

**Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет
імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ПЕДАГОГІКИ

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти
бакалавр

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ
ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Студентка Любшина Юлія Анатоліївна

Освітня програма 053 (Психологія)

Науковий керівник Біла Ірина Миколаївна
професор, доктор психологічних наук

Національна шкала

Кількість балів:

Оцінка: ECTS

Київ 2023

АНОТАЦІЯ

Любшина Ю.А. Психологічні особливості профілактики вигорання волонтерів в умовах війни.

У роботі аналізуються психологічні особливості профілактики емоційного вигорання, тривожності та психоневрологічного напруження волонтерів під час війни. Під час написання роботи було визначено загальні теоретико-методологічні підстави для дослідження початкових та кінцевих рівнів тривожності, вигорання та психоневрологічного напруження волонтерів, підібрано комплекс методик, адекватних меті дослідження, продіагностовано та проаналізовано вплив психокорекційних заходів на зниження рівня вигорання та визначено шляхи профілактики вигорання волонтерів під час війни.

Ключові слова: вигорання, волонтери, тривожність, психокорекція, емоційне виснаження, деперсоналізація.

SUMMARY

Liubshyna Y.A. Psychological features of preventing burnout among volunteers in conditions of war.

The purpose of this paper is to analyze the psychological aspects of preventing emotional burnout, anxiety, and psychoneurological tension among volunteers during the war. The study establishes the theoretical and methodological foundations for investigating the initial and final levels of anxiety, burnout, and psychoneurological tension among volunteers. A complex of methods adequate to the research purpose was selected, and the impact of psychocorrectional measures on reducing the level of burnout was diagnosed and analyzed, as well as the ways of preventing burnout among volunteers during the war were determined.

Keywords: burnout, volunteers, anxiety, psychocorrection, emotional exhaustion, depersonalization.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
1.1. Психологічні особливості феномену волонтерства в Україні під час війни	9
1.2. Психосоціальні чинники та ознаки емоційного вигорання волонтерів	12
Висновок до I розділу	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
2.1. Обґрунтування процедури, етапів та вибірки дослідження	24
2.2. Огляд і обґрунтування вибору методик дослідження	30
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів порівняльного експерименту	36
Висновки до II розділу	42
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ЗА ПРОГРАМОЮ ASTER	
3.1. Навички психологічного самовідновлення та подолання стресових реакцій	45
3.2. Роль самопізнання особистості в подоланні вигорання	53
3.3. Навички екологічного спілкування у волонтерській діяльності	58
Висновок до III розділу	61

ВИСНОВОК	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	
Додаток А.1-3.	72
Додаток Б.1.	80
Додаток В.1.	81

ВСТУП

Велика кількість українського суспільства залучена у волонтерську допомогу заради допомоги Збройним Силам України та вимушено переміщеним особам. Збройна агресія Російської Федерації проти України стала чинником, що спричиняє ризик емоційного та фізичного вигорання волонтерів. Стресові ситуації, брак відпочинку, зміна способу життя, постійне психологічне навантаження та перевантаження роботою здатні викликати негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я волонтерів, які можуть призвести до професійного вигорання.

Для вивчення емоційного вигорання та визначення шляхів його запобігання, проводяться дослідження у різноманітних галузях науки, таких, як загальна, педагогічна, соціальна психологія. У цих дослідженнях виявлено соціальні, організаційні та індивідуальні фактори, які впливають на формування синдрому, досліджено його механізми та визначено перспективи дослідження вигорання. Оскільки синдром емоційного вигорання має складний характер та різноманітність проявів, необхідний пошук нових шляхів і дослідницьких стратегій для оптимізації волонтерської діяльності загалом, зокрема для учасників волонтерських організацій, які працюють у складних умовах, обумовлених військовою ситуацією в Україні.

Увага до вивчення синдрому емоційного вигорання дає можливість визначити психологічні особливості емоційного та фізичного виснаження, які чинять негативний вплив на якість добробуту, діяльності та особистого життя українських волонтерів.

Актуальність обраної теми пов'язана з нагальною потребою профілактики вигорання волонтерів, пов'язаного з викликами, що постали перед українськими волонтерами в ситуації російсько-української війни, особливо з початком повномасштабного вторгнення.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання українських волонтерів під час війни.

Предмет дослідження – специфіка профілактики емоційного вигорання українських волонтерів під час війни.

Мета – визначити психологічні особливості профілактики емоційного вигорання волонтерів під час російсько-української війни.

Завдання дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей профілактики вигорання волонтерів в умовах війни. Відповідно до поставленої мети було виділено наступні завдання:

1. Теоретично проаналізувати проблему емоційного вигорання волонтерів в умовах війни, визначити її специфіку.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості емоційного вигорання волонтерів.
3. Розробити та апробувати програму профілактики вигорання волонтерів.
4. Оцінити результативність реалізації програми психологічного відновлення вигорання волонтерів під час війни.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети та завдань у бакалаврській кваліфікаційній роботі використано ряд загальнонаукових та соціологічних методів: аналіз та синтез (для концептуалізації понять “емоційне вигорання” та “волонтерство”), типологізація (для класифікації основних аспектів, з яких складається емоційне вигорання волонтерів), метод анкетного інтерв’ювання (для проведення психологічного дослідження), метод порівняльного аналізу, порівняльний аналіз отриманих емпіричних даних.

