

Любина Ю. А.,

студентка IV курсу за спеціальністю 053 – Психологія

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Біла І. М.,

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Науковці трактують волонтерську діяльність як феномен альтруїзму, оскільки вона передбачає безоплатне та добровільне надання допомоги іншим людям або громаді в цілому. Волонтерство є важливим елементом соціальної взаємодії, оскільки допомагає людям з різних соціальних груп зустрічатися та взаємодіяти один з одним на добровільній основі.

Актуальність обраної теми пов'язана з викликами, що постали перед українськими волонтерами в нагальній ситуації російсько-української війни, особливо з початком повномасштабного вторгнення. В умовах повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну волонтерська діяльність в Україні характеризується значним фізичним, психологічним та емоційним навантаженням, суттєвою зміною ритму життя, а подекуди, й ризиком для життя. Серед негативних медико-психологічних наслідків за таких умов, найбільш значущим стає високий ризик емоційного вигорання волонтерів.

Феномен волонтерства в Україні під час війни набув широкого розповсюдження та залучив найрізноманітніші верстви населення. Волонтери взяли на себе великий обсяг як важливих для військових функцій, так і для підтримки українців, котрі через бойові дії опинилися у скруті. Українські волонтери високо мотивовані та альтруїстично спрямовані, отже, волонтерство може мати позитивний вплив на розвиток особистості та соціальну взаємодію, тому важливо підтримувати та розвивати цей феномен. Разом із тим, у них підвищена тривожність, не задоволена потреба в соціальному визнанні, редуковане усвідомлення особистих досягнень та страх не виправдати соціальні очікування. Такий внутрішній стан разом із фізичним, психологічним та емоційним навантаженням, значною зміною ритму та безпеки життя є високим ризиком виникнення синдрому емоційного вигорання у волонтерів [2, с. 58].

Синдром емоційного вигорання є комбінацією фізичного, емоційного і когнітивного виснаження чи втоми, при цьому головним фактором є емоційне виснаження. Основними симптомами синдрому вигорання є непереборна втома, безсоння, негативне ставлення до клієнтів або отримувачів послуг, до колег, негативне ставлення до діяльності й зайнятості як такої, обмеженість, збідненість діяльнісних методів, прийомів та способів дій, зловживання хімічними речовинами (тютюном, кавою, алкоголем, ліками тощо), втрата апетиту або, навпаки, переїдання, негативна «Я-концепція», виникнення агресивних емоцій, з якими особі важко впоратися (дратівливість, напруга, страх, занепокоєння, хвилювання, перезбудження, гнів), пригнічений настрій і пов'язані з ним емоції (тривожність, цинізм, песимізм, безнадія, апатія, смуток, безглуздість), активне почуття провини [1, с. 56].

Емоційне вигорання є серйозною проблемою для волонтерів, адже може призвести до втрати мотивації, енергії та інтересу до волонтерської діяльності. Важливо пам'ятати, що волонтерство повинно бути добровільним та приносити задоволення, а не спричиняти стрес та негативні емоції. Щоб уникнути емоційного вигорання, волонтерам потрібно окреслювати мотиваційну складову своєї діяльності, чітко визначати час, який вони можуть присвятити волонтерству без збитку для власного здоров'я, відпочивати, перемикатися на ресурсну для них діяльність та оволодіти навичками регулювання своїх емоцій.

Для дослідження було сформовано вибірку із 20 осіб, котрі є членами волонтерського об'єднання, що діє на базі Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення в м. Боярка та Громадського об'єднання «Перший Спалах» в м.Київ. Вибірку склали особи віком від 32 до 74 років.

Згідно мети емпіричного дослідження ми визначали загальний рівень емоційного вигорання та ключових складових емоційного вигорання у волонтерів, котрі опікуються виготовленням певних засобів для військових, готують для них продукти харчування, за допомогою благодійних концертів збирають кошти на дрони та супутнє обладнання, надають допомогу з облаштування вимушено переселеним особам.

Для визначення рівня емоційного вигорання були використані методики, що мали на меті вимір стресових відуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках: шкала тривоги Бека, яка дозволяє точно охопити і психоемоційні, і соматичні симптоми тривожності особи; методика МВІ в адаптації Н.Е. Водоп'янової; шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон (Lemur-Tessier-Fillion), призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета – вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках [4, с. 177].

У ході першого етапу дослідження було з'ясовано високий рівень тривоги, емоційного вигорання та показники психічного напруження волонтерів. Протягом наступних шести тижнів з метою розвитку навичок відновлення після емоційного вигорання волонтерів під час війни, з цією волонтерською групою були проведені заняття з психологічного відновлення за спеціально розробленою автором тренінговою програмою ASTER (Antistress, Sleep, Theory, Ego, Relax). Тренінг з навичок відновлення після емоційного вигорання мав на меті зниження рівня тривожності, зумовленої хронічно стресовим навантаженням, набуття навичок гігієни сну, антистресової саморегуляції та віднайдіння балансу діяльність/відпочинок.

Структура тренінгу складалась з шести занять, в кожному з яких охоплювалось п'ять розділів: антистресовий (блок Antistress), гігієни сну (блок Sleep), психоедукаційний (блок Theory), самопізнавальний (блок Ego), релаксаційний (блок Relax) складові. Заняття проходили раз на тиждень, тривалість кожного заняття – 50 хвилин.

Волонтерам були запропоновані дихальні вправи («3-2-5», «дихання за квадратом», «4-7-8»), вправи з набуття навичок подолання стресу («Обійми метелика», «Чотири елементи», ТППП, самомасаж та ін.), психоедукаційні заняття на тему стресостійкості, конфліктів, самоспівчуття, й особистісних кордонів тощо, вправи та рекомендації щодо покращення сну («Човен», «120» та ін.), вправи з самопізнання («Вільне плавання»), «Колесо балансу», «Оцінка стратегій поведінки у конфлікті» та ін.) та релаксаційні вправи («Потік», «Веселка», «Фенікс», «Білий Лотос» «Світло зсередини» та ін.). В кінці кожного заняття волонтерам пропонувалося взяти та прокоментувати три картки з метафорично-асоціативного набору карток «Джерело» [3, с. 42].

Проведені після закінчення тренінгової програми тестування за вищеперерахованими методиками та подальший порівняльний аналіз результатів дозволили виявити позитивну динаміку зниження показників тривоги, емоційного вигорання та психічного напруження у досліджуваній групі з періоду 03.03.2023 р. по 08.04.2023 р., що дозволило зробити висновок про позитивний профілактичний вплив тренінгової програми психологічного відновлення ASTER на психологічний стан волонтерів під час війни.

Отже, зважаючи на отримані результати дослідження, можна зробити висновок, що відновлення емоційного вигорання волонтерів під час війни за допомогою ряду психокорекційних вправ набуття навичок психологічного відновлення є актуальною та результативною. Запровадження профілактики та корекції емоційного вигорання волонтерів під час війни є нагальним завданням психологічної спільноти України.

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*. 2018. № 2(12). С. 50–66. URL: <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2>
2. Матвієнко Л. І. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення). *Ринок праці та зайнятість населення*. 2016. № 1. С. 55–59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rpzn_2016_1_14
3. Міжнародна асоціація Психосоматики та Тілесної Терапії. «Психологічна робота з волонтерами». Київ : Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)», 2022. С. 78.
4. Чабан О. С., Хаустова О. Практична психосоматика: діагностичні шкали. 3-є видання, виправлене і доповнене. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2022. 200 с.