

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О.А. Чаркіна
 « ____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____
 « ____ » _____ 2024 р.

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВОЛОНТЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ
ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Кваліфікаційна робота студента
 групи ПП-м-23
 ступінь вищої освіти магістр
 спеціальності 053 Психологія
Кокоша Богдана Миколайовича

Керівник: канд. психол. наук,
 доцент кафедри практичної психології
Гергель Є. Л.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів ____

Голова ЕК _____
 (підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
 (підпис) (прізвище, ініціали)

 (підпис) (прізвище, ініціали)

 (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Кокош Богдан Миколайович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ	9
1.1. Поняття стресостійкості: психологічні та фізіологічні аспекти	9
1.2. Емоційна обізнаність як компонент емоційного інтелекту	19
1.3. Волонтерська психологічна діяльність в умовах війни	28
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ	39
2.1. Методологія дослідження стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни	39
2.2. Інтерпретація результатів дослідження стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни	50
Висновки до розділу 2	60
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ.	62
3.1. Обґрунтування методів, технік і прийомів розвитку стресостійкості шляхом розвитку емоційної обізнаності як компоненту емоційного інтелекту.	62
3.2. Результати впровадження корекційно-розвиткової програми та її апробація	71
3.3. Рекомендації волонтерам-психологам для саморегуляції та підвищення емоційної обізнаності	74
Висновки до розділу 3	81
ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність теми. Умови війни створюють надзвичайний психологічний тиск на волонтерів-психологів, що потребує розвитку стресостійкості для ефективного виконання своїх обов'язків. Розвиток емоційної обізнаності як компонента емоційного інтелекту є критичним у цьому процесі.

У цьому контексті дослідження формування стресостійкості шляхом розвитку емоційної обізнаності є надзвичайно актуальним та необхідним.

Актуальність дослідження визначається негайною потребою в підтримці волонтерів, які надають психологічну допомогу постраждалим від військових дій. Військові конфлікти спричиняють численні травматичні події, такі як втрата близьких, руйнування домівок, фізичні поранення та загроза життю, що, в свою чергу, значно збільшує емоційне навантаження на волонтерів-психологів. Розвиток стресостійкості у цих фахівців є критичним для забезпечення їхньої здатності надавати ефективну допомогу.

Війна спричиняє значне зростання числа психічних розладів серед населення. Це підвищує потребу в кваліфікованих психологах, які здатні ефективно працювати в умовах високого стресу. Волонтери-психологи, які володіють високим рівнем емоційної обізнаності, можуть краще розуміти та контролювати свої емоції, що дозволяє їм більш ефективно допомагати іншим. Таким чином, розвиток емоційної обізнаності стає важливим елементом підготовки волонтерів до роботи в умовах війни.

Розвиток стресостійкості через емоційну обізнаність сприяє підвищенню якості наданої психологічної допомоги. Психологи, які можуть ефективно контролювати свої емоції, здатні краще розуміти емоційні стани своїх клієнтів та надавати більш адаптовану допомогу. Це особливо важливо в умовах війни, де емоційні стани клієнтів можуть бути дуже складними та варіюватися від гніву і страху до глибокої депресії.

Емоційний інтелект (ЕІ) досліджувався такими вченими, як Д. Голман, П. Саловей та Д. Майєр. Вони визначають ЕІ як здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших, управляти ними й використовувати ці навички для соціальних взаємодій. Д. Голман наголошує на важливості ЕІ для професійної та особистісної ефективності, зокрема у стресових ситуаціях.

Серед українських дослідників, що також активно вивчали цю тему можна відзначити таких, як Л. О. Варій, О. М. Москалець, С. Д. Максименко.

Зокрема, Л. О. Варій акцентує увагу на тому, що емоційний інтелект є важливою складовою психологічної стійкості, а розвиток емоційної обізнаності допомагає в управлінні стресом. О. М. Москалець вказує на те, що у кризових умовах (як, наприклад, під час війни) розвиток емоційної компетентності є критичним для підтримки психічного здоров'я волонтерів та фахівців допомоги. С. Д. Максименко досліджував вплив емоційного інтелекту на психологічну резилієнтність і стресостійкість у різних професійних середовищах.

Всі ці теоретичні положення підтримують ідею, що інтервенції, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, можуть значно підвищити стресостійкість і загальну ефективність у професійній діяльності, особливо в стресових умовах.

Актуальність цього дослідження визначається потребою в наукових даних щодо ефективних методів підвищення стресостійкості волонтерів-психологів. Існуючі дослідження демонструють позитивний вплив емоційної обізнаності на стресостійкість, проте специфічні методики та програми для волонтерів в умовах війни потребують подальшого вивчення та адаптації. Розробка та впровадження таких програм може значно покращити підготовку волонтерів та підвищити їхню ефективність.

Таким чином, дослідження формування стресостійкості волонтерів-психологів шляхом розвитку емоційної обізнаності є надзвичайно актуальним в умовах сучасного військового конфлікту. Це дозволяє не лише забезпечити

ефективну допомогу постраждалим, але й захистити самих волонтерів від негативних наслідків емоційного вигорання та стресу.

Наукове вивчення цього питання сприятиме розробці ефективних методик та програм підготовки, що допоможе покращити психологічну підтримку в умовах війни та зберегти психічне здоров'я волонтерів-психологів.

Мета дослідження: дослідити ефективність розвитку емоційної обізнаності для формування стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз стресостійкості та емоційної обізнаності в психолого-педагогічній літературі.

2. Визначити рівень стресостійкості та емоційної обізнаності волонтерів-психологів.

3. Розробити програму розвитку емоційної обізнаності як компоненту емоційного інтелекту волонтерів-психологів, які працюють в умовах війни.

4. Провести апробацію та оцінити ефективність корекційно-розвиткової програми розвитку емоційної обізнаності як компоненту емоційного інтелекту волонтерів-психологів, які працюють в умовах війни.

Об'єкт дослідження - процес формування стресостійкості волонтерів-психологів в умовах війни.

Предмет дослідження - вплив емоційної обізнаності як складової емоційного інтелекту на формування стресостійкості волонтерів-психологів.

Гіпотеза дослідження - високий рівень емоційного інтелекту волонтерів психологів є детермінантою здатності справлятися зі стресом в умовах війни.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань був застосований комплекс методів, вибір яких зумовлено предметом і метою дослідження. До нього увійшли теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних; методи збору емпіричних даних, а саме: анкетування та тестування. За основний діагностичний інструментарій було

обрано: Методика CISS (Копінг-поведінка в стресових ситуаціях). Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге. Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл). Для проведення кореляційного аналізу між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю, ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона.

Практичне значення дослідження, що стосується взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості, є багатограним і стосується різних сфер, зокрема волонтерської діяльності, психологічної підтримки, управління та освіти. Це дослідження може бути використане для розробки програм підвищення стресостійкості, зниження ризиків емоційного вигорання та покращення загального психоемоційного стану фахівців, які працюють у складних умовах.

Дослідження дає можливість розробити спеціалізовані тренінгові програми для волонтерів, які працюють у кризових умовах (зокрема під час війни), спрямовані на розвиток емоційної обізнаності та управління емоціями.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилось у період з 10.09.2024 по 01.11.2024 вибірка дослідження склала 36 осіб віком від 22 до 50 років волонтерів-психологів, що працюють у громадській організації “ГО Волонтери Києва”.

Структура роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 50 джерел; ілюстрована 3 рисунками; вміщує 9 додатків. Загальний обсяг: 110 сторінок, основний зміст викладено на 85сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ

1.1. Поняття стресостійкості: психологічні та фізіологічні аспекти

Стресостійкість є однією з найважливіших рис, які дозволяють людині зберігати психологічну рівновагу під час складних життєвих ситуацій. У сучасному світі, де люди стикаються з високими вимогами на роботі, соціальними викликами, глобальними кризами та особистими труднощами, здатність ефективно справлятися зі стресом набуває вирішального значення. Це поняття глибоко вкорінене у психології, і розуміння його природи та механізмів має велике значення для розвитку особистої ефективності та благополуччя.

Стресостійкість визначається як здатність особистості зберігати продуктивність та емоційну стабільність у ситуаціях стресу. Вона включає комплекс психологічних механізмів, що дозволяють людині адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх викликів, контролювати свої емоції та уникати руйнівних наслідків стресу для здоров'я. Стресостійкість полягає не лише у здатності "витримувати" складні обставини, але й у вмінні знаходити в них можливості для зростання [2, с. 46] .

Стрес, на відміну від короткотривалої адаптаційної реакції на небезпеку, може мати тривалий характер і призводити до хронічних станів, якщо його не вдається контролювати. Саме тому стресостійкість є критично важливою для запобігання вигоранню, депресії та інших психологічних розладів, пов'язаних із тривалим стресом.

Рівень стресостійкості залежить від ряду факторів, серед яких виділяються біологічні, психологічні та соціальні.

1. Біологічні чинники:

- Генетична схильність: Дослідження показують, що певні люди мають генетично зумовлені властивості, які сприяють або, навпаки, знижують їхню стресостійкість. Наприклад, деякі гормони, такі як кортизол, можуть сильніше впливати на реакції на стрес.

- Фізичне здоров'я: Здоровий організм здатний краще адаптуватися до стресових факторів. Наприклад, люди з міцною імунною системою частіше виявляють більшу стійкість до хронічного стресу.

2. Психологічні чинники:

- Емоційний інтелект: Здатність усвідомлювати свої емоції і ефективно ними керувати є важливим компонентом стресостійкості. Люди з високим емоційним інтелектом краще контролюють свої реакції в стресових ситуаціях і швидше повертаються до нормального стану.

- Позитивне мислення: Оптимістичні люди, які дивляться на життя через призму можливостей, зазвичай мають вищий рівень стресостійкості. Вони не лише ефективніше справляються зі стресом, але й використовують складні ситуації для особистісного зростання.

- Самоефективність: Віра у власні можливості й упевненість у тому, що людина може впоратися з будь-якою ситуацією, значно підвищує рівень стресостійкості.

3. Соціальні чинники:

- Підтримка з боку оточення: Друзі, родина та колеги можуть надати значну психологічну підтримку у важкі часи, допомагаючи знизити рівень стресу.

- Соціальний статус і умови праці: Люди, які мають стабільні соціальні умови і чітке розуміння своєї ролі в суспільстві чи організації, зазвичай мають вищий рівень стресостійкості, оскільки відчувають контроль над ситуацією [1].

Механізми стресостійкості полягають у тому, як організм і психіка людини реагують на стресові стимули. Вони включають кілька ключових аспектів:

1. Когнітивна оцінка ситуації: Людина оцінює стресову ситуацію як загрозу або можливість. Якщо ситуація сприймається як виклик, це може сприяти мобілізації ресурсів для її подолання.

2. Емоційна регуляція: Важливим аспектом стресостійкості є здатність контролювати свої емоції. Це дозволяє уникнути паніки та приймати обґрунтовані рішення.

3. Поведінкові стратегії: Людина з високою стресостійкістю шукає активні способи вирішення проблеми, наприклад, зміна підходу до виконання завдання або звернення за підтримкою. Вона також може використовувати методи релаксації або медитації для зниження рівня напруги [22].

Стресостійкість відіграє важливу роль у різних сферах життя. Вона дозволяє зберігати працездатність у складних умовах, сприяє розвитку кар'єри, допомагає підтримувати міцні соціальні зв'язки та запобігає серйозним психологічним наслідкам стресу.

В умовах зростаючої нестабільності та глобальних викликів, таких як економічні кризи, пандемії чи збройні конфлікти, стресостійкість стає важливим фактором виживання і адаптації. Сучасні дослідження показують, що люди, які володіють високою стресостійкістю, мають не лише кращі показники здоров'я, але й вищий рівень задоволеності життям.

Стресостійкість — це здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи емоційну рівновагу та продуктивність. Хоча це поняття є широко визнаним у психології, його визначення та механізми розвитку варіюються в залежності від теоретичного підходу. Багато вчених присвятили свої дослідження розумінню стресостійкості, і їхні роботи формують наше сучасне бачення цієї ключової риси. Посилаючись на дослідження відомих психологів, таких як Ганс Сельє, Річард Лазарус та Сюзан Кобаса, ми можемо глибше зрозуміти концепцію стресостійкості та її важливість [41].

Ганс Сельє, відомий як "батько теорії стресу", був першим, хто детально дослідив фізіологічну реакцію на стрес і запровадив сам термін "стрес". Він

визначив його як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу або виклик. У своїй концепції "загального адаптаційного синдрому" (GAS) Сельє описав три стадії стресової реакції: стадію тривоги, стадію адаптації (опору) і стадію виснаження.

З точки зору стресостійкості, на другій стадії (адаптація) організм намагається пристосуватися до стресового фактора, що є ключовим моментом у формуванні стресостійкості. Сельє підкреслював, що здатність адаптуватися на цій стадії залежить від ресурсів організму і психіки, а стресостійкість полягає в ефективності цього адаптаційного процесу. Чим краще людина справляється зі стресом на цій стадії, тим вища її стресостійкість. Тому, за Сельє, стресостійкість пов'язана із загальними ресурсами організму та здатністю протистояти стресорам без переходу в стадію виснаження [37].

Річард Лазарус зробив значний внесок у психологічне розуміння стресу, створивши когнітивну теорію стресу і копінгу (психологічного подолання). В його моделі стрес визначається як результат суб'єктивної оцінки людиною ситуації. Лазарус вважав, що стрес виникає не через саму ситуацію, а через те, як людина її сприймає і оцінює.

За Лазарусом, стресостійкість — це здатність адекватно оцінювати ситуації і використовувати ефективні стратегії подолання (копінг). Він виділяв два типи копінгу: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні дії для вирішення проблеми, тоді як емоційно-орієнтований копінг фокусується на зниженні емоційної реакції на стрес. Люди з високою стресостійкістю зазвичай використовують різні стратегії копінгу, адаптуючи їх до конкретної ситуації [22].

Лазарус також акцентував увагу на тому, що стресостійкість залежить від когнітивних ресурсів людини, зокрема її здатності до переоцінки ситуацій та пошуку нових шляхів вирішення проблем. Таким чином, згідно з його поглядами, стресостійкість визначається не лише біологічними факторами, як у Сельє, але й когнітивними механізмами.

Сюзан Кобаса запропонувала концепцію "хардінесу" або життєстійкості, яка тісно пов'язана зі стресостійкістю. Вона вважала, що життєстійкість є однією з основних характеристик людей, які добре справляються зі стресовими ситуаціями. За Кобасою, життєстійкість складається з трьох основних компонентів: втягнутості (commitment), контролю (control) і прийняття викликів (challenge).

1. Втягнутість означає, що людина активно залучена у свою діяльність і життя, що дозволяє їй справлятися з труднощами, не відчуваючи відчуженості чи безпорадності.

2. Контроль стосується впевненості людини в тому, що вона здатна впливати на події у своєму житті і контролювати їх. Це дає відчуття власної ефективності і зменшує тривожність.

3. Прийняття викликів означає, що людина бачить у стресових ситуаціях не загрозу, а можливість для особистого зростання [41] .

Ця теорія підкреслює, що люди з високим рівнем хардінесу мають кращу стресостійкість, оскільки вони не тільки адаптуються до стресових ситуацій, але й використовують їх для власного розвитку. Вони бачать у викликах джерело нових можливостей, а не загрозу.

Стресостійкість, як визначають її Сельє, Лазарус і Кобаса, є багатограним поняттям, що включає як фізіологічні, так і психологічні аспекти. Ганс Сельє наголошував на адаптаційній здатності організму до стресу, підкреслюючи роль фізіологічних реакцій. Річард Лазарус розвинув ідею про важливість когнітивної оцінки стресових ситуацій і стратегії подолання, що дозволяє людині краще адаптуватися до викликів. Сюзан Кобаса доповнила цю концепцію ідеєю "хардінесу", який фокусується на активній життєвій позиції та здатності сприймати труднощі як можливості для розвитку.

Стресові реакції є природним механізмом адаптації організму до зовнішніх чи внутрішніх загроз. Стрес може бути викликаний як фізичними, так і психологічними факторами, а його реакції розвивалися протягом тисячоліть як

захисний механізм. У сучасному світі, де більшість стресових стимулів є соціальними або емоційними, важливо розуміти, як саме працюють механізми стресу і як вони впливають на наше тіло та розум. Стресові реакції включають низку фізіологічних і психологічних процесів, що активують різні системи організму, такі як нервова та ендокринна. У нашій роботі ми розглянемо основні механізми стресових реакцій і їхній вплив на здоров'я.

Фізіологічний механізм стресових реакцій є частиною системи виживання людини. Першим, хто детально описав ці процеси, був канадський ендокринолог Ганс Сельє. Він створив концепцію "загального адаптаційного синдрому", що описує три основні стадії реакції організму на стрес: тривога, адаптація (опір) і виснаження.

1. Стадія тривоги.

На початковій стадії стресу організм мобілізує свої сили у відповідь на загрозу. Цей процес запускається через активацію симпатичної нервової системи (СНС), яка підвищує рівень адреналіну та норадреналіну. Ці гормони підвищують частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, розширюють бронхи та збільшують доступ кисню до тканин, що підготовлює тіло до активних дій — реакції "бий або біжи". В цей момент організм готується до боротьби або втечі, забезпечуючи приплив енергії та підвищену увагу.

2. Стадія адаптації або опору

Якщо стрес продовжується, організм намагається адаптуватися до нового стану. На цій стадії активується гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь (НРА-вісь). Гіпоталамус стимулює вироблення кортикотропного гормону (КТГ), який стимулює гіпофіз виробляти адренкортикотропний гормон (АКТГ). Це, в свою чергу, стимулює наднирники виробляти кортизол — основний гормон стресу. Кортизол допомагає організму підтримувати енергію на високому рівні, сприяє мобілізації глюкози і регулює запальні процеси. На цій стадії людина може справлятися зі стресовою ситуацією, однак тривалий стрес може призвести до перенапруження систем організму.

3. Стадія виснаження.

Якщо стресовий чинник продовжує діяти довгий час, ресурси організму починають виснажуватися. Хронічний стрес може призвести до зниження імунної функції, підвищеного ризику захворювань серцево-судинної системи, порушень сну, травлення та навіть психічних розладів, таких як депресія та тривога. На цій стадії організм не може підтримувати високий рівень кортизолу та адреналіну, що призводить до загального ослаблення і виснаження[27].

Окрім фізіологічних змін, стрес впливає і на психологічний стан людини. Як зазначав Річард Лазарус, стресові реакції виникають не через самі стресові події, а через те, як людина їх сприймає і оцінює. Психологічні механізми стресу можна розглянути через дві основні складові: когнітивна оцінка стресора та копінг-стратегії (стратегії подолання).

1. Когнітивна оцінка стресової ситуації.

Відповідно до когнітивної теорії стресу Лазаруса, людина проходить два етапи оцінки стресової ситуації. На першому етапі вона оцінює ситуацію як загрозу, виклик або нейтральну подію. Якщо ситуація сприймається як загроза, людина активує стресову реакцію. На другому етапі відбувається оцінка власних ресурсів для подолання цієї загрози. Якщо людина відчуває, що має достатньо ресурсів для контролю ситуації, рівень стресу знижується [22].

2. Копінг-стратегії (стратегії подолання).

Коли стресор визначено, людина використовує різні стратегії для його подолання. Вчені виділяють дві основні форми копінгу: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований.

- Проблемно-орієнтований копінг полягає в активному пошуку шляхів вирішення проблеми, зміни обставин або усунення стресового чинника. Ця стратегія ефективна в тих ситуаціях, коли проблема може бути вирішена діями людини.

- Емоційно-орієнтований копінг спрямований на зниження негативних емоцій, пов'язаних зі стресом, таких як тривога або страх. Ця стратегія

використовується тоді, коли проблема не може бути легко вирішена, і важливо заспокоїти себе або прийняти ситуацію.

Психологічні механізми стресу, таким чином, включають не лише безпосередню реакцію на події, але й процес переоцінки ситуації та вибору відповідних стратегій подолання.

Хронічний стрес — це стан постійного або довготривалого стресу, який негативно впливає на здоров'я. На відміну від короточасних стресових реакцій, які можуть бути корисними для мобілізації ресурсів організму, хронічний стрес призводить до руйнівних наслідків.

1. Фізичні наслідки.

Постійне підвищення рівня кортизолу може призвести до проблем із серцем, підвищеного артеріального тиску, діабету та порушення імунної системи. Це також може призвести до запальних процесів, що сприяють розвитку таких захворювань, як артрит, алергії та автоімунні захворювання.

2. Психологічні наслідки.

Хронічний стрес пов'язаний із психічними розладами, такими як тривожність, депресія та вигорання. Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, частіше відчувають апатію, втому, проблеми з концентрацією та пам'яттю.

3. Соціальні наслідки.

Хронічний стрес впливає на взаємини з іншими людьми. Він може сприяти конфліктам, соціальній ізоляції та проблемам у спілкуванні. Люди в стані стресу можуть бути менш толерантними та емоційно нестабільними, що ускладнює їх взаємодію з оточуючими.

Механізми стресових реакцій включають складні фізіологічні та психологічні процеси, які дозволяють організму справлятися з небезпекою. Проте хронічний стрес, який є результатом тривалої активації цих механізмів, може мати серйозні негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я.

Розуміння цих механізмів є ключем до розвитку ефективних стратегій подолання стресу та підтримки загального здоров'я.

Професії, пов'язані з наданням психологічної допомоги, такі як психотерапевти, психологи, соціальні працівники і консультанти, вимагають постійної емоційної взаємодії з іншими людьми, часто у вкрай складних або кризових ситуаціях. Ці фахівці стикаються зі значним емоційним навантаженням через щоденну роботу з чужими болем, тривогами, травмами. У таких умовах стресостійкість стає критично важливим чинником для збереження професійної ефективності та психічного здоров'я самих психологів. У цьому есе розглянемо основні чинники, що впливають на стресостійкість у таких професіях.

1. Емоційний інтелект

Одним з ключових чинників стресостійкості є “емоційний інтелект (EQ)”. Психологи, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, здатні краще розпізнавати та керувати своїми емоціями, а також ефективніше взаємодіяти з пацієнтами, зважаючи на їх емоційний стан. Високий EQ допомагає психологам уникати емоційного вигорання, оскільки вони можуть створювати здорову емоційну дистанцію між собою і своїми клієнтами, не знецінюючи при цьому їхніх почуттів. Вміння правильно відсторонюватися від емоцій клієнта дозволяє зменшити особистий стрес і уникати емоційного виснаження.

2. Професійна підготовка і постійне навчання

Професійна підготовка має вирішальний вплив на стресостійкість у роботі психологів. Спеціалісти, які отримали якісну освіту і мають глибоке знання психотерапевтичних технік, краще орієнтуються в складних ситуаціях. Вони впевнені у своїх можливостях, що знижує рівень тривожності і стресу. Крім того, постійне “навчання і самовдосконалення” допомагають психологам адаптуватися до нових викликів, розвивати нові навички для ефективного вирішення проблем і управління своїм емоційним станом. Курси підвищення

кваліфікації або участь у супервізійних групах також сприяють зниженню рівня стресу.

3. Супервізія і підтримка колег

Робота психологів, особливо тих, хто працює з важкими випадками, вимагає постійної підтримки з боку колег або старших наставників. Регулярні супервізії дозволяють не тільки отримати нові знання та оцінки своєї роботи, але й обговорити емоційні складнощі, з якими стикається фахівець. Психологи, які можуть відкрито говорити про свої труднощі в колективі або на супервізійних сесіях, мають вищий рівень стресостійкості. Емоційна підтримка від колег створює відчуття спільності, що значно знижує рівень стресу і підвищує мотивацію до роботи.

4. Особистісні якості

Важливу роль у стресостійкості психологів відіграють їхні особистісні якості. Деякі фахівці мають природно високий рівень толерантності до стресу. Такі риси, як впевненість у собі, гнучкість у підходах, стійкість до невдач і здатність приймати рішення в умовах невизначеності, роблять їх менш вразливими до емоційних викликів професії. Особистісні ресурси допомагають психологам швидше відновлюватися після стресових ситуацій і продовжувати надавати якісну допомогу своїм клієнтам.