Для діагностичного вивчення синдрому емоційного вигорання волонтерів використано "Опитувальник вивчення рівня психічного вигорання (МВІ) (К.Маслач і С. Джексон, адаптація Н. Е. Водоп'янової), Шкалу тривоги Бека, Шкалу PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон. Вибірка дослідження (n = 20) була такою: жінки – 90%, чоловіки – 10%, вік – від 32 до 74 років зі стажем волонтерської діяльності від 1 до 9 років.

Емпірична база дослідження. У дослідженні, яке проводилось у березні-квітні 2023 року, взяли участь 20 волонтерів, котрі ведуть діяльність на базі

Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення та Громадської організації “Перший Спалах”.

Важливою методологічною основою бакалаврської кваліфікаційної роботи є праці вітчизняних і зарубіжних науковців, котрі досліджували волонтерську діяльність, емоційне вигорання та засади психологічного відновлення: принципи системного підходу в психології (Б. Ананьєв, В. Ганзен, Б. Ломов, Г. Щедровицький та ін.); концепції емоційного вигорання особистості (О. Лічко, О. Марута, К. Ю. Наумова, О.С. Чабан та ін.); сучасні напрями дослідження емоційного вигорання (Р. Девіс, М. В. Маркова, К. Янг та ін.), волонтерську діяльність, її зміст, структуру, готовність до її реалізації (Д.А.Кларк, М. Ю. Дейчаківський, І. Д. Зверєва, У. П. Косова, Т. Л. Лях, Л.І.Матвієнко та ін.), принципи психологічної адаптивності та відновлення (Л.М. Карамушка, О. М. Кокун, К. Нефф, Е. Шапіро та інші).

Разом з тим, у практиці наукових досліджень відсутній системний підхід до вивчення специфіки профілактики вигорання волонтерів в умовах війни.

Наукова новизна результатів, одержаних в бакалаврській кваліфікаційній роботі, полягає у виокремленні психологічних особливостей профілактики вигорання волонтерів під час війни через різноманітні методи психокорекції українських і зарубіжних вчених, практичний розгляд емоційного вигорання внаслідок діяльності волонтерських організацій в Україні в умовах війни.

Теоретична цінність роботи полягає в опрацьованому і наведеному матеріалі, в якому описано профілактичний вплив запобігання емоційному вигоранню волонтерів під час воєнного стану в Україні.

Теоретична частина роботи складалась з трьох підрозділів. В першому підрозділі роботи визначено поняття "волонтерство", наведено види волонтерства, визначено, яку діяльність та функції виконують волонтери в умовах воєнного стану в Україні. У другому розділі теоретична частина кваліфікаційної роботи складалась із визначення поняття “емоційне вигорання”, наведено його симптоми, визначення факторів, котрі призводять до нього у

волонтерській діяльності та окреслення специфіки вигорання залучених у волонтерство.

Емпірична частина роботи полягала в проведенні двоетапного психологічного дослідження шляхом анкетування групи волонтерів та порівняльного аналізу початкових та заключних даних, отриманих в ході дослідження.

Практична частина роботи полягала у проведенні ряду відновлювальних психокорекційних занять з групою волонтерів за допомогою розробленої тренінгової програми.

Публікації:

Любшина Ю.А “Роль наративу в саморозумінні особистості”. Соціально-психологічні проблеми суспільства : матеріали наукової міжнародно-практичної конференції, м.Київ, 10 квітня 2020р. Київ : Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2020. с.156-158.

Любшина Ю.А “Розвиток оптимізму у підлітків”. Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія, практика : матеріали наукової міжнародно-практичної конференції, м.Київ, 4-5 грудня 2020р. Київ : Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2020. с.132-135.

Любшина Ю.А. “Профілактика вигорання волонтерів в умовах війни ”Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 28 квітня 2023 року, м. Київ. Львів. Торунь : Liha-Pres, 2023. 96 с. DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-13>

Структура бакалаврської кваліфікаційної роботи зумовлена логікою дослідження і складається із вступу, трьох розділів, восьми підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 124 сторінки, з них основного тексту 66 сторінок. Список використаних джерел містить 44 найменування. У додатках А-В розміщені бланки використаних методик, таблиці отриманих результатів та детальна програма тренінгу з описом застосованих психокорекційних вправ.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Психологічні особливості феномену волонтерства в Україні 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 [1].

Крім того, волонтерство може сприяти самовдосконаленню особистості та становленню гуманістичних цінностей. Волонтери часто мають низькі показники егоцентричної мотивації та прагнення до влади, оскільки їх мотивацією є бажання допомогти іншим, а не отримати особисту вигоду. Волонтерство також спонукає до цінування традицій та можливості налагоджувати та підтримувати соціальні контакти, що сприяє формуванню соціальної згуртованості та співпраці [15, с.55].

Дослідження також доводять, що волонтерство сприяє розвитку розуміння, терпимості та доброти. Волонтерство дає можливість проявити самостійність та незалежність думок та дій, що сприяє розвитку особистості та можливостям вибору адаптивних і конструктивних стратегій поведінки [13, с.42].

