

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра психології та психотерапії

Магістерська робота

Незадоволеність організацією власного дозвілля як чинник емоційного
вигорання волонтерів під час війни в Україні

Виконала: студентка

6 курсу, групи ЗПП-20/М

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми «Клінічна психологія з
основами психодинамічної терапії»

Куравська Марія Віталіївна

Науковий керівник:

доц. Пилат Наталія

Рецензент

Львів – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ ЯК ЙОГО ЧИННИКА.....	7
1.1. Емоційне вигорання: поняття та моделі.....	7
1.1.1 Поняття та основні чинники емоційного вигорання.....	7
1.1.2 Моделі емоційного вигорання.....	10
1.2. Поняття дозвілля та його види, концепція задоволення потреб.....	12
1.2.1 Поняття та види дозвілля.....	12
1.2.2 Концепція задоволення дозвіллям.....	16
1.3 Дозвілля як копінг-стратегія.....	17
1.4 Теоретична модель та гіпотези дослідження.....	19
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ II МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1. Етапи дослідження.....	24
2.2. Методи дослідження.....	25
2.3. Група досліджуваних.....	29
2.4. Аналіз даних.....	35
Висновки до другого розділу.....	35
РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ.....	37
3.1 Взаємозв'язок рівня задоволеності від дозвілля у волонтерів з рівнем їх емоційного вигорання.....	37
3.2 Порівняльний аналіз організації дозвілля у мирний та воєнний час.....	39
3.3 Взаємозв'язок рівня задоволеності від дозвілля та копінг-стратегій.....	44
3.4 Опосередкування вибором копінг-стратегії взаємозв'язку між незадоволеністю дозвіллям та емоційним вигоранням.....	46

3.5 Взаємозв'язок кількості часу на дозвілля та рівнем вигорання.....	47
3.6 Порівняльний аналіз рівня емоційного вигорання між групою волонтерів, які поєднують роботу/навчання та волонтерство, та групою, які займаються тільки волонтерством.....	48
3.7 Дискусія результатів.....	50
3.5. Обмеження та перспективи дослідження.....	53
Висновки до третього розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність роботи в першу чергу зумовлена тим, що прямо в період написання цієї роботи в Україні йде повномасштабна війна внаслідок воєнного вторгнення Російської Федерації яка почалась 24 лютого 2022 року.

На прикладі України (Куницький, 2022) ми бачимо, що волонтерство у воєнний час є особливою ланкою тилового забезпечення не тільки для збройних сил країни, але і для її громадян, господарства та гуманітарної логістики. Волонтери в прямому сенсі рятують життя і представляють своєю роботою безцінний тилловий ресурс, але в той же час це одна з найбільш стресогенних видів трудової діяльності. Не зважаючи на позитивну динаміку розвитку волонтерства в Україні починаючи з Революції Гідності, що підтвердилось дослідженням компанії GfK на замовлення Організації Об'єднаних Націй в Україні 2014 року (кількість людей в Україні, що коли-небудь займалися волонтерством зросла від 6 до 23%), це також і означає, що велика кількість українців займається добровільною, неприбутковою, безоплатною діяльністю, що вмотивована в першу чергу власними переконаннями та має соціально корисне спрямування, а не індивідуальне. Така діяльність має найвищий ризик вигорання у порівнянні з іншими професіями. У воєнний час, до психологічних випробувань які несе в собі волонтерська діяльність як така, додаються ще фізичні та емоційні навантаження, переживання постійного ризику для свого життя, що в результаті має високий ризик призведення до емоційного вигорання.

Одними з головних симптомів вигорання є сильне виснаження та відчуття неефективності та марної роботи (Maslach, 1993), що може призводити до небажання волонтерів продовжувати свою діяльність, яка відіграє надважливу роль у воєнний час. В той же час, за даними дослідження (Stanton-Rich &

Iso-Ahola, 1998) 438 священнослужителів задоволеність дозвіллям має значний вплив на всі три компоненти вигорання і чим вищий рівень задоволеності дозвіллям тим менше емоційне виснаження. Цим також зумовлена актуальність дослідження організації дозвілля волонтерів як чинника запобігання емоційному вигоранню. Як свідчить огляд досліджень Awa, Plaumann та Walter (2010) 80% із досліджених програм інтервенцій для вигорання призводили до його зниження, а програми, що були орієнтовані на саму людину, зменшували вигорання у короткостроковій перспективі (6 місяців або менше). Що свідчить - такі програми є корисними і можуть бути покращені.

Вивчення проблеми емоційного вигорання волонтерів загалом і його можлива кореляція із незадоволеністю від дозвілля має як суспільне так і наукове значення, саме тому була обрана така тема.

Об'єкт дослідження - емоційне вигорання волонтерів.

Предметом дослідження є незадоволеність організацією власного дозвілля як чинник емоційного вигорання волонтерів.

Отже, **метою** нашої магістерської роботи є дослідження організації дозвілля серед волонтерів та його впливу на рівень їх емоційного вигорання, у фокусі є вплив такої організації дозвілля, що не задовольняє психологічні потреби людини і як наслідок є одним із чинників вигорання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття емоційного вигорання та його чинники у волонтерів
2. Проаналізувати моделі емоційного вигорання
3. Проаналізувати поняття “дозвілля” та його організації, його види та розглянути дозвілля як копінг-стратегію
4. Проаналізувати особливості організації дозвілля у волонтерів у воєнний час
5. Здійснити порівняльний аналіз організації дозвілля шляхом задоволення потреб у волонтерів із високим та низьким рівнем емоційного вигорання

6. Проаналізувати взаємозв'язок особливостей організації дозвілля шляхом задоволення потреб у волонтерів з копінг-стратегіями та з рівнем їх емоційного вигорання

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ ЯК ЙОГО ЧИННИКА

1.1. Емоційне вигорання: поняття та моделі

1.1.1 Поняття та основні чинники емоційного вигорання

За даними ВООЗ, вигорання було включене до 11-го перегляду Міжнародної класифікації хвороб [МКХ-11] як професійне явище і воно не класифікується як медичний стан (World Health Organization [WHO], 2019).

МКХ-11 дає визначення вигоранню, як “синдрому, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не вдалося успішно подолати.” (ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics, QD85 Burnout)

За МКХ-11 синдром емоційного вигорання характеризується трьома вимірами:

- 1) відчуття виснаження або відсутності енергії;
- 2) підвищена психічна відстороненість від роботи, або почуття негативізму чи цинізму, пов’язані з роботою;
- 3) відчуття неефективності та відсутності досягнень. (ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics, QD85 Burnout)

Наразі вигорання не є визнаним окремим психічним розладом у поточній редакції (з 2013 року) Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)).

Феномен емоційного вигорання прийнято розглядати лише у професійному контексті, в рамках стосунку людини і її професійної діяльності. Дослідження вигорання 1980-90-х років були зосереджені майже повністю на професіях, що орієнтовані на роботу з людьми (Maslach & Leiter, 1999; Pines & Kanner, 19820)

Вперше даний феномен описав та окреслив визначення “вигорання” (англ. burnout), Freudenberger (1974) у статті про роботу у безкоштовних клініках, де зазначається, що вигорання характеризується:

- фізичними симптомами: втому, частими головними болями, шлунково-кишковими розладами, безсонням, задишкою;
- поведінковими ознаками: розчарування, гнів, підозріле ставлення, відчуття всемогутності або надмірної впевненості, цинізм, ознаки депресії (Freudenberger, 1974, p. 161)

Freudenberger не був винахідником терміну, але він системно описав визначення, яке і він сам і його колеги ще до моменту написання ним статті використовували, щоб описати свій психічний стан на робочому місці, що виникав внаслідок тривалого тиску на роботі (Heinemann & Heinemann, 2017).

Maslach (1976) вказує на те, що вигорання має походження із професій що сфокусовані на догляді за іншими, в яких основою роботи є відносини між провайдером послуги та реципієнтом, до групи таких професій можна віднести в тому числі і волонтерство. Чинником вигорання в таких професіях є тривале перебування в обставинах сильної емоційної стимуляції, потреба у постійному використанні ресурсів афективної сфери, співчуття, розуміння, фокус на потребах та почуттях інших понад своїми. Саме Maslach (1981) розробила шкалу для вимірювання рівня вигорання, Інвентаризація вигорання Маслач (MBI; Maslach Burnout Inventory; Maslach, Jackson & Leiter, 1996), яка наразі є найбільш розповсюдженим інструментом у світі для дослідження рівня вигорання.

Freudenberger (1974) зазначив, що вигорання виникає внаслідок організаційних факторів: робочі задачі, що вимагають значної емоційної роботи, співпереживання, особистої участі та силької внутрішньої мотивації. Одночасно із цим, робота, в якій людина має такі переживання, є не високооплачуваною та виснажливою. В своїй більшості, такі умови праці характерні для сфери охорони здоров'я, соціальної роботи та волонтерства. Також Freudenberger

(1974) описав особистісні характеристики людей, що більш схильні до вигорання, в більшій мірі це були відданість, лояльність та ідейність. Волонтерство під час війни можна віднести до цієї категорії роботи за всіма вищеописаними факторами.

Метааналіз Heinemann & Heinemann (2017) всіх публікацій про вигорання, опублікованих у PubMed до 2011 року, виявив 629 статей, що включали дослідження причин та і супутніх факторів вигорання. В даних публікаціях виділено переважно 3 фактори, що роблять людей вразливими до вигорання: фактори особистості, організаційні фактори та соціальні. Високорозвинений емоційний інтелект, високий рівень відповідальності, відданість своїй діяльності, що стикається із високим навантаженням, низькою фінансовою та емоційною віддачею або її відсутністю, а також відсутність підтримки чи розуміння у робочому середовищі є формулою чинників вигорання.

L.V. Heinemann & T. Heinemann (2017) також зазначають, що більшість сучасних досліджень зосереджені якраз на першій категорії, особистісних факторів, і в меншій мірі, на відміну від ранніх досліджень, на організаційних детермінантах, а соціальний контекст не враховується систематично. Ранні дослідження та концепція вигорання (Freudenberger, 1974; Heinemann & Heinemann, 2017) були зосереджені на зв'язку емоційного вигорання з конкретним робочим середовищем та організаційним контекстом. Не зважаючи на інтерес до феномену емоційного вигорання та зростаючу кількість досліджень, все ще існує дефіцит систематичного аналізу походження та психопатології синдрому вигорання.

Таким чином, ми можемо бачити, що наукова база щодо вивчення феномену емоційного вигорання протягом останніх 40 років зростала, але ми досі не маємо однозначного розуміння щодо його етимології та сили впливу тих чи інших чинників на його виникнення. В той же час, більшість досліджень підтверджують той факт, що коли робочі, як організаційні так і соціальні, вимоги перевищують особистісні ресурси людини, це призводить до

переживання симптомів вигорання. Тому є доцільним продовжувати дослідження різних чинників, що потенційно впливають на рівень вигорання, в тому числі дозвілля.

1.1.2 Моделі емоційного вигорання

Вигорання на робочому місці — це «криза у стосунках з роботою» (Maslach et al., 2010, с. 20), тому це поняття відрізняється від поняття професійного стресу, і є скоріше його наслідком.

Pines та Aronson (1988) запропонували однофакторну модель вигорання, що є прикладом результативного підходу, де єдиним чинником є виснаження, а саме фізичне, емоційне та психічне, яке викликане довготривалим залученням до емоційно важких ситуацій. Також на думку Pines та Aronson (1988) феномен вигорання притаманний не тільки професіям, що пов'язані із послугами соціального забезпечення, бо надмірні емоційні вимоги характерні для різних професійних умов (керівництво, шлюб, політична або волонтерська активність). Взявши за основу дану модель, вони розробили опитувальник “Вимірювання вигорання” (BM; the Burnout Measure, Pines & Aronson, 1981), який разом із методикою дослідження рівня вигорання Maslach є найбільш вживаними інструментами для вимірювання вигорання.

Schaufeli та Van Dierendonck (1993) розробили двохфакторну модель емоційного вигорання. За основу було взяте їх дослідження серед медсестер, у якому вони тестували валідність даної моделі, та дані якого їй відповідали.

Перший фактор включає емоційне виснаження та пов'язаний із соматичними скаргами та психологічним напруженням, а другий включає деперсоналізацію, або негативне ставлення себе та оточуючих, та зниження власних досягнень, або негативне ставлення до себе у контексті роботи.

Методологія багатьох досліджень вказує на те, що найпоширенішою моделлю вигорання є трьохкомпонентна модель (Maslach & Jackson, 1981; Maslach, 1999), яка представляє вигорання як реакцію на надмірний і тривалий

стрес на роботі, що поділяється на 3 ключові компоненти: відчуття емоційного виснаження та нестачі емоційних ресурсів - Емоційне виснаження (Emotional Exhaustion); негативна та відсторонена, цинічна реакція до пацієнтів, колег, людей загалом та втрата ідеалізму - Деперсоналізація (Depersonalisation); та зниження почуття компетентності та продуктивності на роботі - Зниження особистих досягнень (reduced Personal Accomplishment) (Maslach, 1999)

В основі теорії Маслач, яку вона фокусує більше на індивідуальних аспектах людини, а не організаційних факторах роботи, як це було у ранніх дослідженнях, є припущення, що вигорання виникає внаслідок неспівпадіння потреб людини із хоча б одним із наступних шести вимірів роботи (Maslach, 1999; Maslach et al., 2001; Maslach & Leiter, 2016):

- 1) Робоче навантаження: надмірні робочі вимоги та навантаження, тому неможливо досягнути відновлення ресурсів;
- 2) Контроль: недоступний контроль над всіма необхідними ресурсами для виконання або завершення своєї роботи;
- 3) Винагорода: відсутність рівноцінної винагороди за виконану роботу; Винагорода підрозумівається не обов'язково фінансова, а також соціальна або внутрішня (як приклад, відчуття гордості або причетності за рахунок виконання роботи);
- 4) Спільнота: відсутність відчуття позитивних зв'язків чи то з колегами, керівниками, чи клієнтами, що призводить до розчарування та зменшує перспективу соціальної підтримки;
- 5) Справедливість: відчуття несправедливості на робочому місці, в тому числі і невідповідність оплати та навантаження;
- 6) Цінності: відчуття, що робота вимагає діяти впротиріч власних цінностям, конфлікт індивідуальних цінностей та цінностей організації.

Вказані шість типів невідповідностей не є повністю незалежними та можуть бути взаємопов'язаними. Теорія Маслач полягає у тому, що вищеописані шість вимірів є чинниками вигорання та спричиняючи його, як наслідок

призводять до погіршення здоров'я та продуктивності співробітників. Дотепер немає даних чи якісь із чинників є більш чи менш важливими. Задоволеність від дозвілля, яку ми висуваємо для даного дослідження як потенційний чинник вигорання, можна асоціювати з такими вимірами роботи як цінності, спільнота та винагорода, які дозвілля потенційно може компенсувати і таким чином впливати на рівень вигорання.

1.2. Поняття дозвілля та його види, концепція задоволення потреб

1.2.1 Поняття та види дозвілля

Поняття дозвілля немає однозначного визначення, як і поняття вигорання. В історичному контексті сама ідея дозвілля тісно пов'язана і з роботою і це одна із проблем для його визначення, яка включає і питання чи варто ототожнювати поняття вільного від роботи часу та дозвілля (Clawson, цитується за Neulinger & Breit, 1969). Враховуючи залежність поняття дозвілля від роботи, важливо вказати, що історично дозвілля також було привілеєм тих, хто міг собі його дозволити за рахунок більшої кількості грошей та меншої кількості робочих годин, яка різко зросла в кінці XIX століття (Stearns, 2001)

Складність в окресленні певних меж для поняття дозвілля є і в тому, що важко відокремити одне джерело можливостей для дозвілля - чи воно досі визначається робочими обставинами та середовищем в якому перебуває людина, або ж залежить від її особистих якостей, активності та прагнення до реалізації.

В 1975 році Каплан зробив спробу відповісти на питання, що таке дозвілля (Kaplan, цитується за Best, 2010) і сформулював наступні твердження:

- дозвілля є відносно самостійною діяльністю або досвідом, що припадає на вільний від роботи час;
- є психологічно приємним в процесі очікування або згадування;
- включає в себе цілий діапазон зобов'язань та інтенсивності;

- дає можливості відпочинку, особистісного зростання та служіння іншим;
- передбачає позитивні очікування;
- базується на здатності людини робити вибір і керувати своїм життям, але це не означає, що є продуктом лише вільної волі.

Як ми бачимо, Kaplan розмежовує поняття дозвілля та відпочинку і за його визначенням, перше скоріше може включати в себе друге, а не бути тотожними одне одному.

Stebbins (2012, pp.4-6) пропонує визначення дозвілля як “невимушена, контекстуально оформлена діяльність, що виконується у вільний час, якою люди хочуть займатися і, використовуючи свої здібності та ресурси, насправді роблять або приємним для себе, або наповнюючим способом (або обома)”.

Обмежуючими факторами для дозвілля (Kaplan, цитується за Best, 2010) є наявність потрібних для конкретного дозвілля ресурсів, обмежені знання людей про потенційні можливості, наявність часу та грошей для дозвілля, думка близького оточення, моральні та соціальні обов'язки такі як виховання дітей, побутові справи, догляд за батьками або родичами, господарство та інші.

Dumazedier (1967), сформулював визначення дозвілля, яке базувалось на узагальненні поглядів респондентів, що взяли участь у його опитуванні у французькому місті в 1950-х роках. За його словами, дозвілля здійснюється у вільний від роботи та інших сімейних чи соціальних обов'язків час, та характеризується бажанням розслабитися, відволіктись або задля розширення своїх знань та практики творчих здібностей.

Академічний тлумачний словник української мови визначає дозвілля як вільний від праці час, час відпочинку. В цьому визначенні поняття скоріше ототожнюються, що обмежує розуміння дозвілля, як чогось більш різностороннього ніж просто відновлення енергії для подальшої роботи.

Отже, спільним у всіх вищеописаних визначеннях є те, що дозвілля має стати асоціацію з вільним від роботи часом та у деяких з них, що діяльність під час дозвілля є особистим вибором людини задля задоволення своїх

індивідуальних потреб на момент здійснення дозвілля. Поінформованість щодо того, яку роль може відігравати в нашому житті дозвілля є важливою, бо це може впливати на мотивацію до його організації та можливість свідомо регулювати рівень впливу дозвілля на своє життя.

Діапазон дозвіллевої діяльності є дуже різноманітним і включає як зовсім неформальні та повсякденні активності, як то прогулянка із собакою, до високоорганізованих та потребуючих певної кількості ресурсів, як організація вечірки для друзів або каякінг.

