



УДК 159.96

STUDY OF THE INFLUENCE OF VOLUNTEER ACTIVITY ON THE MENTAL STATE IN WAR CONDITIONS

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН В УМОВАХ ВІЙНИ

Lukiianchuk A.M/ Лукіяничук А.М.*c.p.s., as.prof / к.психол.н, доц*

ORCID: 0000-0002-1597-5367

*The Bila Tserkva Institute of Continuing Professional Education,**Bila Tserkva, Levanevskoho 52/4, Street, 09108**Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти,**Київська обл., м. Біла Церква, вул. Леваневського, 52/4 09108*

Анотація. В роботі розглядається вплив волонтерської діяльності на психічний стан людини та його дослідження. Визначено особливості психічних станів у період війни, увагу акцентовано на стресі, його чинники. У результаті дослідження встановлено, що волонтерська діяльність позитивно впливає на психічний стан людини та дозволяє визначити власні особистісні ресурси.

Ключові слова: психічні стани, стрес, волонтерська діяльність, ідентифікація.

Abstract. The paper considers the impact of volunteering on the mental state of man and his research. Peculiarities of mental states during the war are determined, attention is focused on stress, its factors. As a result of the research it was established that volunteering has a positive effect on a person's mental state and allows to determine one's own personal resources.

Key words: mental states, stress, volunteering, identification.

Вступ

Сьогодні в Україні характеризується соціально-психологічною, економічною нестабільністю, зниженням рівня життя більшості населення, високим рівнем загальної тривожності, що є наслідком війни, розв'язаної Росією на території України. Соціально-психологічні проблеми відобразились на психологічному самопочутті різних верств населення незалежно від статусу чи віку.

Тому наразі актуальною є проблема психологічної допомоги не лише консультативної, яка є важливою, але й самопомоги. Визначення індивідуальних ресурсів для самопомоги є однією необхідних умов подолання стресових станів, адже постійні повітряні тривоги, сирени, інформація з Інтернету та джерел масової інформації створює ситуацію невизначеності.



Основний текст

Ситуація, коли не очікувано відбувається негативний зовнішній вплив на людину то спочатку вона переживає шоківий стан, діє інстинктивно. Когнітивна сфера спрямована на оцінку та розуміння ситуації і підготовку до неї. За кілька годин повертаються базові емоції і після шоку можуть виникнути, наприклад, відчай, жах, заперечення і т. д. Саме 24 лютого українці масово відчували сильну ейфорію від того, що перші години і дні відбулися події які впевнили людей у захищеності - це загалом демонструє силу психічного ресурсу, але не позбавляє стресу.

У психології проблема стресу висвітлена у рамках теорій гомеостазу (Г. Сельє, У. Кенон), теорії темпераменту та індивідуальних властивостей нервової системи (І. Павлов, В. Мерлін, К. Судаков, Ю. Щербатих). Класичні уявлення про стрес були розвинуті Л. Лазарусом у транзактній моделі стресу та допінгу, яка базується на уявленнях про стрес як транзакційний феномен, залежний від значущості стимулів для реципієнтів (Р. Лазарус, 1966; А. Антоновський, 1979). Стресовий вплив докільля зумовлений, по-перше, оцінкою людиною чинників стресу, а по-друге – наявними у неї соціальними і культурними ресурсами. В процесі первинного оцінювання людина відповідає на питання «Чи насправді у мене є проблема?». Усвідомлення проблемної ситуації завжди пов'язане із неприємними емоційними переживаннями та загальним дискомфортом. Коли емоції змінюються усвідомленням існування проблеми, настає етап вторинного оцінювання, що полягає у глибшому аналізі ситуації, активації усіх можливих копінг-стратегій задля відповіді на питання «Що я буду далі робити аби вирішити проблему?» [2].