5. Самопідтримка і здоровий баланс між роботою і відпочинком

Неможливо говорити про стресостійкість без акценту на особисту самопідтримку і баланс між роботою та відпочинком. Психологи часто занурюються в роботу настільки глибоко, що можуть нехтувати власними потребами у відпочинку, що призводить до емоційного вигорання. Практики самопідтримки, такі як регулярний відпочинок, медитація, фізичні вправи та здорове харчування, допомагають підтримувати емоційну стабільність. Важливим є встановлення чітких меж між роботою і особистим життям, щоб не допустити, аби робочі стреси впливали на особисту сферу.

6. Специфіка клієнтів і робоче середовище

Робота з різними категоріями клієнтів також впливає на рівень стресу психологів. Робота з тяжко травмованими людьми, такими як жертви насильства або ті, хто пережив воєнні події, вимагає від фахівців вищого рівня стресостійкості через постійну взаємодію з емоційно виснажливими ситуаціями. Навпаки, робота з менш емоційно насиченими клієнтами може бути менш стресовою. Важливу роль також відіграє “робоче середовище”: доступ до ресурсів, хороша організація роботи, можливість отримувати допомогу від керівників і колег також сприяють підвищенню стресостійкості[20].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що стресостійкість — це не лише здатність переносити труднощі, але й активне використання викликів для особистісного зростання. Ця якість формується під впливом різних чинників, включаючи фізичні, емоційні та когнітивні ресурси, а також підтримку з боку соціального оточення.

Таким чином, стресостійкість — це здатність особистості адаптуватися до стресових умов, контролюючи свої емоції і поведінку. Вона формується під впливом багатьох чинників, таких як біологічні особливості, емоційний інтелект, позитивне мислення та соціальна підтримка. Розвиток стресостійкості є важливим кроком на шляху до збереження психологічного благополуччя і підвищення якості життя в умовах сучасного світу, де стресові ситуації є невід’ємною частиною повсякденності.

Стресостійкість у професіях, пов’язаних із наданням психологічної допомоги, залежить від багатьох чинників: особистих якостей, професійної підготовки, підтримки колег, умов роботи та здатності забезпечувати баланс між професійним і особистим життям. Розвиток емоційного інтелекту, регулярна супервізія та впровадження практик самопідтримки є важливими елементами для збереження стресостійкості і ефективної роботи психологів.

1.2. Емоційна обізнаність як компонент емоційного інтелекту

У сучасному світі здатність розуміти та управляти своїми емоціями стала однією з ключових навичок для досягнення успіху і збереження психологічного здоров'я. Важливою складовою цієї здатності є емоційна обізнаність, яка означає усвідомлення своїх емоцій у конкретний момент і розуміння, як вони впливають на поведінку. Емоційна обізнаність є важливим компонентом емоційного інтелекту та відіграє значну роль у процесі регуляції емоцій.

Емоційна обізнаність визначається як здатність ідентифікувати свої емоції, називати їх і розуміти, як вони впливають на думки та дії. Це також включає усвідомлення того, як емоції змінюються з часом і як їхній вплив на нас може бути скоригований. Відповідно до концепції емоційного інтелекту Деніела Гоулмана, емоційна обізнаність є першою з п'яти ключових складових емоційного інтелекту, на яку спираються всі інші: саморегуляція, мотивація, емпатія і соціальні навички[9].

Емоційна обізнаність полягає не лише в тому, щоб розуміти свої емоції після того, як вони вже проявилися. Це здатність бути "тут і зараз", тобто усвідомлювати свої емоції в той момент, коли вони виникають, і відстежувати, як вони впливають на наше мислення та поведінку. Люди з високим рівнем емоційної обізнаності краще усвідомлюють свої емоційні тригери та розуміють, як ці тригери можуть впливати на прийняття рішень.

Емоційна обізнаність є фундаментальною для регуляції емоцій, оскільки без усвідомлення своїх почуттів неможливо ефективно ними управляти. Здатність усвідомлювати і правильно інтерпретувати свої емоції допомагає знижувати їх інтенсивність або ж коригувати реакцію на них.

1. Управління емоціями через усвідомлення.

Емоційна обізнаність дає можливість зупинитись і роздумувати перед тим, як діяти під впливом емоцій. Наприклад, усвідомлюючи, що ви відчуваєте гнів, ви можете уникнути імпульсивної реакції на ситуацію, яка спровокувала

цей емоційний стан. Люди, які мають високу емоційну обізнаність, краще контролюють свої емоції і рідше допускають, щоб вони впливали на їхні вчинки.

2. Зниження інтенсивності негативних емоцій.

Усвідомлення своїх емоцій дозволяє змінювати інтенсивність емоційних переживань. Наприклад, коли людина відчуває тривогу, вона може краще регулювати цей стан, усвідомивши його походження і застосовуючи техніки розслаблення або раціонального мислення для зниження тривожності. Замість того щоб дозволити негативним емоціям повністю поглинути її, людина з емоційною обізнаністю може знайти баланс і зменшити вплив стресу на свою поведінку.

3. Позитивний вплив на рішення та взаємини.

Емоційна обізнаність також дозволяє приймати обґрунтовані рішення, враховуючи емоційний контекст. У стані емоційної неусвідомленості люди можуть діяти імпульсивно або приймати рішення, які згодом виявляються невдалими. Усвідомлюючи свій емоційний стан, можна зрозуміти, як він впливає на наше мислення і чи варто довіряти цьому стану в момент прийняття важливого рішення.

У соціальних взаєминах емоційна обізнаність також відіграє важливу роль. Людина, яка розуміє свої емоції, здатна краще контролювати свою реакцію на інші емоції, що може сприяти зміцненню взаємин, уникненню конфліктів і поліпшенню взаєморозуміння.

4. Профілактика емоційного вигорання.

Високий рівень емоційної обізнаності допомагає запобігати емоційному вигоранню, особливо у професіях, де емоційне навантаження є високим, наприклад, у психологів, лікарів або вчителів. Усвідомлення своїх емоцій дозволяє своєчасно розпізнати ознаки втоми, стресу або перевантаження і вжити заходів для відновлення емоційної рівноваги.

Емоційна обізнаність — це ключовий компонент емоційного інтелекту, що допомагає людині не лише краще розуміти свої емоції, але й управляти ними. Вона відіграє важливу роль у регуляції емоцій, дозволяючи зменшувати інтенсивність негативних емоцій, уникати імпульсивних рішень та будувати здорові взаємини з іншими людьми. Розвиток емоційної обізнаності є важливим кроком на шляху до особистісного зростання, успіху в роботі та емоційного благополуччя [14].

Емоційний інтелект (EI) — це концепція, що здобула величезну популярність у психології, менеджменті та освіті. Вона пояснює здатність людини розуміти свої та чужі емоції, управляти ними й використовувати ці знання для досягнення успіху в різних сферах життя. Кілька авторів запропонували різні моделі емоційного інтелекту, зокрема Даніел Гоулман, Джон Майєр і Пітер Саловея, а також Реувен Бар-Он. У цьому есе розглянемо основні положення їхніх підходів та відмінності між ними.

Модель емоційного інтелекту Гоулмана

Даніел Гоулман — один із найвідоміших популяризаторів концепції емоційного інтелекту. У своїй моделі, він спирається на ідеї Майєра та Саловея, але також акцентує увагу на практичних аспектах, що дозволяють покращити лідерство та продуктивність. Гоулман виділяє п'ять основних компонентів емоційного інтелекту:

1. Самоусвідомлення: здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти їхню природу і вплив на поведінку.
2. Саморегуляція: контроль власних емоцій, їхня адаптація до ситуації.
3. Мотивація: внутрішнє бажання досягати мети, яке стимулюється позитивними емоціями.
4. Емпатія: розуміння емоцій інших людей, здатність "відчувати" їхні переживання.
5. Соціальні навички: уміння будувати ефективні стосунки з іншими людьми на основі взаєморозуміння та спілкування.

Гоулман підкреслює, що емоційний інтелект є ключовим для успішного лідерства. Лідер, який вміє управляти своїми емоціями і розуміє інших, має більший шанс створити ефективну команду та досягти поставлених цілей[9].

Модель Майєра-Саловея

Джон Майєр і Пітер Саловея були піонерами у дослідженні емоційного інтелекту, і їх модель є однією з перших науково обґрунтованих концепцій. Вона ґрунтується на ідеї, що ЕІ — це когнітивна здатність, яка включає кілька рівнів процесів обробки емоційної інформації. Майєр і Саловея запропонували чотири компоненти ЕІ:

1. Сприйняття емоцій: здатність розпізнавати емоції в собі та інших, а також у навколишньому середовищі, зокрема в обличчях, голосі та інших невербальних сигналах.

2. Використання емоцій для поліпшення мислення: уміння використовувати емоції для стимуляції творчого мислення та вирішення проблем.

3. Розуміння емоцій: здатність аналізувати емоції, розуміти причини їх виникнення і передбачати можливі емоційні реакції.

4. Управління емоціями: контроль над емоційними станами для досягнення позитивних результатів і благополуччя.

Модель Майєра-Саловея відзначається своєю науковою основою, зокрема через її зв'язок із когнітивними процесами та роллю емоцій у мисленні[35].

Модель Бар-Она

Реувен Бар-Он створив модель, що розглядає емоційний інтелект як набір особистісних і соціальних компетенцій, які впливають на ефективність взаємодії з іншими. Його підхід більш ширший та охоплює аспекти особистісного благополуччя і адаптації. Бар-Он виділяє п'ять ключових сфер ЕІ:

1. Внутрішньоособистісна сфера: самоусвідомлення, самоповага, самореалізація та незалежність.

2. Міжособистісна сфера: емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки.

3. Адаптивність: здатність вирішувати проблеми, реалістичність і гнучкість.

4. Стресостійкість: толерантність до стресу та контроль імпульсів.

5. Загальний настрій: оптимізм і загальний емоційний стан.

...Бар-Он вважає, що EI — це сукупність навичок, які впливають на здатність людини успішно функціонувати в соціальному середовищі, справлятися зі стресом і бути щасливою [39] .

Кожна з моделей підходить до емоційного інтелекту з різних кутів зору, але всі вони підкреслюють важливість управління емоціями у досягненні успіху. Модель Гоулмана орієнтована більше на лідерські та управлінські якості, роблячи акцент на мотивації і соціальних навичках. Майєр і Саловея розглядають емоційний інтелект як когнітивний процес, що взаємодіє з емоційною інформацією, тоді як Бар-Он підходить до нього як до набору особистісних і соціальних компетенцій, що впливають на загальне благополуччя людини.

Різні моделі емоційного інтелекту дають змогу глибше зрозуміти, як емоції впливають на наше життя та міжособистісні взаємини. Вибір моделі для дослідження або практичного застосування залежить від контексту та мети. У сучасному світі, де важливими є не лише інтелектуальні здібності, але й емоційні компетенції, розвиток EI стає необхідною умовою для особистісного та професійного успіху.

Емоційна обізнаність як засіб для розвитку емоційної стійкості в стресових ситуаціях.

У сучасному світі стрес є невід'ємною частиною життя. Він виникає через різноманітні чинники: робочі навантаження, особисті проблеми, соціальні виклики та інші обставини. Однак здатність людини не лише долати стрес, а й ефективно діяти під його впливом, залежить від рівня її емоційної стійкості.

Емоційна обізнаність відіграє ключову роль у розвитку цієї стійкості, допомагаючи краще розуміти свої емоції, управляти ними та знаходити здорові способи реагування на стресові ситуації.

Емоційна обізнаність — це здатність людини розпізнавати, ідентифікувати і розуміти свої емоції в будь-який момент часу. Вона передбачає не лише знання того, що ми відчуваємо, але й розуміння того, чому ми так себе почуваємо і як це впливає на наші думки, дії та взаємини з іншими. Емоційно обізнана людина краще розуміє природу своїх емоційних реакцій і, відповідно, може ефективніше ними керувати [4].

Важливість емоційної обізнаності полягає в тому, що вона є першою сходинкою до емоційної регуляції. Якщо людина не усвідомлює свої емоції, вона часто діє на автоматизмі, піддаючись миттєвим імпульсам, що може призводити до поганих рішень і погіршення емоційного стану. Натомість усвідомлення емоцій дає змогу зробити паузу і обрати більш раціональний спосіб реагування на стресові ситуації.

Люди, які усвідомлюють свої емоції, легше адаптуються до стресу, уникають імпульсивних рішень і зберігають внутрішню рівновагу навіть у складних ситуаціях. Розуміння емоцій знижує рівень тривоги, покращує комунікацію та допомагає уникати конфліктів.

Емоційна обізнаність сприяє ефективній регуляції емоцій, що запобігає вигоранню та підтримує стійкість у кризових умовах. Розвивати цю навичку можна через ведення емоційного щоденника, практику усвідомленості, рефлексію та навчання емоційної грамотності. Це дозволяє людині не лише краще справлятися з труднощами, а й загалом підвищує якість життя.

Емоційна стійкість визначається як здатність людини залишатися врівноваженою і продуктивною в умовах стресу або емоційного тиску. Вона вимагає вміння справлятися з негативними емоціями, зберігаючи спокій і здатність до конструктивних дій. Емоційна обізнаність сприяє розвитку цієї стійкості кількома важливими способами.

1. Розпізнавання тригерів стресу.

Один із ключових аспектів емоційної обізнаності полягає в здатності розпізнавати, що саме викликає стрес. Людина, яка розуміє свої емоційні реакції, може виявити конкретні події або думки, що призводять до підвищеного рівня тривоги або дискомфорту. Це дає змогу не лише передбачати можливі стресові ситуації, але й заздалегідь підготуватися до них, наприклад, розробити стратегії управління емоціями.

2. Контроль над емоційними реакціями.

Люди, які мають високий рівень емоційної обізнаності, зазвичай краще контролюють свої емоційні реакції на стрес. Усвідомлення того, що ми відчуваємо, дозволяє вибрати спосіб дії, а не просто реагувати імпульсивно. Наприклад, якщо людина відчуває гнів або страх, вона може зрозуміти причини цих почуттів і знайти спосіб, як зменшити їхній негативний вплив, замість того, щоб піддатися емоціям.

3. Підтримка позитивного емоційного стану.

Емоційна обізнаність допомагає не лише боротися з негативними емоціями, але й підтримувати позитивний емоційний стан. Здатність відстежувати свій настрій і розуміти, що приносить радість, задоволення або натхнення, дозволяє людині частіше включати ці емоції у своє життя. Позитивний емоційний стан, своєю чергою, сприяє підвищенню стійкості до стресу і дозволяє краще справлятися з негативними ситуаціями.

4. Розвиток емпатії і соціальної підтримки.

Емоційна обізнаність також сприяє розвитку емпатії — здатності розуміти емоції інших людей. Емпатія допомагає краще будувати стосунки з іншими, що є важливим джерелом підтримки під час стресу. У моменти труднощів соціальна підтримка може стати вирішальним фактором у подоланні емоційного тиску[12].

Існує кілька практичних способів, які допомагають розвивати емоційну обізнаність і підвищувати емоційну стійкість у стресових ситуаціях.

1. Рефлексія. Регулярне самоаналізування своїх емоцій допомагає краще зрозуміти їхню природу і причини. Ведення щоденника емоцій може стати корисною практикою для відстеження емоційних змін протягом дня.

2. Медитація сприяє тому, щоб людина залишалася присутньою в моменті і усвідомлювала свої емоції без оцінки. Це допомагає зменшити імпульсивні реакції на стрес.

3. Розвиток емпатії. Слухання інших і спроби зрозуміти їхні емоції можуть допомогти краще розуміти власні почуття, оскільки вони відображають наші внутрішні стани.

4. Фізичні вправи. Регулярна фізична активність допомагає знижувати рівень стресу і сприяє підтримці позитивного емоційного стану, що робить людину менш вразливою до негативних впливів стресу.

Емоційна обізнаність є потужним інструментом для розвитку емоційної стійкості в стресових ситуаціях. Вона дозволяє людині не тільки краще розуміти свої емоції, але й ефективно управляти ними, зберігати спокій і робити обдумані рішення. Розвиваючи цю навичку, людина стає більш стійкою до життєвих викликів, отримуючи можливість краще справлятися зі стресом і підтримувати емоційну рівновагу в будь-яких умовах.

Узагальнюючи аналіз емоційної обізнаності, як компоненту емоційного інтелекту, можемо зробити висновок, що емоційна обізнаність починається зі здатності розпізнавати свої емоції у момент їх виникнення. Це дозволяє людині усвідомити не лише те, що вона відчуває, але й зрозуміти причини цих почуттів. Така рефлексія сприяє кращому контролю над емоціями та їхнім впливом на поведінку. Наприклад, замість того щоб діяти імпульсивно під впливом гніву, емоційно обізнана людина може усвідомити свій стан, зробити паузу та обрати конструктивний спосіб реагування. Ця здатність запобігає багатьом конфліктам, сприяє прийняттю більш обґрунтованих рішень і зменшує ризик емоційного вигорання.

Окрім управління власними емоціями, емоційна обізнаність відіграє важливу роль у взаємодії з іншими людьми. Людина, яка розуміє природу своїх емоцій, зазвичай краще розпізнає почуття інших, розвиваючи таким чином емпатію. Це сприяє покращенню соціальних зв'язків, уникненню непорозумінь і створенню міцних взаємин. У професійному середовищі така обізнаність допомагає не лише ефективно взаємодіяти з колегами, але й знижує ризик конфліктів і підвищує загальну продуктивність.

Особливо важливою є роль емоційної обізнаності у стресових ситуаціях. Уміння розпізнавати емоційні тригери, які викликають тривогу, гнів чи страх, дозволяє передбачити і краще підготуватися до стресових викликів. Люди з високим рівнем емоційної обізнаності здатні зберігати емоційну рівновагу навіть у критичних умовах. Вони не лише долають стресові ситуації, але й використовують їх як можливість для особистісного зростання.

Розвивати емоційну обізнаність можна через рефлексію, медитацію, фізичну активність та розвиток емпатії. Ведення щоденника емоцій, наприклад, допомагає краще зрозуміти свої емоційні реакції, а медитація навчає залишатися в моменті "тут і зараз". У свою чергу, фізичні вправи сприяють загальному зниженню рівня стресу, а емпатія поглиблює розуміння не лише інших, але й самого себе.

Таким чином, ми дійшли висновку, що емоційна обізнаність — це більше, ніж навичка. Це основа гармонійного життя, здатність обирати усвідомлені реакції та жити в злагоді зі своїми емоціями. У світі, де все більше уваги приділяється не лише інтелекту, але й емоційному благополуччю, розвиток емоційної обізнаності стає необхідністю. Вона є провідником до емоційної стійкості, успіху та внутрішньої гармонії, відкриваючи людині шлях до більш свідомого і щасливого життя.

1.3. Волонтерська психологічна діяльність в умовах війни

Війна є надзвичайно складним випробуванням для кожної людини, впливаючи не лише на фізичне здоров'я, а й на емоційний та психічний стан. У таких умовах потреба в психологічній допомозі значно зростає, адже люди часто переживають травми, втрати, стрес, тривожність та інші психічні розлади. Волонтерська психологічна діяльність в умовах війни відіграє ключову роль у підтримці постраждалих, сприяючи їхньому емоційному відновленню та адаптації. Волонтери-психологи надають невідкладну допомогу тим, хто постраждав від бойових дій, і допомагають зберегти психічну стійкість у ці надзвичайно складні часи.

Волонтерська психологічна діяльність в умовах війни є важливим елементом підтримки військових і цивільних, спрямованим на подолання наслідків травматизації та адаптацію до мирного життя. Дослідження Борець Т.О. і Ворони П.В. наголошують на важливості цілісного підходу до психологічної реабілітації військових із залученням волонтерів, тоді як Лях Т.Л. розробив методики організації волонтерських груп. Титаренко Т.М. та Красильщиков А.Л. акцентують на соціально-психологічній допомозі постраждалим і адаптаційних програмах. Закон України «Про волонтерську діяльність» забезпечує правове регулювання цієї сфери, сприяючи ефективності підтримки в кризових умовах [38].

Психологічні наслідки війни є складними та багатовимірними, вони можуть впливати на різні групи населення: військовослужбовців, цивільних осіб, дітей та тих, хто безпосередньо зазнав бойових дій чи втрат.

Одним із найпоширеніших наслідків є ПТСР. Він характеризується такими симптомами, як постійне відтворення травматичних подій (спогади, нічні кошмари), підвищена тривожність, депресія, труднощі зі сном, а також уникання всього, що нагадує про події війни.

Війна часто провокує високий рівень тривоги та депресії у постраждалих. Це пов'язано із втратою близьких, домівок, стабільності та безпеки. У людей може виникати відчуття безвиході, втрати контролю над життям [37].

Люди, що пережили війну, можуть відчувати відчуженість від суспільства через власний досвід. Це може призводити до ізоляції, коли постраждали почувуються незрозумілими або не здатні ділитися своїм досвідом.

Важкі емоційні переживання, травма, втрата сенсу життя можуть призводити до розвитку суїцидальних думок або дій. Цей аспект вимагає особливої уваги в рамках психотерапевтичної допомоги постраждалим.

Повернення до мирного життя після участі у військових діях або переживання війни може бути складним. Люди, які звикли до постійної напруги та небезпеки, часто стикаються з труднощами в адаптації до нормального життя, зокрема проблемами в міжособистісних стосунках, на роботі або в родині.

Часто внаслідок війни розвиваються психосоматичні захворювання. Постійний стрес і травматичні переживання можуть призводити до фізичних проблем, таких як головні болі, проблеми з травленням, хронічна втома або інші захворювання.

Військові, які повертаються з фронту, або цивільні, які пережили війну, можуть вдаватись до зловживання алкоголем чи наркотиками як способу впоратися з психічним болем. Це може призвести до залежності та погіршення загального психічного стану.

Війна впливає не тільки на окремих осіб, а й на всю спільноту чи націю. Колективна травма може залишити довготривалі наслідки на рівні культури, соціальних стосунків і відчуття національної ідентичності.

Психологічна допомога, психотерапія, соціальна підтримка та реабілітація є необхідними для тих, хто пережив війну, щоб допомогти їм інтегруватись у суспільство та відновити психічне здоров'я.

Війна — це надзвичайний стрес для кожної людини, яка стикається з насиллям, втратами та непередбачуваністю. Люди, які проживають у зоні бойових дій або були змушені покинути свої домівки, зазнають сильного емоційного потрясіння. Вони можуть стикатися з посттравматичним стресовим

розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами, проблемами з адаптацією та емоційним виснаженням. Солдати, мирне населення, діти, біженці та переселенці — усі потребують різних форм психологічної підтримки[37].

Психологічна травма від війни може проявлятися у різних формах: від гострих емоційних реакцій, як-от паніка чи агресія, до хронічних станів, що супроводжуються безсонням, відчуттям провини чи безпорадності. Для подолання цих наслідків потрібна своєчасна і професійна допомога, однак у контексті війни, де ресурси часто обмежені, саме волонтерська діяльність стає рятівним колом для багатьох постраждалих.

Волонтери-психологи відіграють важливу роль під час війни, надаючи психологічну підтримку як військовим, так і цивільним особам, які зазнали емоційних і психічних травм. Їхня діяльність охоплює різні аспекти, спрямовані на допомогу постраждалим у подоланні стресових ситуацій, адаптації до умов війни та поверненні до мирного життя. Ось кілька важливих аспектів ролі волонтерів-психологів під час війни:

Волонтери-психологи надають екстрену психологічну підтримку людям, які пережили гострі травматичні ситуації, зокрема бомбардування, евакуацію, втрату близьких або поранення. Вони допомагають стабілізувати психічний стан постраждалих, знижуючи рівень паніки та тривоги. Це часто робиться безпосередньо на місцях бойових дій або в пунктах тимчасового перебування біженців.