За даними Опендатабот, у Реєстрі волонтерів Державної податкової служби за 2022 рік зареєструвалися 2383 українці. Це у 8,4 рази більше, ніж за весь час існування цього переліку. Так, на початок 2023 року податкова служба нарахувала 2699 волонтерів [22].

Водночас від початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну 24 лютого 2022 року волонтерський рух в Україні значно активізувався. Зокрема, Волонтерська Платформа, запущена ще у березні 2021

р. Українською Волонтерською Службою, Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) та ІТ-компанією SoftServe за підтримки Міністерства молоді та спорту для об'єднання волонтерів та організацій зі всієї України, з 24 лютого 2023 року об'єднала більше ніж 400 тис. користувачів, понад 500 організацій і локальних волонтерських ініціатив та 1150 волонтерських можливостей. За увесь час Платформа зібрала близько 50 тис. реєстрацій на волонтерські можливості. [42]

За час збройної агресії Російської Федерації проти України волонтери взяли на себе велике коло обов'язків, таких, як збір коштів та купівлю оснащення для воєнних, автомобілів, спорядження та обладнання, дронів та тепловізорів, ремонт обладнання, закупівлю та приготування продуктів, плетіння маскувальних сіток відповідно до військових потреб Збройних Сил України, піклування про вимушено переселених осіб та людей, котрі втратили свої домівки тощо. Волонтерством охоплені усі верстви населення та вікові категорії. Так, за даними ЗМІ, наймолодший волонтер України – дворічний Максим – допомагає в гуманітарному штабі на Львівщині [35], а найстаріша волонтерка – 92-річна Батрак Галина Петрівна з Черкас із 2014 року плете шкарпетки для військових [36].

При аналізі діяльності волонтерів необхідно охопити поняття волонтерських потреб та мотивів. Потребою є внутрішній стан об'єктивної необхідності особи у певних матеріальних та/або духовних конкретизованих об'єктах, від яких залежить її життєдіяльність та добробут. При цьому предметом потреби визначається мотив, який змінює поведінку людини, роблячи її направленою на здобуття певних конкретних засобів задоволення потреби [14, с.16].

У вимірі волонтерства в стані воєнних дій в Україні потребою стає безпека та перемога України, мотивом і ціллю – як долучення до боротьби проти загарбників та допомога Збройним Силам України, так і допомога співвітчизникам, котрі опинилися у скрутному становищі.

Мотив і ціль утворюють вектор волонтерської діяльності, що визначає її напрямок, а також умови її виконання. Ціль визначає, якою саме буде дія, спричинена певним конкретним мотивом.

На основі аналізу наявних концепцій можна виділити основні складові волонтерської діяльності: мотив, ціль, планування діяльності, обробка наявної інформації, створення оперативного образу і концептуальної моделі, прийняття рішення, дія, перевірка результатів і корекція дій [3, с. 49].

У волонтерській діяльності в рамках групи спільна ціль є пов'язаним із потребами групи фактором, що об'єднує волонтерів. Індивідуальні внутрішні мотиви поєднуються і частково інтегруються в суспільно-об'єднанчі, що спонукає на випрацювання спільного плану діяльності волонтерської групи та визначення функціональних взаємозв'язків між волонтерами.

За даними дослідження, проведеного українською науковицею Л.І.Матвієнко, у волонтерів, допомога яких направлена на задоволення потреб військових під час війни в Україні, домінують показники аутосимпатії, гнучкості у спілкуванні, спонтанності, автономності; їм небайдужа думка інших, неуспіх провокує занурення у світ ілюзій, ідеальних цінностей, а успіх сприяє підвищенню самоповаги. Вони зацікавлені у власному соціально активному майбутньому, але соціальні стереотипи відносно волонтерської діяльності, песимістичність перспектив заважають його планувати [15, с.32].

Дослідження мотиваційно-ціннісної сфери волонтерів показали домінування мотивації уникнення невдач, підвищення тривожності й страху бути відторгнутими внаслідок внутрішньої невпевненості в оптимальності застосованих засобів підтримки, пересторог не виправдати очікування соціального оточення, незадоволеної потреби у соціальному схваленні й визнанні. Констатовано, що волонтери, котрі опікуються потребами військових, більшою мірою спрямовані на процес волонтерської діяльності, у них домінують альтруїстичні тенденції у процесі надання допомоги, вони доброзичливі, спрямовані на надання безкорисливої допомоги, толерантні, відповідальні, цінують особистісну й суспільну безпеку, прагнуть до

стабільності. Дослідженням виявлено зосередження волонтерів, котрі опікуються військовими, на необхідності саморозвитку, отриманні духовного задоволення, підвищенні власного престижу й примноженні досягнень у волонтерській діяльності [29].

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 "професійного вигорання" волонтерів [16, с.52].