Поняття організації дозвілля відрізняється від визначення самого дозвілля тим, що передбачає певного організатора тої діяльності, яку людина за своїм вибором буде виконувати як дозвілля. В якості такого організатора може виступати або сама людина, або певна організація: спортивний клуб, школа, університет. В даній роботі ми розглядатимемо людину, що займається волонтерством, як організатора власного дозвілля, яку кількість часу вона вирішує йому приділяти, як часто та які саме види діяльності обирає для дозвіллевої діяльності.

Stebbins (2015) поділив дозвілля за складністю та наповненістю на три типи:

- 1) Серйозне дозвілля (“Serious leisure”)
- 2) Безтурботне дозвілля (“Casual leisure”)
- 3) Дозвілля на основі проекту або проектне дозвілля (“Project-Based Leisure”)

Серйозне дозвілля за Stebbins (2015) дає тим людям, що перестали бачити глибинний сенс в оплачуваній роботі, розвинути відчуття будування кар'єри за рахунок їх вільного часу. Серйозне дозвілля (Stebbins, цитується за Stebbins, 2015) - це “систематичне слідування аматором, хоббіністом або волонтером ключовій активності, яку вони знаходять на стільки істотною, цікавою та повноцінною, що в типовому випадку вони починають (дозвіллеву) кар'єру, що

сконцентрована на набутті та вираженні комбінації певних навичок, знань та досвіду”.

Такий тип дозвілля потребує від його учасника відданості та залученості у процес та характеризується за шістьма ознаками: наполегливість, слідування “кар'єрі”, особистий вклад, користь для особистості, ідентифікація з діяльністю, певний дух діяльності. Саме до цього виду дозвілля відноситься волонтерство, яке реалізується паралельно з основним видом діяльності, або яке реалізується як єдина діяльність і створює відчуття будування кар'єри. Також до цього виду дозвілля можна віднести малювання картин поза основним видом діяльності, флористику, регулярні заняття певним видом спорту, що передбачає прогрес та розвиток, будь-які види колекціонування та інше.

Серйозне дозвілля протиставляється безтурботному (несерйозному) дозвіллю, яке не несе в собі такого глибокого сенсу та не передбачає під собою дозвіллевої “кар'єри”. Безтурботний тип дозвілля описується (Stebbins, 2015) як миттєвий та корисний, основна діяльність якого короткочасна і приємна та або зовсім не передбачає, або передбачає мало зусиль, щоб отримати задоволення.

“Несерйозне” дозвілля Stebbins (1997) описує іншими шістьма поняттями: гра, релаксація, пасивна розвага, сенсорна стимуляція, товариська розмова. Всі види безтурботного дозвілля також поєднані тим, що мають гедоністичне походження, люди займаються ними з ціллю самозадоволення. Прикладами такого дозвілля можуть бути гра на приставці, скролінг соціальних мереж, естетичне задоволення від кави у кав'ярні.

Проектне дозвілля схоже з безтурботним дозвіллям лише за характеристикою часу - воно теж є зазвичай короткостроковим. Але в той же час, ключові активності цього виду дозвілля є більш багатокomпонентними та складними, потребують більше навичок та творчості, як приклад це може бути спонтанне проведення екскурсії для своїх друзів, роль судді у дворовому футбольному матчі та інше.

1.2.2 Концепція задоволення дозвіллям

Мотивом Beard та Ragheb (1980) до розробки концепції задоволення дозвіллям було те, що саме вивчення загальноприйнятих психологічних конструктів та їх властивостей, як задоволення або незадоволення, допомагає психології вивчати більш широкі поняття, як дозвілля, та їх роль у житті людини.

Задоволеність від дозвілля Beard та Ragheb (1980) визначають як: “позитивне сприйняття або почуття, яке людина формує, якого досягає або яке виникає в результаті залученості у дозвіллеву діяльність. Це ступінь, до якої людина в даний час задоволена або наповнена завдяки її основному дозвіллевому досвіду. Це позитивне відчуття наповненості є результатом задоволення відчутних або невідчутних потреб особистості”.

Автори пов'язали вищеописане переживання задоволеності від дозвілля з наступними категоріями потреб: психологічні, едукаційні, соціальні, релаксаційні, фізіологічні та естетичні. Дані категорії потреб стали виміром того, наскільки людина суб'єктивно сприймає, що її особистісні потреби задовольняються за рахунок їх дозвіллевої діяльності, або наскільки їх дозвіллева діяльність відповідає їх потребам (Beard & Ragheb, 1980). У подальшому, на основі даної концепції автори створили методику для дослідження рівня задоволеності дозвіллям Вимірювання задоволеності дозвіллям (The Leisure Satisfaction Scale, LSS, Beard and Ragheb, 1980). В цей же період була написана стаття (Doohan, 1982) про вигорання серед священнослужителів, де було висунуто припущення, що пропаганда вільного від роботи часу та позитивне ставлення до дозвілля може бути хорошим способом боротьби з вигоранням.

У даній роботі ми використали дану концепцію для визначення поняття задоволеності дозвіллям, а міру задоволеності від дозвілля, як обчислення всіх шкал наведеної вище методики.

Попередні дослідження (Riddick, 1986; Di Bona, 2000) факторів, що впливали на рівень задоволеності дозвіллям, виявили, що на задоволеність від дозвілля позитивно впливав вибір конкретних видів дозвілля, а також обізнаність щодо можливостей, цінностей та ресурсів дозвілля.

1.3 Дозвілля як копінг-стратегія

Люди використовують різноманітні методи та стратегії або у відповідь на стрес або задля його запобігання. Чинники, що спричиняють стрес такі ж різноманітні, як і підходи до його подолання, але найпоширеніші з них, які виникають саме в робочому середовищі та у волонтерстві, що призводять до довготривалого стресу, та зрештою до вигорання, ми розглядали у першому пункті даного розділу.

У психологічній літературі поведінка подолання стресу має визначення копіngu. Копінг - це поведінкова реакція на стрес, або “індивідуальна реакція на стресор, за допомогою якої зазвичай зменшуються шкідливі фізіологічні ефекти цього стресора” за Schouten and Wierkema (1991). Під копінг стратегіями, в свою чергу, розуміється тенденція до реакцій певного типу на стресові події.

Folkman та Lazarus (1986) вказали на дві основні функції копіngu: регуляція стресових емоцій (копінг орієнтований на емоції) та зміна у стосунку людина-навколишнє середовище, який спричиняє дистрес (копінг орієнтований на проблему, її вирішення або уникнення). Важливо зауважити, що автори звертають увагу на те, що слідування людиною певній зі стратегій не означає, що це прямо пропорційно впливає на результат подолання стресу. Наприклад, проблема, що спричиняла стрес, може бути не вирішена, не дивлячись на використану стратегію копіngu, що була орієнтована на вирішення, але при цьому емоційні потреби людини можуть задовільнитись і результат копіngu буде все одно сприятливим.

Серед різних типів та стратегій копіngu, дозвілля теж розглядалось великою кількістю авторів, як спосіб боротьби зі стресом та покращення свого

здоров'я. Colman & Iso-Ahola, (1993) виявили та аналізували буферний ефект дозвілля у процесі взаємодії людини зі стресом та його подоланням, та засвідчили, що дозвілля амортизує негативний вплив стресу на здоров'я людини.

Пізніше, фокус досліджень змістився з амортизуючого ефекту дозвілля, та структурний аналіз феномену та те, яке саме дозвілля, та які його характеристики більше чи менше допомагають долати стрес.

Спираючись на ранню концепцію, Iwasaki & Mannel (2000) досліджували переконання людей про те, як їхнє дозвілля допомагає їм впоратись зі стресом та як ці переконання можуть впливати на їх здатність керувати усвідомленим стресом. Автори виявили два основні види переконань: по-перше, люди різною мірою вірять у те, що їхнє дозвілля допомагає їм розвивати та зміцнювати дружні стосунки, які у подальшому допомагають їм впоратись зі стресом через емоційну підтримку, допомогу тощо; по-друге, що дозвілля сприяє почуттю самовизначення та особистісного розвитку, що в результаті теж допомагає у подоланні стресу. Iwasaki (2001, 2003) також визначив, що переконання людей щодо свого дозвілля сприяють послабленню впливу стресу навіть більше ніж те, які саме активності вони обирають для дозвіллевої діяльності.

Iwasaki та Mannel (2000) виділили три стратегії копіngu, що базуються на дозвіллі:

- паліативне подолання (копінг) – такі види дозвіллевих активностей, що дають людині змогу повернутись до звичного ритму життя, взяти паузу від проблеми, яка хвилює;
- покращення настрою – дозвілля з ціллю відчувати позитивні емоції, наприклад, перегляд комедійного шоу;
- товаришування – дозвілля з ціллю спілкування з іншими людьми, отримання досвіду обміну емоціями, побудова стосунків.

Trenberth, Drewe та Walkey (1999) у своєму дослідженні серед директорів шкіл та їх заступників зі всієї Нової Зеландії виявили, що для відновлення від

робочого стресу їм допомагали більш пасивні форми дозвілля: відпочити, робити те, що подобається, робити щось тихе та умиротворююче, отримати задоволення від чогось, робити щось, що затягує у процес, повеселитись, насолодитись природою.

Але на противагу цьому, Iwasaki, Mackay та Mactavish (2005) показали у своєму дослідженні, де респондентами були професійні менеджери, низку видів активного (серйозного) дозвілля (наприклад, волонтерська робота, духовність, подорожі), які були частиною їхніх «стратегій виживання». Також автори відмітили, що в залежності від гендеру, надавалась перевага та підкреслювалась цінність різних видів дозвілля для подолання стресу: жінки-менеджерки в більшій мірі обирали види дозвілля, що допомагають відновитись та підтримувати здоров'я, чоловіки-менеджери навпаки вбачали дозвілля, що передбачає “важку гру”, кращою можливістю щоб “випустити пар”.

Дані висновки підтверджують припущення, що дослідження дозвілля та виявлення знань про те, які з його видів можуть виступати в ролі копінгу різного виду стресу, можуть допомогти набути волонтерам та працюючим людям навичок та підвищити обізнаність щодо включення різноманітних дозвіллевих активностей у своє повсякденне життя, які можуть бути інструментом для профілактики вигорання.

1.4 Теоретична модель та гіпотези дослідження

Виходячи з опрацьованого теоретичного матеріалу, теоретичну модель вивчення зв'язку емоційного вигорання та рівня задоволеності від дозвілля ми зобразили наступним чином (Рис. 1.1):

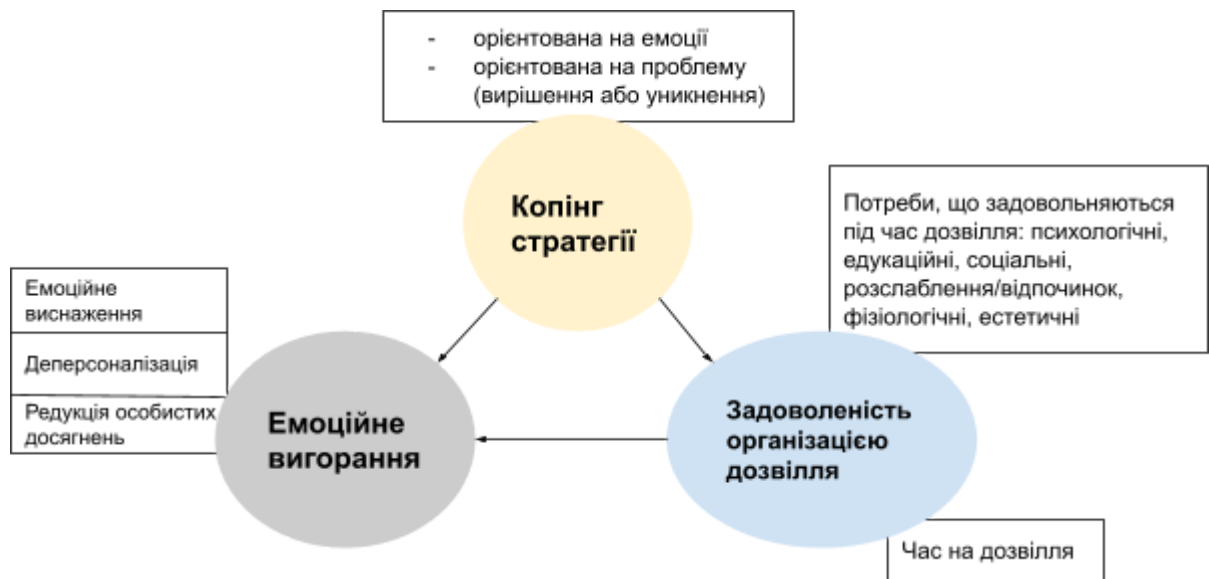


Рис. 1.1 Теоретична модель вивчення зв'язку емоційного вигорання та рівня задоволеності дозвіллям

Дана теоретична модель зображує чинники, що впливають на формування емоційного вигорання та категорії за якими прийнято вимірювати рівень вигорання. Під організацією дозвілля ми розуміємо виділення певної кількості вільного від роботи часу на дозвілльєву діяльність, вибір певного виду дозвілля та, як результат, рівень задоволеності від дозвілля, який залежить від задоволення ним потреб людини.

Гіпотеза 1 - задоволеність власною організацією дозвілля обернено пов'язана з рівнем емоційного вигорання. Дане припущення базується на даних (Stanton-Rich & Iso-Ahola, 1998) про те, що задоволеність дозвіллям та дозвілльєва поведінка мали зворотній вплив на всі три компоненти вигорання у дослідженні серед священнослужителів. Також, дослідження Ноекса та ін. (1993) серед психотерапевтів, де використовувались Опитувальник вигорання Маслач (MBI) та Шкала задоволеності дозвіллям (LSS), показало обернений зв'язок рівня задоволеності від дозвілля та рівня вигорання. Найсуттєвіші результати були по показнику редукції особистих досягнень, який мав кореляцію з усіма потребами, що включає Шкала задоволеності дозвіллям.

Гіпотеза 2 - існує відмінність між організацією дозвілля у мирний та воєнний час. Дана гіпотеза була сформульована виходячи з опрацьованих теоретичних даних про те, що робочі умови мають значний вплив на те, скільки годин людина приділяє дозвіллевій діяльності і які саме її види обирає.

Гіпотеза 3 - задоволеність організацією власного дозвілля волонтерами пов'язана з копінг стратегіями. Припущення базується на потребі виявлення такого зв'язку та дефіцит джерел, що досліджували його раніше. На прикладі турецького дослідження (Yuncu, Yuncu & Akinci, 2020) зв'язку між копінг стратегіями, управління часом на дозвілля та задоволеності від дозвілля, де було виявлено в результаті регресійного аналізу, що організований час на дозвілля мав частково опосередковуючу роль у впливі копінг стратегій на задоволеність дозвіллям, ми можемо припустити зв'язок між копінг стратегіями та задоволеністю від дозвілля.

Гіпотеза 4 - взаємозв'язок незадоволеністю дозвіллям та емоційним вигоранням може бути опосередкований вибором копінг-стратегії, логічно виходить із попередньої гіпотези.

Гіпотеза 5 - існує обернена залежність між кількістю часу на дозвілля та рівнем вигорання серед волонтерів. Відтак, ті, хто організовують час на дозвілля, будуть менш схильні до емоційного вигорання, ніж ті, хто не організовують. Гіпотеза виходить з даних попередніх досліджень (Wolff et al., 2021), які показали, що більша кількість часу виділеного на дозвілля пов'язаного з фізичною активністю була пов'язана з меншим відчуттям виснаження.

Гіпотеза 6 - найвищий рівень емоційного вигорання серед волонтерів буде спостерігатися у групі осіб, які поєднують роботу/навчання та волонтерство. Як показали дані попередніх досліджень (Embriaco et al., 2007), вищий рівень вигорання пов'язаний з організаційними факторами та кількістю стресорів (більша кількість нічних змін, тривалий період роботи без вихідних, конфлікт з колегою та ін), що і дозволяє зробити нам таке припущення.

Висновки до першого розділу

Починаючи з першої згадки про феномен вигорання у 1970-х у дослідженні серед медперсоналу до сьогодні інтерес до його дослідження тільки зростав та поширювався на інші професії, не тільки зі сфери соціальної роботи чи охорони здоров'я. Більшість досліджень проводилась у США та країнах Європи, що можна пояснити постійно зростаючим відсотком людей серед яких поширене вигорання. Більшість досліджень вигорання є крос-секційними та зосереджені на чинниках та причинах його виникнення, як високі робочі вимоги, низький рівень емоційної та/або матеріальної віддачі, високий рівень емоційної залученості, особистісні фактори, але тим не менш досі існує невизначеність концепції вигорання, яка і зумовлює подальшу потребу у його вивченні. Нестача даних також простежується у визначенні конкретних інструментів для профілактики вигорання та індивідуальних ефективних стратегій, які слід застосовувати до осіб з вигоранням.

Щодо досліджень де задоволеність від дозвілля розглядалась у ролі медіатора вигорання, то їх кількість так само значно зросла за останні десятиліття і велика кількість з них показала позитивну кореляцію високого рівня задоволеності від дозвілля та низького рівня вигорання серед поліцейських (García-Rivera et al., 2020), психотерапевтів (Hoeksma et al., 1994), священнослужителів (Stanton-Rich & Iso-Ahola, 1998). Обмеження багатьох згаданих досліджень полягають у обмеженнях їх вибірок та їх специфіці, що ставить під сумнів можливість поширення даних результатів на інші групи, але в той же час, виявлені дані відкривають перспективу для розробки специфічних стратегій сприяння психічному здоров'ю на робочому місці.

Виходячи з даних обмежень, метою нашого дослідження є виявлення потенційного впливу рівня задоволеності від дозвілля серед волонтерів на рівень їх вигорання та його потенційну роль попереджуючого фактора вигорання, та чи здатна специфічна організація дозвілля (його видів, часу,

постійності) та високий рівень задоволення від дозвілля обернено впливати на рівень вигорання волонтерів.

РОЗДІЛ II МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Етапи дослідження

Дослідження в рамках написання даної роботи було проведене протягом березня-квітня 2022 року, проводилось дослідження онлайн, за допомогою гугл-форми.

В першу чергу ми розглянули підходи та методики, що вже використовувались у попередніх дослідження емоційного вигорання та організації дозвілля та давали би змогу зібрати якісні дані. Враховуючи специфічну групу досліджуваних та контекст дослідження, що спричиняє сильний стрес, ми зосередились на трьох ключових поняттях: рівні емоційного вигорання, рівні задоволеності від організації дозвілля та копінг-стратегіях, які потенційно можуть бути пов'язані з вибором того чи іншого дозвілля і як результат з рівнем вигорання. Після чого ми обрали методики, що максимально відповідають дизайну дослідження та його завданням.