Психологи-волонтери працюють з військовослужбовцями на передовій та після повернення з фронту. Вони надають підтримку у боротьбі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією та тривожними розладами. Важливою частиною їхньої роботи є допомога військовим в адаптації до мирного життя, відновленні міжособистісних стосунків та соціальної інтеграції.

Цивільне населення, яке переживає війну, особливо потребує психологічної допомоги. Волонтери-психологи допомагають постраждалим

впоратися з емоційними наслідками втрати житла, майна, родичів, а також з труднощами переселення та адаптації до нових умов життя[38].

Біженці часто стикаються з проблемами травматизації, тривоги та депресії. Волонтери-психологи працюють у таборах для переселенців або на кордонах, надаючи консультації, психоедукацію та емоційну підтримку людям, які змушені були покинути свої домівки.

Діти є особливо вразливою групою під час війни. Волонтери-психологи надають спеціальну допомогу дітям, які пережили травматичні події, допомагають їм впоратись зі страхами, тривогами та емоційними розладами. Їх робота включає ігрову терапію, групові заняття та індивідуальні сесії, спрямовані на відновлення почуття безпеки та стабільності.

Волонтери-психологи часто проводять інформаційні та освітні сесії для населення, пояснюючи, як поводитися у стресових ситуаціях, як підтримати себе та інших у кризовий період. Це допомагає людям краще розуміти свої реакції на стрес та ефективно їх контролювати.

Психологи-волонтери організовують групи підтримки для людей, які переживають схожі труднощі. Такі групи допомагають учасникам ділитися досвідом, отримувати емоційну підтримку та взаємодіяти з іншими, хто розуміє їхній стан. Це сприяє створенню почуття спільноти та зменшенню відчуття ізольованості.

Важливою частиною роботи волонтерів-психологів є допомога іншим волонтерам, медичним працівникам і тим, хто постійно працює в зоні конфлікту. Вони проводять профілактику професійного вигорання серед цих груп, допомагають їм зберегти психологічну стійкість і емоційний баланс.

Навіть після закінчення активних бойових дій волонтери-психологи залишаються важливою складовою процесу відновлення суспільства. Вони продовжують працювати з людьми, які постраждали від війни, допомагаючи їм інтегруватися у мирне життя та впоратися з довготривалими наслідками психологічної травми.

З огляду на війну та евакуацію, багато волонтерів-психологів надають консультації онлайн, що дозволяє охоплювати більшу кількість людей, які не можуть отримати допомогу особисто. Це особливо важливо для тих, хто перебуває у важкодоступних регіонах або за кордоном.

Загалом, волонтери-психологи є важливими учасниками процесу подолання наслідків війни, забезпечуючи підтримку та допомогу тим, хто опинився в кризовій ситуації. Їхня робота має суттєвий вплив на відновлення психічного здоров'я та соціальної стабільності.

Волонтерська психологічна діяльність в умовах війни має кілька важливих аспектів. Перш за все, волонтери надають емоційну підтримку тим, хто опинився у складних обставинах, допомагаючи людям справлятися з тривогою та страхом. Крім того, вони працюють над тим, щоб знизити рівень стресу та запобігти розвитку психологічних розладів, що можуть виникнути на тлі воєнних подій.

Волонтерська психологічна діяльність є важливою складовою допомоги людям, які опинилися в кризових ситуаціях, особливо в умовах війни, природних катастроф або соціальних потрясінь. Волонтери-психологи працюють з тими, хто переживає серйозні емоційні травми, стрес або втрати, надаючи підтримку і допомагаючи відновити психічну рівновагу. Однак робота самих волонтерів-психологів супроводжується численними викликами і стресорами, які можуть впливати на їхній емоційний стан і ефективність.

Волонтери-психологи, які працюють під час війни, стикаються з численними викликами, що ускладнюють їхню роботу та впливають на їхній психічний і фізичний стан[49].

Ось деякі з основних викликів:

1. Емоційний тиск і важкість роботи з травмою

Один із найбільших викликів для волонтерів-психологів полягає в роботі з людьми, які пережили сильні емоційні потрясіння, такі як втрати близьких, травми війни, або інші екстремальні події. Вони щоденно мають справу з

глибокими людськими стражданнями, що може залишити сильний емоційний відбиток на їхній психіці. Переживаючи страждання своїх пацієнтів, волонтери можуть стати свідками болю, з яким вони самі не завжди можуть впоратися. Такі емоційні навантаження здатні призводити до психологічного виснаження та навіть вторинної травматизації, коли волонтери починають відчувати подібні емоції до тих, що переживають їхні підопічні.

2. Нестача ресурсів і підтримки

В умовах обмеженого фінансування та ресурсів, волонтери-психологи часто працюють в надзвичайно важких умовах. Вони можуть не мати доступу до необхідних матеріалів, професійного обладнання або навіть базових засобів для підтримки комунікації та координації. Така нестача ресурсів може збільшувати стрес, адже волонтери не завжди можуть забезпечити належну допомогу тим, хто її потребує. Крім того, у багатьох випадках волонтери працюють без належної фінансової винагороди, що додає додаткового навантаження, особливо у тривалих кризових ситуаціях.

3. Високе навантаження і нестача часу

Робота волонтерів-психологів у кризових ситуаціях зазвичай вимагає значного часу і зусиль. Багато хто з них стикається з великим обсягом пацієнтів або клієнтів, які потребують допомоги, і часто вони просто не мають можливості приділити кожній людині стільки уваги, скільки їй потрібно. Це може створювати почуття провини та безпорадності, коли волонтер не може допомогти всім, хто цього потребує. Довгі години роботи, відсутність чіткого графіка та необхідність постійно бути доступним також впливають на фізичне і психічне виснаження.

4. Психічне та емоційне вигорання

Одним із найбільш серйозних викликів для волонтерів-психологів є синдром емоційного вигорання. Постійний стрес, високе емоційне навантаження, обмежені ресурси та відсутність належної підтримки можуть призводити до емоційного виснаження, втрати мотивації та зниження

ефективності роботи. Вигорання може виявлятися у вигляді фізичної втоми, безсоння, дратівливості, зниження рівня емпатії та навіть відчуття відчуженості від своїх клієнтів.

5. Невизначеність і відсутність чітких меж роботи

В умовах кризових ситуацій, де часто бракує чіткої структури і координації, волонтери-психологи можуть стикатися з невизначеністю у своїй діяльності. Вони можуть працювати в складних умовах без чітких інструкцій чи розуміння, як правильно діяти в конкретних ситуаціях. Невизначеність також може стосуватися меж професійної відповідальності — волонтери можуть опинитися в ситуаціях, коли потрібно виконувати ролі, які виходять за межі їхніх компетенцій, що ще більше ускладнює їхню роботу і створює додатковий стрес.

Щоб зменшити негативний вплив викликів і стресорів на волонтерів-психологів, необхідно розвивати системи підтримки, а також впроваджувати практики самозахисту та турботи про власне психічне здоров'я.

1. Професійна підтримка та супервізія

Організація супервізії та регулярного обміну досвідом між волонтерами може суттєво допомогти знизити емоційне навантаження. Взаємодія з більш досвідченими колегами, обговорення складних випадків та отримання порад можуть допомогти волонтерам краще справлятися з викликами та отримувати професійну підтримку.

2. Навчання та підвищення кваліфікації

Регулярні тренінги та навчальні програми для волонтерів-психологів можуть допомогти їм розвинути необхідні навички для роботи в кризових умовах. Такі програми можуть включати навчання з управління стресом, емоційною регуляцією, а також техніки запобігання емоційному вигоранню.

3. Самообслуговування та баланс між роботою і відпочинком

Важливо, щоб волонтери-психологи приділяли увагу власному емоційному благополуччю. Підтримка здорового балансу між роботою і

відпочинком, регулярна фізична активність, медитація, релаксація та підтримка зв'язків із близькими людьми — усе це допомагає знизити рівень стресу і запобігти вигоранню.

4. Чіткі межі професійної діяльності

Важливо, щоб волонтери мали чіткі межі у своїй роботі, зокрема знали, де закінчуються їхні професійні обов'язки і коли варто звертатися за допомогою до інших спеціалістів. Визначення меж допомагає знизити ризик перевантаження і зберегти психічну рівновагу.

Щоб підвищити ефективність волонтерської психологічної підтримки в умовах війни, важливо розвивати системи навчання для волонтерів, забезпечувати їх необхідними ресурсами та підтримкою. Створення мобільних команд психологів, організація дистанційної психологічної допомоги через телефони або інтернет, розробка програм із психосоціальної підтримки можуть суттєво покращити якість допомоги.

Крім того, необхідно піклуватися про самих волонтерів, надаючи їм можливість психологічної підтримки та зниження рівня вигорання. Це може включати регулярні тренінги, групові обговорення і консультації з більш досвідченими колегами або психологами, що спеціалізуються на допомозі самим помічникам.

Отже, волонтерська психологічна діяльність в умовах війни є життєво важливою для підтримки психічного здоров'я постраждалих і їхнього емоційного відновлення.

Волонтери-психологи виконують неймовірно важливу роботу, допомагаючи людям, які перебувають у стані кризи, справлятися з емоційними травмами і стресом. Однак їхня діяльність супроводжується численними викликами та стресорами, які можуть негативно впливати на їхнє власне психічне здоров'я. Для того щоб зменшити ці ризики, необхідно забезпечити належну професійну підтримку, навчання та ресурси, а також приділяти увагу

самозахисту і підтримці власного емоційного стану. Турбота про волонтерів є так само важливою, як і їхня допомога постраждалим.

Волонтери-психологи допомагають людям подолати страх, стрес та тривожність, сприяють їхній адаптації та поверненню до нормального життя. Попри численні виклики, ця діяльність залишається критично важливою в умовах війни і потребує підтримки на всіх рівнях суспільства.

Важливість емоційної обізнаності для збереження психологічного здоров'я волонтерів.

Проведений нами теоретичний аналіз питання особливостей волонтерської психологічної діяльності в умовах війни ми дійшли висновку, що тема волонтерської психологічної діяльності в умовах війни є надзвичайно важливою, адже вона охоплює підтримку постраждалих від війни, сприяючи їхньому емоційному відновленню, адаптації та інтеграції до мирного життя. Волонтери-психологи відіграють ключову роль у подоланні таких проблем, як ПТСР, тривожні та депресивні розлади, психосоматичні захворювання, труднощі в адаптації, суїцидальні думки та зловживання психоактивними речовинами.

Проте діяльність волонтерів супроводжується значними викликами, серед яких емоційне вигорання, вторинна травматизація, нестача ресурсів, високий рівень навантаження та недостатність чітких меж професійної відповідальності. Ці аспекти вимагають не лише психологічної підтримки для постраждалих, але й ефективних стратегій підтримки самих волонтерів.

Попри те, що волонтерська психологічна діяльність є невід'ємною складовою подолання наслідків війни, тема залишається недостатньо дослідженою у науковій літературі. Особливо потребують уваги аспекти професійної підготовки волонтерів, системи супервізії та способи профілактики емоційного вигорання. Розробка науково обґрунтованих методик, програм навчання та підтримки волонтерів є важливою для підвищення ефективності їхньої роботи та збереження їхнього психічного здоров'я.

Розширення наукових досліджень у цій сфері сприятиме покращенню якості психологічної допомоги та підвищенню загальної спроможності суспільства підтримувати постраждалих від війни.

Висновки до розділу 1

Стресостійкість визначається як здатність особистості зберігати продуктивність та емоційну стабільність у ситуаціях стресу. Вона охоплює комплекс механізмів, які дозволяють адаптуватися до викликів і мінімізувати негативний вплив стресу.

1. Аналіз літератури показує, що концепція стресостійкості має кілька ключових аспектів:

- Генетична схильність. Дослідження показують, що певні люди мають генетично зумовлені властивості, які впливають на їхню стресостійкість (Корольчук, 2020). Наприклад, гормони, такі як кортизол, мають значний вплив на стресові реакції.

- Фізичне здоров'я. Здоровий організм здатний краще адаптуватися до стресових факторів (Воробйова, 2019).

- Емоційний інтелект (EQ). Дослідження Гоулмана (2001) доводять, що високий рівень EQ позитивно корелює зі здатністю контролювати емоційні реакції.

- Позитивне мислення. Оптимістичний погляд на життя дозволяє людям ефективніше справлятися зі стресом (Лазарус, 1991).

- Самоефективність. Віра у власні сили підвищує стійкість до стресових ситуацій (Bandura, 1986).

- Соціальні чинники. Підтримка з боку оточення. Соціальні зв'язки є важливим ресурсом, що знижує вплив стресу (Кобаса, 1979). Робоче середовище. Стабільні умови праці сприяють підвищенню стресостійкості (Москалець, 2018).

2. Аналіз механізмів, які сприяють збереженню психічного здоров'я у стресових умовах, показав наступне:

- Згідно з Лазарусом (1991), сприйняття ситуації як виклику, а не загрози сприяє мобілізації ресурсів.

- Уміння контролювати емоції допомагає уникнути паніки та приймати раціональні рішення (Майер і Саловея, 1997).

3. Емоційна обізнаність є важливим компонентом емоційного інтелекту, який допомагає розпізнавати, усвідомлювати і контролювати свої емоції.

- Уміння визначати свої емоції у конкретний момент сприяє зменшенню їх впливу на поведінку (Гоулман, 2001).

- Регулярне аналізування своїх емоцій дозволяє контролювати їхній вплив (Москалець, 2019).

- Здатність розуміти емоції інших сприяє побудові ефективних стосунків (Бар-Он, 2004).

4. Волонтери-психологи відіграють важливу роль у подоланні наслідків війни, допомагаючи людям впоратися з ПТСР, депресією, тривожними розладами, психосоматичними захворюваннями та іншими психологічними проблемами. Однією з основних проблем волонтерів-психологів є емоційне вигорання, вторинна травматизація та психологічне виснаження, що вимагає впровадження механізмів підтримки і профілактики.

Аналіз літератури вказує, що стресостійкість та емоційна обізнаність є взаємопов'язаними поняттями, які сприяють психологічному благополуччю. Розвиток цих навичок є важливим для фахівців, які працюють у стресових умовах, зокрема у професіях, пов'язаних із психологічною допомогою та волонтерською діяльністю. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку програм розвитку емоційного інтелекту та методів профілактики вигорання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методологія дослідження стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни

Війна є надзвичайно травматичним досвідом, що впливає не лише на тих, хто безпосередньо бере участь у бойових діях, але й на цивільних, а також на тих, хто надає психологічну допомогу.

Психологи, які допомагають постраждалим від війни, самі можуть потребувати емоційної підтримки та стресостійкості, щоб забезпечити ефективну допомогу. На нашу думку професійне відновлення та стресостійкість є критичними для підтримання їхньої здатності продовжувати роботу та уникнути професійного вигорання.

Усього у нашому дослідженні взяло участь 36 волонтерів, що надають психологічну допомогу у ГО “Волонтери Києва”. Жінки та чоловіки, всі з психологічною, або педагогічною освітою. Вік досліджуваних від 22 до 56.

Структуру вибірки наведено в наступній таблиці:

Таблиця 2.1.

Структура вибірки дослідження

Вік досліджуваних	Чоловіки	Жінки
22-30	1	2
31-45	6	19
Старше 45	4	4
Разом	11	25

Мета дослідження:

Виявлення рівня стресостійкості та емоційної обізнаності у волонтерів-психологів, які працюють в умовах війни. Оцінка впливу емоційного інтелекту на здатність справлятися зі стресом у таких умовах.

Завдання дослідження:

1. Оцінити рівень стресостійкості респондентів та визначити копінг стратегії у подоланні стресу за допомогою стандартизованих методик.
2. Визначити рівень емоційного інтелекту.
3. Особливу увагу приділити емоційній обізнаності як компоненту емоційного інтелекту
3. Розробити корекційно-розвиткову програму стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни
4. Надати рекомендації для підвищення стресостійкості через розвиток емоційного інтелекту.

У своєму дослідженні ми використали такі діагностичні методики:

1. Методика CISS (Копінг-поведінка в стресових ситуаціях). Ця методика допомагає визначити стратегії, які люди використовують для подолання стресу: копінг, орієнтований на вирішення проблем, емоції та уникнення. Це дозволяє з'ясувати, як волонтери-психологи справляються зі стресовими ситуаціями. Оскільки робота волонтерів у зоні війни є надзвичайно напруженою, знання їх домінуючих копінг-стратегій допоможе встановити, наскільки ефективно вони реагують на стрес.

2. Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге. Ця методика дозволяє кількісно оцінити рівень стресу, якого зазнає людина, виходячи з життєвих подій, що викликають стрес. Вона передбачає підрахунок балів на основі життєвих змін, зокрема значних подій, які можуть вплинути на психологічний стан і викликати стресові реакції.

3. Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл). Емоційний інтелект включає здатність розпізнавати і управляти своїми емоціями та емоціями інших. Це важливо для волонтерів-психологів, які мають справу з емоційними

переживаннями своїх клієнтів. Високий рівень емоційного інтелекту, як передбачає гіпотеза дослідження, може бути визначальним чинником в успішному управлінні стресом. Тест Холла дає змогу оцінити емоційну обізнаність, здатність контролювати емоції та емпатію, що є ключовими аспектами стрес-менеджменту.

Дослідження стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни ми провели за наступною процедурою:

1. Підготовчий етап:

- Збір даних про волонтерів-психологів: вік, стать, стаж роботи, досвід у роботі в умовах війни.

- Проведення інформованої згоди на участь у дослідженні.

2. Основний етап:

- Заповнення анкет та тестів за трьома методиками. Проведення індивідуальних інтерв'ю для глибшого розуміння особистих переживань та емоційних станів.

3. Заключний етап:

- Аналіз даних: обробка результатів тестування, визначення кореляцій між, емоційним інтелектом та стресостійкістю, та вибором копінг стратегії у подоланні стресу..

4. Формулювання висновків та рекомендацій. Обробка даних:

- Кількісний аналіз. Підрахунок середніх показників за кожною з методик. Визначення рівня стресостійкості, емоційної обізнаності та загального емоційного інтелекту.

- Кореляційний аналіз. Використання коефіцієнта кореляції Пірсона для виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційної обізнаності, емоційним інтелектом та стресостійкістю.

5. Висновки та рекомендації. Визначення основних факторів, що впливають на стресостійкість волонтерів-психологів.

- Надання рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення стресостійкості.

- Пропозиції щодо програм підготовки та підтримки волонтерів, що працюють у кризових умовах.

Опишемо використані нами інструменти більш детально.

Розроблена нами анкета покликана зібрати важливу інформацію про психологів, їхній досвід та виклики під час роботи в умовах війни, а також зрозуміти, як вони підтримують власну стресостійкість.

Ця анкета створена для збору даних та аналізу досвіду волонтерів-психологів, які працюють в умовах війни. Вона орієнтована на вивчення особливостей професійної діяльності, рівня стресостійкості, емоційного вигорання та методів підтримки психологічного здоров'я самих фахівців. Розглянемо основні аспекти анкети:

1. Демографічні дані. Вік: Дозволяє дослідити, чи є вікові відмінності у стресостійкості та особливостях роботи волонтерів. Стать: Врахування гендерного аспекту може допомогти зрозуміти специфічні виклики, з якими стикаються чоловіки, жінки або люди інших гендерів у цій професії.

2. Досвід роботи як психолога. Дає змогу визначити зв'язок між досвідом роботи та стресостійкістю. Досвід роботи як волонтер-психолог до війни, цей пункт з'ясовує, чи мала людина попередній досвід у волонтерстві та чи впливає це на ефективність роботи в умовах війни.

3. Навчання і підготовка. Цей пункт допомагає оцінити, наскільки підготовка впливає на стресостійкість та ефективність роботи психологів.

4. Виклики у роботі. Цей розділ включає найбільш поширені виклики, такі як емоційне вигорання, нестача ресурсів, непідготовленість клієнтів, а також можливість зазначити інші труднощі. Це дозволяє виявити головні проблеми та потреби волонтерів-психологів.

5. Оцінка стресостійкості. Рівень стресостійкості: Дає уявлення про суб'єктивну оцінку фахівцями свого психоемоційного стану в умовах війни..

Методи підтримки стресостійкості: Дозволяє дослідити, які практики та підходи є найбільш ефективними серед волонтерів.

6. Робота з конкретними групами населення. Цей пункт визначає, з якими групами працюють волонтери (військові, родини військових, біженці, діти). Це важливо для аналізу специфічних викликів і потреб у різних категоріях постраждалих.

7. Емоційне виснаження. Цей пункт спрямований на виявлення частоти і масштабів професійного вигорання.

8. Найважливіший аспект роботи. Це відкритий пункт, який дозволяє респондентам поділитися власними думками і пріоритетами, що може виявити нові важливі аспекти роботи.

Анкета може використовуватися для дослідження:

1. Загального стану волонтерів-психологів у кризових умовах.
2. Визначення чинників, які впливають на їхню стресостійкість і ефективність.
3. Розробки рекомендацій щодо покращення умов роботи волонтерів.
4. Планування програм навчання та підтримки для волонтерів-психологів.

Ця анкета спрямована на виявлення реальних потреб і труднощів у сфері психологічної підтримки в умовах війни та покращення роботи волонтерів-психологів. Повний текст анкети представлений у додатку А.

Діагностика емоційного інтелекту за методикою Н. Холла є надзвичайно корисним інструментом для дослідження впливу емоційного інтелекту на здатність справлятися зі стресом, особливо серед волонтерів-психологів в умовах війни. Ось чому використання цієї методики є доцільним у такому дослідженні:

1. Мультифакторність емоційного інтелекту

Методика Н. Холла оцінює емоційний інтелект за п'ятьма ключовими аспектами:

- Емоційна обізнаність: здатність розуміти власні емоції і їхні причини. Це критично важливо для волонтерів-психологів, оскільки розуміння власних емоцій допомагає ефективніше керувати своїм станом у стресових умовах.

- Управління своїми емоціями: здатність контролювати емоції, залишатися спокійним під тиском і долати негативні емоційні стани. Це ключова навичка для тих, хто працює у важких умовах війни, адже контроль емоцій дозволяє уникнути емоційного вигорання.

- Самомотивація: здатність мотивувати себе до подолання перешкод і зосереджуватися на завданнях, попри стрес або інші негативні фактори. Для волонтерів важливо зберігати високу мотивацію, особливо у кризових ситуаціях.

- Емпатія: здатність розуміти та відчувати емоції інших людей. Це надзвичайно важливо для волонтерів, які працюють із постраждалими, адже вміння емпатійно реагувати допомагає створити довірливі стосунки і надати якісну психологічну допомогу.

- Розпізнавання емоцій інших людей: здатність ідентифікувати емоційний стан інших і впливати на нього. Це особливо важливо в умовах роботи з людьми, які зазнали травматичних подій, адже волонтери повинні вміти ефективно взаємодіяти з тими, хто перебуває у стресовому стані.

2. Визначення рівнів емоційного інтелекту

Методика Н. Холла дозволяє визначити інтегративний рівень емоційного інтелекту людини, а також рівні за окремими шкалами. Це дає змогу оцінити, наскільки волонтери-психологи мають розвинені навички управління емоціями та емпатії, що впливає на їх здатність ефективно справлятися зі стресом. Високий рівень емоційного інтелекту передбачає кращу здатність регулювати емоції, знижувати негативний вплив стресу і зберігати стійкість у критичних умовах.

3. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом і копінг-стратегіями

Гіпотеза дослідження передбачає, що високий рівень емоційного інтелекту є детермінантою здатності справлятися зі стресом. Використання методики Н. Холла у поєднанні з методикою CISS допоможе дослідити цей взаємозв'язок:

- Люди з високим емоційним інтелектом можуть частіше використовувати копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, або більш ефективно регулювати свої емоції.

- Волонтери з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть частіше обирати стратегії уникнення або бути більш схильними до емоційних реакцій на стресові ситуації, що негативно впливає на їх стресостійкість.

4. Особлива важливість для волонтерів-психологів в умовах війни

Робота волонтерів-психологів у зоні війни є надзвичайно емоційно виснажливою, і тому емоційний інтелект відіграє ключову роль у забезпеченні їх психологічної стійкості:

- Емоційна обізнаність і управління емоціями допомагають волонтерам швидко розпізнавати свої емоційні стани і знаходити способи їх регуляції, що є важливим для підтримки ефективної роботи в умовах постійного стресу.