Окрім додаткових особистісних викликів, волонтери відмічають негативний вплив зовнішніх факторів: "Найбільше вигораєш, коли зустрічаєшся з байдужістю, коли чуєш від людей: "Це не моя війна". Багато волонтерів чесно і відкрито кажуть: був момент, коли було важко та потрібна була наша допомога, але пора вже державі зайняти своє місце, повинні запрацювати державні механізми. Адже, волонтери беруть кошти із кишень людей, які, щоб допомогти армії, економлять на відпочинку, освіті, розвитку, на деяких банальних речах. І при цьому ще й податки платять, на які, власне, має утримуватись армія", – наводять висказування волонтерів українські науковиці М. В. Маркова та С. Ю. Глаголич у статті "Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО" [16, с.54].

1.2. Психосоціальні чинники та ознаки емоційного вигорання волонтерів.

Емоційне вигорання (англ. burnout) є психологічним станом, в якому особа відчувається виснаженою, розчарованою та втомленою від довготривалої роботи, що полягає у стресовій реакції у відповідь на високі професійні й емоційні вимоги до себе, відданість обраній діяльності, та негативно позначається на особистому житті та відпочинку. Тривале порушення балансу

неминуче призводить до порушення психоемоційного стану. В ході зростання психоемоційного напруження відбувається несвідоме нехтування власними потребами заради обраної діяльності та тривале придушення і накопичення негативних емоцій. Відтак, психоемоційні порушення є наслідками стресу, котрий особа не здатна опанувати.

Дослідження феномену емоційного вигорання відбувається у психології стресових станів і розглядає вигорання як результат стресу. Також про вигорання йдеться у психології професійної діяльності, де вигорання мається на увазі як форма професійної деформації та в екзистенційній психології, де вигоранням вважається стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті тривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях.

Попри те, що наразі існує значна кількість досліджень цього феномену, термін "емоційне вигорання" в системі психологічних знань досі не окреслений чітко як поняття.

У наукових працях та дослідженнях використовуються різні варіанти перекладу англійського терміна "burnout": "емоційне вигорання", "емоційне згорання", "емоційне перегорання".

Всесвітня організація охорони здоров'я у Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-XI) позначає синдром емоційного вигорання рубрикою Z73 – "Стрес, пов'язаний із труднощами підтримання нормального способу життя". Цей тип професійного розладу особистості вражає переважно людей, які вимушені мати тісний контакт з іншими людьми (офісні працівники, обслуговуючий персонал, керівники, управлінці, лікарі, вчителі, журналісти тощо) і особливо поширений серед людей, котрі як професіонали опікуються допомогою іншим особам – психіатрів, психологів, медичного персоналу та лікарів, соціальних працівників, поліцейських, рятувальників тощо. Для людей, котрі виконують подібну роботу, ризик емоційного вигорання найбільший, від 30% до 90% працівників [44].

Поняття "емоційне вигорання" вперше було сформульоване американським психіатром Гербертом Фрейденбергером у 1974 році.

Науковець розробив клінічну концепцію емоційного вигорання під час роботи у безкоштовних клініках і терапевтичних спільнотах. Фрейденбергер визначає, що емоційне вигорання є “станом психічного та фізичного виснаження, викликаного професійним життям людини”. Разом з колегою Гейл Норт, Фрейденбергер створив перелік фаз емоційного вигорання та описав феномен, що спостерігав у себе і своїх колег (виснаження, втрата мотивації і відповідальності).

У 1981 році американська соціальна психологиня, професор Крістіна Маслач, одна з провідних спеціалістів з дослідження емоційного вигорання, детально описала це явище як особливий стан емоційного виснаження, почуття надмірної всепоглинаючої втоми, причиною якого може стати надмірна емоційна та фізична втома від роботи з людьми, котрі потребують допомоги, а також через відчуття безсилля перед складними ситуаціями, з якими доводиться стикатися [24; 39].

Емоційне вигорання характерне також симптомами втрати гуманного ставлення до оточуючих та деперсоналізації – розладом самосприйняття особистості та відчуженням її психічних властивостей, втратою почуття власного "Я" та відчуттям порожнечі. Також розгортання синдрому емоційного вигорання призводить до негативної самооцінки, порушення соціальної активності та втрати професійних навичок.

Синдром емоційного вигорання є наслідком професійної кризи – реакція дезадаптації на професійний стрес (або іншими словами професійна дезадаптація) (Л.А. Китаєв-Смик, Е.С. Боброва, 1989) [19].

З безлічі визначення даного феномена можна виділити такі основні аспекти, що поєднують різні точки зору. Емоційне вигорання характеризується станом хронічної втоми, емоційного виснаження та спустошеності. За його розвитку з'являються проблеми концентрації та загалом знижується продуктивність роботи. При цьому потерпають взаємини з оточуючими – відзначаються надмірна уразливість, підвищена чутливість до критичних зауважень на свою адресу та конфліктність поведінки. При цьому відсутність

профілактики та роботи з розвитком емоційного вигорання може виступити стимулом розповсюдження цього стану на психофізіологічний рівень організації людини та спричинити підвищений травматизм, знижений імунітет, серцево-судинні захворювання (В.В. Бойко, 1996; К. Маслач, 2003) [41].

Емоційне вигорання – це результат тривалого емоційного напруження, свого роду пролонгованого нерівноважного психічного стану (А.О. Прохоров, 2005) [6].

Традиційно фактори розвитку синдрому емоційного вигорання розмежовуються у два великі блоки, що включають особливості професійної діяльності (організаційні) та індивідуальні Показники самих фахівців (особистісні) (В. Е. Орел, 2001; В. В. Бойко, 2003) [6].