Збір даних відбувався через соціальні мережі та месенджери. Для розповсюдження форми дослідження ми використовували чати волонтерів у месенджері Telegram, групи для волонтерів у Facebook та вдалось залучити українську блогерку яка розповсюдила гугл-форму на своїй сторінці в Instagram. Респондентам було запропоновано відповісти на питання гугл-форми, що складалась з 4 частин: авторський опитувальник, що включав загальні питання, питання для порівняльного аналізу про різницю між організацією дозвілля у мирний та воєнний час, та трьох попередньо затверджених методик, що стосувались емоційного вигорання, задоволеності дозвіллям та копінг-стратегій. До опитувальника допускались респонденти, що позитивно відповідали, що вони були волонтерами в момент проведення дослідження, та такі, що досягли 18 років або старше.

Після закриття доступу до відповідей через гугл-форму, зібрані дані були переведені у Excel таблицю, опрацьовані та закодовані, щоб бути

використаними у програмі у програмі Jamovi для статистичного аналізу. У створеному нами опитувальнику було відкрите питання, де респондентам було запропоновано описати своє дозвілля, ці дані були закодовані по 6 групам, які відповідають психологічним потребам, як в опитувальнику Leisure Satisfaction Scale (LSS). Кожну зазначену дозвілльєву активність ми характеризували через дозвілльєві потреби і відмічали як 1 у відповідній шкалі, якщо активність задовольняє таку потребу. Якщо жодна згадана активність не відповідала певній шкалі з потребою, у шкалі це зазначалось як 0. Всі шкали були обраховані та дані були розміщені у програмі jamovi 1.6.23.0 та SPSS 23.

2.2. Методи дослідження

Змінні нашого дослідження - це рівень задоволеності дозвіллям та рівень емоційного вигорання у волонтерів, також ми обрали проміжний конструкт дослідження, копінг стратегії, щоб перевірити як пов'язані властиві людині копінг стратегії з її задоволеністю від дозвілля, та чи впливає рівень задоволеності від дозвілля на рівень емоційного вигорання. Для дослідження наших змінних ми обрали методики, що описані нижче.

Авторська анкета, що включала загальні питання такі як вік, стать та інші, а також питання, що давали би змогу зібрати дані щодо того як часто респонденти практикували запропоновані види дозвілля у мирний час і наскільки кожен із них допомагав відпочити та відновитись, а також дублюючі питання про ті ж види дозвілля та їх ефект у воєнний час (Додаток А.4). Питання були сформульовані таким чином з метою провести порівняльний аналіз того, чи відрізняється організація дозвілля в мирний та воєнний час та чи має різний вплив.

Шкала задоволеності дозвіллям (Leisure Satisfaction Measure (LSM); Beard & Ragheb, 1980) була використана, щоб виміряти рівень задоволеності дозвіллям. Методика виходить з теорії про співвідношення та задоволення загальних потреб за допомогою дозвілля (Beard & Ragheb, 1980). Скорочена

версія (Di Vona, 2000) інструменту (Додаток А.1) складається з 24 пунктів та містить шість підшкал, які вимірюють загальне задоволення, яке людина зазвичай відчуває від відпочинку. Потреби розділені на 6 компонентів, які відповідають підшкалам методики: психологічні, едукаційні, соціальні, релаксаційні, фізіологічні та естетичні.

Психологічна підшкала (4 пункти) відображає відчуття свободи, насолоди, причетності та інтелектуальні виклики, які виникають під час відпочинку. Едукаційна підшкала (4 пункти) вимірює ступінь інтелектуальної стимуляції та пізнання себе та оточення. Соціальна підшкала (4 пункти) відображає задоволення від особистих відносин з іншими людьми. Підшкала «Релаксаційна» (4 пункти) вимірює звільнення від стресу та життєва напруження. Фізіологічна підшкала (4 пункти) вимірює ступінь, наскільки дозвілля допомагає розвивати фізичну форму, залишатись здоровим та підтримувати загальне хороше фізичне самопочуття. Естетична підшкала (4 пункти) відображає ступінь, наскільки людина вважає своє дозвілля приємним, цікавим і красивим (Beard & Ragheb, 1980). Кожен з 24 пунктів-тверджень пропонується оцінити по 5-бальній шкалі, типу Лайкерта: 1 = повністю не згоден, 2 = рідко згоден, 3 = іноді згоден, 4 = часто згоден і 5 = майже завжди згоден. Потенційні бали для загального показника розраховуються як середньостатистичне від суми показників всіх 24 шкал. Бали до 2 вказують на низький рівень задоволеності дозвіллям, в діапазоні 3 вказують на середній рівень, від 4 до 5 - високий рівень.

Скорочена версія LSM була обрана через обмеженість у часі і, як повідомляється, має добру надійність (Di Vona, 2000). Питання ми переклали з англійської версії українською і перевірили шкали на надійність.

У цьому дослідженні отримано альфа-коефіцієнт Кронбаха для всього інструмента з 24 предметів, що дорівнює 0,93. Аналіз шести вимірів привів до таких альфа-коефіцієнтів Кронбаха: психологічний (0,89), освітній (0,90),

соціальний (0,86), релаксаційний (0,86), фізіологічний (0,85) та естетичний (0,86).

Опитувальник вигорання Маслач (Maslach Burnout Inventory, 1981) використовувався з метою дослідження рівня емоційного вигорання, автори методики – К. Маслач і С. Джексон, адаптація Н. Е. Водопьянкової (Vodopianova & Starchenkova, 2005) . Опитувальник (Додаток А.2) включає три шкали:

- 1) Емоційне виснаження - відображає емоційний стан викликаний професійною діяльністю, у нашому випадку волонтерською. Високий показник по цій шкалі вказує на апатію, пригніченість, емоційну спостосеність, втому. Респондент може набрати по цій шкалі від 0 до 45 балів, де 0-7 низький рівень; 8-17 середній рівень; 18 і вище високий рівень.
- 2) Деперсоналізація - показник відображає ставлення респондента до себе та усвідомлення себе, як особистості, яке пов'язане з професійною діяльністю, якість його відносин з колегами. Високий показник вказує на вираженість формального стосунку до колег, клієнтів, підлеглих тощо, та відчуття несправедливого ставлення до себе. Респондент може набрати по цій шкалі від 0 до 25 балів, де 0-4 низький рівень; 5-10 середній рівень; 11 і вище високий рівень.
- 3) Редукція особистих досягнень - шкала ілюструє ставлення до своїх досягнень, віру в свої здібності та навички досягати поставлених цілей, загальний рівень оптимізму та ставлення до роботи, вміння знаходити та усвідомлювати сенс в своїй діяльності. По даній шкалі респондент може набрати від 0 до 40 балів. Шкала має обернений характер, що значить - більша кількість балів ілюструє менший рівень редукції власних досягнень: 0-22 високий рівень; 23-30 середній рівень; 31 і вище низький рівень.

Щоб обчислити показник «психічного вигорання» значення по всім трьом компонентам («емоційне виснаження», «деперсоналізація», «редукція

особистих досягнень») сумуються. Показники по третьому компоненту «Редукція особистих досягнень» мають обернені значення, тому потребують переведення для обчислення загального показника.

Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), 1990) була останньою використаною методикою. Автори опитувальника Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), канадські вчені С.Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер, адаптований Т. Крюковою у 2001 р. Методика являє собою вимірювання стилю подолання стресових ситуацій, що складається з 48 пунктів, і описує те, як людина реагує на стресові ситуації. Опитувальник (Додаток А.3) вимірює три форми подолання стресу: подолання, орієнтоване на емоції; подолання, орієнтоване на вирішення завдань і подолання, орієнтоване на уникнення.

Копінг, зосереджений на емоціях, описує емоційні реакції, які спрямовані на зменшення стресу, який викликаний проблемою, наприклад, «звинувачувати себе, що потрапив у цю ситуацію». Подолання стресу орієнтоване на вирішення завдань означає спробу змінити, керувати або когнітивно переосмислити ситуацію, наприклад, «зосередитися на проблемі та подивитися, як я можу її вирішити». Копінг, орієнтований на уникнення, передбачає уникнення ситуації за допомогою засобів відволікання та соціального відволікання (Endler and Parker, 2008), наприклад, «почастувати себе улюбленою їжею чи закускою». CISS поділено на три основні шкали (орієнтація на уникнення, емоції або вирішення), кожна з яких містить 16 пунктів. У рамках шкали стратегії уникнення є ще дві підшкали: соціальне відволікання (п'ять пунктів) і відволікання (вісім пунктів). Решта три пункти уникнення не оцінюються для цих останніх підшкал. Респонденти пропонується оцінити частоту загального використання кожної стратегії копінгу за 5-бальною шкалою від 0 (ніколи) до 4 (дуже часто). Методика не містить конкретних норм для інтерпретації результатів.

2.3. Група досліджуваних

Група досліджуваних була сформована з людей, що займались волонтерством у момент проведення опитування. У дослідженні взяло участь 66 осіб, віком від 18 до 52 років, серед яких 57 жінок та 9 чоловіків, тому як можна бачити група не є врівноваженою за статтю. Середній вік у групі досліджуваних: серед жінок - 27 років, серед чоловіків - 28 років (див. у табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Характеристика групи досліджуваних за статтю

Група	N	Стать		Вік	
		Чоловіки N (%)	Жінки N (%)	Діапазон	Сер. зн. (ст. відх)
Дорослі особи	66	9 (13,6%)	57 (86,4%)	18 - 52	27, 2 (6,4)

Більша кількість досліджуваних, 47 осіб (71,2%), вказала, що має вищу освіту, 14 осіб (21,2 %) досліджуваних має неповну вищу освіту, 4 ос. (6,1%) мають професійно-технічну освіту і 1 людина (1,5%) має 2 вищі освіти (Рис. 2.1).

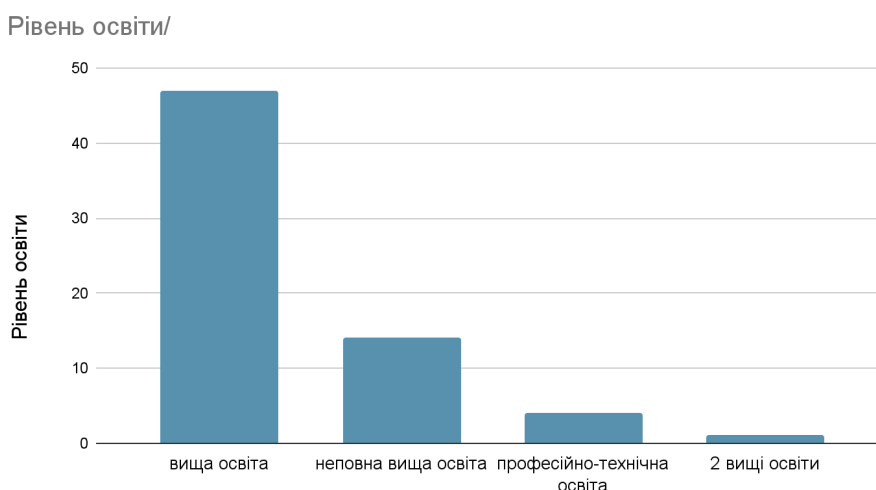


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем освіти

Значна кількість респондентів проживала на момент опитування в Україні, не у зоні бойових дій, а це 45 осіб (68,2%), ще 4 особи (6,1%) в Україні, але у зоні бойових дій, а також 17 осіб (25,8%) закордоном (Рис. 2.2).

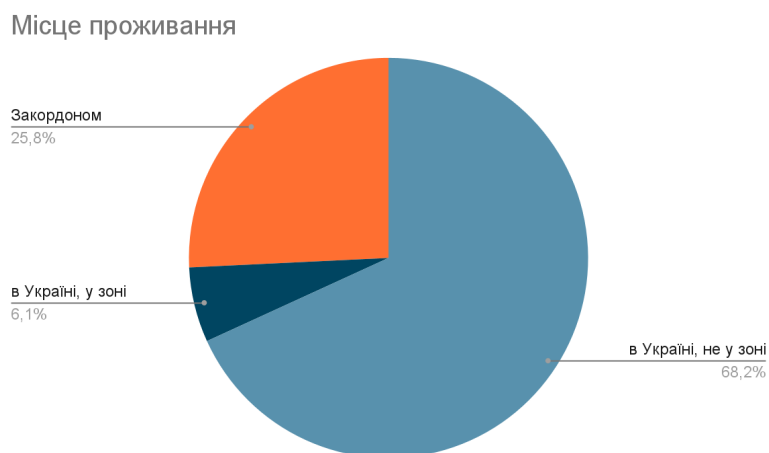


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за місцем проживання на момент опитування

Враховуючи те, що організація дозвілля потребує вільного від основної діяльності часу, ми аналізували розподіл групи за сферою зайнятості, яку респонденти у період опитування або поєднували або ні з волонтерством. Розподіл такий (Таблиця 2.2): 15 осіб крім волонтерства ще і працюють і навчаються (22,7%), 11 осіб навчаються (16,7%), 38 осіб працюють (57,6%), 2 особи не працюють і не навчаються (3,0%).

Таблиця 2.2

Розподіл групи досліджуваних за сферою зайнятості

Frequencies of Сфера зайнятості

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
Працюю і навчаюсь	15	22.7%	22.7%
Я навчаюся	11	16.7%	39.4%
Я працюю	38	57.6%	97.0%
Не працюю і не навчаюся	2	3.0%	100.0%

Важливими показниками для нашого дослідження є результати трьох шкал вигорання, за якими ми можемо бачити рівні вигорання волонтерів. Наша група досліджуваних була розподілена таким чином:

- за рівнем емоційного виснаження 60% мали низький рівень вигорання, 25,8% середній рівень та 13,6% високий рівень (Рис. 2.3);
- за рівнем деперсоналізації 63,6% мали низький рівень, 24,2% середній рівень та 12,1% високий (Рис. 2.4.);
- за рівнем редукції своїх досягнень лише 9,1% мали низький рівень, 42,2% середній рівень та більша частина, 48,5% високий рівень зниження своїх досягнень (Рис. 2.5).

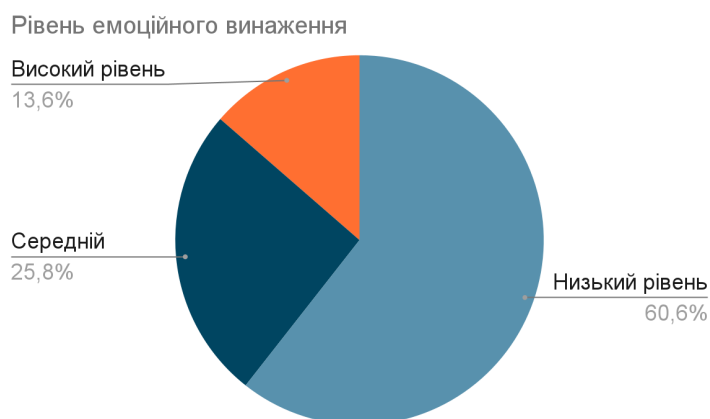


Рис. 2.3 Розподіл респондентів за за рівнем Емоційного виснаження

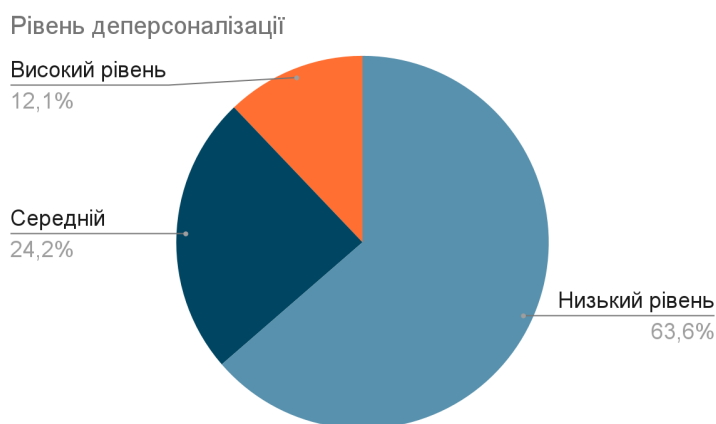


Рис. 2.4 Розподіл респондентів за за рівнем Деперсоналізації

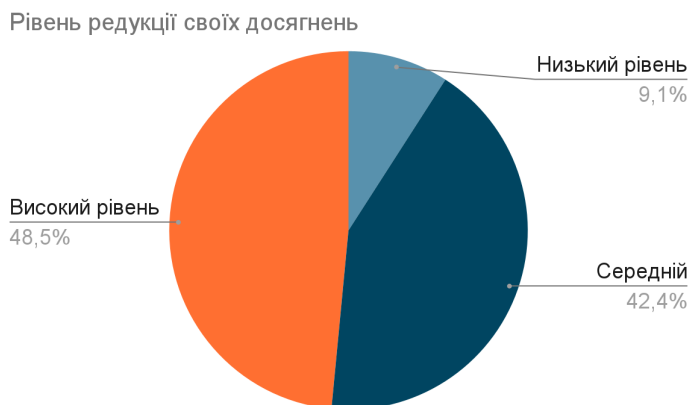


Рис. 2.5 Розподіл респондентів за рівнем Редукції своїх досягнень

Розподіл групи за загальним показником вигорання показав, що більшість респондентів має низький рівень вигорання (Рис. 2.6.):



Рис. 2.6. Розподіл респондентів за загальним рівнем вигорання

Другий важливий показник, це загальний показник методики задоволеності від дозвілля, та показники по шести її шкалам, що відповідають шести типам потреб особистості. Розподіл за даними показниками такий:

- 1) за загальним показником задоволеності дозвіллям 21,2% мають низький рівень задоволеності та 78,8% середній рівень, у групі досліджуваних не було респондентів з високим рівнем задоволеності по загальному показнику (Рис. 2.7.)

2) за окремими шкалами, що відповідали потребам особистості розподіл виглядає інакше:

- за шкалою задоволення психологічних потреб у 22,7% низький рівень задоволеності, у 68,2% середній рівень та у 9,1% високий рівень;
- за шкалою едукаційних потреб низький рівень задоволеності у 25,8%, середній рівень у 54,5 % та високий у 19,7%;
- за шкалою соціальних потреб низький рівень у 30,3%, середній у 53%, високий у 16,7%;
- за шкалою релаксаційних потреб низький рівень у 18,2%, середній у 56,1% та високий у 25,8%;
- за шкалою фізіологічних потреб група з низьким рівнем задоволеності найбільша та складає 56,1%, з середнім рівнем 37,9% та з високим 6,7%;
- за шкалою естетичних потреб група з низьким рівнем задоволеності 40,9%, з середнім рівнем 50% та з високим 9,1%.