- Емпатія і розпізнавання емоцій інших людей дозволяють волонтерам краще розуміти емоційні потреби тих, кому вони надають допомогу, що покращує якість психологічної підтримки та взаємодії з постраждалими.

- Самомотивація є важливою для збереження високого рівня продуктивності та моральної стійкості, незважаючи на постійні емоційні та фізичні виклики.

5. Практичне значення результатів

Застосування методики Н. Холла дозволить отримати важливі практичні висновки щодо розвитку емоційного інтелекту у волонтерів:

- Результати діагностики можуть допомогти ідентифікувати тих волонтерів, які мають потребу в додатковій підтримці або навчанні для покращення своїх навичок емоційної регуляції.

- На основі отриманих даних можна розробити програми тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, що дозволить підвищити загальну стресостійкість і ефективність волонтерів-психологів у кризових ситуаціях.

Діагностика емоційного інтелекту за методикою Н. Холла є важливим інструментом для дослідження, оскільки вона:

- Оцінює ключові аспекти емоційного інтелекту, які безпосередньо впливають на здатність справлятися зі стресом.

- Допомагає виявити, як волонтери використовують свої емоційні навички для управління стресом і надання психологічної допомоги іншим.

- Сприяє розробці практичних заходів для підвищення стресостійкості волонтерів через розвиток емоційного інтелекту.

Ця методика дозволить не лише підтвердити або спростувати гіпотезу про вплив емоційного інтелекту на здатність справлятися зі стресом, але й створити основу для покращення психологічної підтримки волонтерів у майбутньому.

Повний текст методики поданий у додатку Б.

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (Coping Inventory for Stressful Situations) є одним із ключових інструментів для оцінки того, як люди справляються зі стресом, і її доцільність у дослідженні впливу емоційного інтелекту на здатність справлятися зі стресом у волонтерів-психологів під час війни має три основних аспекти:

1. Визначення основних копінг-стратегій

Методика CISS оцінює три основні стратегії подолання стресу:

- Копінг, орієнтований на вирішення задачі: Ця стратегія передбачає активні дії, спрямовані на вирішення проблеми. Волонтери, які обирають цю стратегію, будуть зосереджуватися на пошуку рішень і плануванні дій. У контексті війни це може виявитися критично важливим, оскільки волонтери повинні швидко і чітко реагувати на кризові ситуації.

- Копінг, орієнтований на емоції: Ця стратегія фокусується на управлінні емоціями, а не на вирішенні проблеми. Для волонтерів, які переживають високі емоційні навантаження під час війни, важливо мати навички регуляції емоцій, щоб не допустити вигорання або надмірного стресу.

- Копінг, орієнтований на уникнення: Ця стратегія полягає у спробах відволіктися від проблеми, що може включати як соціальне відволікання, так і відволікання через заняття іншими справами. Цей механізм може бути корисним у короткостроковій перспективі, але може стати менш ефективним при тривалому стресі.

2. Зв'язок із емоційним інтелектом

Гіпотеза дослідження припускає, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективнішому управлінню стресом. Методика CISS дозволяє оцінити, як емоційний інтелект впливає на вибір копінг-стратегії:

- Люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть краще усвідомлювати свої емоції і ефективніше управляти ними, що сприяє більш частому використанню копінгу, орієнтованого на вирішення проблем, або емоційного регулювання.

- Низький рівень емоційного інтелекту може призводити до частішого використання стратегій уникнення або недостатньої ефективності в емоційному регулюванні, що може впливати на рівень стресостійкості.

3. Адаптованість до специфічних умов війни

Умови війни створюють унікальну форму стресу, яка поєднує в собі постійний емоційний тиск, ризики для життя і здоров'я, а також необхідність швидких рішень в умовах невизначеності. Використання методики CISS дозволяє виявити, які стратегії копінгу переважають у волонтерів під час роботи в таких складних умовах:

- Копінг, орієнтований на задачу, може бути ефективною стратегією для вирішення оперативних задач у зоні бойових дій або в кризових умовах.

- Копінг, орієнтований на емоції, може допомогти волонтерам справлятися з психологічним навантаженням, яке супроводжує роботу з постраждалими.

- Копінг, орієнтований на уникнення, може вказувати на спроби тимчасового "виходу" з травмуючої ситуації, що також може бути важливим у контексті запобігання емоційному вигоранню.

4. Можливість оцінки довготривалої ефективності

Методика CISS дозволяє не лише оцінити поточні копінг-стратегії, але й дослідити їхню ефективність у довготривалій перспективі. Це може бути корисно для того, щоб зрозуміти, які стратегії допомагають волонтерам зберігати психологічну стійкість протягом тривалого періоду.

5. Оцінка соціальної підтримки через субшкали

Методика CISS також включає субшкали соціального відволікання, що дає змогу оцінити, наскільки волонтери залучені в соціальні контакти для зниження стресу. Соціальна підтримка є важливим чинником в управлінні стресом, і використання цієї методики дозволяє виявити, чи є соціальне відволікання ефективною стратегією у волонтерів.

Методика CISS є доцільною у дослідженні впливу емоційного інтелекту на здатність волонтерів справлятися зі стресом у війні, оскільки вона дозволяє:

- Оцінити, які копінг-стратегії волонтери використовують у стресових умовах.

- Дослідити, як рівень емоційного інтелекту впливає на вибір і ефективність копінг-стратегій.

- Отримати дані для порівняння між волонтерами з різними рівнями стресостійкості, що сприятиме розробці рекомендацій для підтримки їх психологічного здоров'я.

Повний текст анкети представлений у додатку Г.

Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге є важливим інструментом у дослідженні впливу емоційного інтелекту на здатність справлятися зі стресом.

Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге доповнює дослідження, забезпечуючи кількісний показник стресового навантаження, що дозволяє враховувати сукупний вплив зовнішніх факторів на здатність волонтерів протистояти стресу.

Доцільність використання у дослідженні даної методики можна описати за трьома основними ознаками:

1. Оцінка стресового навантаження: Методика Холмса і Раге дозволяє кількісно визначити, наскільки сильно життєві події впливають на стресостійкість волонтерів-психологів, працюючих в умовах війни. Це дасть можливість оцінити, як рівень стресу впливає на їхню здатність справлятися з проблемами.

2. Комплексний підхід до стресу: Оскільки методика враховує як сукупність подій і їх комплексну дію, вона забезпечує ширший погляд на те, які чинники можуть впливати на стресовий стан волонтерів. Це може допомогти зрозуміти, як емоційний інтелект і копінг-стратегії (вимірювані за допомогою CISS) корелюють з рівнем стресостійкості.

3. Визначення ризиків: Методика Холмса і Раге передбачає, що велика кількість балів вказує на високий ризик розвитку психосоматичних захворювань через стрес. Це дозволить дослідити, чи допомагає високий рівень емоційного інтелекту знижувати негативний вплив стресових подій на здоров'я волонтерів.

Застосування методики Холмса і Раге дозволить глибше проаналізувати, як стресові життєві обставини впливають на стресостійкість і адаптацію волонтерів у військових умовах. Співвідношення результатів цієї методики з даними про рівень емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла) та копінг-стратегіями (за CISS) допоможе підтвердити або спростувати гіпотезу про те, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш ефективному управлінню стресом.

Повний текст анкети представлений у додатку В.

Коефіцієнт кореляції Пірсона є одним з найбільш поширених статистичних методів для оцінки лінійної залежності між двома змінними. У контексті дослідження формування стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни, цей інструмент може надати цінну інформацію про взаємозв'язок між різними показниками, такими як рівень емоційної обізнаності та стресостійкість.

Ми сподіваємося, що проведене нами дослідження дозволить не лише підтвердити або спростувати гіпотезу про вплив емоційного інтелекту на здатність справлятися зі стресом, але й створити основу для покращення психологічної підтримки волонтерів у майбутньому.

2.2. Інтерпретація результатів дослідження стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни

У ході дослідження було зібрано та проаналізовано дані 36 волонтерів ГО "Волонтери Києва". Основною *метою* було визначити рівень стресостійкості та виявити вплив емоційного інтелекту на здатність справлятися зі стресом у складних умовах роботи під час війни. Застосування цієї методики у нашій роботі дало можливість скорегувати корекційно-профілактичні заходи.

Методика CISS дозволила визначити основні копінг-стратегії, які використовують волонтери у стресових ситуаціях. Загалом оцінювання проводилося за такими параметрами:

1. Проблемно-орієнтована стратегія
2. Емоційно-орієнтована стратегія
3. Стратегія уникнення
4. Стратегія відволікання
5. Пошук соціальної підтримки

Результати первинної діагностики методикою CISS ми внесли до таблиці поданої в додатку Д. 3 таблиці у додатку Д.

Далі ми провели відсотковий аналіз стратегій подолання стресу у респондентів. Оскільки кожна стратегія може використовуватися незалежно від інших, ми поділили кількість респондентів із середніми та високими показниками за кожною стратегією на загальну кількість респондентів (36), і надам відсоткові значення для кожної з 5 стратегій.

1. Проблемно-орієнтована стратегія. Якщо взяти порогове значення у 3 бали (з 5), то респонденти з результатом вище 3 використовують стратегію на вирішення проблеми досить активно. Відсоток респондентів, які використовують цю стратегію. 17 з 36 респондентів набрали більше ніж 3 бали, що складає 47,2%.

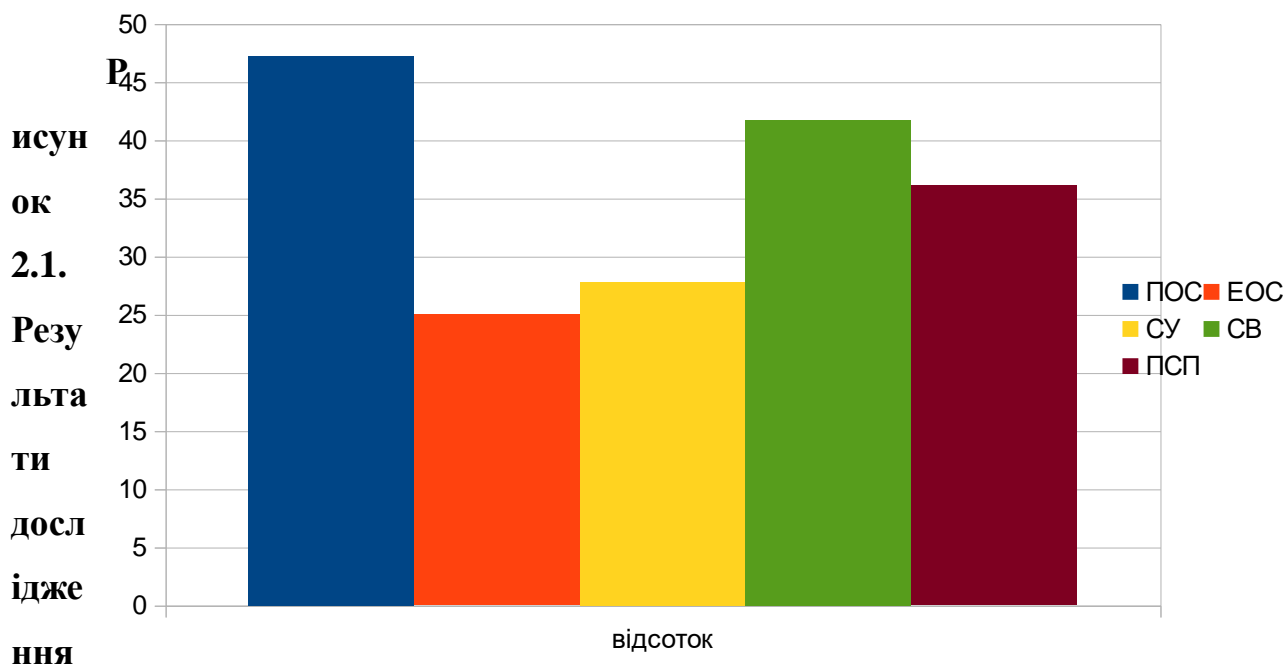
2. Емоційно-орієнтована стратегія. Для цієї стратегії також можна взяти за порогове значення 3 бали. Так 9 з 36 респондентів мають вище 3 балів, що складає 25%.

3. Стратегія уникнення. Для стратегії уникнення пороговим значенням також є 3 бали. За нашим дослідженням 10 з 36 респондентів мають результат вище 3 балів, що складає 27,8%.

4. Стратегія відволікання. Для стратегії відволікання також візьмемо порогове значення 3 бали. 15 з 36 респондентів мають вище 3 балів, що складає 41,7%.

5. Пошук соціальної підтримки. Пороговим значенням для пошуку соціальної підтримки також буде 3 бали. Відсоток респондентів з результатом більше 3 балів: 13 з 36 респондентів мають більше ніж 3 бали, що складає 36,1%.

Для наочності ми зобразили результати дослідження на рисунку 2.1.



за методикою CISS

Де:

ПОС - Проблемно-орієнтована стратегія

ЕОС - Емоційно-орієнтована стратегія

СУ - Стратегія уникнення

СВ - Стратегія відволікання

ПСП - Пошук соціальної підтримки

Таким чином, більшість респондентів орієнтовані на активне вирішення проблем, а також використовують стратегії відволікання і соціальної підтримки.

Узагальнені результати ми внесли до таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Узагальнені результати дослідження за методикою CISS

№	Стратегія	Відсоток респондентів, щовикористовують данну стратегію
	Проблемно-орієнтована	47,2%
	Стратегія відволікання	41,7%
	Пошук соціальної підтримки	36,1%
	Стратегія уникнення	27,8%
	Емоційно-орієнтована стратегія	25%

Отже, проблемно-орієнтована є найбільш поширеною серед респондентів її активно використовують її для подолання стресу.

Стратегія відволікання також є популярною, що свідчить про прагнення тимчасово переключитися від проблем.

Пошук соціальної підтримки є актуальною, що вказує на важливість соціальних зв'язків під час стресу.

Стратегія уникнення використовується у респондентів, що може вказувати на схильність уникати проблем у певних ситуаціях.

Емоційно-орієнтована стратегія є найменш популярною, що свідчить про відносно низьку схильність до зосередження на емоціях при подоланні стресу.

Оскільки методика CISS дозволяє не лише оцінити поточні копінг-стратегії, але й дослідити їхню ефективність у довготривалій перспективі. Ми визначили, які стратегії допомагають волонтерам зберігати психологічну стійкість протягом тривалого періоду.

За результатами дослідження емоційного інтелекту, проведеного за методикою Н. Холла серед 36 респондентів, були оцінені п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, та здатність розпізнавати емоції інших людей. Також визначено загальний інтегративний рівень емоційного інтелекту для кожного учасника.

Результати дослідження за методикою Н. Холла ми внесли до таблиці поданої в додатку Ж. З таблиці у додатку Ж ми можемо зробити наступні висновки:

1. Емоційна обізнаність. Емоційна обізнаність оцінює здатність респондентів розуміти свої власні емоції та відображати їх у прийнятті рішень. Це один із ключових елементів емоційного інтелекту, оскільки дозволяє усвідомлювати свої емоційні реакції і відповідно до них адаптувати поведінку.

За результатами дослідження 55.56% респондентів мають високий рівень, 27.78% – середній, і 16.67% – низький рівень.

Це свідчить про те, що більшість учасників добре орієнтуються у своїх емоційних станах, що дозволяє їм більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями і приймати обґрунтовані рішення.

2. Управління своїми емоціями

Управління емоціями оцінює здатність контролювати свої емоційні реакції, особливо в складних або стресових ситуаціях. Висока здатність до управління емоціями дозволяє респондентам залишатися спокійними і стабільними під тиском.

За результатами дослідження 47.22% мають високий рівень, 27.78% – середній, і 25.00% – низький рівень.

Високий відсоток учасників з високим рівнем управління емоціями говорить про те, що ці респонденти здатні залишатися емоційно стійкими у складних умовах, що є важливим для роботи в кризових ситуаціях або в умовах підвищеного тиску.

3. Самомотивація

Самомотивація визначає здатність респондентів активно керувати своїми емоційними станами для досягнення довгострокових цілей. Цей компонент емоційного інтелекту особливо важливий для підтримання продуктивності та збереження мотивації у важких ситуаціях.

За результатами діагностики 52.78% респондентів мають високий рівень, 36.11% – середній, і 11.11% – низький рівень.

Такий високий рівень самомотивації серед більшості респондентів свідчить про їхню здатність досягати своїх цілей незалежно від обставин, що є важливою характеристикою в роботі під час криз.

4. Емпатія

Емпатія — це здатність розуміти емоції інших людей і реагувати на їхні емоційні потреби. Ця навичка є важливою для ефективної комунікації, особливо в роботі з людьми, які можуть переживати складні емоційні стани.

За результатами:

- 58.33% респондентів мають високий рівень,
- 25.00% – середній,
- 16.67% – низький рівень.

Високий рівень емпатії серед більшості респондентів показує, що вони здатні ефективно підтримувати інших, розуміти їхні емоційні потреби і надавати відповідну підтримку.

5. Розпізнавання емоцій інших людей

Розпізнавання емоцій інших людей оцінює здатність ідентифікувати емоційні стани інших за невербальними знаками, такими як вираз обличчя, міміка або жести. Ця навичка допомагає респондентам краще реагувати на емоційні потреби інших.

За результатами:

- 38.89% респондентів мають високий рівень,
- 41.67% – середній,
- 19.44% – низький рівень.

Високий рівень цієї навички є важливим для покращення міжособистісної комунікації та надання ефективною емоційною підтримки в складних ситуаціях.

6. Інтегративний рівень емоційного інтелекту

Інтегративний рівень емоційного інтелекту враховує загальну сукупність усіх п'яти компонентів, визначаючи загальний рівень емоційної компетентності респондентів.

За результатами:

Високий рівень (понад 70 балів) має 63.89% респондентів.

Це свідчить про те, що більшість респондентів демонструють високий емоційний інтелект та стресостійкість.

Середній рівень (менше ніж 60 балів) має 25.00% респондентів. Це може свідчити про те, що четверта частина респондентів мають певні труднощі з управлінням емоціями та, можливо, підвищену вразливість до стресу.

Низький рівень (60-70 балів) має 11.11% респондентів, що вказує на помірний рівень розвитку емоційних навичок у цієї групи.

Цей розподіл показує, що більшість респондентів мають високий рівень розвитку емоційної компетентності, але є й респонденти, що потребують корекційного втручання.

Для наочності отримані данні ми оформили у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Рівень	1. Емоційна обізнаність.	2. Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегративний рівень емоційного інтелекту
Високий	55,56	47,22	52,78	58,33	38,89	63,69
Середній	27,78	27,78	36,11	25,00	41,67	25,00
Низький	16,67	25	11,11	16,67	19,44	11,11

Як видно з таблиці більшість респондентів володіють високим рівнем емоційної компетентності, що дозволяє їм ефективно працювати в стресових ситуаціях, управляти своїми емоціями та надавати емоційну підтримку іншим.

Аналіз показав, що більшість респондентів мають високий рівень емоційного інтелекту за всіма ключовими показниками. Це свідчить про їхню здатність ефективно керувати власними емоціями, розуміти емоційні потреби інших та підтримувати емоційну стійкість у складних умовах. Особливо високі результати були відзначені у сфері самомотивації та емпатії, що є важливими якостями для роботи в умовах підвищеного стресу та кризових ситуацій.

Однак, частина респондентів, які мають середній рівень та низький за окремими шкалами, можуть потребувати додаткової підтримки у розвитку емоційних навичок, таких як управління емоціями та розпізнавання емоцій інших людей. Це допоможе підвищити їхню загальну ефективність у міжособистісній комунікації та управлінні стресом.

Наступною ми застосували методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. За нею ми отримали наступні показники

Інтерпретація результатів:

1. Низький рівень стресу (менше 150 балів) має 63.89% респондентів. Це означає, що більшість респондентів знаходяться в стані, коли їхній стрес є керованим, і вони добре адаптовані до життєвих змін.

Цей рівень означає, що у респондента протягом останнього року не було значних життєвих подій, які б суттєво вплинули на його психічний стан. Це сигналізує про високу стресостійкість і добру адаптацію до змін. Людина з такою кількістю балів зазвичай здатна успішно адаптуватися до життєвих обставин і зберігати здоровий баланс у своєму житті.

2. Середній рівень стресу має 11.11% респондентів. Вони знаходяться у проміжному стані, де їх стрес може бути помірним і поки не становить серйозної загрози, але вартий уваги.

Рівень стресу у цій категорії вказує на те, що респондент зіткнувся із значними змінами у своєму житті, які створюють помірний рівень стресу. Така людина має певні труднощі з адаптацією до подій, однак її стресостійкість ще не перевищує критичної межі. На цьому рівні важливо звертати увагу на попереджувальні сигнали стресу і вживати заходів для його зменшення.

3. Дуже високий рівень стресу виявлено у 25.00% респондентів. Це свідчить про те, що значна частина респондентів відчуває суттєве стресове навантаження, що потребує уваги.

Це критичний рівень стресу, який вказує на високий ризик розвитку психосоматичних захворювань. Така сума балів сигналізує про те, що людина переживає великий стрес, який може спричинити серйозні проблеми зі здоров'ям. Рекомендовано негайно звернути увагу на цей стан і вжити заходів для зменшення стресу, таких як психологічна допомога, зміна життєвих обставин або відновлення балансу в житті.

Цей розподіл показує, що більшість респондентів мають низький рівень стресу, проте частина все ж відчуває значне стресове навантаження

Відповідно до гіпотези нашого дослідження про те, що високий рівень емоційного інтелекту волонтерів психологів є детермінантою здатності справлятися зі стресом в умовах війни, ми звели данні досліджень за методикою Холмса і Раге та Показників Тесту Холла, зведена таблиця подана у додатку К

Для проведення кореляційного аналізу між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю, ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона, який показує силу і напрямок взаємозв'язку між двома змінними.

Ми порівняли дві основні змінні:

- Загальний рівень емоційного інтелекту респондента (сума таких показників як емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей).

- Бали стресу, отримані на основі методики стресостійкості Холмса і Раге, які я додав до таблиці раніше. Ці бали визначають рівень стресу, який відчуває респондент, де більше значення свідчить про вищий рівень стресу.

Таблиця 2.2.

Результати обчислення коефіцієнта кореляції

Змінні	Коефіцієнт кореляції (r)	Напрямок зв'язку	Сила зв'язку	P-value (значущість)
Загальний рівень EI Бали стресу	-0.951	Негативний	Сильний	< 0.05

Отримане значення коефіцієнта кореляції Пірсона становить “-0.951”.

Це свідчить про сильний негативний взаємозв'язок між двома змінними: чим вищий рівень емоційного інтелекту у респондента, тим нижчий рівень стресу, і навпаки.

Пояснення коефіцієнта кореляції:

- Коефіцієнт кореляції може мати значення від -1 до 1.

- Значення 1 означає, що між змінними існує ідеальний позитивний взаємозв'язок: коли одна змінна збільшується, інша теж збільшується.

- Значення -1 означає ідеальний негативний взаємозв'язок: коли одна змінна збільшується, інша зменшується.

- Значення 0 означає, що між змінними немає взаємозв'язку.

У нашому випадку коефіцієнт -0.951 показує майже ідеальний негативний зв'язок між емоційним інтелектом і рівнем стресу. Це означає, що підвищення емоційного інтелекту пов'язане з суттєвим зниженням рівня стресу, і навпаки.

З цього аналізу можна зробити висновок, що розвиток емоційного інтелекту має критичне значення для зниження стресу і підвищення загальної стресостійкості.

Результати дослідження показують, що емоційний інтелект є важливим чинником у подоланні стресу під час роботи у кризових ситуаціях, що має значний вплив на стійкість та ефективність волонтерів.