Серед організаційних (зовнішніх) факторів, що відображають умови та зміст роботи волонтера, котрий взаємодіє з отримувачами, на перший план виходять такі:

- Хронічна напружена психоемоційна діяльність. Така діяльність пов'язана з тим, що волонтеру, який працює з людьми, завжди необхідно уважно сприймати та інтерпретувати запити про потреби, потерпання осіб – отримувачів, швидко зважувати альтернативи та приймати рішення. Також зважаючи на постійний запит про психоемоційну підтримку від осіб, котрим необхідна матеріальна та емоційна допомога, волонтер, який зазвичай не має спеціальних навичок психоемоційної підтримки, зазнає хронічного психоемоційного напруження.

- Підвищена відповідальність за виконувані функції та операції. Волонтер, який займається налаштуванням техніки для потреб військових, відчуває значну відповідальність за якість своєї роботи, адже від її роботи може залежати здоров'я й життя захисників.

Серед внутрішніх детермінант розвитку емоційного вигорання можна виокремити такі:

- Схильність до емоційної ригідності: емоційне вигорання як форма психологічного захисту швидше виникає в тих, хто більш емоційно стриманий

та не має навичок психоемоційного розвантаження. Постійне стримування емоцій та відсутність можливостей їх розрядки веде до поступового ослаблення внутрішніх ресурсів особистості.

- Інтенсивна інтеріоризація (сприйняття та переживання) обставин професійної діяльності. Дане психологічне явище виникає у людей із підвищеною відповідальністю за доручену справу. Цю відповідальність може збільшувати емоційна значимість виконуваної волонтером роботи.

Такі дослідники емоційного вигорання, як Б. Перлман і Е.А. Хартман, виділили три головні компоненти:

1. Емоційне та/або фізичне виснаження;
2. Деперсоналізація;
3. Знижена робоча продуктивність.

Стан мотиваційної сфери оцінюють за такими показниками, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм і зацікавленість в роботі, самооцінка професійної компетентності та ступеня успішності в роботі з людьми. Розвитку синдрому сприяє відсутність належної винагороди (у тому числі не лише матеріальної, а й психологічної) за виконану роботу, що змушує людину думати, що її робота не має цінності для суспільства [16].

Таким чином особа, залучена у волонтерство, не помічаючи результати виконаної роботи, може редукувати особисті досягнення, тобто відчувати зниження усвідомлення компетентності в своїй роботі, невдоволення собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативне самосприйняття в сфері діяльності. Виникає почуття провини за власні негативні прояви або почуття, зниження професійної та особистої самооцінки, з'являється почуття власної неспроможності, байдужості до роботи. Відбувається зниження рівня робочої мотивації та ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту.

Як наголошував Фрейденбергер, стан емоційного вигорання розвивається у людей, схильних до співчуття, ідеалістичного ставлення до роботи, разом із тим нестійких, схильних до мрійливості, одержимих нав'язливими ідеями. У цьому випадку синдром емоційного вигорання може бути механізмом

психологічного захисту у формі часткового, або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючий вплив.

Серед особистісних чинників, що сприяють вигоранню, Фрейденбергер виокремлює емпатію, гуманність, м'якість, захопленість, ідеалізованість, інтровертність, фанатичність. А. Пайнс з колегами встановили зв'язок вигорання з відчуттям значущості себе на робочому місці, із професійним просуванням, автономією і рівнем контролю з боку керівництва. Значимість роботи є бар'єром для розвитку вигорання. Водночас незадоволеність професійним зростанням, потреба в підтримці, брак автономії сприяє вигоранню [19, с. 443].

Розвитку синдрому емоційного вигорання передують період підвищеної активності, коли людина відчуває ентузіазм та цілком захоплена діяльністю, зокрема волонтерською, відмовляється від потреб, з не пов'язаних з волонтерською діяльністю, забуває про власні базові, соціальні та психоемоційні потреби.

Це призводить до першої ознаки емоційного вигорання – виснаження. Воно визначається як почуття перенапруги та вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, почуття втоми, і не проходить після повноцінного нічного сну. Після відпочинку ці явища зменшуються, однак відновлюються після повернення в колишню робочу ситуацію. Зі станом виснаження пов'язане підвищення тривожності, що пов'язана як і з негативним враженням про недостатню особисту діяльність, так і з воєнною ситуацією загалом.

К. Ізард зазначає, що тривожність – це не певний самостійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: гнівом, провинною, соромом, цікавістю [13]. Висока тривожність, підвищена чутливість до стресу зменшує інтелектуальну діяльність у психічно напружених ситуаціях; знижує рівень розумової працездатності; викликає невпевненість у власних силах та є однією із причин низького соціального статусу особистості [9].

Р. С. Немов (1997) трактує тривожність як властивість людини входити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх та тривогу у специфічних соціальних ситуаціях [18].

Другою ознакою того, що особа є перебуває в стані емоційного вигорання, є деперсоналізація. Волонтери при зміні свого співчуття до отримувачів послуг розцінюють розвиток емоційного відсторонення, намагання бути байдужим, як спробу впоратися з емоційними стресовими чинниками в ході діяльності.

