

Вікторія Тодер,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра за спеціальністю
«Психологія» факультету
психології КНУ імені Тараса
Шевченка

Науковий керівник:

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук,
доцент **Н. Чугаєва**

ПСИХОЛОГІЧНІ СПОСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ

Волонтерська діяльність є важливим суспільним явищем, що відіграє ключову роль у підтримці соціально незахищених груп населення, подоланні наслідків кризових ситуацій та сприянні загальному розвитку суспільства. Проте, незважаючи на свою благородну місію, волонтери часто стикаються з високими емоційними навантаженнями, що може призвести до емоційного вигорання. Даний феномен має суттєвий вплив на психічний стан, працездатність та мотивацію волонтерів.

Емоційне вигорання – це стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів. Воно супроводжується почуттям емоційної спустошеності, деперсоналізацією (негативним або цинічним ставленням до своєї діяльності) та зниженням особистої ефективності [1, с. 78]. Волонтери особливо вразливі до цього явища через високе емоційне залучення у свою діяльність, відсутність матеріального стимулювання та часте перебування у складних умовах.

Причини емоційного вигорання серед волонтерів можна розділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів належать перевантаженість обов'язками, недостатня соціальна підтримка, робота в умовах емоційно напружених ситуацій [2, с. 112]. Внутрішні фактори включають високий рівень емпатії, перфекціонізм та недостатню здатність встановлювати особисті межі [3, с. 150].

Для ефективної профілактики емоційного вигорання серед волонтерів необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає наступні психологічні методи:

1. Методи саморегуляції та управління стресом. Важливим елементом профілактики є розвиток навичок саморегуляції, що включають техніки глибокого дихання, медитацію, аутотренінг. Наприклад, дослідження показують, що регулярна практика медитації допомагає знизити рівень кортизолу, гормону стресу, та сприяє загальному психологічному благополуччю [4, с. 95].

2. Соціальна підтримка та міжособистісна комунікація. Формування підтримуючого середовища, можливість обговорювати емоційні переживання з колегами або психологами значно знижує рівень вигорання. Волонтери, які мають підтримку від інших учасників команди, рідше відчувають професійне вигорання [5, с. 134].

3. Психологічні тренінги та супервізія. Навчальні програми та консультації з фахівцями у сфері психології допомагають волонтерам розвивати емоційну стійкість. Особливо ефективними є групові тренінги з емоційного інтелекту та стрес-менеджменту, що допомагають усвідомити власні емоції та навчитися справлятися з труднощами [6, с. 120].

4. Збереження балансу між волонтерською діяльністю та особистим життям. Один із ключових методів профілактики – чітке розмежування часу, виділеного на волонтерську роботу, та часу для особистих потреб. Дотримання режиму праці та відпочинку, фізична активність та достатня кількість сну сприяють зменшенню ризиків емоційного виснаження [7, с. 78].

5. Звернення за професійною психологічною допомогою. У разі виникнення перших симптомів вигорання важливо своєчасно звертатися за допомогою до психологів або психотерапевтів. Індивідуальні консультації дозволяють сформувати ефективні механізми подолання стресу та відновлення емоційного ресурсу [8, с. 210].

Таким чином, емоційне вигорання є серйозною проблемою, що впливає на ефективність та психологічний стан волонтерів. Однак, впровадження комплексних психологічних стратегій дозволяє мінімізувати його негативні наслідки та підтримувати високу мотивацію до волонтерської діяльності. Важливо не лише вчасно виявляти перші ознаки вигорання, але й активно

застосовувати методи профілактики, що сприятимуть довготривалому залученню волонтерів до суспільно корисної діяльності.

Список використаних джерел

1. Психологічне здоров'я: методи профілактики вигорання. Київ, 2020. 250 с.
2. Соціальна підтримка як фактор подолання стресу у волонтерів. *Журнал психології*. 2021. № 5. С. 112–126.
3. Психологія вигорання: сучасні підходи та дослідження. Львів, 2019. 320 с.
4. Вплив медитації на рівень стресу. *Психологічний вісник*. 2022. № 3. С. 90–105.
5. Соціальні зв'язки та їхній вплив на емоційне благополуччя. Харків, 2018. 280 с.
6. Розвиток емоційного інтелекту у волонтерів. Одеса, 2021. 240 с.
7. Саморегуляція та психоемоційний баланс. Дніпро, 2020. 275 с.
8. Психологічні консультації та їхня ефективність у запобіганні вигоранню. Вінниця, 2017. 300 с.

Анна Шашкова,

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, магістр психології

О. Христюк

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВОЛОНТЕРСТВА НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ

Волонтерська діяльність є важливим соціальним феноменом, який не лише сприяє розвитку громадянського суспільства, а й позитивно впливає на особистість самого волонтера. В умовах сучасних викликів, пов'язаних із соціальними кризами,