Отже, цей аналіз показує, що емоційний інтелект і стресостійкість тісно пов'язані між собою. Розвиток емоційних навичок може суттєво знижувати рівень стресу та підвищувати адаптивність до життєвих викликів. Це має важливе значення для індивідуальної ефективності та благополуччя, а також для підтримки психічного здоров'я в умовах стресових подій. Саме проведено нами дослідження дало змогу розробити нам розробити корекційно-розвиткову програму стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни, шляхом розвитку емоційної обізнаності як компоненту емоційного інтелекту.

Висновки до розділу 2

Проведене нами діагностичне дослідження дозволило зробити наступні висновки :

1. Виявлено сильний негативний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту волонтерів-психологів та їхнім рівнем стресу (коефіцієнт кореляції Пірсона $r = -$

0.951, $p < 0.05$). Це підтверджує, що волонтери з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють значно вищу стресостійкість.

2. На основі отриманих результатів дослідження можна визначити ключові напрями корекційної роботи, спрямованої на підвищення стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни. Це такі напрямки, як розвиток проблемно-орієнтованої стратегії подолання стресу, розвиток соціальних навичок для підвищення пошуку соціальної підтримки, розвиток емоційної обізнаності, покращення навичок управління емоціями, підвищення загального рівня емоційного інтелекту

3. Найпоширенішою копінг-стратегією серед респондентів є проблемно-орієнтована стратегія (47,2%), яка спрямована на активне вирішення проблем. Також значна частина респондентів використовує стратегії відволікання (41,7%) та пошук соціальної підтримки (36,1%), що свідчить про важливість соціального і тимчасового відновлення під час роботи в умовах війни.

4. Більшість респондентів (63,89%) мають високий інтегративний рівень емоційного інтелекту, що включає здатність до емпатії (58,33%), самомотивації (52,78%), і управління емоціями (47,22%). Ці якості сприяють їхній ефективній адаптації до складних умов та підтримці психоемоційного стану.

5. У більшості респондентів (63,89%) виявлено низький рівень стресу, що свідчить про високу адаптацію до умов війни. Однак 25% респондентів мають дуже високий рівень стресу, що потребує негайної уваги та корекційних заходів.

Результати дослідження підтверджують необхідність розвитку емоційного інтелекту серед волонтерів-психологів як ключового фактору підвищення стресостійкості. Це підкреслює важливість програм підтримки, орієнтованих на тренування емоційної обізнаності, самомотивації та емпатії.

РОЗДІЛ 3.

КОРЕКЦІЙНО РОЗВИТКОВА ПРОГРАМА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ, ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ ЯК КОМПОНЕНТУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1. Обґрунтування методів, технік і прийомів розвитково-корекційного впливу

Корекційно-розвиткова програма розвитку стресостійкості волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни, шляхом розвитку емоційної обізнаності як компонента емоційного інтелекту була проведена із учасниками діагностичного дослідження, які виявили низький та середній рівень емоційного інтелекту. Ними виявилися 13 осіб.

Таблиця 3.1.

Вибірка корекційного впливу волонтерів психологів, що працюють в умовах війни

Вік досліджуваних	Чоловіки	Жінки
22-30	1	
31-45		10
Старше 45		2
Разом		13

Обґрунтування методів, технік і прийомів розвитково-корекційного впливу в програмі розвитку стресостійкості волонтерів-психологів шляхом розвитку емоційної обізнаності опишемо більш детально.

1. Метод самоспостереження за емоціями

Самоспостереження є одним із ключових методів розвитку емоційної обізнаності. Він був запропонований Гоулман Д. У праці "Емоційний інтелект"[9]. В умовах війни волонтери-психологи часто працюють у стресових

ситуаціях і не завжди усвідомлюють, як ці ситуації впливають на їхній емоційний стан. Метод самоспостереження допомагає розвинути здатність до усвідомлення і аналізу власних емоційних реакцій.

Обґрунтування:

Самоспостереження сприяє тому, що людина починає розуміти, коли і як її емоції впливають на рішення та дії. Це дозволяє волонтерам навчитися ідентифікувати емоції на ранніх етапах і запобігати їхньому негативному впливу на професійну діяльність. У волонтерів розвивається вміння помічати емоційні тригери та ефективніше реагувати на них.

2. Техніка "Емоційна картка"

"Емоційна картка" — це техніка, яка передбачає створення візуальної моделі спектру емоцій, яку використовують для ідентифікації та розпізнавання емоцій. Методика запропонована Плутчик Р. у праці "Психологія емоцій". Книга описує вісім основних емоцій і механізми їхньої взаємодії. Модель Плутчика є базою для створення таких технік, як "емоційна картка". Учасники позначають свої емоції на шкалі інтенсивності, що допомагає їм зрозуміти спектр власних емоційних переживань і їхній вплив на психічний стан.

Обґрунтування:

Ця техніка допомагає волонтерам вивчати та ідентифікувати складні емоційні стани, які вони можуть переживати у стресових ситуаціях. Вона дозволяє усвідомити не лише сильні негативні емоції, але й помірні або приховані емоційні реакції, які можуть негативно впливати на роботу. Візуалізація допомагає учасникам легше розпізнавати свої емоції.

3. Метод когнітивної реструктуризації

Когнітивна реструктуризація — це техніка, що полягає у зміні негативних або непродуктивних думок і переконань на позитивні або конструктивні. Даний метод поданий у праці Бека "Когнітивна терапія: Основи і практична робота". Праця пояснює принципи когнітивної реструктуризації та техніки зміни деструктивних переконань[3]. Волонтери аналізують свої негативні

установки щодо стресових ситуацій і шукають способи їх змінити на більш реалістичні та оптимістичні.

Обґрунтування:

У стресових умовах війни волонтери можуть формувати деструктивні переконання щодо своєї роботи чи життєвих ситуацій. Когнітивна реструктуризація допомагає змінити ці установки, щоб знизити рівень тривожності, депресії та безнадійності. Волонтери навчаються підходити до кризових ситуацій з більш раціональної та позитивної точки зору, що сприятиме зниженню стресу.

4. Дихальні техніки та методи релаксації

Дихальні техніки та вправи на релаксацію є потужними інструментами для швидкого зниження рівня стресу та емоційного напруження. Ми у своїй роботі взяли за основу техніки Якобсона, подані у праці "Прогресивна м'язова релаксація". Праця пояснює основи технік релаксації, які є ефективними в умовах підвищеного стресу. Техніки глибокого дихання допомагають знизити фізіологічні прояви стресу, такі як прискорене серцебиття, м'язове напруження, підвищений тиск[33].

Обґрунтування:

Робота в умовах війни часто супроводжується високим рівнем фізичного і психологічного напруження. Дихальні техніки дозволяють швидко зняти стрес і відновити емоційну рівновагу, що важливо для підтримки професійної стійкості. Волонтери зможуть застосовувати ці методи в реальних стресових ситуаціях, щоб контролювати свій стан і не допустити емоційного вигорання.

5. Техніка "Переформулювання думок"

Техніка "переформулювання думок", запропонована у працях Лазаруса полягає у зміні інтерпретації стресової ситуації на більш конструктивну[22]. Волонтери аналізують стресові події та свої реакції на них, а потім знаходять новий спосіб інтерпретувати ситуацію, що дозволяє зменшити її емоційне навантаження.

Обґрунтування:

Ця техніка спрямована на зміну ставлення до стресових ситуацій і дає волонтерам інструменти для подолання негативних емоційних реакцій. Переформулювання дозволяє зробити ситуацію менш загрозливою та більш керованою. Це підвищує здатність волонтерів до конструктивного вирішення проблем і зниження рівня стресу.

6. Вправи на розвиток емпатії та активне слухання запропоновані Гоулманом.

Активне слухання та розвиток емпатії є важливими для волонтерів-психологів, які працюють із постраждалими у кризових умовах[9]. Ці вправи допомагають волонтерам навчитися краще розуміти емоції інших людей, виявляти підтримку та знижувати емоційне напруження у спілкуванні.

Обґрунтування:

Робота волонтера-психолога в умовах війни вимагає високого рівня емпатії для ефективного розуміння емоційних потреб постраждалих. Навички активного слухання дозволяють волонтерам краще реагувати на переживання клієнтів, а також забезпечують ефективну комунікацію, що знижує емоційне навантаження на обидві сторони.

7. Вправи на усвідомлення тригерів стресу

Ці вправи спрямовані на виявлення конкретних тригерів, які викликають стрес або емоційну реакцію у волонтерів. Автором ідеї є Метьюз, у своїй роботі “Стрес та емоції: новий синтез”, він пропонує практичні вправи для усвідомлення тригерів стресу та роботи з ними[27]. Учасники аналізують ситуації, які спричиняють стрес, і працюють над тим, щоб розпізнавати їх на ранніх стадіях.

Обґрунтування:

Усвідомлення тригерів стресу дозволяє волонтерам краще розуміти, що саме провокує емоційне напруження, і вживати заходів для мінімізації їхнього впливу. Це допомагає їм уникати ситуацій, що можуть призвести до надмірного

стресу, або підготуватися до них заздалегідь, використовуючи техніки управління емоціями.

8. Групові дискусії та обговорення

Групові обговорення на основі спільного досвіду дозволяють учасникам ділитися своїми емоційними переживаннями та стратегіями подолання стресу. Це сприяє підтримці у колективі та дає можливість перейняти ефективні стратегії від колег.

Обґрунтування:

Під час групових дискусій волонтери мають можливість отримати емоційну підтримку від колег, що підвищує їхню стресостійкість і допомагає знижувати відчуття ізольованості. Спільне обговорення також сприяє формуванню кращих стратегій для вирішення кризових ситуацій.

9. Робота з метафоричними асоціативними картами .

Метафоричні асоціативні карти (МАК) — це проєктивний психологічний інструмент, який використовує образи, метафори та асоціації для глибокого дослідження емоцій, переживань та внутрішніх станів людини. Цей інструмент дозволяє відобразити емоційний і психологічний досвід у символічній формі, що допомагає полегшити процес усвідомлення та вираження емоцій.

Обґрунтування:

МАК дозволять волонтерам вийти за межі раціонального мислення та звернутися до образів і символів, що активують емоції. Це дає змогу легше усвідомлювати свої емоційні реакції на стрес і розпізнавати їх навіть тоді, коли вони не були чітко виражені.

Запропоновані методи, техніки та прийоми розвитково-корекційного впливу обґрунтовані потребою підвищити рівень емоційної обізнаності волонтерів-психологів, що сприяє розвитку їхньої стресостійкості. Вони базуються на науково підтверджених підходах до управління емоціями, що допомагає волонтерам краще справлятися з викликами, які виникають у роботі в умовах війни.

Мета програми:

Розвиток стресостійкості у волонтерів-психологів, що працюють в умовах війни, через підвищення рівня емоційної обізнаності. Програма спрямована на допомогу волонтерам у розпізнаванні, усвідомленні та регуляції власних емоцій, що підвищить їхню здатність справлятися зі стресом та емоційним напруженням.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень емоційної обізнаності волонтерів, зокрема вміння розпізнавати і називати свої емоції.

2. Навчити волонтерів ефективним стратегіям управління емоціями у стресових ситуаціях.

3. Покращити здатність волонтерів до саморегуляції та контролю емоційних станів.

4. Підвищити рівень емоційного інтелекту для зменшення емоційного вигорання та збереження психологічної стійкості.

Тривалість програми:

4 тижні, по 2 заняття на тиждень (тривалість кожного заняття – 1,5 години).

Таблиця 3.2.

Тематичний план корекційно-розвиткової програми

	Тема заняття	Мета заняття	План заняття	Тривалість заняття
1	Вступне заняття: Знайомство з емоційним інтелектом і емоційною обізнаністю	Ознайомити волонтерів з основами емоційної обізнаності та її важливістю у кризових ситуаціях.	Ознайомлення з поняттями емоційного інтелекту, техніка “Щоденник емоцій”.	1,5 години
2	Розпізнавання і називання емоцій	Розвинути здатність до ідентифікації та розпізнавання емоцій.	Вправи з метафоричними картами, робота з емоційною карткою (емоційний спектр).	1,5 години
3	Усвідомлення тригерів стресу	Допомогти усвідомити ситуації, що викликають	Вправи з метафоричними картами, аналіз стресових	1,5 години

		стрес.	ситуацій, обговорення особистих тригерів.	
4	Техніки регуляції емоцій	Навчити технік контролю та управління емоціями у стресових умовах.	Практика символдрами "Пустеля", вправа "Паузи", зміна емоційних реакцій на стресові події.	1,5 години
5	Саморегуляція та самоконтроль у стресових ситуаціях	Розвинути здатність до саморегуляції у кризових ситуаціях.	Обговорення саморегуляції, техніки когнітивної реструктуризації, вправа "Переформулювання думок".	1,5 години
6	Емпатія та взаємодія з іншими у стресових умовах	Навчити ефективного використання емпатії у роботі з людьми, які перебувають у стресовому стані.	Рольова гра "Дзеркало", активне слухання, техніки взаємодії з колегами.	1,5 години
7	Робота з емоційним вигоранням	Навчити розпізнавати ознаки емоційного вигорання та стратегії його запобігання.	Ознаки вигорання, вправа з метафоричними картами "Пошук ресурсів", техніки збереження емоційної енергії.	1,5 години
8	Підсумкове заняття	Закріпити знання та навички, створити плани для подальшого розвитку емоційного інтелекту.	Підведення підсумків, персональні плани розвитку емоційної обізнаності, обговорення довгострокових стратегій підтримки стресостійкості.	1,5 години

Структура програми:

Заняття 1 Вступне заняття: Знайомство з емоційним інтелектом і емоційною обізнаністю

- Ознайомлення з поняттями емоційного інтелекту, емоційної обізнаності.
- Важливість розвитку емоційної обізнаності для стресостійкості.
- Техніка самоспостереження за емоціями "Щоденник емоцій".

Мета: Ознайомити волонтерів з основами емоційної обізнаності та важливістю цієї навички у кризових ситуаціях.

Заняття 2: Розпізнавання і називання емоцій

- Вправи з метафоричними картами із зображенням емоцій на ідентифікацію різних емоцій та їх впливу на поведінку.

- Робота з емоційною карткою (емоційний спектр) для розвитку розуміння різноманітних емоційних станів.

Мета: Розвинути здатність волонтерів до ідентифікації та розпізнавання емоцій як своїх, так і інших людей.

Заняття 3: Усвідомлення тригерів стресу

- Вправи з метафоричними картами на виявлення тригерів, які викликають стрес і сильні емоції.

- Обговорення ситуацій з реального життя, що провокують емоційні реакції.

- Аналіз власної реакції на стресові фактори.

Мета: Допомогти волонтерам усвідомити, які ситуації та події викликають у них сильні емоції та стрес.

4. Заняття 4: Техніки регуляції емоцій

- Практичні вправи на розвиток навичок регуляції емоцій у стресових ситуаціях (символдрама "Пустеля").

- Робота над зміною емоційних реакцій на стресові події.

- Вправа "Паузи" для короткострокового зниження емоційного напруження.

Мета: Навчити волонтерів технікам контролю та управління своїми емоційними реакціями у стресових умовах.

Заняття 5: Саморегуляція та самоконтроль у стресових ситуаціях

- Обговорення важливості саморегуляції для волонтерів, що працюють у кризових умовах.

- Вправи на розвиток самоконтролю, зокрема техніки когнітивної реструктуризації.

- Практика "Переформулювання думок" для зміни негативних емоційних установок.

Мета: Розвинути здатність волонтерів до саморегуляції у кризових ситуаціях, коли стрес досягає свого піку.

Заняття 6: Емпатія та взаємодія з іншими у стресових умовах

- Рольова гра “Дзеркало” на розвиток емпатії та розуміння емоцій інших людей.

- Практика активного слухання як інструменту для ефективної комунікації з постраждалими.

- Техніки підтримки колег через взаємодію та емоційну підтримку.

Мета: Навчити волонтерів ефективно використовувати емпатію під час роботи з людьми, які перебувають у стресовому стані.

Заняття 7: Робота з емоційним вигоранням

- Ознайомлення з ознаками емоційного вигорання та його впливом на стресостійкість.

- Практичні вправа з метафоричними картами “Пошук ресурсів” для запобігання емоційному вигоранню.

- Техніки збереження емоційної енергії в умовах постійного стресу.

Мета: Навчити волонтерів розпізнавати ознаки емоційного вигорання та використовувати стратегії для його запобігання.

Заняття 8: Підсумкове заняття

- Підведення підсумків програми, обговорення успіхів та викликів.

- Робота з персональними планами розвитку емоційної обізнаності для кожного волонтера.

- Обговорення довгострокових стратегій підтримки стресостійкості.

Мета: Закріпити знання та навички, отримані під час програми, та створити індивідуальні плани для подальшого розвитку емоційного інтелекту.

Повне описання програми ми подали у додатку Н.

Ця програма сприятиме збереженню психічного здоров'я волонтерів, покращить їх здатність до ефективної роботи та допоможе створити більш стабільне емоційне середовище як для них самих, так і для їх клієнтів.

3.2. Результати впровадження корекційно-розвиткової програми та її апробація

Для оцінки результатів програми ми провели діагностику емоційного інтелекту та рівня стресостійкості до початку і після завершення курсу (за допомогою методики Н. Холла для емоційного інтелекту та методики Холмса і Раге для стресостійкості).

Це дозволить визначити прогрес учасників та ефективність розвитку емоційної обізнаності як компонента емоційного інтелекту. Ми занесли данні проведеного дослідження у таблиці подані в додатках Л та М.

Спершу ми порівняли показники до та після корекції за компонентами емоційного інтелекту, визначивши середні значення за цими показниками до та після корекції.

Таблиця 3.2.

Середні значення за показниками емоційного інтелекту до та після корекції

Компоненти емоційного інтелекту	Середнє значення до корекції	Середнє значення після корекції	Різниця
Емоційна обізнаність	11.5	13.3	1.7
Управління своїми емоціями	10.2	12.0	1,8
Самомотивація	12.46	14.61	2,1
Емпатія	11.0	12.92	1,9
Розпізнавання емоцій інших людей	9.9	11.84	1,9

Як видно з таблиці корекційна програма суттєво покращила всі компоненти емоційного інтелекту. Найбільший приріст спостерігається в самомотивації (+2.14), що свідчить про значну ефективність роботи у сфері підтримки внутрішньої стійкості. Емоційна обізнаність (+2.02) та розпізнавання емоцій інших людей (+2.00) також значно покращилися, що свідчить про

успішне вдосконалення здатності волонтерів розуміти як свої емоції, так і емоції клієнтів.

Такі результати підтверджують ефективність застосованих методик і технік у розвитку емоційного інтелекту волонтерів-психологів.

Результат порівняння зображено на рисунку 3.1.

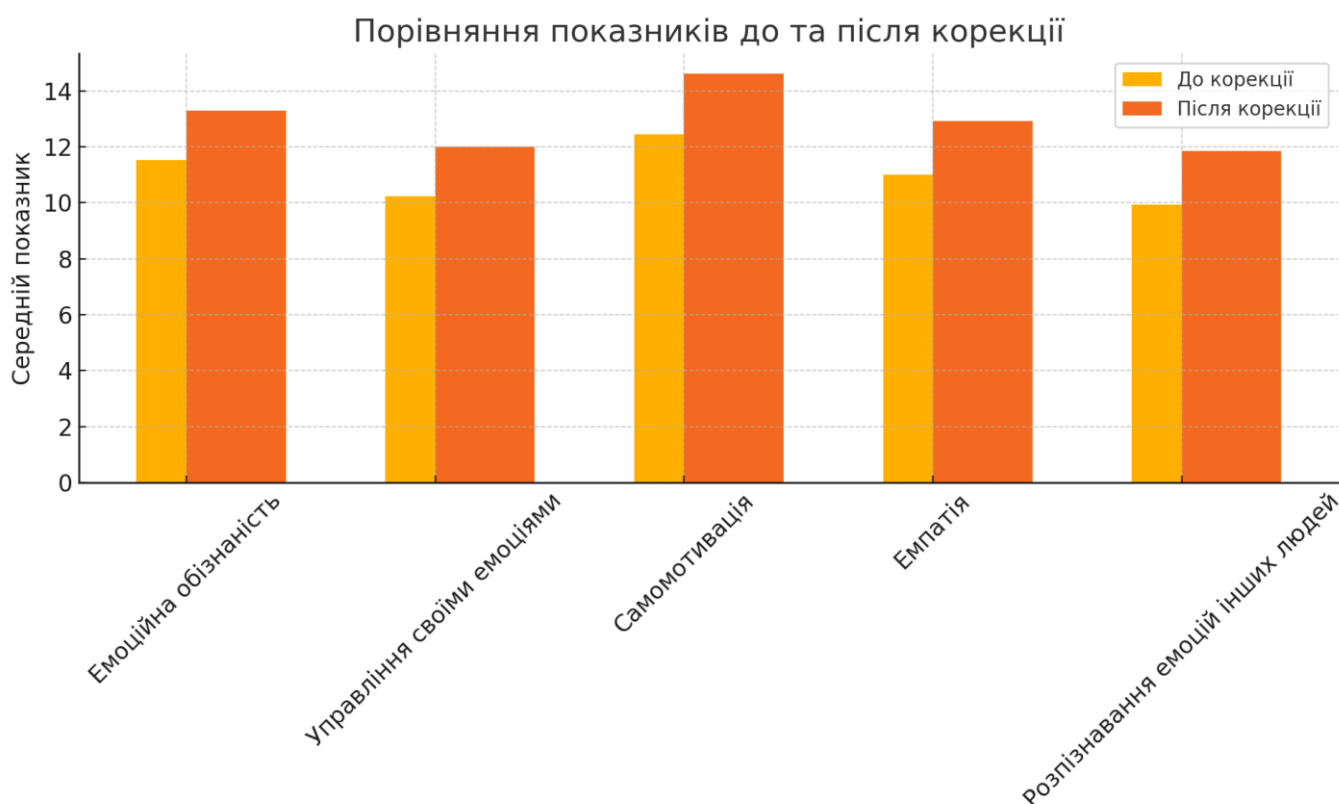


Рис. 3.1. Результат порівняння до та після корекції за компонентами емоційного інтелекту

Далі ми порівняли загальний показник емоційного інтелекту та стресостійкості до та після корекції, визначивши середні значення за цими показниками до та після корекції.

Таблиця 3.2.

Порівняльний аналіз показника емоційного інтелекту та стресостійкості до та після корекції

Показник	До корекції	Після корекції	Різниця
----------	-------------	----------------	---------

Загальний рівень	55.15	59.38	4,23
Бали стресу	303.84	229.23	-74,6

Результат порівняння зображено на рисунку 3.2.

Порівняння загального рівня емоційного інтелекту та балів стресу до і після корекції

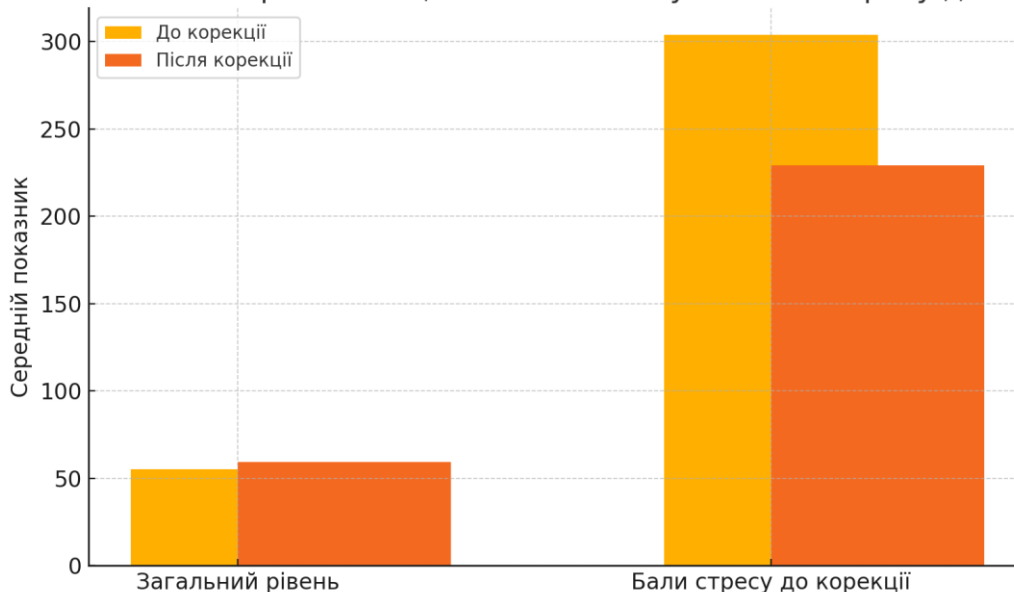


Рис. 3.2. Результат порівняння до та після корекції за загальним рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю.

