

Секція 3

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ПРОФІЛАКТИКА І ДОПОМОГА

Анна – Марія Богачевська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Початкова освіта. Дитяча психологія»

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

bogachevska.a.m@gmail.com

Галина Груць

кандидат педагогічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

ВОЛОНТЕРИ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ЯК УНИКНУТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

24 лютого 2022 року відбулося жорстоке повномасштабне вторгнення росії в Україну, тому велика кількість громадян України почали волонтерити. Волонтери в умовах війни відіграють ключову роль, вони надають допомогу постраждалим, виконуючи фізично та емоційно виснажливу роботу. Їхня нелегка праця полягає у контакті з людьми, які постраждали від бойових дій, з ВПО (внутрішньо переміщеними особами), з воїнами ЗСУ. Життя у стресі, жертвування особистим життям через волонтерську діяльність, безсилля у порівнянні з масштабністю трагедії зумовлюють емоційне вигорання. Ця тема у наш час є надзвичайно важливою, оскільки кожен свідомий громадянин нашої держави залучений до допомоги людям, які захищають цілісність та суверенітет України, які постраждали в умовах війни.

Волонтерство – це поклик серця, прагнення допомогти тим, хто цього найбільше потребує. Проте навіть найсильніші й найвідданіші люди не є невичерпними джерелами енергії. Постійний стрес, емоційне навантаження та відсутність відпочинку можуть призвести до вигорання, втрати мотивації та навіть проблем зі здоров'ям.

Як знайти баланс між допомогою іншим і турботою про себе? Як зберегти ресурс і не втратити внутрішній вогонь? У цій статті розглянемо ключові методи профілактики емоційного вигорання серед волонтерів, щоб їхня діяльність залишалася ефективною, а серце – відкритим до добра.

Довготривала ефективна робота волонтерів залежить від їхньої емоційної стійкості. Волонтери, які надають психологічну допомогу, піддаються підвищеному ризику емоційного вигорання через постійний контакт з травматичним досвідом інших людей та вторинну травматизацію, надмірну емоційну залученість та розмивання професійних меж, недостатню підготовку до управління власними емоційними реакціями, а також браком систематичного супервізійного супроводу. Емоційне вигорання зумовлює те, що люди залишають волонтерство. Натомість це послаблює суспільство та підтримку у воєнний час.

Дослідження емоційного вигорання у волонтерів є відносно новою темою, але проблема емоційного вигорання є об'єктом дослідження багатьох учених у галузі психології, медицини та соціології. Проблема психологічної допомоги волонтерам вивчалася: Г. Фройденбергом, Х. Маслач, В. Бойко, Г. Сельє, Р. Лазарусем, О. Сухомлинською. Вони здійснили значний внесок у розуміння суті психологічної допомоги та дослідженні вигорання. Їхні праці є основою розробки стратегії психологічної допомоги волонтерам. Дослідження Х. Маслач та М. Лейтер підтверджують, що фахівці, які працюють у системі людина-людина, особливо ті, хто працює з травмою, мають найвищі показники професійного вигорання. Чарльз Фіглі (Charles Figley) досліджував феномен «втоми від співчуття» («compassion fatigue»), яка особливо характерна для волонтерів, що працюють з психологічно травмованими людьми. Фіглі виділяє

такі основні прояви: емоційне вигорання, соматичні реакції, зниження професійної мотивації та когнітивне виснаження. Він зауважує, що «втома від співчуття» – це природний ризик професій допомоги, що стосується також волонтерів. Її можна зменшити завдяки підтримці оточення людини, правильному управлінні власними ресурсами та психологічній гнучкості [2].

Традиційні методи профілактики професійного вигорання потребують адаптації до специфіки волонтерської діяльності через відсутність формальних організаційних структур підтримки, нерегулярний характер залучення волонтерів, відмінність мотиваційних факторів від професійних психологів та особливості психологічної допомоги в умовах війни. Дослідження А. Пайнс та К. Кондо продемонстрували, що волонтери часто не мають доступу до тих самих ресурсів підтримки, що й професіонали, що посилює їхню вразливість до вигорання. Роботи О. Ауербах та С. Валент підкреслюють важливість адаптації існуючих моделей супервізії під потреби волонтерів.