Рівень задоволеності від дозвілля

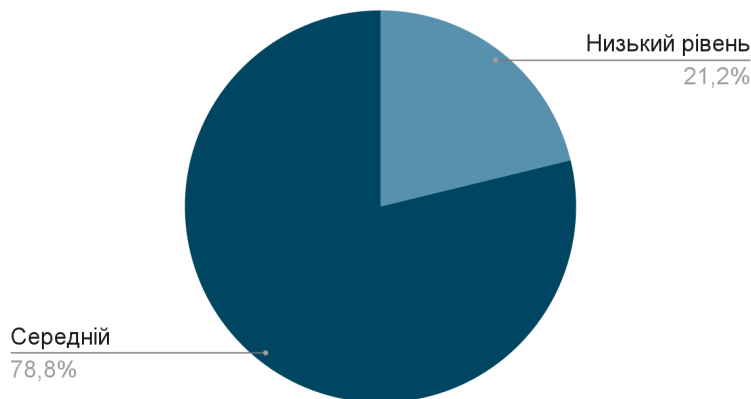


Рис. 2.7. Розподіл досліджуваних за рівнем задоволеності від дозвілля

Так як методика для дослідження копінг-стратегій не має конкретних діапазонів для інтерпретації результатів, для нашої вибірки були розраховані середні значення та стандартні відхилення по шкалам копінг-стратегій, так для копінгу орієнтованого на вирішення проблем середнє значення складало 42,8 (стандартне відхилення = 9,2), середнє значення по шкалі копінгу орієнтованого

на емоції 25 (стандартне відхилення = 12,9) та для копінгу орієнтованого на уникнення середнє значення 27,5 (стандартне відхилення = 7,47). Таким чином було обраховано низькі, середні та високі значення того, на скільки респондентам властиві ті чи інші стратегії подолання. Так, подолання стресу орієнтоване на вирішення задач властиве на низькому рівні 18,2% респондентів, на середньому 68,2% та на високому 13,6%; подолання орієнтоване на емоції властиве на низькому рівні 18,2%, середньому 62,1% та високому 19,7%; подолання орієнтоване на уникнення на низькому рівні властиве 13,6%, на середньому 72,2% та на високому 13,6% респондентів. Наочно ми можемо бачити розподіл за стратегіями подолання на гістограмі (Рис. 2.8.):

Розподіл за властивими копінг-стратегіями

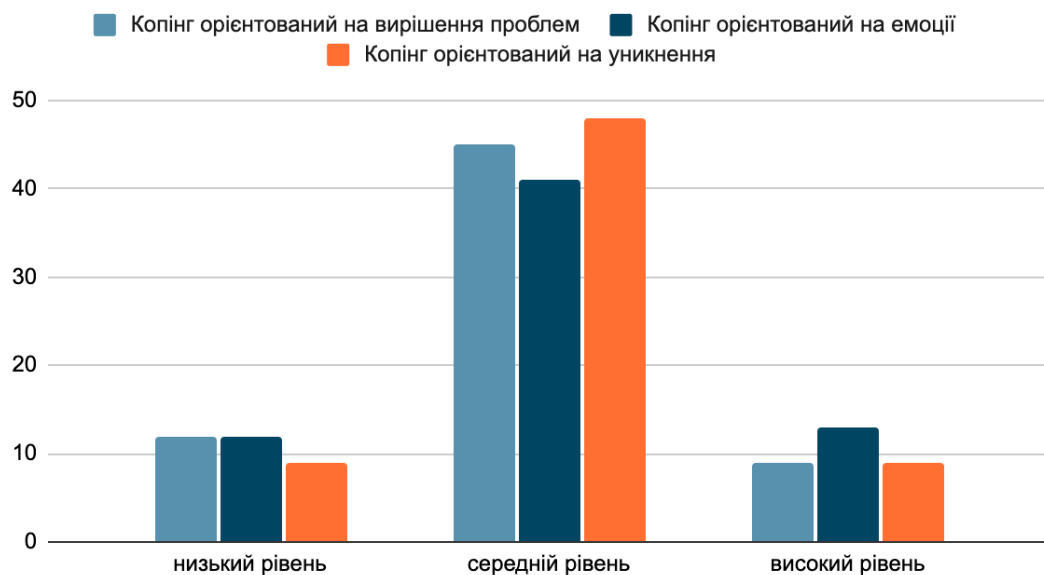


Рис. 2.8. Розподіл досліджуваних за властивими їм копінг-стратегіями

Респонденти були інформовані щодо цілей дослідження, конфіденційності їх відповідей, опитування включало пояснення щодо заповнення методик.

2.4. Аналіз даних

Для статистичного опрацювання даних використовувалась програма Jamovi 1.6.23.0 та програма IBM SPSS Statistics 23. Переклад опитувальника LSS на українську мову було психометрично перевірено за допомогою коефіцієнту Альфа Кронбаха. При опрацюванні зібраних у процесі дослідження даних були використані методи: описової статистики, порівняльного аналізу за критерієм U-Манна-Уїтні та t - тест для залежних вибірок Вілкоксона, кореляційного аналізу за критерієм Спірмена, регресійний аналіз.

Перед проведенням аналізу шкали були перевірені на нормальність за статистичним критерієм Шапіро-Віллка.

Кореляційний аналіз застосовувався для визначення зв'язків між емоційним вигоранням та задоволеністю від дозвілля, а також між задоволеністю від дозвілля та копінг-стратегіями. Порівняльний аналіз був проведений між дозвіллям у воєнний та мирний час та порівнювались група волонтерів, що поєднували роботу/навчання з волонтерством, та група, яка займалась на момент опитування тільки волонтерством.

Висновки до другого розділу

В даному розділі було описано етапи нашого дослідження, описана група досліджуваних, що складається в більшості з жінок (86,4%) та меншого відсотку чоловіків (13,6%) різного віку, здійснено підбір та опис методик, які підтверджують мету та завдання даного дослідження.

Для збору даних ми провели опитування та використали адаптовані методики, здійснили переклад однієї з англійської на українську мову, вона була перевірена на надійність методом Альфа Кронбаха. Високі значення коефіцієнту альфа-Кронбаха продемонстрували внутрішню узгодженість питань і підтвердили можливість подальшого використання опитувальників у цьому дослідженні.

В даному розділі також була описана створена нами анкета, що мала на меті зібрати дані про різність організації дозвілля у мирний та воєнний час, дані про кількість часу, який волонтери виділяють для організації дозвілля у воєнний час, щоб дати змогу провести аналіз сформульованих гіпотез. В кінці розділу зазначений опис методів статистичного аналізу, які використовуватимуться для подальшої перевірки гіпотез.

РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

3.1 Взаємозв'язок рівня задоволеності від дозвілля у волонтерів з рівнем їх емоційного вигорання

Перша гіпотеза даної роботи припускає існування оберненого зв'язку між задоволеністю власною організацією дозвілля та рівнем емоційного вигорання. Для перевірки даної гіпотези застосовано кореляційний аналіз між шкалами методики LSS, що відповідають дозвіллевим потребам: “Психологічні”, “Едукаційні”, “Соціальні”, “Релаксаційні”, “Фізіологічні”, “Естетичні”; та шкалами методики Вимірювання емоційного вигорання, що відповідають трьом окремим проявам вигорання: “Емоційне виснаження”, “Деперсоналізація”, “Заниження досягнень”.

Так як значення всіх вищезазначених шкал за критерієм Шапіро-Вілка не розподілені нормально, $p < 0,05$, було застосовано непараметричний кореляційний аналіз за критерієм r -Спірмана.

Кореляційний аналіз показав статистично значущий зв'язок між шкалами потреб “Психологічні” та “Едукаційні”, та зі шкалою, що характеризує один із вимірів емоційного вигорання “Заниження досягнень”. При кореляції решти шкал статистично значущого зв'язку не виявлено, $p > 0,05$ (Таблиця В.6).

Отримані результати у кореляційній плеяді виглядають наступним чином (Рис. 3.1):

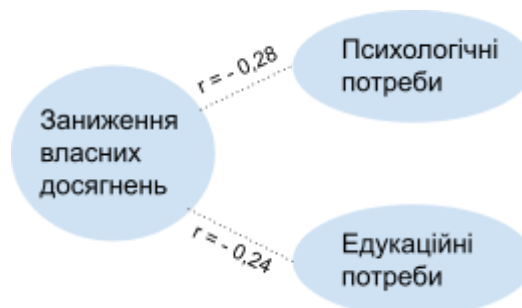


Рис. 3.1. Кореляційна плеяда результатів перевірки першої гіпотези

Обернена кореляція вказує, що ті, хто мають вищий рівень задоволеності двох категорій потреб у дозвіллі, Психологічних та Едукаційних, мають нижчі показники за рівнем одного з вимірів вигорання, Заниження (редукція) своїх досягнень. Тобто, чим вищий рівень задоволеності у даних двох категоріях потреб, тим менше людина буде схильна занижувати свої досягнення.

Також ми перевірили гіпотезу шляхом кореляції двох шкал “Загальний показник вигорання” та “Загальний показник задоволеності від дозвілля”, використовуючи також непараметричний метод кореляції за критерієм r -Спірмана, так як нормальний розподіл був лише за першою шкалою. Статично значущих результатів між загальними показниками не було виявлено (Таблиця В.7).

Враховуючи дані, які ми отримали з кореляційного аналізу окремих шкал потреб з методики LSS та шкал, що відповідали компонентам емоційного вигорання, був проведений також ієрархічний регресійний аналіз, для дослідження того, яку роль Психологічні та Едукаційні потреби відіграють у розвитку одного з компонентів емоційного вигорання, Заниження власних досягнень. Аналіз показав (Таблиця В.14), що при послідовному введенні психологічних потреб у регресійну модель, найбільшу вагу впливу на Редукцію власних досягнень мали тільки Психологічні потреби, коефіцієнт множинної детермінації $R^2 = 0,026$, але даний показник не є статистично значущим ($R^2 < 0,6$).

З кореляційного аналізу, ми бачимо, що Рівень задоволеності від дозвілля обернено пов'язаний лише частково з Рівнем вигорання волонтерів, а точніше лише з одним його проявом. Редукція особистих досягнень обернено залежна від рівня задоволеності Психологічних та Едукаційних потреб. Регресійний аналіз не показав статистично значущого впливу потреб, що задовольняються під час дозвілля на компонент емоційного вигорання. Таким чином наша основна гіпотеза підтвердилася лише частково.

3.2 Порівняльний аналіз організації дозвілля у мирний та воєнний час

Гіпотеза “Існує суттєва відмінність організації дозвілля у мирний час та воєнний час” була перевірена методом порівняльного аналізу зв'язаних вибірок. Так як після перевірки шкал на нормальність було виявлено, що більшість шкал не мають нормальний розподіл (Таблиця В.4), застосовувався непараметричний метод порівняльного аналізу t - тест для залежних вибірок Вілкоксона (Таблиця В.9)

У авторському опитувальнику ми задавали респондентам питання щодо того, як часто вони практикували запропоновані види дозвілля у мирний час та така сама група питань про воєнний час, та наскільки вони допомагали їм відновитись та відпочити у той чи інший період. В опитування були включені такі види дозвілля: прослуховування музики, читання, вивчення чогось нового, спорт, використання гаджетів/соціальних мереж, перегляд фільмів/серіалів/відео тощо, окремо перегляд телебачення, час проведений з друзями, час проведений з сім'єю, вживання алкоголю та хоббі. Шкали для цих питань були закодовані наступним чином: РТ - peaceful time (мирний час), WT - war time (час війни), НМН - how much helped (на скільки допомагав), НОР - how often practise (як часто практикували), та назви видів дозвілля англійською мовою відповідно. Вони ж використовувались для порівняльного аналізу.

На боксових діаграмах, що нижче, зображені результати проведеного аналізу (рис. 3.2, рис. 3.3, рис. 3.4, рис. 3.5).

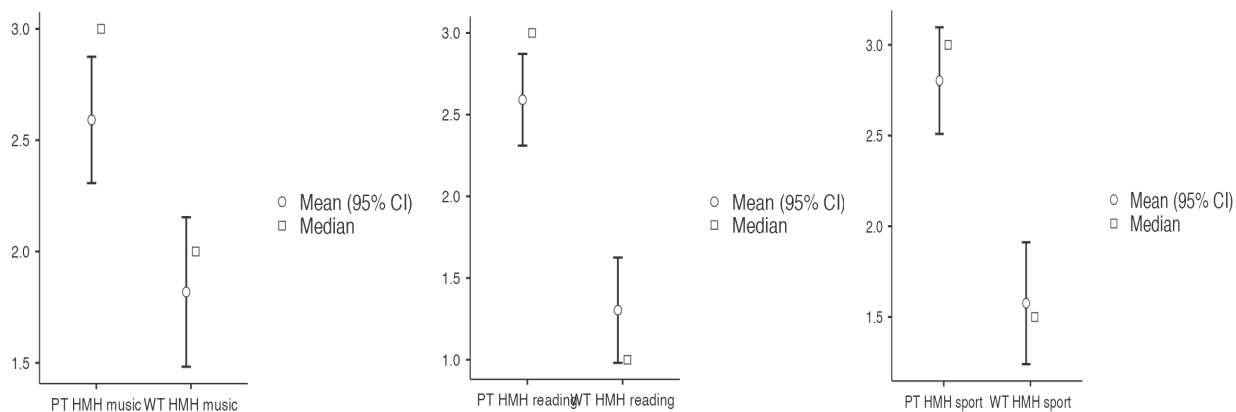


Рис. 3.2 Порівняльний аналіз задоволеності від видів дозвілля: музики, читання та спорту на респондентів у мирний та воєнний час

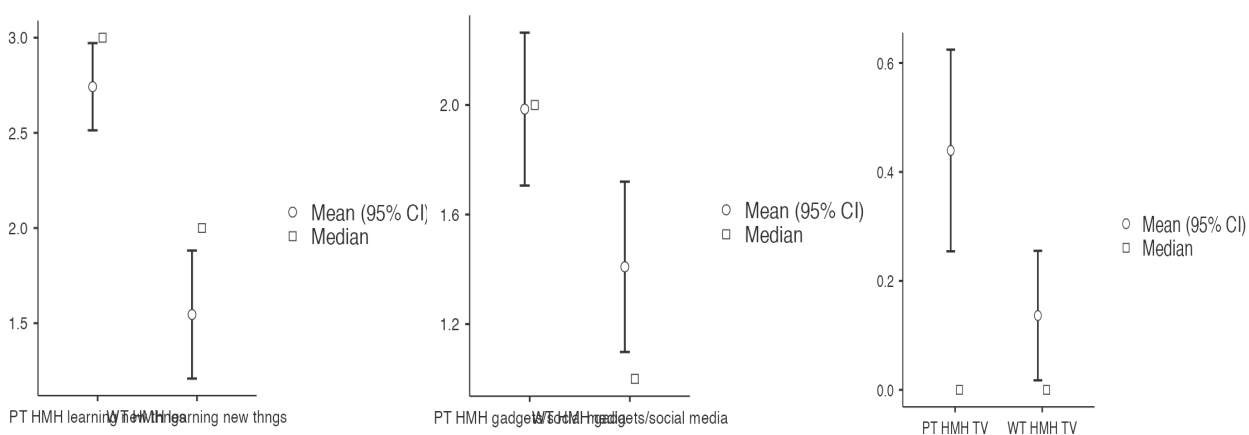


Рис. 3.3 Порівняльний аналіз задоволеності від видів дозвілля: вивчення чогось нового, використання гаджетів та соцмереж, перегляду телебачення на респондентів у мирний та воєнний час

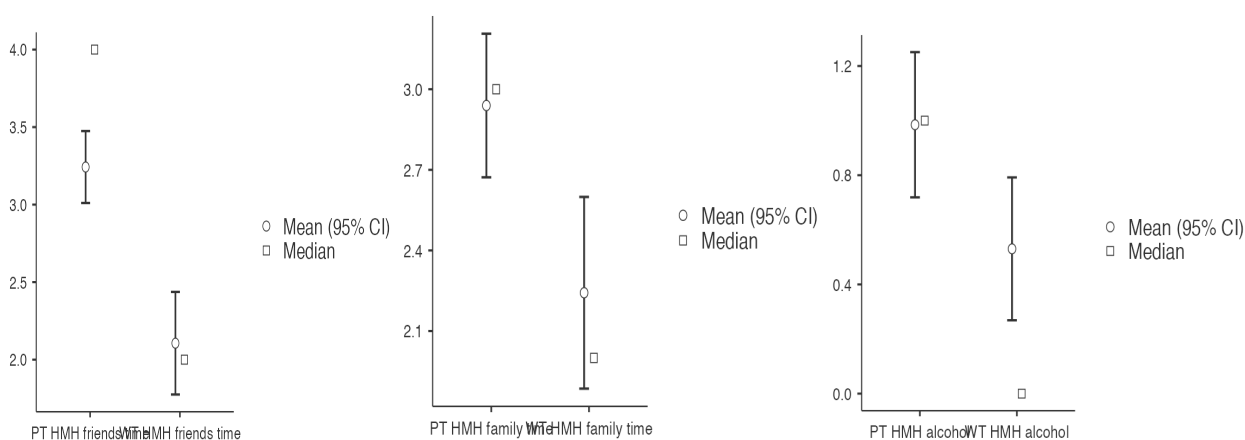


Рис. 3.4 Порівняльний аналіз задоволеності від видів дозвілля: часу проведеного з друзями, часу проведеного з сім'єю, розпивання алкоголю на респондентів у мирний та воєнний час

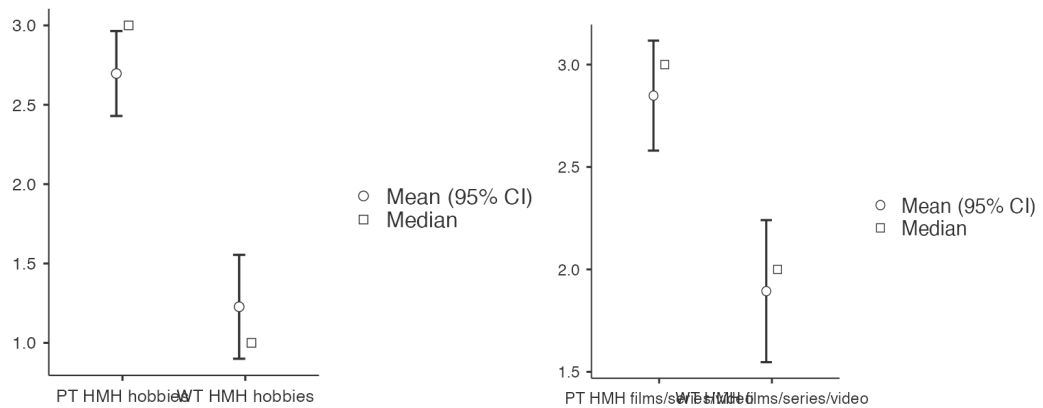


Рис. 3.5 Порівняльний аналіз задоволеності від видів дозвілля: хобі та перегляду відео/фільмів на респондентів у мирний та воєнний час

Наведена вище група діаграм стосується питання до респондентів, на скільки дані види дозвілля допомагали відпочити та відновитись у мирний час та у воєнний час. Перш за все, ми можемо бачити, що показники медіани мають статистично значущу різницю по всім запропонованим видам дозвілля, відповідно значення $p < 0,05$ (Таблиця В.9) по всім видам дозвілля у категорії НМН (how much helped). Перегляд телебачення не мав значного позитивного впливу ні у мирний час ні у воєнний, але у воєнний час показник став ще нижчий. Щодо алкоголю, хоча респонденти відмічали незначний ефект, що стосувався відпочинку, у мирний час, у воєнний час медіана відповідей дорівнює нулю. Можна зробити висновок, що ні алкоголь, ні телебачення, наша вибірка волонтерів не асоціює з відпочинком і не відчуває значного розслабляючого ефекту від такого дозвілля.

