

Олександра Саратовська,
здобувач ступеня вищої освіти
магістра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії
внутрішніх справ
Науковий керівник:
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент
Н. Ребенюк

РОЛЬ ЕМПАТІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Волонтерство – це не просто благодійна діяльність, а важливий соціальний феномен, що допомагає людям у складних життєвих обставинах. Бути волонтером означає не лише докладати фізичних та організаційних зусиль, а й мати достатній емоційний і психологічний ресурс. Одними з ключових якостей, що впливають на ефективність цієї діяльності, є емпатія та стресостійкість.

Емпатія допомагає волонтерам краще розуміти потреби людей, встановлювати довірливі відносини та забезпечувати більш ефективну допомогу. Водночас, стресостійкість дозволяє витримувати значні емоційні та фізичні навантаження, зберігаючи продуктивність та психічне здоров'я. Саме баланс між цими двома якостями визначає довготривалу ефективність волонтерської діяльності.

Емпатія – це моральна якість особистості, яка виявляється у розумінні емоційного стану іншої людини, розумінні її почуттів та переживань, а також прагненні до усвідомлення підтримки та дієвої допомоги іншим людям.

Виділяють два види емпатії – емоційну та когнітивну. Емоційна емпатія – це здатність на чуттєвому рівні співпереживати людині, і це дуже глибока емпатія. Когнітивна – різновид, який дозволяє шляхом логічного мислення зрозуміти, що в такий момент відчуває людина, і через це наблизитися до істинного співпереживання.

Емпатійність – це вміння поставити себе на місце іншої людини, емоційно відреагувати і проникнути в переживання

іншого. Емпатія, у своїй вищій поведінковій формі, виступає могутнім фактором регуляції соціальної поведінки особистості, здійснюється за допомогою сукупності емоційного і когнітивного механізмів і має дві форми прояву – співчуття і співпереживання [1]. Так, когнітивна емпатія допомагає оцінити ситуацію, емоційна – встановити контакт, а співчуття – діяти.

Емпатичний волонтер легше знаходить спільну мову з людьми, краще розуміє їхні страхи та потреби, що значно підвищує ефективність допомоги. Наприклад, люди, які пережили втрату або травму, частіше відкриваються тим, хто здатен їх вислухати та зрозуміти. Однак надмірна емпатія може мати й зворотний ефект – емоційне вигорання. Якщо волонтер надто глибоко переймається чужими стражданнями, він ризикує виснажитися морально, втратити мотивацію та навіть зазнати вторинної травматизації. Саме тому важливо вміти контролювати власні емоції та розмежовувати особисті переживання й допомогу іншим.

Феномен стресостійкості розглядається вченими, як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях. В. Корольчук виокремлює зовнішні і внутрішні чинники стресостійкості особистості:

– До зовнішніх чинників відносить: оцінку стресової ситуації; стратегії долаання стресу, або копінг-поведінку; вплив на особистість травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах.

– Внутрішніми чинниками стресостійкості є: Я-концепція особистості, інтернальний локус-контролю; когнітивний розвиток; розвиненість комунікативної сфери; змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості [2].

Волонтери нерідко працюють у надзвичайних умовах – допомагають постраждалим від війни, катастроф чи хвороб. Вони стикаються з людським горем, значним потоком завдань, а інколи навіть із загрозою для власного здоров'я. Саме тому здатність зберігати самовладання є критично важливою.

Серед основних складових стресостійкості можна виділити: психологічну гнучкість – здатність швидко адаптуватися до змін; емоційну стабільність – контроль почуттів у стресових ситуаціях; фізичну витривалість, адже тривала волонтерська робота потребує

сил; здатність до саморегуляції – використання технік зниження стресу. Пріоритетними напрямками психокорекційної роботи із попередження емоційного вигорання волонтерів І. Візник вважає відновлювально-реабілітаційні, організаційно-адміністративні та психолого-педагогічні методи, спрямовані на:

- формування позитивної самооцінки й усвідомлення унікальності особистості; підтримку особистих переконань і визначення життєвих цінностей.

- актуалізацію розуміння професійного вигорання та його впливу; розуміння причин вигорання на різних етапах життя; усвідомлення відповідальності за рішення.

- розвиток активної життєвої позиції й особистісної активності; підвищення креативності та подолання стереотипів мислення.

- поліпшення навичок аналізу інформації; усвідомлення зв'язку між причинами та проявами.

- розвиток навичок групової взаємодії; розвиток комунікативних навичок і позитивного клімату в підрозділі; емоційну релаксацію працівників [3].

Для запобігання емоційному вигоранню серед волонтерів, важливо використовувати кілька стратегій:

- регулярний відпочинок та активне дозвілля, розподіл навантаження між волонтерами, аби уникнути перевантаження кожного з них;

- навчання та тренінги з розвитку навичок управління стресом, технік релаксації та самопіклування, надання доступу до психологічної допомоги;

- визнання досягнень, надання похвали та нагороди волонтерам, створення підтримуючого середовища, у якій волонтери можуть обговорювати свої переживання, підтримувати один одного та ділитися досвідом;

- заохочення до здорового способу життя, включно з регулярною фізичною активністю, правильним харчуванням і достатнім сном, розвиток особистісних навичок у навчанні саморегуляції й управління емоціями;

- забезпечення ясності у ролях та очікуваннях в уникненні непорозумінь і надмірного навантаження, підтримку балансу між волонтерською діяльністю й особистим життям.

Всі ці стратегії можуть допомогти зменшити ризик емоційного вигорання і підтримати психічне здоров'я волонтерів [3].

Емпатія та стресостійкість – дві головні складові ефективної волонтерської діяльності. Лише баланс між співпереживанням і здатністю контролювати власний емоційний стан дозволяє волонтерам працювати довготривало без шкоди для себе. Розвиток цих якостей та використання засобів запобігання емоційного вигорання не лише покращує ефективність допомоги, а й допомагає зберегти внутрішню рівновагу та мотивацію. Волонтерство – це марафон, а не спринт, і лише ті, хто навчився поєднувати емпатію зі стійкістю, можуть довго залишатися у строю.

Список використаних джерел

1. Струбіцька Н. Ю. Розвиток емпатійності як складова особистісної підготовки волонтерів хоспісу. Медсестринство. 2014. № 4. С. 11–13.

2. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 199–203.

3. Кокун О. М., Візнюк І. М., Пайкуш М. А., Долинний С. С., Ордатій А. В. Карімулін Р.Ф. Ментальне здоров'я волонтерів: генез психосоматичних порушень в умовах ПТСР. Медицина невідкладних станів. 2024. Т. 20, № 8. С. 717–724.

Ангеліна Сленко,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

старший викладач кафедри
психології навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії внутрішніх
справ **О. Христюк**

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ: ПРИЧИНИ, ВИЯВИ, ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Волонтерство – це не лише прояв доброчинності чи соціальної відповідальності, а й глибокий психологічний процес, який формує як окрему особистість, так і суспільство в цілому. Здатність допомагати іншим безкорисливо – одна з найвищих чеснот особистості, що відображає її духовну зрілість