Деперсоналізація (особистісне віддалення) є специфічною формою соціальної дезадаптації професіонала, який працює з людьми. Особистісне віддалення проявляється зменшенням кількості контактів з оточуючими, підвищенням дратівливості та нетерпимості в ситуаціях спілкування, негативізмом щодо інших людей.

Третьою ознакою є відчуття втрати власної ефективності, або зниження самооцінки в рамках вигорання. Людина не бачить перспектив у своїй діяльності, знижується задоволення роботою, втрачається віра у свої можливості [17, с.28].

Виділяють п'ять ключових груп симптомів, характерних для синдрому емоційного вигорання:

Фізичні симптоми, такі, як втома, фізичне стомлення, виснаження; зміна ваги, недостатній сон, безсоння, поганий загальний стан здоров'я, в тому числі за відчуттями: ускладнене дихання, задишка, нудота, запаморочення, надмірна (не пов'язана зі спекою) пітливість, тремтіння; нестійкість і нестабільність, підвищення артеріального тиску; виразки і запальні захворювання шкіри, хвороби серцево-судинної системи, відчуття жару, тремтіння в ногах, головокружіння, прискорене серцебиття, нерівна хода, шлунково-кишкові розлади (запори, кольки, здуття тощо), непритомність, прилив крові до обличчя тощо;

Емоційні симптоми, такі, як брак емоцій, тривожність, песимізм, цинізм і черствість у діяльності й особистому житті, байдужість, втома, відчуття безпорадності і безнадійності, агресивність, дратівливість, посилення ірраціонального занепокоєння й погані передчуття, нездатність зосередитися, депресивні стани, страх втрати контролю, страх смерті, переляк, почуття провини, істерики, душевні потрепання, втрата ідеалів, надій або перспектив у

діяльності, збільшення деперсоналізації своєї чи інших, переважає почуття самотності;

Поведінкові симптоми: під час роботи з'являється втома і бажання відпочити, байдужість до їжі, толерантність тільки до малого фізичного навантаження, виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків, нещасні випадки – падіння, травми, аварії тощо, імпульсивна емоційна поведінка;

Когнітивні симптоми виявляються у зниженні інтересу до нових теорій і ідей у діяльності, до альтернативних підходів у вирішенні проблем; нудьга, туга, апатія, зниження інтересу до життя, домінування стандартних способів діяльності, рутини, на протигагу творчому підходу, цинізм або байдужість до нововведень, відмова від участі в розвивальних заходах (тренінгах, навчанні), формальне виконання завдання.

Соціальні симптоми, такі, як низька соціальна активність, зниження інтересу до дозвілля, захоплень, які раніше приносили задоволення, соціальні контакти обмежуються діяльністю, мізерні вимушені відносини на роботі і вдома, відчуття ізоляції, нерозуміння інших і іншими, відчуття дефіциту підтримки з боку сім'ї, друзів, колег.

Синдром емоційного вигорання характеризується вираженим поєднанням симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальній сферах життя.

Спираючись на дослідження, можна виділити такі чинники синдрому емоційного вигорання, як особистісний, рольовий та організаційний.

Особистісний чинник. Проведені дослідження показали, що такі змінні, як вік, сімейний статус, стаж діяльності жодним чином не впливають на емоційне вигорання. Але у жінок більшою мірою розвивається емоційне виснаження, ніж у чоловіків. Співробітники, які відчувають брак самостійності, більше піддаються вигоранню. У волонтерських об'єднаннях з авторитарним способом керівництва можна припустити пришвидшений темп розвитку емоційного вигорання у волонтерів, ніж в об'єднаннях із колегіальним способом керівництва, налаштованим на гнучкість і співпрацю.

Рольовий чинник. Встановлений зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю і емоційним вигоранням. Робота в ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного вигорання, а при нечіткій чи нерівномірно розподіленій відповідальності за свої дії цей фактор різко зростає навіть при суттєво нижчому трудовому навантаженні. Сприяють розвитку емоційного вигорання ті професійні ситуації, у яких спільні зусилля узгоджені між собою, немає інтеграції дій, наявна конкуренція, тоді як успішний результат залежить від узгодженості дій. Отже, у волонтерських спільнотах із чітко визначеними кордонами і підпорядкуванням ризик виникнення синдрому емоційного вигорання нижчий [19].

Організаційний чинник. Розвиток синдрому емоційного вигорання пов'язаний із наявністю напруженої психоемоційної діяльності: інтенсивне спілкування, підкріплення його емоціями, інтенсивне сприйняття, переробка і інтерпретація отримуваної інформації і прийняття рішень, несприятлива психологічна атмосфера. Нечітка організація діяльності і планування праці, недостатність необхідних засобів. Оскільки в умовах воєнного стану і збройної агресії РФ проти України і спричиненими цим факторами постійної напруги, стресу невідомості та небезпеки створення позитивної безперервно атмосфери вбачається неможливим, є доцільним сприяти набуттю волонтерами навичок психологічного розвантаження та самопомоги, залучати до створення психологічного добробуту волонтерів психологів та відповідні організації.