Найвищий показник позитивного впливу у мирний час волонтери відчували за рахунок часу проведеного з друзями і хоча у воєнний час показник знизився вдвічі, даний вид дозвілля все одно залишився в групі тих, що краще допомагають відпочити, до яких відносяться: прослуховування музики, спорт, час проведений з сім'єю, вивчення нового та читання. Як ми бачимо, по

більшості видів дозвілля, досліджувані відмітили вдвічі менший позитивний вплив у воєнний час, в порівнянні з мирним.

Наступна група діаграм стосується того, як часто волонтери практикували запропоновані у опитуванні види дозвілля (рис. 3.6, рис. 3.7, рис. 3.8, рис. 3.9).

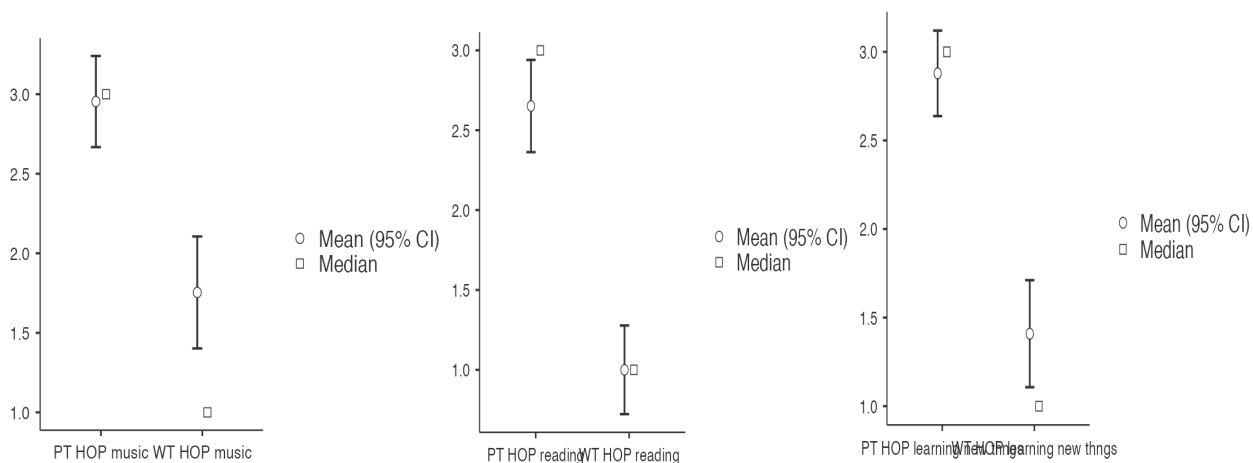


Рис. 3.6 Порівняльний аналіз частоти практики видів дозвілля: прослуховування музики, читання та вивчення чогось нового серед респондентів у мирний та воєнний час

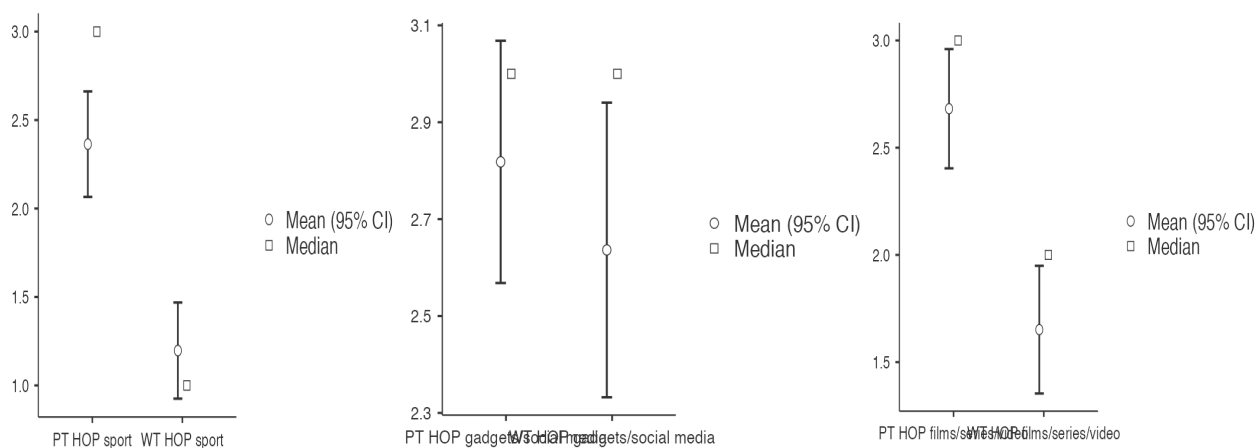


Рис. 3.7 Порівняльний аналіз частоти практики видів дозвілля: спорту, користування гаджетами та соцмережами, перегляду відео/фільмів серед респондентів у мирний та воєнний час

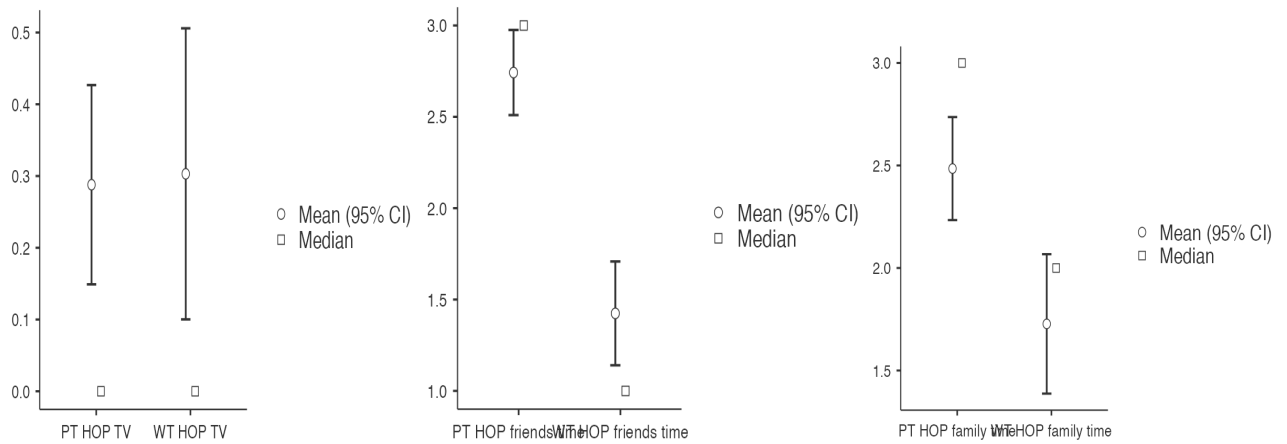


Рис. 3.8 Порівняльний аналіз частоти практики видів дозвілля: перегляду телебачення, часу проведеного з друзями та часу з сім'єю серед респондентів у мирний та воєнний час

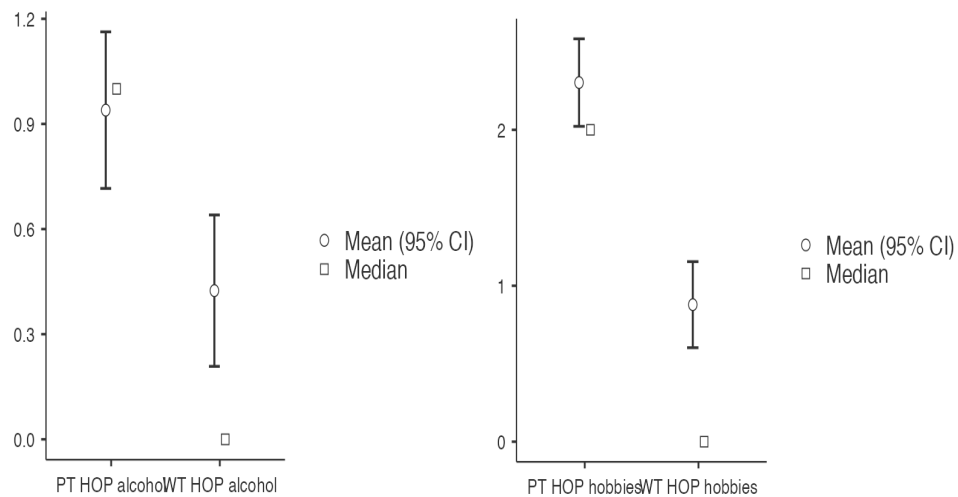


Рис. 3.9 Порівняльний аналіз частоти практики видів дозвілля: вживання алкоголю та хоббі серед респондентів у мирний та воєнний час

По даній групі діаграм, що зображують частоту практики запропонованих видів дозвілля у мирний та воєнний час, ми можемо бачити, що у воєнний час респонденти перестали приділяти час всім видам дозвілля, що зазвичай були для них відпочинком та давали їм відчуття розслаблення. Частота прослуховування музики, заняття спортом, вивчення чогось нового, кількість часу проведеного з друзями знизилась втричі (Таблиця В.9). На противагу цьому, у воєнний час хоч і не значно, але по боксовій діаграмі можна бачити, що виріс показник середнього значення відповідей щодо перегляду телебачення, тобто респонденти не тільки перестали організовувати собі дозвілля що давало

би зможу відпочити, але і в певній мірі збільшили час на діяльність, яка не мала такого ефекту взагалі.

Частота практики також майже не зменшилась у користуванні гаджетами та соцмережами, але поєднуючи висновки першої частини аналізу та другої, можна зазначити, що якщо у мирний час соціальні мережі давали незначний ефект відпочинку, то у воєнний час цього ефекту респонденти не відмічають зовсім, але час на соціальні мережі не зменшився. Можна припустити, що телебачення та соціальні мережі у воєнний час не відносяться до дозвілєвої діяльності і мають вимушений характер, виконують функцію інформування, комунікації, слідкування за новинами та розповсюдження інформації. Таким чином, наша гіпотеза підтвердилась і організація дозвілля у воєнний час має суттєву різницю від дозвілля у мирний час.

3.3 Взаємозв'язок рівня задоволеності від дозвілля та копінг-стратегій

В контексті розгляду дозвілля як чинника, який обернено впливає на рівень вигорання, ми припустили, що задоволеність від дозвілля може бути пов'язана з властивими людині стратегіями подолання стресу і цей потенційний зв'язок, можна було би використати для майбутньої регуляції стресу, що призводить до вигорання.

Гіпотезу “Задоволеність організацією власного дозвілля волонтерами пов'язана з копінг стратегіями” ми перевіряли за допомогою кореляційного аналізу за критерієм Спірмена, використовуючи шкали “Загальний показник рівня задоволеності від дозвілля”, окремі шкали, що відповідають дозвілєвим потребам “Психологічні”, “Едукаційні”, “Соціальні”, “Релаксаційні”, “Фізіологічні” та “Естетичні” та які входять у показник задоволеності від дозвілля, а також шкали, що відповідають копінг-стратегіям “Орієнтована на вирішення проблем”, “Орієнтована на емоції”, “Уникання”.

Кореляційний аналіз між загальним показником задоволеності від дозвілля та копінг-стратегіями показав статистично значущий зв'язок

задоволеності від дозвілля та копінг-стратегією орієнтованою на уникання, який візуально зображений на кореляційній пляяді (рис. 3.12).

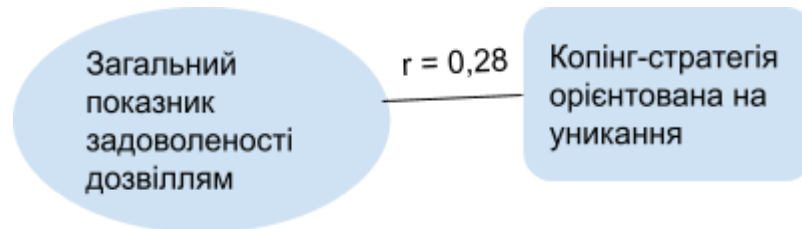


Рис. 3.12 Зв'язок шкали загального показника задоволеності від дозвілля та копінг-стратегії орієнтованої на уникання

Як показано на кореляційній пляяді, що вище, існує прямий зв'язок між рівнем задоволеності від дозвілля та орієнтацією на уникання стресу. Тобто, чим людині більш властиво уникнення проблем, що викликають в неї стрес, тим більше вона буде задоволена від дозвілля. Це можна пояснити тим, що у процесі дозвілля, такій людині не властиво буде відчувати провину або тривогу через те, що вона не вирішує тут і зараз проблему, що виникла, а навпаки, уникання допомагає тримати в фокусі саме дозвілля та потреби, які воно задовольняє.

Аналіз зв'язку між окремими потребами дозвілля та стратегіями подолання стресу (рис. 3.13) в свою чергу показав прямий зв'язок між стратегією орієнтованою на емоції та естетичними потребами ($p = 0,03$), стратегією орієнтованою на вирішення проблем та соціальними потребами ($p = 0,04$) та стратегією уникнення та психологічними ($p = 0,05$) і соціальними ($p < 0,001$) потребами. Найбільш статистично значущою є якраз остання кореляція (Таблиця В.13).

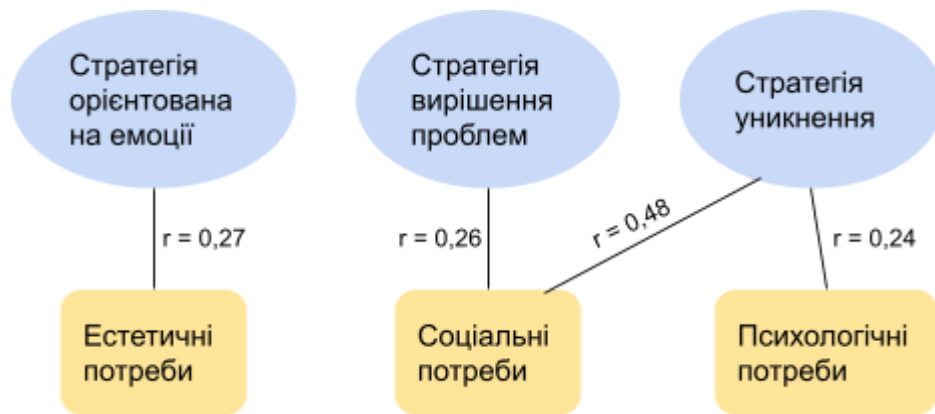


Рис. 3.13 Зв'язок шкал дозвіллевих потреб та копінг-стратегій

Тобто ми можемо зробити висновок, що від деяких властивих волонтерам стратегій подолання стресу залежить те, на скільки будуть задовольнятися ті чи інші її дозвіллеві потреби. В нашому випадку, аналіз показав, що респонденти, яким властиво опрацьовувати стрес орієнтуючись на емоції, мають більш високий рівень задоволення естетичних потреб. Чим більше волонтери орієнтовані на подолання стресу через вирішення проблем, тим вони мають більший рівень задоволення соціальних потреб і чим більш вони орієнтовані на уникання джерела стресу, тим вищий їх рівень задоволення психологічних та соціальних потреб.

Таким чином, гіпотеза про зв'язок копінг-стратегій та задоволеністю від дозвілля підтвердилась.

3.4 Опосередкування вибором копінг-стратегії взаємозв'язку між незадоволеністю дозвіллям та емоційним вигоранням

Виходячи з результатів аналізу попередніх гіпотез та виявлення оберненої кореляції між Психологічними потребами та компонентом емоційного вигорання, Редукцією власних досягнень, а також прямої кореляції між Психологічними потребами та копінг-стратегією орієнтованою на уникання, для перевірки гіпотези “Взаємозв'язок незадоволеністю дозвіллям та емоційним вигоранням може бути опосередкований вибором копінг-стратегії” були обрані

відповідні шкали “Редукція”, “Психологічні” та “Уникнення”. Використовуючи регресійний аналіз, ми досліджували вагу копінг-стратегії уникнення у формуванні рівня задоволеності Психологічних потреб, а також у формуванні рівня Редукції власних досягнень, щоб дослідити опосередковуючу роль даної стратегії між ними.

В першій частині аналізу, дані по шкалі копінг-стратегії уникнення не мали статистично значущого впливу на Редукцію власних досягнень (Таблиця В.15), значення коефіцієнта множинної детермінації $R^2 = 0,001$, а значить більш високий рівень орієнтованості на стратегію уникнення не впливає на те, чи буде волонтер більше занижувати свої досягнення.

В другій частині аналізу, дані по шкалі копінг-стратегії уникнення не мали статистично значущого впливу на Психологічні потреби (Таблиця В.16), значення значення коефіцієнта множинної детермінації $R^2 = 0,003$.

Таким чином, гіпотеза не підтвердилась.

3.5 Взаємозв'язок кількості часу на дозвілля та рівнем вигорання

Для перевірки гіпотези про існування оберненої залежності між кількістю часу на дозвілля та рівнем вигорання застосовано кореляційний аналіз між шкалами “Організація дозвілля останнім часом”, “Кількість часу на дозвілля за останні 24 години”, та трьома шкалами Опитувальника вигорання Маслач, кожна з яких є самостійним вираженням рівня емоційного вигорання: “Емоційне виснаження”, “Деперсоналізація”, “Заниження досягнень”.

Оскільки значення всіх вищевказаних шкал за критерієм Шапіро-Вілка не узгоджується з нормальним, $p < 0,05$, було застосовано непараметричний кореляційний аналіз за критерієм r -Спірмена.

Застосування кореляційного аналізу показало відсутність статистично значущих ($p > 0,05$) зв'язків між шкалами (Таблиця В.8). Гіпотеза не підтвердилась.