Як видно з таблиці, після корекції середній рівень підвищився на 4.23 бали, що вказує на позитивний вплив програми на емоційний інтелект респондентів. Також після корекції спостерігається значне зниження рівня стресу на 74.61 бали, що свідчить про ефективність застосованих методик для зниження стресового навантаження.

Отже, одним із ключових результатів дослідження є значне зниження рівня стресу у респондентів після корекційної роботи. До втручання рівень стресу був підвищеним, що свідчило про труднощі з адаптацією до стресових ситуацій.

Після корекції рівень стресу знизився, що свідчить про покращення здатності респондентів справлятися зі стресом завдяки покращеним емоційним навичкам.

Збільшення емоційного інтелекту напряду вплинуло на загальну стресостійкість респондентів. Завдяки кращій обізнаності своїх емоцій та управлінню ними, респонденти змогли більш ефективно адаптуватися до стресових подій і знизити їхній вплив на психоемоційний стан.

Таким чином дослідження продемонструвало, що корекційна робота, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, є ефективним інструментом для покращення психоемоційного стану людей.

Покращення емоційних навичок сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню загального благополуччя.

Така робота може бути рекомендована для різних груп людей, особливо для тих, хто стикається з високим рівнем стресу та має труднощі з управлінням емоціями.

Дослідження підтвердило важливість розвитку емоційного інтелекту як засобу для підвищення особистої ефективності, поліпшення міжособистісних стосунків та зниження рівня стресу.

Люди з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі результати в управлінні своїми емоціями та емоціями інших, що позитивно впливає на їхнє загальне життя та стресостійкість.

Корекційна робота, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, виявилася ефективною у зниженні рівня стресу та покращенні загального рівня емоційної компетентності респондентів. Дослідження підтвердило, що розвиток таких навичок, як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація та емпатія, може значно покращити стресостійкість і загальне психоемоційне здоров'я.

3.3. Рекомендації волонтерам-психологам для саморегуляції та підвищення емоційної обізнаності

Ефективна саморегуляція волонтерів починається не з індивідуальних зусиль, а з загальної організаційної підтримки, що включає створення сприятливого середовища для психологічної стійкості.

У процесі розробки рекомендацій для підвищення стресостійкості та емоційної обізнаності волонтерів-психологів ми опиралися на сучасні наукові джерела, що ґрунтуються на перевірених методиках та дослідженнях.

Зокрема, класична праця Деніела Гоулмана "Емоційний інтелект" допомогла нам усвідомити важливість розвитку емоційної обізнаності та управління емоціями як ключових компонентів стресостійкості. Ця ідея була інтегрована в рекомендації через використання технік самоспостереження за емоціями, щоденників емоцій та тренінгів з емоційного інтелекту[9].

Праці Меттьюза та його дослідження стресу й емоцій підкреслили необхідність балансу між емоційною регуляцією та фізіологічними аспектами. Це стало основою для впровадження дихальних технік, релаксації та управління емоційними тригерами[26, 27].

Методи когнітивної реструктуризації, які описані у працях Бека та Гейза, допомогли створити практичні вправи для зміни негативних переконань і формування позитивного мислення. Ці техніки включені у рекомендації як інструменти для зниження тривожності та емоційного напруження[3, 8].

Ми також використали ідеї Кабат-Зінна щодо усвідомленості для розробки вправ на розвиток "присутності тут і зараз". Ця практика сприяє збереженню концентрації та емоційної стабільності під час роботи у кризових умовах[15].

Праці, що висвітлюють організаційну культуру та лідерство, зокрема робота Шейна, стали основою для рекомендацій щодо створення сприятливого

психологічного середовища в організації. Це включає впровадження супервізій та відкритих групових обговорень[45].

Таким чином, використання багатого літературного фундаменту дозволило нам створити комплексні та науково обґрунтовані рекомендації, які спрямовані на підтримку волонтерів у кризових умовах війни. Вони охоплюють як індивідуальний, так і організаційний рівень роботи, сприяючи збереженню психічного здоров'я та професійної ефективності.

Нижче наведені кроки, які організація та волонтери можуть впровадити для забезпечення емоційної обізнаності та саморегуляції на різних рівнях. Організація повинна забезпечити регулярні супервізії, де волонтери можуть обговорювати емоційно складні випадки, отримувати зворотній зв'язок та емоційну підтримку.

Супервізія надає можливість волонтерам усвідомити свої емоційні реакції, обговорити емоційні труднощі з колегами, що допоможе попередити емоційне вигорання. Піринг-групи можуть слугувати додатковою формою підтримки, де волонтери обговорюють емоційні виклики і діляться власними стратегіями регулювання емоцій.

Важливо створити чіткий графік роботи волонтерів з акцентом на баланс між професійними обов'язками та особистим життям. Організація має сприяти систематичному плануванню відпочинку, щоб уникнути перенавантаження і емоційного виснаження. Створення спеціальних часових буферів для психологічного відпочинку між робочими змінами допоможе волонтерам уникнути постійної напруги.

Регулярне проведення психоедукаційних тренінгів з емоційного інтелекту та саморегуляції допоможе волонтерам краще усвідомлювати свої емоційні реакції та застосовувати ефективні стратегії для їх регулювання. Тренінги мають включати розвиток навичок управління емоціями, таких як техніки дихання, когнітивно-поведінкові підходи та робота з емоційною обізнаністю.

Створення психологічно безпечного середовища, де волонтери можуть відкрито говорити про свої емоції та труднощі, без страху осуду, є важливою умовою для їх стресостійкості. Регулярні групові обговорення про емоційний стан, де кожен учасник може поділитися своїм досвідом, сприяють формуванню атмосфери взаємопідтримки і розуміння.

Для кожного волонтера важливо розробити індивідуальний план саморегуляції, який включатиме регулярні практики для підтримки емоційної рівноваги. Ведення емоційного щоденника, де волонтер фіксує свої емоційні реакції на події дня, допоможе краще зрозуміти патерни емоційної поведінки та визначити потенційні тригери стресу.

Важливо аналізувати, як кожна подія впливає на настрій і самопочуття, і якими емоціями вона супроводжувалась. Це дозволить виявити фактори, що сприяють виникненню стресу або, навпаки, допомагають залишатися в рівновазі.

Важливо, щоб кожен волонтер чітко визначив особисті межі в роботі. Це включає усвідомлення своїх обмежень і вміння відмовитися від додаткових завдань, якщо це загрожує емоційним виснаженням. Створення і дотримання меж сприяє тому, щоб волонтери могли ефективно зберігати емоційну рівновагу і знизити ризик вигорання. Волонтерам слід включати регулярні паузи для фізичного та ментального відпочинку протягом робочого дня. Це можуть бути короткі прогулянки на свіжому повітрі, медитації або просто перерва з чашкою чаю.

Важливо дотримуватися циклів відпочинку, щоб не допустити накопичення втоми, що може призвести до емоційного виснаження.

Регулярна практика усвідомленості допомагає залишатися "тут і зараз", не дозволяючи емоціям контролювати думки і дії. Після кожної сесії або взаємодії з клієнтами волонтер може проводити короткий аналіз своїх емоційних реакцій. Це допоможе зрозуміти, які емоції переважають у роботі і чи не потребують вони додаткової уваги або підтримки.

Важливо оцінювати, наскільки емоційна реакція була адекватною і чи не вплинула вона на якість наданої допомоги. Волонтери можуть використовувати спеціальні опитувальники або чек-листи для регулярної самооцінки рівня емоційного інтелекту. Це допоможе моніторити прогрес у розвитку навичок емоційної обізнаності, управління емоціями та емпатії.

Регулярні фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу і покращують загальне самопочуття. Рекомендується включати йогу, ходьбу або інші помірні форми активності для відновлення після емоційно напруженого дня.

Техніки релаксації, такі як прогресивна м'язова релаксація, допоможуть зняти фізичну напругу, яка накопичується через емоційні переживання.

Волонтери можуть використовувати когнітивно-поведінкові техніки, такі як когнітивне реструктурування, щоб змінювати негативні або стресові думки на більш раціональні. Це дозволить знизити вплив негативних переконань на емоційний стан.

Для підвищення ефективності тренінгової роботи і збереження ефекту від проведеного тренінгу ми розробили рекомендації для саморегуляції та підвищення емоційної обізнаності

1. Практикуйте регулярне самостереження за емоціями

- Приділяйте кілька хвилин на день для рефлексії над тим, які емоції ви переживаєте. Поставте собі питання: «Що я зараз відчуваю?», «Що викликало ці емоції?». Це допоможе вам краще розуміти свої емоційні реакції.

- Заведіть щоденник емоцій, де ви зможете записувати свої емоції та події, що їх викликають. Це дозволить вам виявити закономірності та тригери емоційного стресу.

2. Використовуйте техніки глибокого дихання

- Практикуйте техніки глибокого дихання під час стресу, наприклад, дихання за методом «4-7-8»: вдихайте на рахунок 4, затримайте дихання на

рахунок 7 і видихайте на рахунок 8. Це допоможе вам швидко зняти напругу і повернути контроль над емоціями.

- Дихальні вправи сприяють зниженню рівня кортизолу — гормону стресу, що позитивно впливає на ваш загальний стан.

3. Розпізнавайте і називайте свої емоції

- Коли відчуваєте сильні емоції, зробіть паузу і спробуйте назвати їх. Наприклад, замість «я почуваюся погано», уточніть: «я відчуваю гнів», «я відчуваю тривогу» або «я відчуваю розчарування».

- Це допоможе вам краще усвідомити свій стан і знайти відповідні стратегії для його регуляції.

4. Регулярно переглядайте свої думки та переконання

- Використовуйте техніку когнітивної реструктуризації: аналізуйте свої негативні думки та переконання щодо стресових ситуацій і шукайте більш реалістичні й позитивні інтерпретації. Наприклад, замість думки «Я не впораюся», спробуйте замінити її на «Це складно, але я можу впоратися, якщо діяти крок за кроком».

- Заміна негативних думок допоможе зменшити рівень емоційного напруження та тривоги.

5. Використовуйте паузи для контролю емоцій

- У стресових ситуаціях, перш ніж реагувати, візьміть кілька секунд на паузу. Це дасть вам час обміркувати, як краще відреагувати, і уникнути імпульсивної реакції.

- Під час паузи зосередьтеся на своєму диханні або зверніться до себе з питанням: «Яка найкраща відповідь у цій ситуації?».

6. Практикуйте техніки релаксації

- Регулярно застосовуйте техніки релаксації, такі як прогресивна м'язова релаксація або медитація, щоб знизити загальний рівень стресу. Це допоможе вам залишатися спокійним і зосередженим, навіть у складних ситуаціях.

- Релаксація допомагає відновити баланс нервової системи і знизити психофізіологічне напруження.

7. Розвивайте навички емпатії

- Практикуйте активне слухання у взаємодії з іншими людьми. Під час розмови намагайтеся зосередитися на тому, що каже інша людина, і намагайтеся розпізнати її емоції.

- Емпатія допомагає покращити взаємовідносини з клієнтами і колегами та сприяє кращому розумінню емоційного стану інших.

8. Визначайте та керуйте своїми емоційними тригерами

- Визначте, які ситуації або події викликають у вас найсильніші емоційні реакції. Наприклад, це може бути критика, невизначеність або певні типи взаємодій з клієнтами.

- Коли ви знаєте свої тригери, ви можете підготуватися до них заздалегідь і використовувати техніки регуляції емоцій у потрібний момент.

9. Розвивайте самомотивацію

- Навчіться мотивувати себе навіть у важких умовах. Використовуйте позитивні афірмації або нагадуйте собі про мету вашої роботи: «Я допомагаю людям у скрутні часи», «Моя робота має значення».

- Зосередження на позитивних аспектах вашої діяльності допоможе підтримувати високий рівень мотивації та енергії навіть під час стресу.

10. Піклуйтеся про своє психічне та фізичне здоров'я

- Дотримуйтеся збалансованого розпорядку дня, включаючи регулярні фізичні вправи, які допомагають знизити рівень стресу.

- Підтримуйте здоровий сон, адже недостатня кількість сну підвищує чутливість до стресу і знижує здатність керувати емоціями.

11. Будьте відкриті до допомоги і підтримки

- Не бійтеся звертатися за допомогою до колег або професіоналів, якщо відчуваєте, що самотійно справлятися зі стресом стає важко. Регулярні бесіди з колегами допоможуть знизити емоційне напруження.

- У кризових ситуаціях підтримка від інших людей є важливим ресурсом для відновлення емоційної стійкості.

Таким чином застосування цих рекомендацій допоможе вам, як волонтеру-психологу, підвищити рівень емоційної обізнаності, поліпшити здатність до саморегуляції та ефективно справлятися зі стресом у складних умовах війни. Регулярна практика дозволить не лише зберігати власне психологічне здоров'я, але й надавати якісну підтримку іншим.

Висновки до розділу 3

На основі проведеного дослідження та впровадження корекційно-розвиткової програми розвитку емоційної обізнаності та стресостійкості волонтерів-психологів можна зробити такі висновки:

1. Розвиток емоційного інтелекту є ключовим фактором підвищення стресостійкості волонтерів-психологів, які працюють у кризових умовах. Програма довела, що підвищення емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії та здатності розпізнавати емоції інших людей суттєво знижує рівень стресу та сприяє емоційному балансу.

2. Застосовані методи, техніки та вправи виявилися ефективними для формування стресостійкості. Вправи з метафоричними картами, техніки когнітивної реструктуризації, дихальні вправи, практики релаксації та символдрами позитивно вплинули на здатність волонтерів до саморегуляції та контролю емоцій.

3. Корекційна програма сприяла зниженню рівня стресу серед учасників. Середній рівень стресу зменшився з 303,84 до 229,23 балів. Це свідчить про ефективність методів управління емоціями в роботі зі стресовими тригерами.

4. Розвиток емоційної обізнаності волонтерів позитивно вплинув на їхню професійну діяльність. Учасники програми краще усвідомлюють свої емоційні

стани, швидше реагують на ознаки емоційного вигорання та застосовують практичні інструменти для подолання стресу.

5. Групові форми роботи та обговорення сприяли формуванню атмосфери підтримки та взаємодії серед волонтерів. Учасники відзначили важливість спільного обміну досвідом, що дозволило їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.

6. Покращення емоційного інтелекту напряму вплинуло на загальну стресостійкість респондентів. Висновки програми демонструють значний прогрес у розвитку здатності волонтерів до адаптації в складних умовах.

7. Використані методики базуються на науково обґрунтованих підходах. Теоретичні основи рекомендацій були розроблені на базі робіт Гоулмана, Бека, Лазаруса, Меттьюза, Кабат-Зінна та інших дослідників.

8. Програма є універсальною та може бути адаптована для різних категорій спеціалістів, які працюють у стресових умовах. Рекомендації підходять для широкого використання в організаціях, що займаються підтримкою психічного здоров'я.

Розроблена корекційно-розвиткова програма довела свою ефективність у покращенні емоційної обізнаності, зниженні рівня стресу та підвищенні стресостійкості волонтерів-психологів, які працюють у складних умовах війни. Використання запропонованих методів дозволяє забезпечити емоційний баланс і зберегти професійну ефективність, що є критично важливим у кризовій роботі.

ВИСНОВКИ

Дослідження, проведене у межах магістерської роботи, дозволило досягти поставленої мети — визначити ефективність розвитку емоційної обізнаності як засобу формування стресостійкості у волонтерів-психологів, які працюють в умовах війни.

1. Теоретичний огляд проблеми засвідчив, що емоційний інтелект (EI), зокрема його компоненти, такі як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших, є критичними для подолання стресу. Дослідження Д. Гоулмана, П. Саловей та Дж. Майєра, а також українських вчених, таких як С. Д. Максименко та Л. О. Варій, підтверджують, що високий рівень EI сприяє адаптації до стресових умов та попередженню емоційного вигорання.

Огляд наукових праць свідчить про те, що емоційний інтелект має ключове значення для формування стресостійкості. Високий рівень EI пов'язаний із зменшенням суб'єктивного стресу, покращенням психологічного благополуччя та підвищенням ефективності роботи у складних умовах. Проте виявлено, що деякі аспекти EI, такі як управління емоціями та емпатія, можуть потребувати цілеспрямованого розвитку через тренінгові програми.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми підтверджує, що розвиток емоційного інтелекту є дієвим засобом підвищення стресостійкості, особливо в умовах підвищеного емоційного навантаження. Це обґрунтовує доцільність розробки та впровадження програм, спрямованих на розвиток EI, що й стало завданням даного дослідження.

2. У межах емпіричної частини було виявлено, що волонтери-психологи ГО «Волонтери Києва» демонструють різний рівень стресостійкості та емоційної обізнаності. До початку корекційної роботи переважна більшість респондентів мали середній рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту.

Натомість, після впровадження програми спостерігалось покращення всіх ключових показників.

3. Корекційна програма, спрямована на розвиток емоційної обізнаності, продемонструвала високу ефективність. Застосування методик самопостереження, технік регуляції емоцій та стратегій самомотивації дозволило значно підвищити рівень стресостійкості. Середній рівень балів стресу знизився з 303,84 до 229,23 балів, а загальний рівень EI зріс з 55,15 до 59,38 балів.

4. Кореляційний аналіз показав сильний негативний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресу (коефіцієнт кореляції $-0,951$). Це свідчить про те, що розвиток емоційного інтелекту може суттєво знижувати вплив стресових факторів на особистість.

5. Програма тренінгових занять виявила найбільшу ефективність у підвищенні таких компонентів EI, як самомотивація (+2,15) та емоційна обізнаність (+1,77). Це підтверджує теоретичні положення про роль цих компонентів у формуванні стресостійкості.

На нашу думку розроблену програму доцільно застосовувати у тренінгових заняттях для волонтерів-психологів, що працюють у кризових умовах.

Доцільно використовувати метафоричні карти, техніки когнітивної реструктуризації та вправи на розвиток емпатії для підвищення емоційної обізнаності. Рекомендується впровадження регулярної супервізії та підтримка психологічного здоров'я волонтерів через групові тренінги та індивідуальну роботу. Таким чином, результати дослідження підтвердили, що розвиток емоційної обізнаності є дієвим інструментом підвищення стресостійкості у волонтерів, що працюють у складних умовах. Подальші дослідження можуть зосереджуватися на довгостроковій ефективності подібних програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика: монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
3. Бек А. Т. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Нью-Йорк: Penguin Books, 1991. 425 с.
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського університету, 2002, с. 20–23.
5. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
6. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології, 2013, № 2, с. 20–25.
7. Вітвицька С. С. Емоційний інтелект у професійній діяльності. Київ: Освіта України, 2015. 328 с.
8. Гейз С. К., Гофман С. Г. Когнітивно-поведінкові підходи: наукова основа і клінічні компетенції. Нью-Йорк: Context Press, 2018. 504 с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може важити більше, ніж IQ. Київ: Рідна мова, 2015. 496 с.
10. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія, 2008, № 1, с. 96–104.
11. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. [Електронний ресурс]. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/vchdpu/psy/2012_103_1/Dyachen.pdf
12. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

13. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2009. 391 с.
14. Іванова Є. О. Розвиток і психодіагностика емоційного інтелекту в підлітковому віці. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2014, № 22, с. 97–110.
15. Кабат-Зінн Дж. Де б ви не були, ви вже тут: медитація усвідомленості у повсякденному житті. Нью-Йорк: Hachette Books, 2005. 304 с.
16. Кириленко Т. С., Давискиба І. П. Емоційні переживання в процесі самореалізації особистості. Наука і освіта, 2010, № 9, с. 71–74.
17. Киричук О. В., Роменець В. А. Основи психології: підручник. 4-те вид., стереотип. Київ: Либідь, 1999. 632 с.
18. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної Я-концепції особистості. Психологічні перспективи, 2018, вип. 32, с. 135–148.
19. Кобильнік Л. М. До проблеми самоактуалізації особистості. Наука і освіта, 2004, № 3, с. 81–83.
20. Куценко Я. М. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом і складовими психологічної готовності до соціономічних професій. Актуальні проблеми психології, 2015, т. 11, вип. 12, с. 252–262.
21. Куценко Я. М. Роль емоцій у сфері людських взаємостосунків. У: Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження. Матеріали XX Міжнародної конференції молодих науковців, 20 квітня 2018 р. За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. Київ: Логос, 2018, с. 146–149.
22. Лаврентьєва Г. П., Шишкіна М. П. Методичні рекомендації з організації та проведення науково-педагогічного експерименту. Київ: ІТЗН, 2007. 74 с.
23. Лазарус Р. Психологічний стрес і адаптація. Нью-Йорк: McGraw-Hill, 1991. 416 с.

24. Льошенко О. А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 19 с.
25. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник для студентів вищих навчальних закладів. За ред. С. Д. Максименка. Київ: КММ, 2007. 296 с.
26. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: навч.-метод. посіб. За ред. Л. А. Найдьоновой, О. Т. Барішпольця. Київ: Міленіум, 2009. 440 с.
27. Меттьюз Г., Зейднер М., Робертс Р. Д. Емоційний інтелект: наука і міфи. Київ: Либідь, 2004. 428 с.
28. Меттьюз Г. Стрес та емоції: новий синтез. Лондон: Psychology Press, 2016. 456 с.
29. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Вид. 2-ге, випр. та доп. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
30. Науменко О. С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. Актуальні проблеми психології, 2012, т. 6, вип. 8, с. 147–155.
31. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
32. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія, 2000, вип. 6, с. 3–9.
33. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпро: Інновація, 2011. 178 с.
34. Оліфіра Л. І. Стресостійкість і емоційний інтелект: теорія, практика, рекомендації. Харків: Фоліо, 2017. 288 с.

35. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. С. 19–39.
36. Саловей П., Маєр Дж. Емоційний інтелект. *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990, т. 9, № 3, с. 185–211.
37. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*, 2010, № 4, с. 85–87.
38. Сімкін Г. Стресостійкість в екстремальних умовах. Київ: Академія, 2008. 320 с.
39. Шерман М. Психологія війни і миру. Лондон: Routledge, 2006. 256 с.
40. Bar-On R., Parker J. D. A. Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. У: *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000, с. 363–388.
41. Lea R. G., Davis S. K., Mahoney B., Qualter P. Does Emotional Intelligence Buffer the Effects of Acute Stress? A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 2019, т. 10, стаття 810. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00810.
42. Kobasa S. C. Personality and Resistance to Illness. *American Journal of Community Psychology*, 1979, т. 7, № 4, с. 413–423. DOI: 10.1007/BF00894383.
43. Sarrionandia A., Ramos-Díaz E., Fernández-Lasarte O. Resilience as a Mediator of Emotional Intelligence and Perceived Stress: A Cross-Country Study. *Frontiers in Psychology*, 2018, т. 9, стаття 2653. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02653.
44. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement: A Multi-Sample Study. *Journal of Organizational Behavior*, 2004, т. 25, № 3, с. 293–315. DOI: 10.1002/job.248.
45. Schneider T. R., Lyons J. B., Khazon S. Emotional Intelligence and Resilience. *Personality and Individual Differences*, 2013, т. 55, № 8, с. 909–914. DOI: 10.1016/j.paid.2013.07.460.

