health in Middle-Aged Adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(6), 796-806. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10061-1>
- Neurova A., Kapinus O., Hrytsevych T. (2016). *Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навчально-методичний посібник [Diagnostics of individual psychological features of personality : handbook]*. - Lviv : NASV. (in Ukrainian)
- Odnostalko O., Kireieva Z., Biron B. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (CD-RISC-10). [The psychometric analysis of the adapted version of resilience scale (CD-RISC-10)], *Habitus*, 13, 110-117. (in Ukrainian)
- Odnostalko O. (2020). *Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. [The personality's resilience resources in the conditions of difficult and atypical life situations: The dissertation on competition of a scientific degree of the Candidate of Psychological Sciences (Doctor of Philosophy) on a specialty 19.00.01]*. - Odesa. (in Ukrainian)
- Pino, Olimpia, Cunegatti, Federica, & D'Angelo, Miriana. (2022). The Role of Life Meaning in Psychological Distress and Post-traumatic Growth Among Italian First-Aid Volunteers During the COVID-19 Outbreak. *Trends in Psychology*, 1–23. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00182-7>
- Shtepa O. (2016). Магістральні механізми актуалізації психологічних ресурсів [The main actualization mechanisms of psychological resources], *Problemy suchasnoi psykholohii*, 33, 584-600. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_33_48 (in Ukrainian)
- Shtepa O. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. [The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: the results of development and approbation of the author's method], *Problemy suchasnoi psykholohii*, 39, 380-399. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33 (in Ukrainian)
- Shtepa O. (2008) *Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг : монографія [Personality maturity : Model. Questionnaire. Training : monograph]*. - Lviv : Ivan Franko LNU Publishing Centre. (in Ukrainian)
- Shumskiy V., Ukolova E., Osin E., Lupandina Y. (2016) Диагностика экзистенциальной исполненности: оригинальная русскоязычная версия теста экзистенциальных мотиваций [Measuring Existential Fulfillment: an Original Russian Version of Test of Existential Motivations], *Psychology. National Research University Higher School of Economics Journal*, 13(4), 763-788. (in Russian) Snider, L., Van Ommeren, Mark, Schafer, Alison, & Ebooks Corporation. (2011). *Psychological first aid guide for field workers*. World Health Organization.
- Southwick, Steven, & Charney, Dennis. (2018). *Resilience*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108349246>
- Türk-Kurtça, Tuğba, & Kocatürk, Metin. (2020). The Role of Childhood Traumas, Emotional Self-Efficacy and Internal-External Locus of Control in Predicting Psychological Resilience. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 8(3), 105. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.8n.3p.105>
- VandenBos, G. R., & ProQuest. (2015). *APA dictionary of psychology* (Second edition).

Vasserman L., Iovliev B., Isaieva R., et al. (2009) Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских

психологов [Diagnostic methods of coping strategies in stressful or problematic situations: handbook for doctors and medical psychologists].

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL STABILITY (RESILIENCE) OF VOLUNTEERS OF THE CALL CENTER OF THE TERRITORIAL DEFENSE FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE AND THE NATIONAL INFORMATION BUREAU

M.O. Antonovych

*Doctor of Philosophy, Faculty of Psychology,
Associate Professor of the Department of Psychological Counseling and Psychotherapy,
V. N. Karazin Kharkiv National University
Svobody Sq. 4, 61022, Kharkiv, Ukraine*

O.O. Aralova

*Student of the Faculty of Psychology
V. N. Karazin Kharkiv National University
Svobody Sq. 4, 61022, Kharkiv, Ukraine*

S.A. Barinov

Individual entrepreneur. Kharkiv, Ukraine

In the article, we researched the psychological resilience of the volunteers of the call center of the Territorial Defense Forces of the Armed Forces of Ukraine and National Informational Bureau, enabling them to adapt quickly to extreme situations. A higher level of resilience in volunteers is explained by the essence of the volunteering that provides an opportunity to perceive an extreme situation, feel it, make decisions about participation and help (basic anthropological capacities), control emotions, positively reassess the situation, plan solutions, receive community support (resilient coping strategies), to balance between acceptance of conditions and the need to change something despite fear (space) due to the ability not to subjectively perceive threats to oneself in any situations (personal anxiety), as well as to understand why all this is and how personal experience is enriched (life philosophy). A recommendation is developed regarding expanding the volunteer network and its organization, simplifying access to it during extreme situations, and involvement of broader segments of the population, which will increase the psychological resilience of volunteers and society in general during martial law in Ukraine.

Key words: *psychological resilience, sources of resilience, resilient coping strategies, existential fulfillment, volunteering.*

The article was received by the editors 10.09.2022 (Стаття надійшла до редакції 10.09.2022)

The article is recommended for printing 10.10.2022 (Стаття рекомендована до друку 10.10.2022)