

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

і емоційну глибину. У світі, де кризові ситуації – війни, пандемії, екологічні катастрофи – стали звичним явищем, роль волонтерів зростає неймовірними темпами. Саме вони стають тими, хто на передовій допомагає відновлювати надію, підтримувати життя й об'єднувати людей. Волонтери часто стикаються з людським горем, стресовими обставинами та високими емоційними навантаженнями, що може призводити до емоційного вигорання. Це явище проявляється через виснаження, апатію, втрату мотивації та навіть психосоматичні проблеми. З огляду на зростання соціальних криз та активізацію волонтерського руху в Україні, питання емоційного вигорання стає дедалі актуальнішим. Розуміння причин і механізмів вигорання допоможе розробити ефективні стратегії профілактики та підтримки волонтерів.

Слід зазначити, що вітчизняні науковці активно досліджують проблему емоційного вигорання серед волонтерів, цій тематиці присвячені наукові пошуки таких вчених, як: О.В. Дубчак, О.М. Кокун, В.Г. Сафонюк, Н.О. Теренда, Зокрема, у наукових розробках М.В. Маркової та С.Ю. Глаголич розглядаються психологічні особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО [1]. Б. Сумарюк в своїх дослідженнях вивчає поширеність та аналізує фактори розвитку невротичних та стрес-асоційованих розладів серед осіб, які залучені до волонтерської діяльності в умовах війни. Автор вказує на значний рівень стресу і ризику емоційного вигорання серед гуманітарних працівників у кризових ситуаціях та зазначає, що однією з ключових проблем є недостатня психологічна підтримка для волонтерів, що ускладнює процес їхньої адаптації та підвищує ризик розвитку невротичних та стрес-асоційованих розладів [2].

Численні дослідження показують, що волонтерська діяльність несе високі потенційні ризики розвитку синдрому емоційного вигорання. Як вказує Д. Ткаченко, згідно поширеної концепції В. Бойка, вигорання настає внаслідок тривалого впливу стрес-факторів, без регулярного полегшення та розвантаження, а емоційне вигорання, його динаміка відповідає фазам впливу стресу: 1) фаза «напруга» – вплив психотравмуючих факторів суттєво збільшується або тримається на доволі високому рівні, на цій фазі вже можна діагностувати загрозу виникнення емоційного вигорання; 2) фаза «резистенція» – організм збільшує опір, мобілізує резервні сили захисту та стабілізації; 3) фаза

«виснаження» – відбувається значне зниження енергетичного тону, дисбаланс, ослаблення нервової системи, настає байдужість, цинічність та апатія [3]. Крім того, слід відмітити різноманітність проявів емоційного вигорання:

- з боку фізичних симптомів спостерігається: хронічна втома, безсоння, головний біль, проблеми зі шлунково-кишковим трактом;

- з боку емоційної сфери: апатія, роздратованість, зниження рівня емпатії;

- з боку соціальної комунікації та взаємодії: уникнення контактів з іншими людьми, відчуття самотності, небажання продовжувати волонтерську діяльність.

На основі аналізу наукових джерел та проведеного опитування волонтерів громадських організацій, можна сказати, що виділяється декілька основних причин емоційного вигорання: 1) висока емоційна залученість в реальних ситуаціях надання допомоги великій кількості людей, які переживають страждання та емпатійне виснаження, що поступово виснажує психоемоційний ресурс; 2) високі суспільні очікування від волонтерів, яких в суспільстві ласкаво називають «янгели добра» та в той же час низька винагорода або невизнання їхньої праці, що може істотно демотивувати; 3) високе фізичне перевантаження та нестача відпочинку, відсутність балансу між волонтерством і особистим життям, ігнорування власних потреб, фокусування на допомозі іншим, що веде до психологічного виснаження; 4) контакт із важкими життєвими обставинами інших людей, постійне перебування в умовах людського горя та страждань негативно впливає на психіку волонтерів. Звичайно, це далеко не повний перелік причин, що негативно позначаються на психоемоційному стані волонтерів.