46. Schein E. H. *Organizational Culture and Leadership*. 4th ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2010. 437 p.
47. Day A. L., Carroll S. A. Using an Ability-Based Measure of Emotional Intelligence to Predict Individual Performance, Group Performance, and Group Citizenship Behaviours. *Personality and Individual Differences*, 2004, т. 36, № 6, с. 1443–1458. DOI: 10.1016/S0191-8869(03)00240-X.
48. Matthews G. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Taylor & Francis, 2001. 456 p.
49. Jordan P. J., Ashkanasy N. M., Härtel C. E. J. Emotional Intelligence as a Moderator of Emotional and Behavioral Reactions to Job Insecurity. *Academy of Management Review*, 2002, т. 27, № 3, с. 361–372. DOI: 10.5465/amr.2002.7389905.
50. Folkman S. The Case for Positive Emotions in the Stress Process. *Anxiety, Stress & Coping*, 2008, т. 21, № 1, с. 3–14. DOI: 10.1080/10615800701740457.
51. Wagnild G. M., Young H. M. Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1993, т. 1, № 2, с. 165–178.

Анкета для збору даних про волонтерів-психологів

Вік:

До 25 років

5–34 роки

35–44 роки

45–54 роки

55+ років

Стать:

Чоловіча

Жіноча

Інша (будь ласка, вкажіть) _____

Стаж роботи як психолога (роки):

Менше 1 року

1–3 роки

4–6 років

7–10 років

Більше 10 років

Чи маєте ви досвід роботи як волонтер-психолог до війни?

Так

Ні

Чи маєте ви досвід роботи в умовах війни?

Так

Ні

Як довго ви працюєте як волонтер-психолог в умовах війни? (місяці/роки):

Чи проходили ви спеціальне навчання для роботи в умовах війни?

Так

Ні

Чи стикаєтеся ви з труднощами під час надання психологічної допомоги в умовах війни? (Виберіть усі, що підходять):

Емоційне вигорання

Брак ресурсів для надання допомоги

Непідготовленість клієнтів до психологічної підтримки

Інше (вказіть) _____

Як ви оцінюєте свій рівень стресостійкості в умовах війни?

Низький

Середній

Високий

Які методи підтримки стресостійкості ви використовуєте?

Ментальні практики

Фізична активність

Підтримка колег

Інше (вказіть) _____

Чи працюєте ви з конкретними групами населення? (Виберіть усі, що підходять):

Військові

Родини військових

Біженці

Діти

Інше (вказіть) _____

Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження після робочих сесій?

Рідко

Інколи

Часто

Завжди

Що, на вашу думку, є найважливішим аспектом для роботи волонтерів-психологів в умовах війни? (Вказіть): _____

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

шкала 1 - "Емоційна обізнаність";

шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);

шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 - "Емпатія";

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ХОЛМСА І РАГЕ

Інструкція обстежуваним

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Потім спробуйте пригадати всі події, що трапилися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальне число «зароблених» вами балів. Якщо яка-небудь ситуація виникала у вас більше одного разу, то отриманий результат слід помножити на дану кількість разів і вписати помножене значення у відповідну клітинку колонки «Ваша сума».

Бланк методики

Життєві події	Бали	Кількість разів за рік	Ваша сума
1. Смерть чоловіка або жінки	100		
2. Розлучення	73		
3. Розрив стосунків подружжя (без оформлення розлучення), розрив стосунків з партнером	65		
4. Арешт	63		
5. Смерть близького члена сім'ї	53		
6. Травма або хвороба	50		
7. Одруження, весілля	47		
8. Звільнення з роботи	45		
9. Примирення подружжя	45		
10. Вихід на пенсію	44		
11. Проблеми із здоров'ям членів сім'ї	40		
12. Вагітність (вагітність партнера)			
13. Сексуальні проблеми	39		
14. Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39		
15. Реорганізація на роботі	38		
16. Зміна фінансового положення	37		
17. Смерть близького друга	36		
	35		

18. Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	31
19. Посилення конфліктності відносин з чоловіком (жінкою)	30
20. Позика на значну покупку (наприклад, будинок)	29
21. Закінчення терміну виплати позики, поява боргів що зростають	29
22. Зміна посади, підвищення службової відповідальності	28
23. Син або дочка покидають дім	26
24. Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	25
25. Видатне особисте досягнення, успіх	24
26. Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	23
27. Початок або кінець навчання в учбовому закладі	20
28. Зміна умов життя	20
29. Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	19
30. Проблеми з начальством, конфлікти	18
31. Зміна умов або годин роботи	17
32. Зміна місця проживання	16
33. Зміна місця навчання	16
34. Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля або відпустки	15
35. Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	15
36. Зміна соціальної активності	15
37. Позика для придбання незначних речей (машини, телевізора)	13
38. Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	12
39. Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	11
40. Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т. п.)	

41. Відпустка			
42. Різдво, зустріч Нового року, день народження			
43. Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)			

Інтерпретація результатів

Доктора Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (зокрема інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам за звичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означає 50% вірогідності виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%. Підсумкова сума визначає одночасно і ступінь вашого опору стресу.

Велика кількість балів - це сигнал тривоги, який попереджує вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново що-небудь зробити, щоб ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне важливе значення - вона виражає (у цифрах) ступінь вашого стресового навантаження. Для наочності приводимо порівняльну таблицю стресових характеристик.

Загальна сума балів Ступінь опору стресу

150-199 Висока

200-299 Порогова

300 і більш Низька (ранима)

Якщо, наприклад, сума балів - понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні події у вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія.

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (Coping Inventory for Stressful Situations) розроблена С. Норманом, Д. Ф. Ендлером, Д. А. Джеймсом та М. І. Паркером.

Цей тест використовується для виявлення домінуючих стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у людини в стресових ситуаціях. Він охоплює три основні стратегії та дві додаткові субшкали.

Основні шкали:

Копінг, орієнтований на розв'язання задачі (Task-oriented coping) — використання когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на вирішення проблеми та керування ситуацією. Люди з високим рівнем цієї стратегії прагнуть до пошуку рішень, планування дій та реалізації заходів для зменшення впливу стресу.

Копінг, орієнтований на емоції (Emotion-oriented coping) — стратегії, пов'язані з емоційними реакціями на стрес. Особи, що використовують цю стратегію, зосереджені на своєму емоційному стані, переживаннях та емоційній реакції на стрес.

Копінг, орієнтований на уникнення (Avoidance-oriented coping) — прагнення уникнути проблеми або стресової ситуації через відволікання уваги або соціальні взаємодії.

Субшкали копінгу, орієнтованого на уникнення:

Відволікання — спроби уникнути стресу через переключення уваги на інші задачі або дії, не пов'язані з проблемою.

Соціальне відволікання — включення в соціальну активність для відволікання від стресової ситуації (наприклад, розмова з друзями, участь у громадських заходах).

Бланк опитувальника діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях

"CISS"

	Ніко ли	Рід ко	Інк оли	Найча стіше	Дуже часто
1. Намагаюся ретельно розподілити свій час. 2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити. 3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті. 4. Намагаюся бути серед людей. 5. Звинувачую себе за нерішучість. 6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації. 7. Поринаю в свій біль і страждання. 8. Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації. 9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи. 10. Думаю про те, що для мене найголовніше. 11. Намагаюся більше спати. 12. Балую себе улюбленою їжею. 13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією. 14. Відчуваю нервову напругу. 15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше. 16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною. 17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації. 18. Йду кудись перекусити або пообідати. 19. Відчуваю емоційний шок. 20. Купую собі якусь річ. 21. Визначаю курс дій і дотримуюся його. 22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити. 23. Йду на вечірку. 24. Намагаюся вникнути в ситуацію. 25. Застигаю, «заморожуюся» і не знаю, що робити. 26. негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію. 27. Обмірковую те, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.					

28. Шкодную, що не можу змінити те, що сталося, або своє ставлення до цього.					
29. Йду в гості до друга.					
30. Турбуюся про те, що я буду робити.					
31. Провожу час із дорогою мені людиною.					
32. Йду на прогулянку.					
33. Кажу собі, що це ніколи більше не трапиться.					
34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.					
35. Розмовляю з тим, чия пораду я особливо ціную.					
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.					
37. Телефоную другу.					
38. Відчуваю роздратування.					
39. Вирішую, що тепер найважливіше зробити.					
40. Дивлюся фільм.					
41. Контролюю ситуацію.					
42. Прикладаю додаткові зусилля, щоб усе зробити.					
43. Розробляю кілька різних рішень проблеми.					
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.					
45. Відіграюся на інших.					
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що можу це зробити.					
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.					
48. Дивлюся телевізор.					

Обробка і інтерпретація результатів. Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

Результати діагностики за методикою CISS

Респондент	Проблемно-орієнтована стратегія	Емоційно-орієнтована стратегія	Стратегія уникнення	Стратегія відволікання	Пошук соціальної підтримки
Респондент 1	2.93	3.06	3.4	3.5	3.6
Респондент 2	3,3	2.8	2.8	2,6	3.0
Респондент 3	3.25	3.31	2.93	3.5	2.8
Респондент 4	2.68	2.5	2.46	1.8	3.0
Респондент 5	3.0	2.75	2.6	2.5	2.6
Респондент 6	2.62	2.6	3.4	3.5	3.8
Респондент 7	2.87	2.87	2.93	3.3	1.8
Респондент 8	3.06	3.312	3.06	3.1	3.2
Респондент 9	2.81	3.12	3.66	4.1	3.0
Респондент 10	3.18	3.0	3.0	3.5	2.6
Респондент 11	3.31	2.43	2.93	2.3	3.8
Респондент 12	3.56	2875	3.6	3.5	3.0
Респондент 13	3.35	2.93	3.2	3.25	3.4
Респондент 14	2875	2.93	2.66	2375	3.2
Респондент 15	3.25	2.75	3.06	3.5	3.2
Респондент 16	2.93	2.6	3.46	4.25	3.4
Респондент 17	2.93	2.3	2.93	2.5	3.0
Респондент 18	3.0	2.43	3.2	2.62	4.0
Респондент 19	3.62	2.43	3.0	3.0	2.4
Респондент 20	2.68	2.93	3.06	3.0	3.4
Респондент 21	3.43	3.5	3.06	3.25	3.2
Респондент 22	2.93	2.06	3.06	3.62	2.6
Респондент 23	2.81	2.5	2.73	2.62	3.6
Респондент 24	3.43	3.25	3.0	2.62	4.4
Респондент 25	3.25	2.85	2.2	2.37	2.6
Респондент 26	3.25	2.8	2.53	2.25	2.0
Респондент 27	3.0	2.56	3.13	3.125	3.2
Респондент 28	2.68	3375	3.06	2.75	3.6
Респондент 29	3.12	3.06	2.2	2.5	3.4
Респондент 30	3.37	2.5	3.06	3.5	3.6
Респондент 31	3.15	3.43	2.6	3.12	2.0
Респондент 32	3.15	2.75	3.2	3.25	3.0
Респондент 33	3.5	3.31	3.0	3.62	2.8
Респондент 34	3.25	2.5	2.46	2.5	1.8
Респондент 35	3.05	2.87	3.06	3.25	2.0
Респондент 36	2.85	3.43	3.33	3.5	2.8

Результати діагностики Емоційного інтелекту

Респондент	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Загальний рівень
Респондент 1	14	15	17	15	17	78
Респондент 2	17	15	14	16	14	76
Респондент 3	15	14	15	16	16	76
Респондент 4	14	15	15	17	14	75
Респондент 5	17	14	15	14	17	77
Респондент 6	17	17	17	15	17	83
Респондент 7	17	14	14	15	14	74
Респондент 8	17	17	17	17	17	85
Респондент 9	15	15	16	15	14	75
Респондент 10	17	16	14	15	14	76
Респондент 11	15	17	17	17	14	80
Респондент 12	16	17	17	16	14	80
Респондент 13	14	14	16	17	16	77
Респондент 14	17	16	17	17	17	84
Респондент 15	16	17	16	16	14	79
Респондент 16	14	14	17	16	17	78
Респондент 17	14	15	14	17	16	76
Респондент 18	14	17	16	14	17	78
Респондент 19	16	15	14	16	17	78
Респондент 20	15	17	14	17	15	78
Респондент 21	16	17	14	15	15	77
Респондент 22	17	16	15	14	15	77
Респондент 23	17	12	15	15	14	73
Респондент 24	16	10	16	16	12	70
Респондент 25	14	8	14	14	10	60
Респондент 26	15	13	14	11	11	64
Респондент 27	15	11	15	11	8	60
Респондент 28	9	10	17	10	11	57
Респондент 29	13	10	14	11	10	58
Респондент 30	9	13	11	12	11	56
Респондент 31	11	8	10	9	8	46
Респондент 32	8	13	11	10	8	50
Респондент 33	13	9	10	11	8	51
Респондент 34	8	8	9	9	11	45

Респондент 35	9	10	10	10	10	104
Респондент 36	10	10	11	9	11	49
						51

Порівняльна таблиця за результатами дослідження Стресостійкості та
Емоційного інтелекту

Респондент	Загальний рівень	Рівень стресу	Бали стресу
Респондент 1	78	Низький рівень стресу	100
Респондент 2	76	Низький рівень стресу	100
Респондент 3	76	Низький рівень стресу	100
Респондент 4	75	Низький рівень стресу	100
Респондент 5	77	Низький рівень стресу	100
Респондент 6	83	Низький рівень стресу	100
Респондент 7	74	Низький рівень стресу	100
Респондент 8	85	Низький рівень стресу	100
Респондент 9	75	Низький рівень стресу	100
Респондент 10	76	Низький рівень стресу	100
Респондент 11	80	Низький рівень стресу	100
Респондент 12	80	Низький рівень стресу	100
Респондент 13	77	Низький рівень стресу	100
Респондент 14	84	Низький рівень стресу	100
Респондент 15	79	Низький рівень стресу	100
Респондент 16	78	Низький рівень стресу	100
Респондент 17	76	Низький рівень стресу	100
Респондент 18	78	Низький рівень стресу	100
Респондент 19	78	Низький рівень стресу	100
Респондент 20	78	Низький рівень стресу	100
Респондент 21	77	Низький рівень стресу	100
Респондент 22	77	Низький рівень стресу	100
Респондент 23	73	Низький рівень стресу	100
Респондент 24	70	Середній рівень стресу	200
Респондент 25	60	Середній рівень стресу	200
Респондент 26	64	Середній рівень стресу	200
Респондент 27	60	Середній рівень стресу	200
Респондент 28	57	Дуже високий рівень стресу	350
Респондент 29	58	Дуже високий рівень стресу	350
Респондент 30	56	Дуже високий рівень стресу	350
Респондент 31	46	Дуже високий рівень стресу	350
Респондент 32	50	Дуже високий рівень стресу	350
Респондент 33	51	Дуже високий рівень стресу	350
Респондент 34	45	Дуже високий рівень стресу	350
Респондент 35	49	Дуже високий рівень стресу	350
Респондент 36	51	Дуже високий рівень стресу	350

Порівняльна таблиця результатів дослідження компонентів емоційного інтелекту

Респондент	Емоційна обізнаність	Емоційна обізнаність після корекції	Управління своїми емоціями	Управління своїми емоціями після корекції	Самотивація	Самотивація після корекції	Емпатія	Емпатія після корекції	Розпізнавання емоцій інших людей	Розпізнавання емоцій інших людей після корекції
Респондент 24	16	18	10	13	16	17	16	18	12	13
Респондент 25	14	16	8	10	14	16	14	17	10	13
Респондент 26	15	17	13	16	14	15	11	13	11	12
Респондент 27	15	16	11	12	15	17	11	12	8	11
Респондент 28	9	11	10	11	17	20	10	11	11	12
Респондент 29	13	14	10	12	14	16	11	12	10	11
Респондент 30	9	11	13	14	11	13	12	14	11	13
Респондент 31	11	12	8	9	10	13	9	10	8	10
Респондент 32	8	9	13	16	11	14	10	12	8	11
Респондент 33	13	16	9	11	10	13	11	13	8	9
Респондент 34	8	11	8	9	9	11	9	12	11	14
Респондент	9	10	10	11	10	11	10	13	10	11

дент 35											
Респон дент 36	10	12	10	12	11	14	9	11	11	14	

Порівняльна таблиця результатів дослідження загального показника емоційного інтелекту і стресостійкості

Респондент	Загальний рівень	Загальний рівень після корекції	Бали стресу до корекції	Бали стресу після корекції
Респондент 24	70	74	200	103
Респондент 25	60	65	200	148
Респондент 26	64	67	200	136
Респондент 27	60	65	200	135
Респондент 28	57	62	350	252
Респондент 29	58	62	350	265
Респондент 30	56	61	350	300
Респондент 31	46	51	350	261
Респондент 32	50	54	350	256
Респондент 33	51	54	350	259
Респондент 34	45	49	350	291
Респондент 35	49	52	350	274
Респондент 36	51	56	350	300

Програма розвитку емоційного інтелекту для підвищення стресостійкості волонтерів

Мета програми:

Сприяти розвитку емоційного інтелекту волонтерів для підвищення їхньої стресостійкості, ефективності в роботі з постраждалими та запобігання емоційному вигоранню.

Заняття 1:

Вступне заняття – Знайомство з емоційним інтелектом і емоційною обізнаністю

Мета заняття:

Ознайомити волонтерів із поняттям емоційного інтелекту (EI), його компонентами та важливістю для стресостійкості. Розвинути навичку усвідомлення власних емоцій через техніку самоспостереження.

Тривалість заняття:

1,5 години

Структура заняття

1. Привітання та налаштування (10 хвилин)

Мета: Створити сприятливу атмосферу для навчання, познайомити учасників.

Завдання:

Провести коротке знайомство. Кожен учасник називає своє ім'я та емоцію, яку відчуває зараз (наприклад: "Я Олена, і зараз я відчуваю спокій").

Пояснити мету та структуру заняття.

Техніка: Вступне коло (кожен учасник говорить коротко).

2. Лекційна частина: Ознайомлення з емоційним інтелектом (15 хвилин)

Мета: Надати базові знання про EI.

Основні пункти:

Що таке емоційний інтелект (визначення та складові: емоційна обізнаність, регуляція емоцій, самомотивація, емпатія, розуміння емоцій інших людей).

Значення емоційного інтелекту для волонтерів у стресових умовах.

Як розвиток ЕІ сприяє стресостійкості.

Форма: Міні-лекція з елементами бесіди (заохочення запитань).

3. Вправа "Щоденник емоцій" (30 хвилин)

Мета: Навчити учасників усвідомлювати свої емоції та розвивати самоспостереження.

Етапи виконання:

Пояснення техніки:

Учасники отримують картки з інструкціями:

"Протягом дня звертайте увагу на свої емоції."

"Фіксуйте їх у зошиті або на картках. Опишіть, яку емоцію ви відчували, в якій ситуації, і що її викликало."

Практична частина:

Учасники уявляють свій день і записують кілька емоцій, які могли б виникати у різних ситуаціях (наприклад, радість, хвилювання, роздратування).

Обговорення:

Учасники діляться враженнями: чи було легко ідентифікувати емоції? Що вдалося помітити нового?

Матеріали: Картки, ручки, приклади описів емоцій (підказки).

4. Групова вправа: "Колесо емоцій" (20 хвилин)

Мета: Навчити учасників розрізняти різні види емоцій.

Етапи виконання:

Учасникам роздається "Колесо емоцій" (візуальний інструмент, який показує базові емоції та їх підкатегорії).

Кожен вибирає одну емоцію, яку переживав нещодавно, і визначає її рівень інтенсивності.

Групова дискусія: як розпізнавання емоцій допомагає в роботі волонтера?

Матеріали: Роздруківки "Колеса емоцій".

5. Обговорення: Важливість емоційної обізнаності (10 хвилин)

Питання для обговорення:

Як часто ми звертаємо увагу на свої емоції?

Чому важливо знати свої емоції, особливо у складних умовах роботи?

Як емоційна обізнаність допомагає запобігти емоційному вигоранню?

Форма: Відкрита бесіда.

6. Рефлексія та домашнє завдання (5 хвилин)

Рефлексія:

Що нового ви дізналися сьогодні?

Як ви плануєте застосовувати отримані знання у повсякденному житті?

Домашнє завдання:

Вести "Щоденник емоцій" протягом тижня.

Визначити три емоції, які ви найчастіше відчуваєте, і спробувати проаналізувати, що їх викликає.

Форма: Підсумкове коло (кожен учасник ділиться коротко).

Матеріали для заняття:

Картки з інструкціями для "Щоденника емоцій".

Роздруківки "Колеса емоцій".

Ручки, блокноти або аркуші паперу.

Очікувані результати:

Учасники дізнаються, що таке емоційний інтелект і його складові.

Учасники почнуть усвідомлювати свої емоції та вплив ситуацій на них.

Встановлено основу для подальшого розвитку емоційної обізнаності.

Заняття 2: Розпізнавання і називання емоцій

Мета заняття:

Розвинути здатність волонтерів ідентифікувати та розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також зрозуміти їх вплив на поведінку.

Тривалість заняття:

1,5 години

Структура заняття

1. Привітання та налаштування (10 хвилин)

Мета: Налаштувати учасників на заняття, створити сприятливу атмосферу.

Завдання:

Коротке коло: кожен учасник ділиться однією емоцією, яку він відчував протягом дня, і описує ситуацію, що її викликала.

Техніка: Вступне коло.

2. Міні-лекція: Розпізнавання емоцій (15 хвилин)

Мета: Ознайомити учасників з концепцією ідентифікації емоцій.

Основні пункти:

Що таке розпізнавання емоцій (визначення, ключова роль для емоційного інтелекту).

Як емоції впливають на поведінку, рішення та спілкування.

Роль невербальних сигналів у розпізнаванні емоцій (міміка, жести, інтонація голосу).

Важливість точного іменування емоцій для ефективного управління ними.

Форма: Міні-лекція з короткими прикладами.

3. Вправа з метафоричними картами "Емоційний пазл" (25 хвилин)

Мета: Розвинути здатність учасників ідентифікувати емоції за допомогою зображень.

Етапи виконання:

Учасники отримують набір метафоричних карток із зображеннями різних емоцій.

Завдання: вибрати одну картку, яка найбільше відповідає тому, що вони відчували в певній стресовій ситуації (можна навести приклади).

Учасники презентують свої вибори, описуючи:

Чому вони обрали цю картку?

Як ця емоція вплинула на їхню поведінку чи рішення?

Коротке обговорення: чи легко було знайти відповідну емоцію? Які складнощі виникли?

Матеріали: Набори метафоричних карт.

4. Робота з "Емоційним спектром" (30 хвилин)

Мета: Ознайомити учасників із широким спектром емоцій і навчити розрізняти їх.

Етапи виконання:

Учасникам надається "Емоційний спектр" (таблиця або схема базових та складних емоцій).

Завдання 1: визначити, які емоції вони найчастіше переживають у волонтерській роботі.

Завдання 2: поділитися прикладами ситуацій, коли вони відчували позитивні та негативні емоції, і позначити їх інтенсивність (слабкі, середні, сильні).

Обговорення:

Чи були емоції, які було важко назвати?

Чому важливо точно розуміти свої емоції?

Матеріали: Роздруківки "Емоційного спектру".

5. Групова дискусія: Як емоції впливають на поведінку? (15 хвилин)

Мета: Показати зв'язок між емоціями, думками та діями.

Форма: Дискусія з використанням прикладів.

Питання для обговорення:

Чи завжди ми усвідомлюємо, як емоції впливають на наші дії?

Як емоції допомагають чи заважають у волонтерській роботі?

Які емоції допомагають бути ефективним у кризових ситуаціях?

6. Рефлексія та домашнє завдання (5 хвилин)

Рефлексія:

Що нового ви дізналися про свої емоції?

Які техніки чи підходи хочете застосувати у своїй роботі?

Домашнє завдання:

Продовжувати вести "Щоденник емоцій", записуючи не лише емоції, а й ситуації, що їх викликали.

Використовуючи "Емоційний спектр", аналізувати, які емоції повторюються найчастіше, та думати, як вони впливають на вашу поведінку.

Форма: Підсумкове коло (коротке висловлювання від кожного).

Матеріали для заняття:

Набори метафоричних карт із зображеннями емоцій.

Роздруківки "Емоційного спектру".

Ручки, блокноти або аркуші паперу.