Ефективна система профілактики емоційного вигорання волонтерів повинна включати багаторівневий підхід, що передбачає спеціалізовану підготовку з техніками саморегуляції та самодопомоги, створення структурованої системи супервізійної підтримки, впровадження практики регулярної самодіагностики стану вигорання та формування спільнот взаємопідтримки серед волонтерів-психологів. У цьому контексті роботи К. Неффа про самоспівчуття та дослідження Л. Перлман і К. Сааквітне про «віртуозність» у роботі з травмою пропонують важливі інструменти для інтеграції у підготовку волонтерів.

Розвиток резильєнтності (здатності людини успішно впоратися зі стресом, труднощами, негативними подіями або навіть травматичними ситуаціями і повертатися до стану психологічного добробуту та функціонування) є ключовим фактором запобігання емоційному вигоранню, що включає культивування навичок рефлексії та усвідомленості (майндфулнес), формування здорових копінг-стратегій, розвиток практик балансу між залученістю та відстороненістю, а також практики самоспівчуття та позитивного самоствавлення. Значний внесок

у розуміння резильєнтності волонтерів зробили М. Селігман у концепції позитивної психології, Дж. Кабат-Зінн з практиками майндфулнесу та Р. Тедескі разом з Л. Калгуном [3] розробили теорію посттравматичного зростання, яка показує, як люди можуть розвиватися після пережитої травми. На відміну від ПТСР, який має негативний травматичний досвід, теорія посттравматичного синдрому показує, що тяжкі переживання можуть стати каталізатором особистісного зростання.

Організаційні заходи відіграють важливу роль у профілактиці емоційного вигорання волонтерів, зокрема, встановлення чітких меж відповідальності та реалістичних очікувань, регулювання навантаження, створення культури визнання цінності волонтерського внеску та інтеграція практик емоційної гігієни в організаційні протоколи. Дослідження С. Хобфола з теорією збереження ресурсів пропонують теоретичну основу для розробки організаційних інтервенцій.

В українському науковому просторі цю проблематику досліджували Л. Карамушка, О. Кокун та С. Максименко, які розглядали особливості професійного вигорання в контексті кризових подій. Дослідження Т. Титаренко та Н. Пророк щодо психологічної реабілітації та відновлення також торкаються питань психологічного благополуччя волонтерів та фахівців, які працюють з постраждалими.

У межах дослідження проблеми емоційного вигорання волонтерів було застосовано емпіричний описовий підхід як основну методологічну стратегію. Дослідження базувалося на систематичному зборі, аналізі та інтерпретації емпіричних даних щодо проявів емоційного вигорання у волонтерів без активного втручання в процеси їхньої діяльності. Дослідження проводилось в умовах діяльності трьох волонтерських організацій м. Броди Львівської області, що надають допомогу ВПО та ЗСУ. Для збору емпіричних даних було проведено мною бесіди з учасниками волонтерських організацій. Особлива увага приділялася виявленню розвитку емоційного вигорання та стратегій

самодопомоги, які використовуються волонтерами для подолання симптомів вигорання.

Таким чином, такий тип дослідження дозволив зафіксувати та систематизувати реальні прояви емоційного вигорання у волонтерів, виявити їхні закономірності та взаємозв'язки з контекстуальними факторами, а також придумати ефективні стратегії профілактики та подолання цього стану в умовах волонтерської діяльності під час війни. Необхідним є створення чіткого регламенту волонтерської діяльності з обов'язковими перервами, що запобігає хронічному перенавантаженню та виснаженню особистісних ресурсів. Важливою стратегією є метод швидкої саморегуляції в кризових ситуаціях, практика майндфулнесу та техніка заземлення, що дозволяють підтримувати психологічну рівновагу в умовах постійного стресу. Формування культури психологічної безпеки у волонтерських організаціях передбачає створення безпечного простору для вираження емоцій, нормалізації реакцій на травматичні події та взаємної емоційної підтримки між волонтерами.