3.6 Порівняльний аналіз рівня емоційного вигорання між групою волонтерів, які поєднують роботу/навчання та волонтерство, та групою, які займаються тільки волонтерством

Гіпотезу “Найвищий рівень емоційного вигорання буде спостерігатися у групі осіб, які поєднують роботу/навчання та волонтерство”, яка теж має охарактеризувати особливості організації дозвілля серед волонтерів, а точніше потенційну кількість вільного часу, яку волонтери могли би приділяти відпочинку, ми теж перевіряли застосовуючи порівняльний аналіз, непараметричний метод за критерієм U-Манна-Уїтні. Для аналізу були взяті шкали “Загальний показник вигорання”, окремо три шкали, що відповідають трьом компонентам вигорання “Емоційне виснаження”, “Деперсоналізація”, “Заниження досягнень”, та шкалу “Волонтерство та робота” яка включає дві групи, 1 група - ті, хто поєднують волонтерство з роботою/навчанням, та 2 група - ті, хто залучений тільки у волонтерство.

В результаті порівняння двох груп за Загальним показником вигорання, аналіз не мав статистично значущого результату, $p = 0,148$, але на боксовій діаграмі (рис. 3.10), що нижче, ми можемо бачити, що у 2 групі, серед тих, хто займається тільки волонтерством, медіана відповідей щодо рівня вигорання вища, ніж у 1 групі (Таблиця В.10).

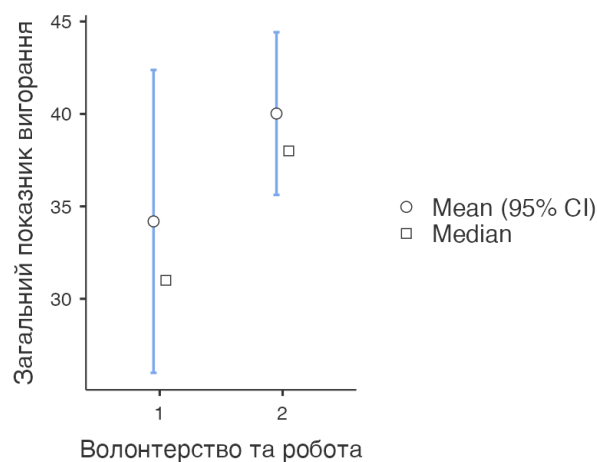


Рис. 3.10 Порівняння групи 1, волонтерів, що поєднує роботу/навчання та групи 2, що тільки волонтерить, за рівнем їх вигорання

Тобто за загальним показником вигорання гіпотеза не тільки не підтвердилась, але ми отримали протилежні результати, дещо вищі показники вигорання властиві другій групі волонтерів, які не займаються тільки волонтерством.

Порівняльний аналіз окремих компонентів вигорання (Таблиця В.11) у даних двох групах показав статистично значущу різницю у сфері “Емоційне виснаження”, $p = 0,036$, візуально дані зображені на наступній діаграмі (рис. 3.11).

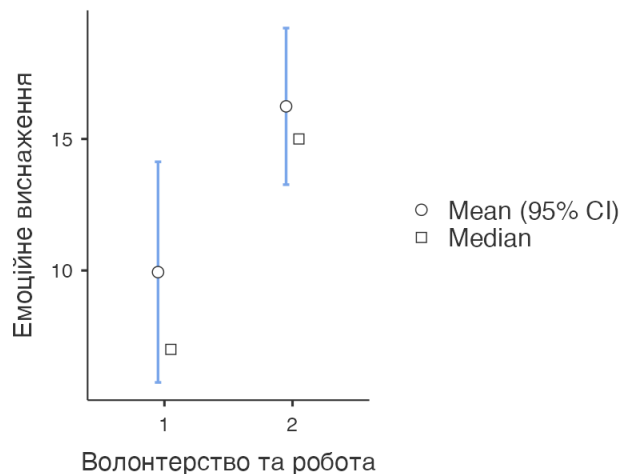


Рис. 3.11 Порівняння групи 1, волонтерів, що поєднує роботу/навчання та групи 2, що тільки волонтерить, за рівнем їх Емоційного виснаження

Статистично значуща різниця між двома групами тільки підтверджує протилежні результати щодо сформульованій гіпотези і показує, що ті респонденти, хто займається тільки волонтерською діяльністю, більше емоційно виснажуються і потенційно схильні до вищого рівня вигорання. Можна припустити, що робота або навчання в даному випадку можуть бути джерелом ресурсу та можливістю відновитись емоційно, можливістю притримуватись звичного способу життя для тих, хто залишив в своєму житті додаткову діяльність крім волонтерства, а не навпаки джерелом додаткового

стресу, як ми припустили у гіпотезі. Таким чином, гіпотеза не підтвердилась та ми отримали протилежні результати.

3.7 Дискусія результатів

Головною гіпотезою нашого дослідження було те, що низький рівень задоволеності від дозвілля, може бути одним із чинників високого рівня вигорання серед волонтерів під час війни в Україні. Кореляційний аналіз показав лише часткове її підтвердження, ми виявили обернений зв'язок тільки одного компонента вигорання, редукції особистих досягнень, з двома типами дозвіллевих потреб, едукаційними та психологічними. Регресійний аналіз не показав статистично значущого впливу рівня задоволеності дозвіллевих потреб на рівень вигорання. Ці дані можна інтерпретувати наступним чином.

По-перше, дослідження Ragheb та Beard (1980) виявили пряму кореляцію між рівнем задоволеності психологічних та едукаційних потреб та рівнем освіти. Вони вказували, що респонденти, що мали більш як 4 роки освіти зверх середньої школи, мали вищий рівень задоволеності по даним шкалам, ніж групи з іншими рівнями освіти. Тобто значення по шкалі едукаційних потреб зростали в залежності від рівня освіти. Розподіл нашої вибірки за рівнем освіти показав, що 71,2% мають вищу освіту, а значить, можна вважати, що дана група загалом схильна до вищого рівня задоволеності даних двох категорій потреб у порівнянні з іншими.

По-друге, виходячи з теоретичного пояснення едукаційних потреб, вони задовільняються у процесі інтелектуальної діяльності, яка стимулює людину розумово та допомагає досліджувати себе та краще пізнавати, що може бути напряду пов'язано з обізнаністю людини про свої можливості, про можливості дозвілля, може давати людині більш реально оцінювати об'єм та якість не тільки виконаної нею роботи, але і прикладених зусиль. В результаті, це може давати змогу не занижувати рівень своїх досягнень, а сприймати їх оптимально.

Психологічні потреби задовільняються у процесі діяльності, що приносить почуття свободи, залученості, цікавості і також певного інтелектуального челенджу. Таким чином, обернений зв'язок даної категорії потреб з редукцією своїх досягнень можна інтерпретувати тим, що людина, яка відчуває певний рівень свободи у процесі дозвілля, може бути і більш схильна відчувати контроль над власними професійними навичками та робочими процесами, а значить бути здібною виконувати свою роботу та усвідомлювати її реальну цінність. Наші результати частково підтверджують результати дослідження Hoeksma та ін. (1993), де найвищі показники оберненої кореляції були саме у редукції власних досягнень, але не з двома, а усіма видами потреб. Відсутність статистично значущих результатів регресійного аналізу, можна пояснити обмеженнями нашої вибірки та дефіцитом даних з крайніми рівнями як задоволення від дозвілля, так і вигорання, так як у попередніх дослідженнях такі дані були.

Подальший порівняльний аналіз організації дозвілля серед волонтерів у мирний та воєнний час показав, що у воєнний час всі респонденти перестали практикувати майже всі види дозвілля, які вони практикували у мирний час і які приносили їм відчуття розслаблення та відпочинку. Це наштовхує на припущення щодо результатів попередньої гіпотези, що низька кількість приділеного часу на дозвілля може все ж таки впливати на високий рівень вигорання, але через більш довгий період з моменту відмови від більшості дозвіллевих активностей, ніж цей період був у нашому дослідженні.

Це припущення також частково підкріплене результатом аналізу останньої гіпотези про вищий рівень вигорання у тих, хто окрім волонтерства також працює/навчається, ніж у тих, хто займається тільки волонтерством. Хоча аналіз не показав статистично значущої різниці між групами, все ж на графіках було видно тенденцію, що діапазон відповідей про вищий рівень вигорання спостерігався якраз у другій групі волонтерів, які не малі іншої діяльності крім волонтерства. Тобто, є тенденція, коли людина відмовляється від звичної

діяльності, чи то дозвілля, робота або навчання, вона може бути схильна до вищого рівня вигорання.

Гіпотеза про потенційний зв'язок між копінг-стратегіями та рівнем задоволеності від дозвілля підтвердилась і показала досить цікаві результати. Ми виявили прямий зв'язок між рівнем задоволеності від дозвілля та орієнтацією на уникання стресу і можна припустити, що дозвіллева діяльність, що орієнтована на естетичне задоволення і допомагає реалізовувати дану копінг-стратегію. Тобто людині, яка толерантно ставиться до відволікання від стресового фактору та більше того, якій властиве уникання, як стратегія подолання, може бути навіть легше отримати задоволення від дозвілля, на відміну від людини, якій властиво орієнтуватись на вирішення проблеми і яка може не отримувати задоволення від дозвілля через особистісні фактори, та тривожитись у процесі відпочинку, що вона не займається прийняттям важливих рішень. Цей результат також узгоджується з результатом метааналізу Heinemann & Heinemann (2017) великої кількості робіт про вигорання, де було виявлено, що більшість досліджень зосереджена на аналізі особистісних факторів людини, що є чинниками вигорання.

Схоже припущення можна зробити і щодо копінг-стратегії орієнтованої на вирішення проблем та її прямий зв'язок із задоволенням соціальних потреб, а також про стратегію уникнення та її зв'язок з соціальними та психологічними потребам. У процесі соціалізації людина може бути в пошуку потрібної інформації для вирішення своєї проблеми, отримання нових знань та навичок, щоб усунути джерело свого стресу. В результаті, сам процес копінгу орієнтованого на пошук рішення може краще задовольнити соціальні потреби.

Щодо стратегії уникнення, то проводячи час серед людей, є більше шансів не думати про щоденні тривоги, відволіктись від звичного образу мислення та сприйняття, відчувати свою причетність до групи, відчувати певну “свободу” від звичного образу життя, що якраз і знаходиться на перетині соціальних та психологічних потреб.

В той же час, гіпотеза про вплив вибору копінг стратегій на зв'язок між незадоволеністю дозвіллям та емоційним вигоранням не підтвердилась і регресійний аналіз не показав статистично значущих результатів. Дані результати узгоджуються з висновками Folkman та Lazarus (1986) про те, що вибір тої чи іншої копінг-стратегії людиною не обов'язково гарантує очікуваний від неї результат.

Аналіз гіпотези про обернений зв'язок кількості часу на дозвілля та рівня вигорання не дав очікуваних результатів і гіпотеза не підтвердилась, можливо по тим самим причинам, що у нашій вибірці не було високих загальних показників вигорання, а по окремих компонентах вигорання високі та середні показники в більшості були лише по редукції особистих досягнень.

3.5. Обмеження та перспективи дослідження

Головним обмеженням нашого дослідження є група досліджуваних, а саме недостатня кількість осіб, що переживала би на момент опитування більш високий рівень вигорання. Маємо припущення, що волонтери з високим рівнем вигорання могли бути байдужими до нашого дослідження та не звернути уваги на форму опитувальника, який ми публікували на різних інтернет-ресурсах. Вибірка, що мала би інший розподіл за рівнем вигорання та рівнем задоволеності від дозвілля з тенденцією або до високих, або до низьких показників, могла би показати інші результати аналізу даних.

Також, враховуючи вищесказане, корисним буде використовувати якісні методи дослідження, особливо інтерв'ю та фокус групові дискусії, по-перше, щоб уникнути обмежень вибірки досліджуваних та зібрати дані серед людей, які можуть проігнорувати онлайн-опитування, а по-друге, виходячи з дискусії результатів, для виявлення особистісних характеристик респондентів, їх переконань та розуміння дозвілля, копінг-стратегій та вигорання.

Ще одним обмеження дослідження можуть бути часові рамки збору даних. Вигорання є результатом довготривалого стресу і враховуючи те, що ми

проводили дослідження серед волонтерів під час війни в Україні, яка почалась 24-го лютого 2022, а опитування було проведене в кінці березня, на початку квітня 2022 року, можна припустити, що навіть повторне опитування серед нашої групи досліджуваних, але на декілька місяців пізніше, може показати інші результати, що є перспективою для подальших досліджень.

Серед перспектив також є фокус на якісних методах збору даних, вибірці досліджуваних волонтерів з мінімальними або максимальними показниками вигорання та задоволеності дозвілля. Важливим видається майбутній аналіз впливу пропаганди інформації про корисності вільного від волонтерства часу, різних дозвіллевих активностей та задоволеності від них, різних копінг стратегій серед волонтерів на профілактику та лікуванні вигорання. Як це було показано у попередніх дослідженнях Iwasaki (2001, 2003), уявлення та поінформованість щодо позитивного впливу дозвілля здатні зменшувати вплив стресу на людину, тому цікавим видається повторний аналіз після проведення ряду освітніх активностей.

Висновки до третього розділу

У даному розділі були представлені результати емпіричного дослідження гіпотез, що стосувались особливостей та впливу організації дозвілля серед волонтерів на рівень їх вигорання, описана дискусія результатів, обмеження та перспективи нашого дослідження.

Аналіз показав, що рівень задоволеності від дозвілля лише частково обернено пов'язаний з рівнем емоційного вигорання волонтерів. Статистично значуща обернена кореляція була між одним компонентом емоційного вигорання, редукцією власних досягнень, та двома типами потреб, що входять до показника задоволеності від дозвілля, психологічними та едукаційними. Таким чином, було встановлено, що ті волонтери, які на вищому рівні задовольняють свої психологічні та освітні потреби, менше занижують свої досягнення. Це узгоджується з попередніми дослідженнями та пояснюється

тим, що люди з вищою освітою більш схильні задовольняти свої освітні та психологічні потреби і важливим відкриттям є те, що задоволеність даних потреб має обернений вплив на зниження своїх досягнень. Але в той же час, регресійний аналіз не показав значущого впливу задоволення потреб через дозвілля на емоційне вигорання, що можна пояснити обмеженнями нашого дослідження.

Використовуючи кореляційний та порівняльний аналізи ми дослідили особливості організації дозвілля волонтерів. Аналіз показав відсутність оберненої залежності між кількістю часу на дозвілля та рівнем вигорання, тому гіпотеза не підтвердилась, але враховуючи обмеження нашої вибірки по рівням вигорання, цей аспект потребує подальшого вивчення.

Була виявлена суттєва різниця між організацією дозвілля серед волонтерів у мирний та воєнний час. Так, всі респонденти у воєнний час у великій мірі або повністю перестали практикувати більшість дозвіллевих активностей які вони практикували до цього та які давали їм можливість відпочити на відновитись. Також вагома різниця була виявлена у позитивному ефекті активностей: у воєнний час, більшість респондентів відмічала суттєве зниження відчуття позитивного ефекту, у порівнянні з мирним часом, від прослуховування музики, читання, спорту, вивчення чогось нового, часу проведеного з друзями або сім'єю, хобі та перегляду фільмів. Гіпотеза підтвердилась і ці результати є досить важливими та цікавими з точки зору перспектив подальших досліджень і виявлення того, чи матиме відмова від звичних дозвіллевих активностей, які були корисними та давали відчуття розслаблення, довгострокові негативні наслідки у вигляді сильного емоційного вигорання.

Порівняння двох груп волонтерів, тих, хто залучені тільки у волонтерство, та тих, хто ще працює/навчається, не показало статистично значущої різниці, гіпотеза не підтвердилась, але по графіку спостерігалась тенденція до вищих показників вигорання якраз серед тих, хто займається тільки волонтерством. У цьому контексті, робота та навчання можуть

відігравати ресурсну роль для людини, але даний висновок потребує перевірки та відкриває перспективи для наступних досліджень.

Підтвердилась гіпотеза про зв'язок задоволеності від дозвілля та копінг-стратегій. Було виявлено, що чим більше волонтерам властива копінг-стратегія орієнтована на емоції тим більш задоволеними будуть їх естетичні потреби, а серед тих, кому властива стратегія орієнтована на вирішення проблем, будуть більше задоволені соціальні потреби. Чим більше волонтери орієнтовані на уникнення проблеми тим вищим буде рівень задоволення їх психологічних та соціальних потреб. Припущення про опосередковуючу роль копінг стратегій у зв'язку між задоволенням від дозвілля та вигорання не підтвердилось.

ВИСНОВКИ

Метою цього дослідження було з'ясувати чи впливає незадоволеність дозвіллям на рівень емоційного вигорання і якщо так, то як саме. Чи отримане задоволення від прослуханого альбому улюбленого виконавця допоможе не знецінювати свої досягнення? Чи задоволення від випитої чашки кави в улюбленій кав'ярні може вберегти від цинізму та відстороненості?

Для дослідження цього зв'язку, в теоретичному аналізі були окремо розглянуті походження та визначення поняття емоційного вигорання, поняття дозвілля та його властивостей у ролі стратегії подолання стресу.

Не зважаючи на поширеність синдрому вигорання, воно досі не класифікується як окремий розлад психічного здоров'я. В той же час, завдяки дослідженням поширеності та чинників вигорання, обізнаність щодо довготривалого професійного стресу значно зросла за останні десятиліття. Оригінальна концепція вигорання була зосереджена на організаційних факторах діяльності, які спричиняють групу симптомів та призводять до вигорання. Пізніше автори зосередились також на емоційних чинниках, міжособистісних та соціальних.

Вивчення організації дозвілля показало, що хоч досі немає однозначного розуміння даного поняття, все ж воно асоціюється з вільним від роботи часом, під час якого людина має бажання розслабитись, зробити щось приємне та відволіктись. Така характеристика дозвілля дала змогу науковцям розглядати його у ролі стратегії подолання стресу та велика кількість досліджень на різних групах (психотерапевтах, поліцейських, священнослужителях) показали зворотній вплив на показники емоційного вигорання.