Очевидно, що якщо проблема стосується лише самої людини, то вона буде оцінюватися відповідно особистих мотивів цінностей та можливостей. Але коли проблема постає у рамках великої групи, то людина схильна шукати однодумців, людей які мають подібну оцінку проблеми, цінності і шляхи вирішення цієї проблеми. Пошук «своєї групи» обирати критерії за якими буде оцінюватись цінність цієї групи у спільному вирішенні проблеми. Оскільки



проблема загальна то і основним критерієм є суспільна користь. Це доводить інтерв'ювання яке проводилося у волонтерській групі у м. Біла Церква Київської області. Було запропоновано волонтерам пройти тестування за декількома методиками: Тест Т.Ліпі (The Interpersonal Diagnosis of Personality, 1954, Діагностика міжособистісних стосунків Л.Собчик), Шкала диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale –DES, К.Ізард, 1972). Проте реципієнти відмовлялися, оскільки не були готові до само оцінювання та оцінювання стосунків, тому було змінено метод і запропоновано інтерв'ювання. Цікавим у дослідження було те що люди які особисто були знайомі зі мною до війни та ті хто вже тривалий час займається волонтерською діяльністю погодилися дати інтерв'ю з відеозаписом. Всі інші давали усні відповіді на запитання. В процесі опитування всі, хто долучився до волонтерства відмітили, що саме така (безоплатна) діяльність дозволяє відчути себе частиною нації, яка відстоює свою свободу, а також цінність своєї допомоги (підтримки захисників) і можливості зробити незначний внесок у спільну справу через конкретну діяльність. На запитання «Як Ви себе відчуваєте, перебуваючи у цьому місці?» (малося на увазі приміщення де працювали волонтери – готували матеріали, плели маскувальні сітки, шили одяг, збирали речі для захисників та біженців, тощо) були відповіді: спокій, умиротворення, впевненість у правильності своїх дій, потрібність, задоволення від можливості бути корисним, власну цінність для суспільства.

Тож у результаті опитування було визначено, що волонтерська діяльність позитивно впливає на психічний стан людини акцентуючи увагу на зовнішньому локусі контролю. В свою чергу волонтерська діяльність – це шлях самопізнання і самоперевірки. Волонтерська діяльність є основою побудови та розвитку громадянського суспільства. Це було відзначено реципієнтами які раніше не долучалися до волонтерства у відповідях на кшталт: я від себе такого не очікував, раніше навіть не думав про це, не думав що для мене це важливо тощо.

Системоутворювальним ядром особистості є її ототожнення з певною,



визначеною групою, тобто ідентичність, яку найчастіше трактують як феномен, який формується і розвивається за допомогою самовизначення щодо базових відносин Я з соціальним оточенням. Однак, виступаючи соціальним феноменом за своєю суттю, ідентичність має індивідуальну природу свого існування, індивідуальний зміст [1, с.113]. Тому коли людина знаходить групу з якою має подібне розуміння ситуації, погляди, цінності вона намагається ідентифікувати себе з цією групою. Саме ідентифікація дозволяє людині пережити причетність до певної діяльності, у нашому дослідженні – це волонтерство, а також дає відчуття захищеності через переживання феномену МІ, особливо це важливо у ситуації війни. Війна, як суспільний стан, сприяє формуванню феномена «свій – чужий» з чіткими характеристиками, а це, у свою чергу, загострює емоційні стани індивіда.

У стресових ситуаціях поведінку людини визначає те, який саме механізм психологічного захисту активується. Функціональне призначення і мета психологічного захисту полягають в ослабленні внутрішньоособистісних конфліктів (напруги, занепокоєння), зумовлених протиріччями між інстинктивними імпульсами несвідомого і засвоєними (інтеріоризованими) вимогами зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії. Послаблюючи цей конфлікт, захист регулює поведінку людини, підвищуючи її пристосовність і врівноважуючи психіку (E.Frydenberg, 2002) [3].

Тому у перспективі важливо дослідити які саме механізми психологічного захисту домінують у осіб, які займаються волонтерською діяльністю.

Висновки.

На основі аналізу наукових підходів були розглянуті особливості психічних станів в умовах війни, визначені чинники стресу та механізми психіки людини. У результаті дослідження було визначено, що волонтерська діяльність позитивно впливає на психічний стан індивіда в умовах його ідентифікації з референтною групою.



Література:

1. Патырбаева К. В., В.В. Козлов, Е.Ю. Мазур Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты: коллективная монография Пермь, 2012. 250 с.
2. Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process New York: McGraw-Hill, 1966. 320 p.
3. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002. 176 p.