Вважаємо, що існує нагальна необхідність надання волонтерам дієвої психологічної підтримки, формування навичок та прийомів саморегуляції, психологічного відновлення. Ми поділяємо позицію О. Терлиги, яка рекомендує здійснювати профілактику емоційного виснаження через впровадження тренінгів зі стресостійкості та управління емоціями; забезпечити емоційну підтримку для зниження почуття професійної неефективності; працювати над розвитком позитивної самооцінки та підтримувати професійну мотивацію через програми з розвитку особистісного потенціалу [4].

На нашу думку, з метою подолання та профілактики емоційного вигорання волонтерів на особистісному рівні слід зважати на дотримання наступних рекомендацій:

1. Розвивати навички емоційної гігієни – навчитись відокремлювати власні емоції від переживань інших людей;

2. Витримувати баланс між роботою та відпочинком, встановлювати особисті кордони і робити регулярні перерви у волонтерській діяльності з метою психологічного відновлення;

3. Забезпечити психологічну підтримку, брати участь у групах взаємодопомоги, роботі з психологом;

4. Забезпечити регулярну фізичну активність та застосовувати техніки релаксації – спорт, медитація, дихальні вправи допоможуть відновити ресурсний стан;

5. Визнавати власні досягнення, оскільки важливо помічати навіть найменші результати своєї праці та цінувати свій внесок в наближення перемоги.

Отже, емоційне вигорання у волонтерів є серйозною проблемою, яка може призводити до виснаження, втрати мотивації та навіть психічних розладів. Основними причинами є емоційна перевантаженість, високі очікування, постійний контакт із травмуючими ситуаціями. Для профілактики необхідно розвивати механізми підтримки, навчати волонтерів навичкам самозбереження та наголошувати на важливості балансу між волонтерською діяльністю та власним життям. Вчасне розпізнавання симптомів вигорання та їхнє подолання допоможе зберегти не лише ефективність волонтерів, а й їхнє психологічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Маркова М.В., Глаголич С.Ю. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО. *Psychological Journal*. № 2 (12) 2018. С. 50–66. <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2>.

2. Сумарюк Б. Психічне здоров'я волонтерів у часі війни: комплексна оцінка за допомогою уніфікованої анкети оцінювання та розробка програми профілактики й корекції невротичних та стрес-асоційованих психічних розладів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2024. (4(18), 77–82. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2024-4-11>.

3. Ткаченко Д. Технології профілактики емоційного вигорання волонтерів та працівників недержавних організацій. *Соціальна робота*. 2017. 2(2). С. 49–51.

4. Терлига О. В. Профілактика професійного вигорання соціальних працівників в територіальних центрах соціального обслуговування. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування.* 2024. Том 1. № 12. <https://doi.org/10.31498/2617-2038.2024.12.320590>

Олександра Суприкiна,
здобувач ступеня вищої освіти
магістра за спеціальністю
«Психологія» навчально-
наукового інституту права
та психології Національної
академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ
М. Дозорець

ВОЛОНТЕРСТВО І СИНДРОМ РЯТІВНИКА: МЕЖА МІЖ ДОПОМОГОЮ ТА САМОПОЖЕРТВОЮ

В умовах сьогодення неможливо переоцінити важливість волонтерів. Люди, що за покликом серця присвятили себе допомозі іншим, щодня рятують життя військових та цивільних. Проте здоровий альтруїзм, стикаючись з постійним напруженням та стресом, з прагненням віддати якомога більше, нерідко стирає межу між посиленою допомогою та руйнівною самопожертвою. Щоб дослідити цю тенденцію, я зустрілася з волонтеркою Людмилою Гетьман [1]. Вона дала змогу поглянути на вплив синдрому рятівника зсередини, і на основі власного досвіду оцінити небезпеку, з якою стикаються небайдужі.

Я занадто глибоко занурилася у волонтерство. Термін «синдром рятівника», здебільшого, використовують стосовно осіб, що відчують потребу в порятунку оточуючих, навіть коли у цьому немає явної необхідності [2]. Проте в умовах війни бажання стати так званим «рятівником» може виникнути навіть у тих, хто ніколи раніше не помічав за собою нічого подібного. І якщо в стосунках прагнення допомогти може бути нав'язливим для оточення «рятівника», то у волонтерстві з небезпечними наслідками стикається сам волонтер, адже його поміч завжди потрібна тут і зараз.