Результати даного дослідження лише в певній мірі узгоджуються з результатами розглянутих нами досліджень. (1) Задоволеність психологічних та едукативних потреб у процесі дозвілля має обернений вплив на рівень заниження власних досягнень. Решта потреб, що задовольняються під час дозвілля, не мали статистично значущої кореляції з жодним з компонентів

емоційного вигорання. Регресійний аналіз теж не показав значущого впливу задоволення потреб від дозвілля на вигорання. (2) Організація дозвілля у воєнний час суттєво відрізняється від дозвілля у мирний час. Аналіз показав зниження частоти практики всіх запропонованих нами видів дозвілля, навіть тих, що приносили значне відчуття відпочинку та розслаблення у довоєнний час. (3) Чим більш властива волонтерам копінг-стратегія орієнтована на уникнення проблеми, тим вищим буде їх загальний рівень задоволеності дозвіллям. Окремі потреби волонтерів, що задовольняються у процесі дозвілля, пов'язані з копінг-стратегіями таким чином: чим більш властива волонтерам стратегія орієнтована на емоції, тим більше задоволені їх естетичні потреби; стратегія вирішення проблем прямо корелює з рівнем задоволення соціальних потреб; стратегія уникнення прямо корелює з рівнем задоволення як соціальних, так і психологічних потреб. (4) В той же час, копінг-стратегії не відіграють опосередковуючої ролі у взаємозв'язку між незадоволеністю дозвіллям та емоційним вигоранням. (5) Кількість часу, яку волонтери приділяють дозвіллю, не пов'язана з рівнем їх вигорання. (6) Аналіз не показав статистично значущої різниці між загальними показниками вигорання групи волонтерів, які ще працюють/навчаються, та групи, яка задіяна тільки у волонтерство. Тим не менш, суттєва різниця була між показниками окремого компонента вигорання “Емоційного виснаження”, але ця різниця вказала на протилежні результати від поставленої гіпотези. Більш емоційно виснаженими були ті волонтери, що не працювали та не навчались під час опитування, а були задіяні тільки у волонтерство. Це можна співвіднести з результатами дослідження Iwasaki, Maskay та Mactavish (2005), де серйозні види дозвілля були стратегією виживання для частини респондентів, таким чином, робота та навчання могли бути ресурсною діяльністю для частини волонтерів, а не додатковим чинником стресу.

Головним обмеженням нашого дослідження є невелика вибірка респондентів, розподіл якої за рівнем вигорання був зосереджений на низькому

та середньому рівні. Але навіть враховуючи такі дані, результати виявились досить цікавими та корисними та мають практичне значення. Подальший аналіз відмови та збереження звичної діяльності та дозвілля у період підвищеної стресогенності може відкрити нові перспективи у дослідженні подолання довготривалого стресу. Важливим видається також поширення знань, про властивість дозвілля задовольняти потреби, які можуть попереджати низьку самооцінку своєї діяльності.

Підводячи підсумок, можна сказати, що потенційний вплив дозвілля на вигорання волонтерів ще потребує подальших досліджень, особливо враховуючи обставини проведення нашого опитування. Основними рекомендаціями є збільшити розмір вибірки, використовувати якісні методи дослідження та включити у методологію інструменти для аналізу особистісних характеристик волонтерів та їх переконань щодо різних стратегій подолання стресу та дозвілля.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. ДОЗВІЛЛЯ – Академічний тлумачний словник української мови. (б. д.).
Режим доступу: <http://sum.in.ua/s/dozvillja> (20.04.2022)
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., & Федан О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка.
3. Волонтерський рух в Україні [Електронний ресурс] // GfK Ukraine –
Режим доступу до ресурсу:
http://www.gfk.com/fileadmin/user_upload/dyna_content_import/2015-09-01_press_releases/data/ua/Documents/Presentations/report_vyshlisky.pdf
(19.03.22)
4. Куницький, О. (2022, 1 березня). Волонтерський рух у Львові під час війни Росії проти України. Deutsche Welle. [Електронний ресурс]
Постійне посилання: <https://p.dw.com/p/47pvi>
5. Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20–33.
<https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
6. Best, S. (2009). *Leisure studies: Themes and perspectives*. Sage.
7. Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases. (б. д.). Режим доступу:
<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (20.04.2022)
8. Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111–128. <https://doi.org/10.1080/00222216.1993.11969913>
9. Di Bona, L. (2000). What are the Benefits of Leisure? An Exploration Using the Leisure Satisfaction Scale. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(2), 50–58. <https://doi.org/10.1177/030802260006300202>
10. Doohan, H. (1982). Burnout: A critical issue for the 1980s. *Journal of Religion and Health*, 21(4), 352–358. <https://doi.org/10.1007/BF02274141>

11. Embriaco, N., Azoulay, E., Barrau, K., Kentish, N., Pochard, F., Loundou, A., & Papazian, L. (2007). High Level of Burnout in Intensivists: Prevalence and Associated Factors. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 175(7), 686–692. <https://doi.org/10.1164/rccm.200608-1184OC>
12. Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
13. Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
14. García-Rivera, B. R., Olguín-Tiznado, J. E., Aranibar, M. F., Ramírez-Barón, M. C., Camargo-Wilson, C., López-Barreras, J. A., & García-Alcaraz, J. L. (2020). Burnout Syndrome in Police Officers and Its Relationship with Physical and Leisure Activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5586. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155586>
15. Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis. *SAGE Open*, 7(1), 215824401769715. <https://doi.org/10.1177/2158244017697154>
16. Hoeksma, J. H., Guy, J. D., Brown, C. K., & Brady, J. L. (1993). The relationship between psychotherapist burnout and satisfaction with leisure activities. *Psychotherapy in Private Practice*, 12(4), 51–57.
17. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. (Version : 02/2022). (б. д.). Retrieved March 18, 2022, from <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>
18. Iwasaki, Y. (2001). Contributions of leisure to coping with daily hassles in university students' lives. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 33(2), 128–141. <https://doi.org/10.1037/h0087135>

19. Iwasaki, Y. (2003). Examining Rival Models of Leisure Coping Mechanisms. *Leisure Sciences*, 25(2–3), 183–206. <https://doi.org/10.1080/01490400306560>
20. Iwasaki, Y., MacTavish, J., & MacKay, K. (2005). Building on strengths and resilience: Leisure as a stress survival strategy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 81–100. <https://doi.org/10.1080/03069880412331335894>
21. Maslach, C. (1976). Burned-Out. *Human Behavior*, 9, 16–22.
22. Maslach, C. (1998). A Multidimensional Theory of Burnout (c. 68–85).
23. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
24. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1999). Teacher Burnout: A Research Agenda. B. R. Vandenberghe & A. M. Huberman (Ред.), *Understanding and Preventing Teacher Burnout* (1ий вид., с. 295–303). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527784.021>
25. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *B Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (c. 351–357). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
26. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
27. Neulinger, J., & Breit, M. (1969). Attitude Dimensions of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 1(3), 255–261. <https://doi.org/10.1080/00222216.1969.11969737>
28. Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures* (c. xiv, 257). Free Press.
29. Pines, A. M., & Kanner, A. D. (1982). Nurses' Burnout: Lack of Positive Conditions and Presence of Negative Conditions as Two Independent Sources of Stress. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 20(8), 30–35. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-19820801-07>

30. Riddick, C. C. (1986). Leisure Satisfaction Precursors. *Journal of Leisure Research*, 18(4), 259–265. <https://doi.org/10.1080/00222216.1986.11969664>
31. Schaufeli, W. B., & Van Dierendonck, D. (1993). The construct validity of two burnout measures. *Journal of Organizational Behavior*, 14(7), 631–647. <https://doi.org/10.1002/job.4030140703>
32. Schouten, W. G. P., & Wiepkema, P. R. (1991). Coping styles of tethered sows. *Behavioural Processes*, 25(2–3), 125–132. [https://doi.org/10.1016/0376-6357\(91\)90015-R](https://doi.org/10.1016/0376-6357(91)90015-R)
33. Stanton-Rich, H. M., & Iso-Ahola, S. E. (1998). Burnout and Leisure. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(21), 1931–1950. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1998.tb01354.x>
34. Stearns, P. N. (2001). *Encyclopedia of European social history from 1350 to 2000*. Scribner.
35. Stebbins, R. (2015). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time* (paperback edition).
36. Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17–25.
37. Stebbins, R. A. (2017). *The Idea of Leisure: First Principles* (1ий вид.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315132549>
38. *Toward a society of leisure* (eBook, 1967) [WorldCat.org]. (б. д.). Вилучено 31, Травень 2022, із <https://www.worldcat.org/title/toward-a-society-of-leisure/oclc/655117101>
39. Trenberth, L., Dewe, P., & Walkey, F. (1999). Leisure and its role as a strategy for coping with work stress. *International Journal of Stress Management*, 6(2), 89–103. <https://doi.org/10.1023/A:1022928326410>
40. Vahia, V. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5: A quick glance. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3), 220. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.117131>

41. Vodopianova, N. E., & Starchenkova, E. S. (2005). Sindrom vygoraniia Diagnostika i profilaktika. PITER.
42. Wolff, M. B., O'Connor, P. J., Wilson, M. G., & Gay, J. L. (2021). Associations Between Occupational and Leisure-Time Physical Activity With Employee Stress, Burnout and Well-Being Among Healthcare Industry Workers. *American Journal of Health Promotion*, 35(7), 957–965. <https://doi.org/10.1177/08901171211011372>
43. Yoshi Iwasaki, Roger C. Mannell. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163–181. <https://doi.org/10.1080/01490409950121843>
44. Yurcu, G., Akinci, Z., & Yüncü, E. N. (2020). The Mediating Role of Leisure Time Management in The Effect of Stress Coping Methods on Leisure Satisfaction among Tourist Guides. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 7(2), 150–189. <https://doi.org/10.31771/jrtr.2020.59>

ДОДАТКИ

Додаток А.1

Опитувальник Шкала задоволеності дозвіллям (Leisure Satisfaction Measure (LSM))

Нижче наведено список тверджень, що характеризують можливе ставлення до дозвілля, яке людина для себе обирає. Прочитайте, будь ласка, кожне з тверджень і оцініть, наскільки воно відповідає Вашому особистому ставленню від 0 до 4, де 0 - повністю не погоджуюсь, 1 - швидше не погоджуюсь, 2 - десь посередині, 3 - скоріше погоджуюсь, 4 - повністю погоджуюсь.

1. Моє дозвілля дуже цікаве для мене
2. Моє дозвілля додає мені впевненість у собі
3. Моє дозвілля дає мені відчуття, що я досягаю певних цілей
4. Я використовую багато різних навичок та вмінь у своєму дозвіллі
5. Моє дозвілля розширює мої знання про навколишнє середовище
6. Моє дозвілля дає можливість спробувати щось нове
7. Мої види дозвілля допомагають мені пізнавати себе
8. Мої види дозвілля допомагають мені пізнавати інших людей
9. Я маю соціальну взаємодію з іншими через своє дозвілля
10. Моє дозвілля допомогло мені налагодити тісні стосунки з іншими
11. Люди, яких я зустрічаю під час свого дозвілля, дружні і комунікабельні
12. Моє дозвілля також подобається людям, з якими я спілкуюся у вільний час
13. Моє дозвілля допомагає мені розслабитися
14. Моє дозвілля допомагає зняти стрес
15. Моє дозвілля сприяє моєму емоційному самопочуттю
16. Я займаюся дозвіллям просто тому, що мені подобається це робити
17. Моє дозвілля потребує фізичних зусиль
18. Я займаюся дозвіллям, яке розвиває мою фізичну форму
19. Я займаюся дозвіллям, яке допомагає фізично відновитись
20. Моє дозвілля допомагає мені підтримувати здоров'я
21. Місця, де я зазвичай займаюся своїм дозвіллям, прибрані та чисті
22. Місця, де я займаюся своїм дозвіллям, цікаві та викликають інтерес
23. Місця, де я займаюся своїм дозвіллям, красиві
24. Зони чи місця, де я займаюся своїм дозвіллям, добре сплановані та мають певний дизайн

Шкали, що відповідають потребам:

1. Психологічні. Психологічні переваги, такі як: відчуття свободи, насолоди, причетності та інтелектуальний виклик.
2. Освітні. Інтелектуальна стимуляція та допомагає їм пізнавати себе та своє оточення.
3. Соціальні. Нагородження відносин з іншими людьми.
4. Розслаблення/відпочинок. Позбавлення від стресу та життєвого напруження.
5. Фізіологічні. Засіб розвивати фізичну форму, залишатися здоровим, контролювати вагу та іншим чином покращувати самопочуття.
6. Естетичні. Естетичні винагороди. Особи, які набрали високі бали в цій частині, вважають сфери, в яких вони займаються своїм дозвіллям, приємними, цікавими, красивими та загалом добре розробленими.

Кожна шкала складається з 4 елементів. Усі 4 пункти додаються разом і діляться на 4.

- Вищі бали (4 або 5) вказують на область, яка найбільше задовольняє його/її дозвіллеві потреби
- Нижчі бали (менше 2) вказують на область, яка найменше задовольняє його/її дозвіллеві потреби
- Щоб вказати загальний рівень задоволеності дозвіллям треба скласти бали для всіх 24 тверджень і розділити на 24

Додаток А.2

Опитувальник вигорання Маслач (Maslach Burnout Inventory)

Нижче наведено список тверджень, що характеризують почуття і переживання, які можуть виникати у зв'язку з вашою волонтерською діяльністю. Прочитайте будь ласка, кожне з тверджень і оцініть, наскільки воно відповідає Вашим особистим переживанням. Якщо у Вас вони ніколи не виникають, то оберіть оцінку 0. Якщо такі переживання виникають, оцініть, як часто це трапляється; 1 — дуже рідко; 2 — рідко; 3 — іноді; 4 — часто; 5 — дуже часто; 6 - завжди.

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженим/-ою через свою волонтерську діяльність
2. Після волонтерства я почуваю себе як "вичавлений лимон"
3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на волонтерство
4. Я легко розумію дії та почуття своїх колег/керівників
5. Я відчуваю, що спілкуюсь з деякими колегами та людьми, яким я допомагаю, беземоційно, як з предметами
6. Після волонтерства хочеться усамітнитись від усього та усіх
7. Я успішно вирішую проблеми інших людей
8. Я відчуваю пригніченість та апатію
9. Я впевнений/-а, що моя діяльність потрібна людям
10. Я став/-ла більш черствим/-ою до людей відтоді, як почав/-ла займатись волонтерством
11. Я помічаю, що волонтерство озлоблює мене
12. Я відчуваю себе повним/-ою енергії
13. Я відчуваю розчарування від волонтерства
14. Я відчуваю, що працюю занадто важко
15. Буває, що мене не дуже цікавить те, що відбувається з багатьма моїми колегами або людьми, яким я допомагаю
16. Прямий контакт з людьми на роботі – це занадто стресово
17. Мені легко створити невимушену атмосферу у своєму волонтерському середовищі
18. У процесі волонтерства я відчуваю мотивованість та приємне поживлення
19. Я досяг багатьох важливих цілей завдяки волонтерству
20. Я відчуваю себе на межі своїх можливостей
21. У процесі волонтерства я спокійно справляюсь з емоційними проблемами
22. У мене таке відчуття, що мої колеги звинувачують мене в деяких своїх проблемах

Ключ до опитувальника:

Нижче перераховуються шкали і відповідні їм пункти опитувальника.

“Емоційне виснаження” – 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20

“Деперсоналізація” – 5, 10, 11, 15, 22

“Редукція особистих досягнень” – 4, 7, 9, 12, 17, 20, 19, 21

Відповіді обчислюються наступним чином:

- “ніколи” - 0 балів
- “дуже рідко” - 1 бал
- “рідко” - 2 бали
- “іноді” - 3 бали
- “часто” - 4 бали
- “дуже часто” - 5 балів
- “завжди” - 6 балів

Рівні вигорання:

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38-32	31-0

Для підрахунку індексу «психічного вигорання» значення по всім трьом компонентам («психоемоційне виснаження», «деперсоналізація», «редукція особистих досягнень») ссумируются. Однак по третьому компоненту «Редукція особистих досягнень» при визначенні підсумкового індексу використовуються його зворотні значення.

Додаток А.3

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і оберіть відповідну цифру від 0 до 5, де 0 - ніколи, 1 - рідко, 2 - іноді, 3 - часто, 4 - дуже часто.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити. 3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній 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 з 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. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.

28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка результатів.

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Інтерпретація результатів:

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій.

Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

Додаток А.4

Авторська анкета

Дане дослідження має на меті виявити взаємозв'язок та можливий вплив організації власного дозвілля волонтерів на рівень їх емоційного вигорання. Війна - це травмуюча подія великої сили, яка спричиняє сильний стрес у людини як на колективному, так і на індивідуальному рівні. В процесі

Попередні дослідження показали, що ми здатні використовувати дозвілля як одну із стратегій подолання та переживання стресу. Наразі, видається важливим дослідити потенціал дозвілля українців, як стратегії подолання стресу, що вже спричинений травмою війни.

Сподіваємось, що результати даного дослідження зможуть бути корисними у розробці майбутніх психологічних програм роботи з посттравматичним синдромом.

Ваші індивідуальні відповіді є конфіденційними. Заповнюючи анкету, ви даєте згоду на участь дослідженні.

Дякуємо, що доєднуєтесь до опитування, на проходження всіх блоків має піти біля 40 хвилин.

1. Чи на цей час, під час війни в Україні, Ви займаєтесь якоюсь волонтерською діяльністю?
(так/ні)
2. Вкажіть, будь ласка, Ваш вік (відкрите питання)
3. Вкажіть, будь ласка, Вашу стать (жіноча/чоловіча/інше)
4. Вкажіть, будь ласка, Ваш рівень освіти (середня/неповна професійно-технічна освіта (технікум, коледж)/професійно-технічна освіта (технікум, коледж)/неповна вища освіта/вища освіта)
5. На даний час Ви проживаєте (в Україні, у зоні активних бойових дій/в Україні, НЕ у зоні активних бойових дій/закордоном)
6. Якою є основна сфера Вашої зайнятості? (Я працюю/Я навчаюся/Працюю і навчаюсь/Не працюю і не навчаюся/Перебуваю у декретній відпустці)
7. Скільки годин на день у Вас в середньому займає волонтерство? (Майже цілодобово/6-8 годин/4-6 годин/2-4 години/Менше 2-ох годин)
8. На цей час чи Вам доводиться поєднувати волонтерство та свою основну роботу чи навчання?

