

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

АРТЕМУК ОЛЕКСАНДРА РОМАНІВНА

**ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС У ВОЛОНТЕРІВ: ФАКТОРИ
РИЗИКУ ТА МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ**

Освітня програма *«Психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент Олена СТАВИЦЬКА

Рівне, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ВОЛОНТЕРІВ.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Теоретичні підходи до вивчення посттравматичного стресу та його впливу на психоемоційний стан особистості	Error! Bookmark not defined.
1.2. Особливості проявів посттравматичного стресу у волонтерів в умовах воєнного часу	Error! Bookmark not defined.
Висновки до першого розділу	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ РИЗИКУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ВОЛОНТЕРІВ	Error! Bookmark not defined.
2.1. Організація та методика проведення дослідження.....	Error! Bookmark not defined.
2.2. Аналіз і узагальнення результатів дослідження.....	Error! Bookmark not defined.
Висновки до другого розділу	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ СЕРЕД ВОЛОНТЕРІВ	Error! Bookmark not defined.
3.1. Організація та процедура проведення корекційно-розвивальної програми	Error! Bookmark not defined.
3.2. Перевірка ефективності програми корекційно-розвивальних заходів.....	Error! Bookmark not defined.
Висновки до третього розділу	Error! Bookmark not defined.
ВИСНОВКИ	8
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	Error! Bookmark not defined.
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабна війна в Україні докорінно змінила психоемоційний стан населення, створивши безпрецедентні умови тривалого впливу стресових і травматичних подій. Зафіксоване Національною службою здоров'я України зростання кількості випадків посттравматичного стресового розладу свідчить про масштабність психологічних наслідків війни та необхідність глибокого аналізу цього феномену на рівні суспільства. Люди все частіше стикаються з втратою близьких, небезпекою для життя, вимушеним переселенням, невизначеністю майбутнього, що формує широкий спектр посттравматичних реакцій. Постійний характер цих стресорів створює умови для розвитку хронічних форм психотравми, які потребують комплексної оцінки та наукового осмислення.

Паралельно з цим волонтерська діяльність стала одним із ключових чинників підтримки держави та цивільного населення, утворивши масштабне середовище допомоги, де люди добровільно беруть на себе значну частину емоційно виснажливої роботи. Волонтери часто контактують із пораненими, родинами загиблих, вимушеними переселенцями й іншими групами, які пережили травматичний досвід, що підвищує ризик вторинної травматизації, емоційного виснаження та посттравматичного стресу. Незважаючи на важливість їхнього внеску, питання системної психологічної підтримки, профілактики виснаження та збереження емоційних ресурсів волонтерів досі залишається недостатньо опрацьованим у практиці та наукових дослідженнях. Саме тому феномен посттравматичного стресу серед волонтерів потребує глибшого аналізу, виявлення факторів ризику та розроблення ефективних методів психологічної допомоги.

Проблема посттравматичного стресу ґрунтовно висвітлюється у працях українських учених, які аналізують механізми формування психотравми, її прояви та наслідки (Н. Агаєв та ін. [1], О. Гершанов [3], Л. Гридковець [4], Н. Євдокимова та ін. [7], О. Корольчук [14]). Їхні дослідження відображають

складну структуру посттравматичних реакцій, включаючи інтенсивні емоційні, когнітивні та фізіологічні прояви, що формуються під впливом воєнних подій. Зарубіжні роботи підтверджують універсальність цих механізмів і розкривають нейробиологічні та клінічні аспекти ПТСР: так, Е. Вермеєтен і Р. Ланіус [50] наголошують на складних біопсихологічних детермінантах розладу; Дж. Андерсен та Р. Сілвер [34] аналізують погіршення стану здоров'я під впливом травматичних подій; Ф. Арєнліу та інші [35] описують соціально-психологічні наслідки травматичного досвіду у сім'ях, постраждалих від війни. Значний внесок у розуміння кроскультурного виміру ПТСР здійснив Д. Вайс [54], який акцентував на ролі культурних чинників у сприйнятті та переживанні травми.

Окремо у науковому дискурсі виділяється проблема психічного здоров'я волонтерів. Українські дослідження (Л. Пилипенко, В. Пилипенко, І. Тимчук [26]; Б. Сумарюк [28]) вказують на високу поширеність емоційного виснаження, вторинної травматизації та стрес-асоційованих розладів серед осіб, які надають допомогу постраждалим унаслідок війни. Дослідження Н. Євдокимової та її колег [7] підтверджують, що робота волонтерів у кризових умовах підвищує ймовірність розвитку ПТСР через інтенсивний вплив емоційно складних подій. Міжнародні автори також розглядають волонтерство як діяльність, що поєднує потенціал посттравматичного зростання зі значними ризиками психологічного виснаження. Зокрема, А. Чудзіцька-Чупала та колектив авторів [41] вивчали механізми стресу та мотиваційні чинники волонтерів під час війни; Д. Бхугра [39] аналізував природу «втоми співчуття»; К. Ваннаріт та співавт. [53] виявили підвищений рівень вигорання волонтерів у період пандемії; Ц. Юань та ін. [51] довели взаємозв'язок між дисбалансом «зусилля – винагорода» та емоційним виснаженням працівників допоміжних служб.