Важливим аспектом емоційного вигорання волонтерів під час війни є тривожність, побудована на мотивації, на усвідомленні важливості допомоги військовим задля досягнення Перемоги України у війні.

Психологічні особливості профілактики емоційного вигорання волонтерів під час війни полягають в подоланні тривожності, зумовленої хронічним стресовим навантаженням, набутті навичок гігієни сну, антистресової саморегуляції, побудови ресурсної мережі та віднайденні балансу діяльність/відпочинок. Це задача складна, оскільки усвідомленість волонтерами надає великого значення їхньої діяльності в час викликів, що постають перед

Збройними Силами і Україною в цілому, додають їм мотивації до діяльності, Разом із тим волонтери отримують внутрішній дозвіл на нехтування власними потребами, що призводить до важких психологічних наслідків [21, с.6].

Таким чином у волонтерів формується стресове напруження як загроза добробуту організму та моральному благополуччю особи.

Емоційне вигорання може призвести до зниження мотивації та ефективності волонтерів, що може вплинути на їхню здатність продовжувати роботу та допомагати потерпілим.

На відміну від волонтерства, що реалізується в мирний час, ціннісно-мотиваційна складова волонтерів у воєнний час підкріплює докладання вольових зусиль. Відтак потерпання внаслідок незадоволення потреб виникають досить рідко при тому, що дослідження наочно демонструє соматичні симптоми вигорання.

Висновок до розділу I

Відповідно до теоретичного аналізу, серед зовнішніх чинників розвитку емоційного вигорання волонтерів виокремлено хронічну напружену психоемоційну діяльність та підвищену відповідальність за виконувани функції та операції. Серед внутрішніх чинників розвитку емоційного вигорання у волонтерів можна виділити схильність до інтенсивного сприйняття та переживання обставин волонтерської діяльності, пов'язану з високим усвідомленням її важливості.

Визначено, що за умови розгортання синдрому емоційного вигорання у волонтерів формується виснаження, наростає байдужість та відчуття втрати власної ефективності, виникає редукція особистих досягнень. З боку фізичної складової фіксується постійна втома, недостатній сон або безсоння, погіршується загальний стан здоров'я. Емоційні симптоми вигорання демонструють тривожність, песимізм, черствість у діяльності й особистому житті, почуття безпорадності і безнадійності, агресивність, дратівливість,

збільшення деперсоналізації своєї чи інших, переважає почуття самотності. Серед поведінкових симптомів відзначено толерантність тільки до малого фізичного навантаження, виправдання зловживання хімічними речовинами та імпульсивну емоційну поведінку.

Визначено когнітивні симптоми вигорання, котрі реалізуються у зниженні інтересу до нового, проявах туги й апатії, зниження інтересу до життя. Соціальні симптоми демонструють низьку соціальну активність, зниження інтересу до захоплень, які раніше приносили задоволення, обмеження соціальних контактів та відчуття дефіциту підтримки з боку оточення.

Окреслено особистісний, рольовий та організаційний чинники синдрому емоційного вигорання. Особистісний чинник реалізується в значимості таких аспектів, як сприйняття типу керівництва в організації. Встановлений зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю і емоційним вигоранням. Сприяють розвитку емоційного вигорання ті професійні ситуації, у яких спільні зусилля не узгоджені між собою, наявна конкуренція. Нечітка організація діяльності і планування праці, недостатність необхідних засобів також стають детермінантами розвитку вигорання волонтерів в організаційному аспекті.

З'ясовано, що волонтерська діяльність в умовах війни в Україні характеризується мотивацією до досягнення спільної цілі, котра стає об'єднавчим чинником волонтерської спільноти. Разом із тим, у залучених у волонтерську діяльність осіб відзначається підвищення тривожності, побоювання не виправдати очікування соціального оточення, не задоволеної потреби у соціальному схваленні й визнанні прикладених зусиль, що підвищує рівень психічного напруження. Потреба мати постійний тісний контакт з колегами та/або отримувачами їхніх послуг вимагає від волонтерів залученості та спрямованості на потреби інших людей, що підкріплює ризик деперсоналізації та призводить до занедбання власних потреб та зниження гуманного ставлення до інших.

Окреслено, що всі перераховані вище фактори призводять до психічної напруженості та розвитку стресу в осіб, залучених до волонтерської діяльності.

Виокремлено, що профілактика вигорання волонтерів в умовах війни має враховувати значне фізичне, психологічне та емоційне навантаження, високий рівень тривожності, редукованість особистих досягнень та деперсоналізацію.

Відтак можна зробити висновок, що психологічні особливості профілактики вигорання волонтерів в умовах війни полягають у формуванні таких психологічних навичок, як подолання тривожності, стресостійкість, вміння налаштовувати режим сну, навички до самопізнання і саморегуляції, фізичного та психологічного розвантаження. Це дозволить особам, залученим у волонтерство, більш ефективно уникати формування синдрому вигорання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Обґрунтування процедури, етапів та вибірки дослідження.