Очікувані результати:

Учасники розумітимуть різницю між базовими та складними емоціями.

Учасники навчатимуться ідентифікувати та називати емоції як свої, так і інших людей.

Учасники зрозуміють вплив емоцій на свою поведінку у складних умовах.

Заняття 3: Усвідомлення тригерів стресу

Мета заняття:

Допомогти волонтерам усвідомити, які ситуації та події викликають сильні емоції та стрес, навчити розпізнавати власні тригери та аналізувати реакції на них.

Тривалість заняття:

1,5 години

Структура заняття

1. Привітання та налаштування (10 хвилин)

Мета: Створити комфортну атмосферу, підготувати учасників до заняття.

Завдання:

Коротке коло: учасники відповідають на запитання: "Що викликало у вас стрес цього тижня?"

Вправа "Склянка стресу": кожен уявляє, що тримає склянку, і описує, наскільки вона "повна" (рівень їхнього стресу).

Форма: Вступне коло для налаштування.

2. Міні-лекція: Що таке тригери стресу? (15 хвилин)

Мета: Ознайомити учасників із поняттям тригерів стресу.

Основні теми:

Що таке тригери стресу? (визначення, приклади).

Типи тригерів (зовнішні: події, ситуації; внутрішні: думки, спогади, емоції).

Як тригери запускають фізіологічну, емоційну та поведінкову реакцію.

Чому важливо усвідомлювати свої тригери для кращого управління стресом.

Форма: Міні-лекція з презентацією прикладів.

3. Вправа "Мої тригери" (30 хвилин)

Мета: Виявити персональні тригери стресу через аналіз особистого досвіду.

Етапи виконання:

Учасникам роздають робочі листи із запитаннями:

Які ситуації останнім часом викликали у вас стрес?

Як ви реагували на ці ситуації (емоції, фізичні реакції, поведінка)?

Що об'єднує ці ситуації (теми, умови, люди тощо)?

Учасники заповнюють листи протягом 10 хвилин.

Робота в парах: обговорення своїх тригерів з партнером.

Групова дискусія: які тригери є найпоширенішими серед учасників?

Матеріали: Робочі листи "Мої тригери".

4. Вправа з метафоричними картами "Джерела напруження" (25 хвилин)

Мета: Глибше усвідомити тригери стресу через візуальні образи.

Етапи виконання:

Учасники вибирають одну або кілька карт із набору метафоричних карт, які, на їхню думку, символізують їхній стрес або тригери.

Завдання: поясніть як ця карта символізує стрес у вашому житті?

- Як це пов'язано з вашим відчуттям стресу?

- Які думки, емоції або події вона нагадує?

3. Учасники діляться своїми спостереженнями в малих групах (по 3-4 людини).

4. Фасилітатор узагальнює основні тригери, які виникають у групі, підкреслюючи унікальність кожного досвіду.

Матеріали: Набір метафоричних карт із різними сюжетами, тематиками або образами.

5. Рефлексія: Аналіз реакцій на тригери (10 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити свої типові реакції на стресові ситуації.

Форма: Групове обговорення за такими запитаннями:

Як ви зазвичай реагуєте на ситуації, що викликають стрес?

Чи помітили ви, які реакції повторюються?

Як ці реакції впливають на вашу ефективність та емоційний стан?

6. Домашнє завдання (5 хвилин)

Завдання:

Протягом тижня вести "Щоденник тригерів": записувати ситуації, які викликають стрес, свої емоції, фізичні реакції та дії у відповідь.

Зробити висновки: які тригери найчастіше повторюються?

Мета: Закріпити навичку спостереження за своїми тригерами.

Матеріали: Зразок "Щоденника тригерів" (бланк з прикладом заповнення).

7. Завершення заняття (5 хвилин)

Короткий підсумок: що нового учасники дізналися про свої тригери стресу?

Ритуал завершення: учасники формулюють одну позитивну дію, яку вони готові зробити, щоб краще справлятися зі своїми тригерами.

Подяка за участь і налаштування на наступне заняття.

Очікуваний результат:

Учасники усвідомлять свої основні тригери стресу.

Зрозуміють, як ці тригери впливають на їхні емоції, поведінку та фізичний стан.

Розпочнуть шлях до більш усвідомленого реагування на стресові ситуації.

Заняття 4: Техніки регуляції емоцій

Мета заняття:

Навчити волонтерів практичним технікам регуляції емоцій у стресових ситуаціях.

Розвинути вміння усвідомлювати емоційний стан і ефективно ним управляти.

Очікувані результати:

Учасники ознайомляться з базовими техніками емоційної регуляції.

Навчатися застосовувати методи короткострокового зниження емоційної напруги.

Отримають інструменти для роботи зі стресовими ситуаціями.

Структура заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

Привітання: Фасилітатор вітає учасників, нагадує тему заняття та коротко розповідає, чому важливо вміти регулювати емоції.

Розминка:

Вправа "Емоційний барометр":

Учасники визначають свій поточний емоційний стан і відмічають його на умовному "барометрі емоцій" (наприклад, спокій, тривога, напруження).

Обговорення: Що вплинуло на ваш емоційний стан сьогодні?

2. Ознайомлення з техніками регуляції емоцій (15 хвилин)

Міні-лекція:

Що таке регуляція емоцій і чому це важливо в умовах стресу.

Основні техніки:

Дихальні практики.

Когнітивна реструктуризація.

Візуалізація.

Фізична активність як спосіб швидкого зниження напруги.

Фокус на техніці дихання: як вона впливає на нервову систему.

3. Практична частина (30 хвилин)

Вправа 1: Дихальна техніка "4-7-8"

Інструкція:

Вдихайте через ніс протягом 4 секунд.

Затримайте дихання на 7 секунд.

Видихайте через рот протягом 8 секунд.

Практика: Учасники виконують техніку кілька разів.

Обговорення: Як змінився ваш стан після вправи?

Вправа 2: Символдрама "Пустеля"

Інструкція:

Учасники уявляють себе у пустелі, аналізують свої емоції та знаходять ресурсний об'єкт (оазис, джерело).

Обговорення: Що ви побачили? Як це допомогло вам заспокоїтися?

Вправа 3: "Пауза" для зниження емоційного напруження

Інструкція:

Зупиніться на кілька секунд, зверніть увагу на свої відчуття.

Повільно порахуйте до 10, зосередившись на диханні.

Вирішіть, як ви хочете реагувати на ситуацію.

Практика в парах: моделювання стресової ситуації і застосування техніки "Пауза".

4. Рефлексія та обговорення (15 хвилин)

Групове обговорення:

Яка з технік була для вас найбільш ефективною?

У яких ситуаціях ви могли б застосовувати ці техніки у своїй роботі?

Що ви відчували під час виконання вправ?

5. Домашнє завдання (5 хвилин)

Завдання:

Протягом тижня щодня виконувати дихальну техніку "4-7-8" перед початком роботи або у стресових ситуаціях.

Записувати в "Щоденник емоцій" свої спостереження: як змінилося ваше самопочуття після виконання техніки?

6. Завершення заняття (5 хвилин)

Короткий підсумок:

Що нового ви дізналися сьогодні?

Які техніки регуляції емоцій ви готові використовувати найближчим часом?

Ритуал завершення: учасники обирають одну позитивну дію, яку виконають цього тижня для підтримки свого емоційного стану.

Подяка за участь.

Очікуваний результат:

Учасники опанують базові техніки регуляції емоцій.

Зрозуміють, як застосовувати ці техніки у роботі та в повсякденному житті.

Розвинуть навички усвідомленого реагування на стресові ситуації.

Заняття 5: Саморегуляція та самоконтроль у стресових ситуаціях

Мета заняття: Поглибити розуміння важливості саморегуляції у кризових

.Навчити волонтерів ефективним технікам самоконтролю.

Розвинути навички управління емоційними реакціями у складних ситуаціях.

Очікувані результати:Учасники зрозуміють основи саморегуляції та її значення для роботи у стресових умовах.

Навчаться практичним вправам, які сприяють підвищенню рівня самоконтролю.

Отримають інструменти для трансформації негативних емоційних установок у позитивні.

Структура заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)Привітання: Коротке нагадування про тему та її значення для роботи волонтерів.Розминка:

Вправа "Контрольний пульс":

Учасники закривають очі та протягом однієї хвилини аналізують свій поточний емоційний стан.

Ведучий запитує: "Чи відчуваєте ви напругу? Що зараз вам здається найважливішим?"

Обговорення: які емоції виникають у кризових ситуаціях і наскільки складно ними управляти.

2. Теоретичний блок (15 хвилин)

Міні-лекція:

Що таке саморегуляція:

Усвідомлення власних емоцій.

Контроль реакцій на зовнішні подразники.

Управління поведінкою у стресових ситуаціях.

Значення самоконтролю для волонтерів:

Допомагає зберігати професіоналізм.

Знижує ризик емоційного вигорання.

Підтримує продуктивність у тривалих кризових ситуаціях.

Ключові техніки саморегуляції:

Когнітивна реструктуризація.

Усвідомлене дихання.

Техніки відновлення фокусу.

3. Практична частина (40 хвилин)

Вправа 1: "Переформулювання думок" (15 хвилин)

Мета: Навчити змінювати негативні установки на позитивні.

Інструкція:

Учасники уявляють стресову ситуацію, яка трапляється у їхній роботі (наприклад, конфлікт із клієнтом або колегою).

Завдання: визначити негативні думки, які виникають у цій ситуації, та замінити їх на альтернативні, позитивні установки.

Приклад:

Негативна установка: "Я не впораюся з цією ситуацією."

Позитивна установка: "Я маю ресурси та підтримку, щоб знайти рішення."

Обговорення: Як змінилася ваша реакція після переформулювання?

Вправа 2: "Когнітивна реструктуризація" (10 хвилин)

Мета: Навчити аналізувати емоції та шукати конструктивні шляхи їхнього прояву.

Інструкція:

Учасники обирають одну емоцію, яка викликає дискомфорт (наприклад, страх, злість, розгубленість).

Завдання: записати її причини, можливі наслідки та дії, які допоможуть перетворити її на ресурс.

Приклад:

Емоція: страх перед невідомим.

Причина: брак досвіду.

Ресурсна дія: підготуватися до ситуації, знайти підтримку в колег.

Обговорення: Як когнітивний підхід допомагає змінити ставлення до емоцій?

Вправа 3: "Мій острів стабільності" (15 хвилин)

Мета: Створити уявний простір для заспокоєння у стресовій ситуації.

Інструкція:

Учасники закривають очі та уявляють місце, де вони почуваються найбільш захищено (наприклад, острів, ліс чи кімната).

Завдання: візуалізувати деталі цього простору та "повернутися" до нього в уяві під час стресу.

Обговорення: Як це місце може допомогти вам у кризових ситуаціях?

4. Рефлексія та обговорення (20 хвилин)

Дискусія:

Що з технік виявилось найбільш корисним?

Як можна інтегрувати ці техніки у вашу роботу?

Чи вдалося знайти власні ресурси для управління емоціями?

Інтерактив: Учасники діляться своїми інсайтами у форматі "одного слова", яке описує їхній стан після заняття.

5. Домашнє завдання (5 хвилин)

Завдання:

Щодня практикувати одну з технік саморегуляції (наприклад, "Переформулювання думок" або "Мій острів стабільності").

Записувати у "Щоденник емоцій" спостереження за своїм станом до та після виконання вправ.

6. Завершення заняття (5 хвилин)

Підсумки:

Які нові навички ви отримали сьогодні?

Як ці навички допоможуть вам у вашій роботі?

Ритуал завершення: Учасники діляться однією позитивною дією, яку вони планують зробити для підтримки свого емоційного стану.

Подяка за активну

Очікуваний результат:

Учасники навчаться керувати своїми емоційними реакціями за допомогою практичних технік.

Вони будуть краще розуміти свої емоції та розвивати здатність контролювати поведінку у складних ситуаціях.

Отримані знання допоможуть волонтерам знизити рівень емоційної напруги та підтримувати високий рівень стресостійкості.

Заняття 6: Емпатія та взаємодія з іншими у стресових умовах

Мета заняття:

Розвинути навички емпатії у волонтерів.

Навчити ефективній взаємодії з людьми, які перебувають у стресовому стані.

Ознайомити з техніками активного слухання та підтримки колег.

Очікувані результати:

Учасники зможуть краще розуміти емоційні потреби інших.

Покращать свої комунікативні навички у стресових умовах.

Отримають інструменти для підтримки та допомоги іншим людям у кризових ситуаціях.

Структура заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

Привітання:

Нагадування про важливість емпатії в роботі волонтерів.

Створення довірливої атмосфери у групі.

Розминка:

Вправа "Емоційний термометр":

Учасники оцінюють свій поточний емоційний стан за шкалою від 1 до 10 і коротко описують, чому обрали саме це значення.

2. Теоретичний блок (15 хвилин)

Міні-лекція:

Що таке емпатія?

Розуміння почуттів і потреб інших людей.

Відмінність між співчуттям, емпатією та симпатією.

Чому емпатія важлива для волонтерів:

Допомагає ефективно взаємодіяти з людьми у стресі.

Полегшує емоційне навантаження клієнтів і колег.

Основи ефективної взаємодії:

Уміння слухати.

Читання невербальних сигналів.

Використання технік емпатичного спілкування.

3. Практична частина (45 хвилин)

Вправа 1: "Дзеркало" (20 хвилин)

Мета: Навчити учасників розпізнавати емоції інших людей і співпереживати їм.

Інструкція:

Учасники працюють у парах. Один із них розповідає про ситуацію, яка викликала у нього сильні емоції (може бути вигаданою, якщо незручно ділитися особистим).

Другий учасник уважно слухає, не перебиваючи, і відображає емоції розповідача за допомогою невербальних сигналів (міміка, жест).

Завдання: відчувати та описати емоційний стан співрозмовника.

Обговорення: Як невербальні сигнали впливають на розуміння емоцій? Чи вдалося відчувати стан партнера?

Вправа 2: "Активне слухання" (15 хвилин)

Мета: Ознайомити учасників із техніками активного слухання.

Інструкція:

Учасники знову працюють у парах. Один із них розповідає про проблему або ситуацію, яка потребує вирішення (можна вигадати).

Другий використовує такі техніки активного слухання:

Перефразування: "Ти маєш на увазі, що...".

Уточнення: "Чи правильно я зрозумів, що...?". Емоційне відображення: "Здається, ти відчуваєш...".

Ролі змінюються.

Обговорення: Що було найскладнішим у процесі активного слухання? Як ця техніка допомагає взаємодіяти з людьми у стресі?

Вправа 3: "Підтримка колег" (10 хвилин)

Мета: Розвинути навички взаємної підтримки у команді.

Інструкція:

Учасники об'єднуються у малі групи (3-4 особи).

Обговорюють ситуацію, коли колега виявляв стрес або втому під час роботи.

Завдання: разом знайти способи, як можна було б надати підтримку (емоційну, практичну).

Обговорення: Які дії були найбільш ефективними для підтримки колег?

4. Рефлексія та обговорення (20 хвилин)

Дискусія:

Які інструменти взаємодії здалися найкориснішими?

Як емпатія допомагає у спілкуванні з людьми у стресових умовах
Рефлексивна вправа: Учасники закінчують речення: "Емпатія для мене — це...".

5. Домашнє завдання (5 хвилин)
Завдання: Протягом тижня спробувати активно використовувати техніки емпатії та активного слухання у спілкуванні з іншими.

Вести короткий щоденник, описуючи ситуації, де ці техніки були застосовані, і результати.

6. Завершення заняття (5 хвилин)

Підсумки:

Які нові знання або інсайти ви отримали сьогодні?

Як плануєте використовувати емпатію у своїй роботі?

Ритуал завершення: Учасники діляться одним словом, яке описує їхній стан після заняття.

Подяка за участь.

Очікуваний результат:

Учасники зрозуміють, як використовувати емпатію та активне слухання для підтримки стресостійкості в команді та при взаємодії з людьми.

Вони зможуть ефективніше спілкуватися, розпізнавати емоційні потреби інших і пропонувати підтримку.

Розвинута емпатія допоможе учасникам створювати довірливу атмосферу навіть у складних умовах.

Заняття 7: Робота з емоційним вигоранням

Мета заняття:

Ознайомити волонтерів із ознаками емоційного вигорання.

Навчити учасників визначати власні ресурси для відновлення.

Розробити стратегії збереження емоційної енергії в умовах постійного стресу.

Очікувані результати:

Учасники навчаться розпізнавати симптоми емоційного вигорання у себе та інших.

Отримають практичні інструменти для запобігання емоційному вигоранню.

Сформуують план дій для збереження свого емоційного ресурсу.

Структура заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

Привітання:

Коротке обговорення важливості запобігання вигоранню для волонтерів.

Запитання до групи: "Як ви розумієте, що перебуваєте на межі емоційного виснаження?"

Розминка:

Вправа "Енергетичний барометр":

Учасники оцінюють свій поточний рівень енергії за шкалою від 1 до 10 і коротко пояснюють, чому обрали саме це значення.

2. Теоретичний блок (15 хвилин)

Міні-лекція:

Що таке емоційне вигорання?

Три фази: емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження почуття власної ефективності.

Основні ознаки: постійна втома, втрата інтересу до роботи, емоційна відстороненість, зниження продуктивності.

Фактори, що сприяють вигоранню:

Хронічний стрес, великий обсяг емоційної роботи, відсутність підтримки.

Важливість профілактики:

Регулярне відновлення ресурсів допомагає уникнути вигорання та зберегти ефективність.

3. Практична частина (50 хвилин)

Вправа 1: "Пошук ресурсів" (20 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам виявити свої ресурси для запобігання вигоранню.

Інструкція:

Учасникам роздають метафоричні карти.

Завдання: обрати 2-3 карти, які символізують їхні джерела енергії (фізичні, емоційні, соціальні).

Учасники діляться своїми виборами в малих групах (по 3-4 особи).

Обговорення: Як ці ресурси допомагають відновлювати енергію? Чи використовуються вони достатньо часто?

Обговорення: Що нового ви зрозуміли про свої ресурси? Чи є ресурси, які ви можете почати використовувати частіше?

Вправа 2: "Мій баланс енергії" (15 хвилин)

Мета: Навчити учасників оцінювати свій баланс енергії та планувати відновлення.

Інструкція:

Учасники малюють два кола:

Перше коло: речі, які забирають енергію (емоційно, фізично, ментально).

Друге коло: речі, які відновлюють енергію.

Порівняння: чи збалансовані ці кола? Якщо ні, що можна змінити?

Обговорення: Які зміни ви можете зробити, щоб краще відновлювати свої ресурси?

Вправа 3: "Техніки збереження емоційної енергії" (15 хвилин)

Мета: Ознайомити учасників із простими способами запобігання емоційному вигоранню.

Інструкція:

Техніка "Мої кордони":

Учасники записують на аркуші паперу ситуації, де вони часто перевантажуються.

Завдання: визначити, як можна встановити межі (відмова, делегування, тайм-менеджмент).

Техніка "Швидке відновлення":

Дихальна вправа: повільний вдих на 4 рахунки, затримка на 4 рахунки, видих на 6 рахунків.

Миттєвий метод заспокоєння: описати 5 предметів навколо себе, які ви бачите, щоб перемкнути увагу.

Практика подяки:

Учасники записують 3 речі, за які вдячні сьогодні.

Обговорення: Які техніки збереження енергії здалися вам найбільш корисними? Чи є щось, що ви можете застосовувати щодня?

4. Рефлексія та обговорення (15 хвилин)

Дискусія:

Що нового ви дізналися про вигорання та свої ресурси?

Як змінилося ваше ставлення до відновлення після сьогоднішнього заняття?

Рефлексивна вправа: Учасники закінчують речення: "Для мене найважливішим ресурсом є...".

5. Домашнє завдання (5 хвилин)

Завдання:

Протягом тижня практикувати одну з технік збереження емоційної енергії.

Щовечора записувати одну дію, яка сприяла відновленню сил, у щоденнику ресурсів.

6. Завершення заняття (5 хвилин)

Підсумки:

Що було найкориснішим під час заняття?

Як ви плануєте використовувати отримані знання у своїй роботі?

Ритуал завершення: Учасники передають "емоційний заряд" через оплески або добрі побажання один одному.

Подяка за участь.

Очікуваний результат:

Учасники зрозуміють, як визначати та уникати симптомів емоційного вигорання.

Вони отримають практичні інструменти для підтримки балансу між навантаженням і відновленням.

Навички збереження емоційної енергії допоможуть учасникам залишатися ефективними та мотивованими у довготривалій перспективі.

Заняття 8: Підсумкове заняття

Мета заняття:

Закріпити знання та навички, отримані під час програми.

Підвести підсумки особистого та групового прогресу.

Скласти індивідуальні плани розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості.

Очікувані результати:

Учасники узагальнять свої знання про емоційний інтелект і стратегії подолання стресу.

Створять персональні плани для подальшого розвитку емоційної компетентності.

Отримають зворотний зв'язок від групи та тренера.

Структура заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Привітання:

Тренер вітає учасників із завершенням програми.

Короткий огляд пройдених занять і нагадування ключових тем.

Розминка: Вправа "Один крок уперед":

Учасники по черзі називають одну навичку чи знання, яке вони отримали протягом програми, і роблять крок уперед.

Мета: усвідомити особистий прогрес.

2. Групова рефлексія (15 хвилин)

Обговорення:

Що було найкориснішим у програмі?

Які навички чи техніки учасники вже почали використовувати?

З якими викликами вони зіткнулися під час впровадження нових практик?

Вправа "Символ програми":

Учасники малюють або описують символ, який уособлює їхній досвід у програмі.

Презентація своїх символів групі.

3. Робота з персональними планами розвитку (30 хвилин)

Вправа 1: "Мій емоційний інтелект у майбутньому" (15 хвилин)

Інструкція:

Учасники отримують шаблон із запитаннями:

Які аспекти емоційного інтелекту я хочу розвивати далі?

Які практики мені допомагатимуть у роботі зі стресом?

Що я можу зробити вже цього тижня, щоб покращити свою стресостійкість?

Самостійна робота протягом 10 хвилин.

Обговорення в парах:

Учасники діляться своїми планами з партнером.

Партнер дає зворотний зв'язок: що здається реалістичним, а що потребує уточнення?

Вправа 2: "Карта ресурсів" (15 хвилин)

Інструкція:

Учасники малюють свою карту ресурсів, яка включає:

Людей, які можуть підтримати.

Техніки, які допомагають зберігати баланс.

Особисті джерела натхнення та енергії.

Обговорення в групі: які ресурси є найбільш ефективними?

4. Підведення підсумків програми (20 хвилин)

Вправа 1: "Мій розвиток у цифрах"

Інструкція:

Учасники заповнюють невеликий опитувальник:

Рівень знань про емоційний інтелект до програми (0–10).

Рівень знань про емоційний інтелект зараз (0–10).

Рівень стресостійкості до програми (0–10).

Рівень стресостійкості зараз (0–10).

Групове обговорення результатів.

Вправа 2: "Груповий контракт підтримки"

Інструкція:

Учасники разом складають перелік ідей, як вони можуть підтримувати одне одного після завершення програми.

Наприклад:

Створення групи в месенджері для обміну досвідом.

Регулярні онлайн-зустрічі для спільного обговорення викликів.

5. Завершальна частина (15 хвилин)

Ритуал завершення програми: Вправа "Коло подяки"

Учасники по черзі висловлюють подяку групі або конкретним учасникам за підтримку, новий досвід чи спільну роботу.

Завершують фразою: "Я забираю з цієї програми...".

Вручення сертифікатів:

Тренер урочисто вручає сертифікати про завершення програми кожному учаснику.

Фінальне слово тренера:

Тренер підбиває підсумки програми, наголошуючи на досягненнях групи та бажаючи успіху в подальшому розвитку.

Очікуваний результат:

Учасники усвідомлюють свій прогрес, отримують практичні плани для подальшого розвитку.

Зміцнять відчуття підтримки в групі та мотивацію до самовдосконалення.

Завершать програму із позитивним настроєм і чітким планом подальших дій.