(Ні, я зайнятий/-та лише волонтерством
Так, мені доводиться поєднувати волонтерство з роботою/навчанням)
9. Останнім часом, коли Ви відчували себе напружено або виснажено чи робили Ви щось, що б дозволило Вам відпочити? (Ні/Швидше ні/Швидше так/Так)

10. Що саме Ви робили для того, щоб відпочити? (відкрите питання)
11. Протягом останньої доби наскільки багато часу Ви присвятили відпочинку? (Не було такого часу/До 1 години/До 2-х годин/2-4 год/Більше частину дня)
12. Зазвичай В МИРНИЙ ЧАС, наскільки кожна з цих справ допомагала Вам відпочити та відновитися. Оцініть за шкалою від 0 до 4 (де 0 - зовсім мало, а 4 - досить багато): слухання музики, читання, вивчення чогось нового, заняття спортом, час за телефоном/іншим гаджетом (перегляд соціальних мереж, тощо), перегляд фільмів, серіалів, відео або інтерв'ю на YouTube, перегляд телевізора, час з друзями, час з сім'єю, вживання алкоголю, інші хобі
13. Наскільки часто Ви практикували кожна з цих активностей У МИРНИЙ ЧАС від 0 до 4 (де 0 - майже ніколи, а 4 - дуже часто): слухання музики, читання, вивчення чогось нового, заняття спортом, час за телефоном/іншим гаджетом (перегляд соціальних мереж, тощо), перегляд фільмів, серіалів, відео або інтерв'ю на YouTube, перегляд телевізора, час з друзями, час з сім'єю, вживання алкоголю, інші хобі
14. Зараз, ПІД ЧАС ВІЙНИ, наскільки кожна з цих справ допомагала Вам відпочити та відновитися. Оцініть за шкалою від 0 до 4 (де 0 - зовсім мало, а 4 - досить багато): слухання музики, читання, вивчення чогось нового, заняття спортом, час за телефоном/іншим гаджетом (перегляд соціальних мереж, тощо), перегляд фільмів, серіалів, відео або інтерв'ю на YouTube, перегляд телевізора, час з друзями, час з сім'єю, вживання алкоголю, інші хобі
15. Наскільки часто Ви практикуєте кожна з цих активностей зараз ПІД ЧАС ВІЙНИ від 0 до 4 (де 0 - майже ніколи, а 4 - дуже часто): слухання музики, читання, вивчення чогось нового, заняття спортом, час за телефоном/іншим гаджетом (перегляд соціальних мереж, тощо), перегляд фільмів, серіалів, відео або інтерв'ю на YouTube, перегляд телевізора, час з друзями, час з сім'єю, вживання алкоголю, інші хобі

Додаток Б

Результати перевірки на внутрішню узгодженість методики LSS

Шкала	Alpha Cronbach	Номер питання	Alfa if deleted
Психологічні потреби	0,89	1	0,88
		2	0,81
		3	0,82
		4	0,87
Едукаційні потреби	0,90	5	0,87
		6	0,88
		7	0,87
		8	0,90
Соціальні потреби	0,86	9	0,77
		10	0,80
		11	0,83
Релаксаційні потреби	0,86	12	0,78
		13	0,79
		14	0,81
		15	0,89
Фізіологічні потреби	0,85	16	0,82
		17	0,76
		18	0,82
		19	0,83
Естетичні потреби	0,86	20	0,87
		21	0,79
		22	0,79
		23	0,82

ДОДАТКИ В

Статистична обробка результатів емпіричного дослідження

Таблиця В.1

Перевірка шкал методики LSS на нормальність розподілу, що відповідають дозвіллевим потребам: “Психологічні”, “Едукаційні”, “Соціальні”, “Релаксаційні”, “Фізіологічні”, “Естетичні”

Descriptives

	Психологічні	Едукаційні	Соціальні	Релаксаційні	Фізіологічні	Естетичні
N	66	66	66	66	66	66
Shapiro-Wilk W	0.882	0.892	0.925	0.927	0.968	0.968
Shapiro-Wilk p	<.001	<.001	<.001	<.001	0.082	0.082

Таблиця В.2

Перевірка шкал “Організація дозвілля останнім часом”, “Кількість часу на дозвілля за останні 24 години”, “Емоційне виснаження”, “Деперсоналізація”, “Зниження досягнень” на нормальність за критерієм Шапіро-Вілка

Descriptives

	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Зниження досягнень	Організація дозвілля останнім часом	Кількість часу на дозвілля за останні 24 години
N	66	66	66	66	66
Shapiro-Wilk W	0.950	0.868	0.954	0.848	0.908
Shapiro-Wilk p	0.010	<.001	0.016	<.001	<.001

Таблиця В.3

Перевірка шкал на нормальність розподілу “Загальний показник вигорання” та “Загальний показник рівня задоволеності від дозвілля” за критерієм Шапіро-Вілка

	Загальний показник вигорання	Загальний показник рівня задоволеності від дозвілля
N	66	66
Shapiro-Wilk W	0.964	0.949
Shapiro-Wilk p	0.055	0.008

Таблиця В.4

Перевірка шкал на нормальність розподілу, що стосуються дозвілля та його впливу у мирний та воєнний час

Normality Test (Shapiro-Wilk)

		W	p
PT HMH music	- WT HMH music	0.913	<.001
PT HMH reading	- WT HMH reading	0.945	0.006
PT HMH sport	- WT HMH sport	0.881	<.001
PT HMH learning new thngs	- WT HMH learning new thngs	0.944	0.005
PT HMH gadgets/social media	- WT HMH gadgets/social media	0.939	0.003
PT HMH TV	- WT HMH TV	0.662	<.001
PT HMH friends time	- WT HMH friends time	0.917	<.001
PT HMH family time	- WT HMH family time	0.862	<.001
PT HMH alcohol	- WT HMH alcohol	0.847	<.001
PT HMH hobbies	- WT HMH hobbies	0.938	0.003
PT HOP music	- WT HOP music	0.943	0.005
PT HOP reading	- WT HOP reading	0.917	<.001
PT HOP learning new thngs	- WT HOP learning new thngs	0.933	0.002
PT HOP sport	- WT HOP sport	0.942	0.004
PT HOP gadgets/social media	- WT HOP gadgets/social media	0.925	<.001
PT HOP films/series/video	- WT HOP films/series/video	0.916	<.001
PT HOP TV	- WT HOP TV	0.752	<.001
PT HOP friends time	- WT HOP friends time	0.925	<.001
PT HOP family time	- WT HOP family time	0.921	<.001
PT HOP alcohol	- WT HOP alcohol	0.861	<.001
PT HOP hobbies	- WT HOP hobbies	0.931	0.001

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Таблиця В.5

Описова статистика шкал опитування про дозвілля у мирний та воєнний час

	N	Mean	Median	SD	SE
PT HMM music	66	2.591	3.00	1.176	0.1448
WT HMM music	66	1.818	2.00	1.391	0.1713
PT HMM reading	66	2.591	3.00	1.163	0.1432
WT HMM reading	66	1.303	1.00	1.336	0.1644
PT HMM sport	66	2.803	3.00	1.218	0.1499
WT HMM sport	66	1.576	1.50	1.393	0.1715
PT HMM learning new things	66	2.742	3.00	0.950	0.1169
WT HMM learning new things	66	1.545	2.00	1.394	0.1716
PT HMM gadgets/social media	66	1.985	2.00	1.157	0.1424
WT HMM gadgets/social media	66	1.409	1.00	1.289	0.1586
PT HMM TV	66	0.439	0.00	0.767	0.0944
WT HMM TV	66	0.136	0.00	0.493	0.0606
PT HMM friends time	66	3.242	4.00	0.962	0.1184
WT HMM friends time	66	2.106	2.00	1.371	0.1688
PT HMM family time	66	2.939	3.00	1.108	0.1364
WT HMM family time	66	2.242	2.00	1.479	0.1820
PT HMM alcohol	66	0.985	1.00	1.102	0.1357
WT HMM alcohol	66	0.530	0.00	1.084	0.1335
PT HMM hobbies	66	2.697	3.00	1.109	0.1365
WT HMM hobbies	66	1.227	1.00	1.356	0.1670
PT HOP music	65	2.954	3	1.178	0.1462
WT HOP music	65	1.754	1	1.447	0.1795
PT HOP reading	66	2.652	3.00	1.196	0.1472
WT HOP reading	66	1.000	1.00	1.150	0.1416
PT HOP learning new things	66	2.879	3.00	1.000	0.1231
WT HOP learning new things	66	1.409	1.00	1.252	0.1542
PT HOP sport	66	2.364	3.00	1.236	0.1521
WT HOP sport	66	1.197	1.00	1.126	0.1386
PT HOP gadgets/social media	66	2.818	3.00	1.036	0.1276

WT HOP gadgets/social media	66	2.636	3.00	1.260	0.1552
PT HOP films/series/video	66	2.682	3.00	1.152	0.1418
WT HOP films/series/video	66	1.652	2.00	1.234	0.1519
PT HOP TV	66	0.288	0.00	0.576	0.0708
WT HOP TV	66	0.303	0.00	0.841	0.1035
PT HOP friends time	66	2.742	3.00	0.966	0.1189
WT HOP friends time	66	1.424	1.00	1.177	0.1449
PT HOP family time	66	2.485	3.00	1.041	0.1282
WT HOP family time	66	1.727	2.00	1.409	0.1735
PT HOP alcohol	66	0.939	1.00	0.926	0.1140
WT HOP alcohol	66	0.424	0.00	0.895	0.1102
PT HOP hobbies	66	2.303	2.00	1.163	0.1432
WT HOP hobbies	66	0.879	0.00	1.144	0.1408

PT - peaceful time (мирний час), WT - war time (час війни), НМН - how much helped (на скільки допомагав), НОР - how often practice (як часто практикували).

Таблиця В.6

Статистично значущі кореляції для шкали “Заниження досягнень” та шкал дозвіллевих потреб “Психологічні” та “Едукаційні”

Correlation Matrix

		Психологічні	Едукаційні	Соціальні	Релаксаційні	Фізіологічні	Естетичні
Емоційне виснаження	Spearman's rho	0.049	0.101	0.059	-0.016	0.064	0.113
	p-value	0.694	0.420	0.638	0.899	0.610	0.365
Деперсоналізація	Spearman's rho	0.075	0.167	0.225	0.098	0.113	0.095
	p-value	0.550	0.180	0.069	0.432	0.366	0.450
Заниження досягнень	Spearman's rho	-0.275 *	-0.243 *	-0.225	-0.199	0.167	-0.012
	p-value	0.025	0.050	0.070	0.110	0.180	0.926

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Таблиця В.7

Кореляція загальних показників вигорання та рівня задоволеності від дозвілля

Correlation Matrix

		Загальний показник вигорання
Загальний показник вигорання	Pearson's r	—
	p-value	—
Загальний показник рівня задоволеності від дозвілля	Pearson's r	0.083
	p-value	0.510

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Таблиця В.8

Кореляція між кількістю часу на дозвілля та рівнем вигорання (три компоненти)

Correlation Matrix

		Кількість часу на дозвілля за останні 24 години	Організація дозвілля останнім часом
Емоційне виснаження	Spearman's rho	-0.056	0.056
	p-value	0.655	0.654
Деперсоналізація	Spearman's rho	0.037	0.062
	p-value	0.767	0.620
Зниження досягнень	Spearman's rho	0.159	0.133
	p-value	0.202	0.288

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Таблиця В.9

Порівняльний аналіз видів дозвілля та їх впливу у мирний та воєнний час

			Statistic		p	Effect Size
PT HMH music	WT HMH music	Wilcoxon W	826	a	< .001	0.7452
PT HMH reading	WT HMH reading	Wilcoxon W	1256	b	< .001	0.8944
PT HMH sport	WT HMH sport	Wilcoxon W	845	d	< .001	0.9628
PT HMH learning new thngs	WT HMH learning new thngs	Wilcoxon W	1138	e	< .001	0.8580
PT HMH gadgets/social media	WT HMH gadgets/social media	Wilcoxon W	782	f	< .001	0.5798
PT HMH TV	WT HMH TV	Wilcoxon W	183	g	0.002	0.7429
PT HMH friends time	WT HMH friends time	Wilcoxon W	993	h	< .001	0.9188
PT HMH family time	WT HMH family time	Wilcoxon W	507	i	< .001	0.7042
PT HMH alcohol	WT HMH alcohol	Wilcoxon W	380	j	0.002	0.6323
PT HMH hobbies	WT HMH hobbies	Wilcoxon W	1232	k	< .001	0.9318
PT HOP music	WT HOP music	Wilcoxon W	1194	l	< .001	0.8009
PT HOP reading	WT HOP reading	Wilcoxon W	1710	m	< .001	0.9316
PT HOP learning new thngs	WT HOP learning new thngs	Wilcoxon W	1437	n	< .001	0.9354
PT HOP sport	WT HOP sport	Wilcoxon W	1245	b	< .001	0.8778
PT HOP gadgets/social media	WT HOP gadgets/social media	Wilcoxon W	513	d	0.271	0.1916
PT HOP films/series/video	WT HOP films/series/video	Wilcoxon W	1177	k	< .001	0.8463
PT HOP TV	WT HOP TV	Wilcoxon W	113	o	0.929	-0.0260
PT HOP friends time	WT HOP friends time	Wilcoxon W	1436	n	< .001	0.9340
PT HOP family time	WT HOP family time	Wilcoxon W	929	p	< .001	0.6463
PT HOP alcohol	WT HOP alcohol	Wilcoxon W	497	r	< .001	0.7718
PT HOP hobbies	WT HOP hobbies	Wilcoxon W	1338	l	< .001	0.9412

PT - peaseful time (мирний час), WT - war time (час війни), HMH - how much helped (на скільки допомагав), HOP - how often practise (як часто практикували).

Таблиця В.10

Порівняльний аналіз групи волонтерів, що поєднує роботу/навчання та групи, що тільки волонтерять, за рівнем їх вигорання

Independent Samples T-Test			
		Statistic	p
Загальний показник вигорання	Mann-Whitney U	303	0.148

Group Descriptives						
	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Загальний показник вигорання	1	16	34.2	31.0	16.7	4.18
	2	50	40.0	38.0	15.9	2.24

Таблиця В.11

Порівняльний аналіз групи волонтерів, що поєднує роботу/навчання та групи, що тільки волонтерять, за трьома компонентами їх вигорання

Independent Samples T-Test				
		Statistic	df	p
Емоційне виснаження	Student's t	-2.137	64.0	0.036
Деперсоналізація	Student's t	-0.887	64.0	0.378
Зниження досягнень	Student's t	0.806	64.0	0.423

Group Descriptives						
	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Емоційне виснаження	1	16	9.94	7.00	8.56	2.14
	2	50	16.24	15.00	10.74	1.518
Деперсоналізація	1	16	4.63	2.00	4.96	1.24
	2	50	6.04	4.00	5.72	0.809
Зниження досягнень	1	16	19.63	19.00	9.86	2.47
	2	50	17.74	16.00	7.53	1.065

Таблиця В.12

Кореляційний аналіз між загальним показником задоволеності від дозвілля та
копінг-стратегіями

		Орієнтована на вирішення проблем	Орієнтована на емоції	Уникання
Загальний показник рівня задоволеності від дозвілля	Spearman's rho	0.164	0.179	0.277 *
	p-value	0.188	0.151	0.024

Таблиця В.13

Кореляційний аналіз між дозвіллевими потребами та копінг-стратегіями

		Психологі чні	Едукаційні	Соціальні	Релаксаційні	Фізіологічні	Естетичні
Орієнто вана на вирішен ня пробле м	Spear man's rho	0.239	0.154	0.256 *	0.015	0.129	-0.022
	p-value	0.053	0.216	0.038	0.904	0.302	0.861
Орієнто вана на емоції	Spear man's rho	-0.010	0.135	0.010	0.074	0.087	0.270 *
	p-value	0.938	0.281	0.936	0.554	0.488	0.028
Уникан ня	Spear man's rho	0.244 *	0.225	0.479 ***	0.081	0.117	0.112
	p-value	0.049	0.070	< .001	0.516	0.351	0.372

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Таблиця В.14

Результат ієрархічного регресійного аналізу ролі потреб, що задовольняються під час дозвілля, у розвитку одного з компонентів вигорання, Редукції власних досягнень

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Статистика изменений				
					Изменение R квадрат	Изменение F	ст.св.1	ст.св.2	Знач. Изменение F
1	,128 ^a	,016	-,015	8,17651	,016	,528	2	63	,593
2	,134 ^b	,018	-,030	8,23650	,001	,086	1	62	,771
3	,142 ^c	,020	-,044	8,29389	,002	,145	1	61	,705
4	,150 ^d	,022	-,059	8,35283	,002	,142	1	60	,707
5	,170 ^e	,029	-,070	8,39622	,006	,381	1	59	,539
6	,170 ^f	,029	-,088	8,46824	,000	,001	1	58	,978
7	,234 ^g	,055	-,078	8,42625	,026	1,579	1	57	,214

a. Предикторы: (константа), Стать, Вік

b. Предикторы: (константа), Стать, Вік, Фізіологічні

c. Предикторы: (константа), Стать, Вік, Фізіологічні, Естетичні

d. Предикторы: (константа), Стать, Вік, Фізіологічні, Естетичні, Релаксаційні

e. Предикторы: (константа), Стать, Вік, Фізіологічні, Естетичні, Релаксаційні, Соціальні

f. Предикторы: (константа), Стать, Вік, Фізіологічні, Естетичні, Релаксаційні, Соціальні, Едукаційні

g. Предикторы: (константа), Стать, Вік, Фізіологічні, Естетичні, Релаксаційні, Соціальні, Едукаційні, Психологічні

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Стать, Вік ^b	.	Enter
2	Фізіологічні ^b	.	Enter
3	Естетичні ^b	.	Enter
4	Релаксаційні ^b	.	Enter
5	Соціальні ^b	.	Enter
6	Едукаційні ^b	.	Enter
7	Психологічні ^b	.	Enter

a. Зависимая переменная: Редукція

b. Все требуемые переменные введены.

Таблица В.15

Результат регрессийного анализа: вага копінг-стратегії уникання у формуванні Редукції власних досягнень

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Статистика изменений				
					Изменение R квадрат	Изменение F	ст.св.1	ст.св.2	Знач. Изменение F
1	,128 ^a	,016	-,015	8,17651	,016	,528	2	63	,593
2	,133 ^b	,018	-,030	8,23716	,001	,076	1	62	,784

a. Предикторы: (константа), Стать, Вік

b. Предикторы: (константа), Стать, Вік, Уникнення

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Стать, Вік ^b	.	Enter
2	Уникнення ^b	.	Enter

a. Зависимая переменная: Редукція

b. Все требуемые переменные введены.

Таблица В.16

Результат регрессийного анализа: вага копінг-стратегії уникнення у формуванні рівня задоволеності Психологічних потреб

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Статистика изменений				
					Изменение R квадрат	Изменение F	ст.св.1	ст.св.2	Знач. Изменение F
1	,156 ^a	,024	-,007	1,01536	,024	,785	2	63	,461
2	,166 ^b	,027	-,020	1,02185	,003	,203	1	62	,654

a. Предикторы: (константа), Стать, Вік

b. Предикторы: (константа), Стать, Вік, Уникнення

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Стать, Вік ^b	.	Enter
2	Уникнення ^b	.	Enter

a. Зависимая переменная: Психологічні

b. Все требуемые переменные введены.