Особливу роль в умовах війни відіграє розвиток навичок встановлення психологічних меж та відокремлення особистого досвіду від професійного, що запобігає надмірній емоційній залученості та вторинній травматизації. Обов'язковим є запровадження системи моніторингу психоемоційного стану волонтерів з регулярною діагностикою рівня стресу та вигорання, що дозволяє своєчасно виявляти ознаки психологічного виснаження та надавати необхідну підтримку. В контексті тривалої війни критично важливою є інтеграція практик посттравматичного зростання та пошуку сенсу у волонтерській діяльності, що сприяє формуванню резильєнтності та підтримує мотивацію до продовження допомоги іншим, незважаючи на психологічні виклики.

Підсумовуючи, пропонуємо правила щодо подолання емоційного вигорання волонтерів:

1. Прийняти свої межі – ви не можете допомогти всім, але можете зробити максимум у своїх силах.

2. Не ігнорувати власні емоції – втома, тривога й виснаження не зникають самі собою, важливо їх усвідомлювати та проживати.
3. Розподіляти навантаження – не брати на себе більше, ніж можете витримати, й не боятися просити допомоги.
4. Чергувати активність і відпочинок – регулярний сон, фізична активність і відволікання на інші справи допомагають зберігати ресурс.
5. Знаходити підтримку – спілкування з однодумцями, психологами чи просто близькими людьми допомагає тримати баланс.
6. Уникати почуття провини – навіть найвідданіший волонтер має право на відпочинок і піклування про себе.
7. Дотримуватися інформаційної гігієни – фільтрувати новини та не перевантажувати себе негативною інформацією.
8. Нагадувати собі про сенс діяльності – фокусуватися на позитивних результатах і навіть маленьких перемогах.
9. Практикувати самодопомогу – техніки дихання, медитація, арт-терапія, спорт – усе, що допомагає відновлювати внутрішній ресурс.
10. Не боятися звернутися по допомогу – якщо ви відчуваєте хронічну втому чи апатію, варто поговорити з психологом або звернутися до професійної підтримки.

Отже, турбота про психологічне благополуччя волонтерів є необхідною, адже лише той, хто здатен утримати власну психологічну рівновагу в умовах війни, зможе ефективно допомагати іншим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочелюк В. Й., Науменко Л. О. Психологічні засади запобігання професійному вигоранню. Київ: Центр навчальної літератури, 2014. 224 с.
2. Фіглі Ч. Втома від співчуття: як подолати наслідки емоційного вигорання / пер. з англ. Львів: Свічадо, 2016. 192 с.
3. Тедескі Р., Калгун Л. Посттравматичне зростання: теорія та практика / пер. з англ. Київ: КМ Академія, 2019. 280 с.

4. Христенко О. О. Психологічна підтримка волонтерів: теоретичні та практичні аспекти. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2020. 148 с.

Стефанія Деніга

психолог відділення відновного лікування

КНП ЯМР ЛО «Яворівська центральна районна лікарня»,

м.Львів, Україна

psy.stefaniia@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД КЛІНІЦИСТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

«Світячи іншим, згораю сам»

В умовах розвитку глобалізації та динамічності, сучасне суспільство висуває все нові вимоги щодо компетенції, професіоналізму та продуктивності постачальникам послуг, особливо це стосується представників соціономічних професій - клініцистів, педагогів, менеджерів, соціологів, тощо.

Ще за часів Гіппократа було задокументовано випадки негативних психоемоційних реакцій та суїцидальних дій серед лікарів. Так, ще в Середньовіччі з'явилась емблема у вигляді запаленої свічки, яка по сьогоднішній день є символом жертвності медиків.

Специфічними особливостями професії клініцистів є висока емоційна залученість, відповідальність за життя та здоров'я пацієнтів, володіння навиками самоконтролю, дисципліни, самоефективності та резильєнтності, що свою чергу може призводити до фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження і розвитку емоційного вигорання.

Дослідження явища синдрому емоційного вигорання (далі в тексті - СЕВ) розпочалось в другій половині ХХ століття. Значну роль у вивченні особливостей вигорання серед клініцистів зробили вчені: Д. Діерендонк, К. Маслач, Г. Робертс, Х. Сіксма, Г. Фрейденбергер, І. Харді, В. Шауфелі, Т. Шанафельт, тощо.