Важливим напрямом досліджень є вивчення інструментів діагностики посттравматичного стресу та професійного вигорання. Шкала впливу травматичної події IES-R демонструє стійкі психометричні властивості у різних культурах і контекстах (М. Крімер, Р. Белл, С. Файя [42]; Гартфордський інститут геріатричної медицини [44]; Л. Крупельницька та ін. [45]), а

українськомовні ресурси дозволяють застосовувати її серед населення України [32]. Шкала професійного вигорання Маслач (MBI), валідність якої підтверджена у численних дослідженнях (С. Маслач, М. Лейтер [48]; Л. Де Беєр та ін. [43]; Ч. Лін та ін. [47]; А. Ван [52]; З. Юань [51]), застосовується для оцінки емоційного виснаження в умовах високого навантаження. Однак комплексні роботи, у яких одночасно досліджуються ПТСР, емоційне виснаження та фактори ризику волонтерської діяльності в умовах війни, у сучасній українській літературі представлені фрагментарно.

Таким чином, поєднання соціально-політичних викликів, зростання поширеності посттравматичних розладів, специфіки волонтерської діяльності та недостатня кількість інтегрованих досліджень, присвячених ПТСР у волонтерів, визначають актуальність даної теми та зумовлюють необхідність теоретичного й емпіричного вивчення факторів ризику та методів психологічної підтримки осіб, які виконують волонтерську діяльність у воєнний період.

Об'єкт дослідження: психологічні характеристики посттравматичного стресу у волонтерів.

Предмет дослідження: фактори ризику виникнення посттравматичного стресу та особливості його прояву у волонтерів у воєнний період.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити посттравматичний стрес у волонтерів, визначити ключові фактори ризику його розвитку та розробити напрями психологічної підтримки і профілактики.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що рівень посттравматичного стресу у волонтерів зумовлений поєднанням індивідуально-психологічних характеристик та специфічних факторів волонтерської діяльності, а застосування цілеспрямованих психологічних інтервенцій сприятиме зниженню інтенсивності симптомів та підвищенню емоційної стійкості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз сучасних підходів до вивчення посттравматичного стресу та його проявів.

2. Охарактеризувати психологічні особливості розвитку ПТСР у волонтерів у воєнний період.
3. Розробити та реалізувати емпіричне дослідження посттравматичного стресу та емоційного виснаження серед волонтерів.
4. Проаналізувати отримані емпіричні дані.
5. Запропонувати програму психологічної підтримки та профілактики посттравматичного стресу для волонтерів.

Методологічну основу дослідження склали положення сучасної психології про природу психотравми та механізми її переживання (О. Гридковець, О. Гершанов, О. Агаєв та ін.); концепції емоційного виснаження та професійного вигорання (С. Маслач, М. Лейтер, Л. Де Беєр та ін.); положення про роль особистісних ресурсів і життєстійкості у протистоянні стресу (В.О. Климчук, О.М. Кокун).

Методи дослідження. У роботі застосовано: теоретичні методи (аналіз, систематизація наукових джерел); емпіричні методи: Шкала впливу травматичної події (IES-R) та субшкала «Емоційне виснаження» опитувальника професійного вигорання Маслач (Maslach Burnout Inventory – MBI), розроблено Google-анкету з адаптованими пунктами методик IES-R та MBI, що забезпечує валідність і доступність дистанційного обстеження волонтерів.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про специфіку проявів посттравматичного стресу у волонтерів, визначенні факторів ризику його формування та уточненні структурних компонентів ПТСР у контексті воєнних подій.

Практична значущість полягає в можливості використання отриманих результатів для організації психологічної підтримки волонтерів, удосконалення профілактичних програм, розробки рекомендацій щодо мінімізації емоційного виснаження та підвищення стресостійкості.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проведено за допомогою Google-анкети серед волонтерів різного віку, рівня

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку

використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладено на 84 сторінках

ВИСНОВКИ

У процесі виконання магістерського дослідження було досягнуто його мету та розв'язано поставлені завдання, що дозволило зробити відповідні загальні висновки.

1. Проведено теоретико-методологічний аналіз сучасних підходів до вивчення посттравматичного стресу та його проявів, зроблено висновок, що розглянуті теоретичні підходи демонструють, що посттравматичний стресовий розлад є багаторівневим феноменом, у структурі якого поєднуються нейробиологічні реакції на загрозу, когнітивні викривлення, емоційна дезорганізація та соціально-поведінкові зміни, що разом визначають глибину й тривалість психоемоційних порушень особистості. Біопсихологічні моделі пояснюють формування ПТСР через дисфункцію систем страху та пам'яті, когнітивні підходи підкреслюють роль руйнування базових переконань і появи нав'язливих травматичних спогадів, а соціально-психологічні концепції акцентують на впливі підтримки, згуртованості та соціального середовища на перебіг стресових реакцій. Інтеграція цих моделей дозволяє всебічно описати, яким чином травматичний досвід змінює емоційну регуляцію, послаблює адаптивні механізми та спричиняє розвиток вторинної вразливості, що особливо важливо для розуміння психоемоційних станів волонтерів, які стикаються з хронічним стресом та високою інтенсивністю травматичних подій.

2. Охарактеризовано психологічні особливості розвитку ПТСР у волонтерів у воєнний період. Розгляд особливостей проявів посттравматичного стресу у волонтерів в умовах воєнного часу дає можливість стверджувати, що симптоматика ПТСР у цієї групи набуває унікальної інтенсивності та складності через поєднання зовнішніх бойових стресорів і внутрішніх професійно-моральних навантажень, характерних для волонтерської діяльності. Інтрुзивні спогади, уникання, гіперзбудження, емоційна та когнітивна дизрегуляція посилюються регулярним контактом із травматичними подіями, високою частотою експозиції до інформації про втрати, нестабільністю

середовища та постійним відчуттям відповідальності за інших. Воєнні умови створюють для волонтерів середовище «хронічної небезпеки», яке перешкоджає природним механізмам психологічного відновлення й формує стани виснаження, що різко знижують їхню адаптивність. Отже, вплив війни не лише підсилює класичні прояви ПТСР, а й змінює їхню динаміку та вираженість, що зумовлює необхідність поглиблених досліджень і розробки спеціалізованих підходів до підтримки саме волонтерів як особливо вразливої групи.

3. Розроблено та реалізовано емпіричне дослідження посттравматичного стресу та емоційного виснаження серед волонтерів. Узагальнюючи організаційно-методичний етап, можна зазначити, що дослідження було проведене на вибірці з 34 волонтерів, залучених через волонтерські об'єднання шляхом формування спеціальної Viber-групи з доступом до Google-анкети. Для онлайн-опитування було адаптовано стандартизовані методики IES-R та підшкалу емоційного виснаження MBI-EE, представлені у форматі закритих запитань із 5-рівневою шкалою Лайкерта. Перехід до Google-форми забезпечив уніфікованість відповідей та мінімізацію зовнішніх впливів, а період збору даних з 10 по 20 квітня дозволив охопити волонтерів із різним досвідом. Чіткі інструкції та стандартизована структура тверджень забезпечили коректність результатів і створили передумови для подальшого повторного зрізу.

4. Проаналізувати отримані емпіричні дані. Узагальнення результатів емпіричного дослідження продемонструвало, що психоемоційний стан волонтерів характеризується підвищеним рівнем стресового навантаження: середні значення інтрузивності ($M=12,74$), уникнення ($M=13,12$) та гіперзбудження ($M=11,65$).

5. Перевірка ефективності корекційно-розвивальної програми засвідчила її виражений позитивний вплив на емоційний стан волонтерів та інтенсивність ключових симптомів посттравматичного стресу. Порівняння показників до та після участі у програмі демонструє зниження середніх зважених значень за всіма субшкалами IES-R: інтенсивність інтрузивності зменшилася з 2,36 до 1,99 бала, уникнення – з 2,23 до 1,92 бала, гіперзбудження

– з 2,49 до 2,08 бала, а загальний рівень ПТСР – з 2,34 до 2,26 бала. Подібна динаміка спостерігається і за показником емоційного виснаження (MBI-EE), середнє значення якого зменшилось з 2,39 до 2,14 бала, що свідчить про зниження проявів втрати енергії та психоемоційної виснаженості. Важливо, що зменшення середніх балів супроводжується перерозподілом рівнів проявів: частка волонтерів із високими показниками інтрузивності зменшилася з 16% до 7%, гіперзбудження – з 20% до 10%, підвищеного ризику ПТСР – з 30% до 18%, а високого рівня емоційного виснаження – з 17% до 9%. Одночасно зросла частка учасників із низьким та помірним рівнями симптоматики, що свідчить про поступове повернення до більш адаптивних механізмів саморегуляції. Отримані зміни корелюють зі змістом та структурою корекційної програми: психоедукаційні модулі сприяли усвідомленню власних реакцій на стрес, вправи з емоційної регуляції знижували напругу, а техніки відновлення та групова підтримка забезпечували безпечний простір для опрацювання переживань. Емоційне вигорання, як важлива складова загального ПТСР-стану, також продемонструвало позитивну динаміку, що підтверджує комплексний відновлювальний ефект програми. Сукупність отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що програма є науково обґрунтованою та ефективною, а її застосування у волонтерських спільнотах може суттєво знижувати ризик формування хронічних ПТСР-симптомів та емоційного вигорання.