Методи дослідження – це способи пізнання психічних явищ, за допомогою яких систематизують факти, необхідні для доведення наукових положень. Відомий психофізіолог І. П. Павлов зазначав, що від того, який метод обирає дослідник, залежить доля подальшого дослідження. Існує значна кількість методів вивчення психіки: спостереження, експеримент, бесіда, анкетування, тестування, інтерв'ю, контент-аналіз, біографічний метод, близнюковий метод, соціометрія, аналіз продуктів діяльності, методи математичної обробки даних [13].

Після проведеного теоретико-методологічного аналізу емоційного вигорання було підібрано групу респондентів у м. Київ та м. Боярка, віком від 32 до 74 років у кількості 20 осіб для проведення порівняльного експерименту. Його метою є визначення впливу психокорекційних заходів на стан емоційного вигорання волонтерів.

Вибірка являє собою сукупність досліджуваних, обраних із генеральної сукупності за допомогою певних методів для участі у дослідженні. Формування вибірки експериментальної групи підпорядковується певним правилам:

1. Змістовний критерій (критерій операціональної валідності) включає підбір експериментальної групи, який має визначатися предметом та гіпотезою дослідження;

2. Критерій еквівалентності досліджуваних (критерій внутрішньої валідності) вказує, що отримані при дослідженні експериментальної вибірки результати повинні поширюватися на кожного її члена;

3. Критерій репрезентативності (критерій зовнішньої валідності) засвідчує, що група осіб, котрі беруть участь в експерименті, представляє всю частину популяції, щодо якої застосовуються експериментальні дані;

4. Підбір експериментальної групи здійснюється за допомогою різних стратегій:

– техніка випадкового відбору передбачає, що максимально доступний для дослідників кількості представників популяції присвоюється індивідуальний індекс, а потім проводиться випадковий відбір у групу необхідної чисельності для участі в експерименті;

– рандомізація з виділенням страт або стратометричний відбір є більш точним способом досягнення репрезентативності, де генеральна сукупність розглядається як об'єднання страт – груп людей, схожих за статтю, віком, соціальним станом, станом здоров'я тощо. До вибірки включають досліджуваних, котрі рівною мірою представляють кожную страту;

– попарний відбір передбачає формування експериментальної та контрольної груп з досліджуваних, еквівалентних за певною суттєвою індивідуальною ознакою;

– наближене моделювання, яке застосовується при неможливості знайти спосіб створення репрезентативної групи; це приблизна представленість у вибірці характеристик популяції;

– репрезентативне моделювання, при якому структура вибірки відповідає структурі цікавлячої експериментатора популяції;

– залучення реальних груп – шкільних класів, студентських груп, спортивних секцій, трудових колективів тощо. При цьому розрізняють два основних типи залучення досліджуваних у групу: відбір і розподіл [24, с.109].

Експериментальна вибірка – це кількість людей, що беруть безпосередню участь у дослідженні. Склад експериментальної вибірки повинен представляти (репрезентувати) генеральну сукупність (популяцію), оскільки висновки, одержані в експерименті, поширюються на всіх членів популяції, а не тільки на представників вибірки.

Формування експериментальної вибірки має відповідати змістовному критерію (критерію операціональної валідності), тобто підбір

експериментальної групи повинен визначатися предметом дослідження. Віковий склад визначається виходячи з цілей дослідження.

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 Києво-Святошинського району Київської області та Громадського об'єднання “Перший Спалах” в м. Київ.

Вибірку склали особи віком від 32 до 74 років. Ці члени волонтерських об'єднань опікуються виготовленням певних засобів для військових (лагодять обладнання, плетуть сітки), готують продукти харчування для військових (сухі борщі, вітамінні чаї, енергетичні батончики, окопні свічки тощо), збирають кошти за допомогою благодійних концертів та на них закупають дрони та супутнє обладнання, надають допомогу з облаштування вимушено переселеним особам.

Вибірка є репрезентативною, тобто її можна відтворити і провести аналогічне дослідження. З респондентами було проведено бесіду для отримання інформації про особливості волонтерської діяльності та їхніх особистих станів. Це дало змогу підібрати валідні методики для проведення порівняльного експерименту.

Основною метою проведення емпіричного дослідження є визначення загального рівня психічної напруженості (стресу) волонтерів, таких ключових складових їхнього емоційного вигорання, як деперсоналізація та редукція особистих досягнень та рівня тривожності.

Порівняльний експеримент – це дослідження, спрямоване на встановлення наявності або відсутності певних нових кількісних і якісних характеристик досліджуваного явища без здійснення формувального впливу на них. За допомогою порівняльного експерименту встановлюються зміни реалізації досліджуваного явища чи стану [24, с.140]. За мету порівняльного експерименту встановлювалося визначення впливу психокорекційних заходів на волонтерів.

При плануванні та організації експерименту слід враховувати методологічний, методичний і технологічний аспекти. Це включає чітку фіксацію початкових умов, формулювання гіпотези та можливих результатів, проведення контролю над змінами, фіксацію умов в яких відбувався експеримент, отримання об'єктивних результатів, чітку фіксацію кінцевих умов та порівняльний аналіз отриманих даних. Також врахування цих аспектів гарантує валідність експерименту, можливість його повторного проведення з отриманням подібних результатів.

При проведенні порівняльного експерименту використовувався метод тестування для виявлення рівня тривожності, емоційного вигорання та психоневрологічного напруження у волонтерів.

Метод тестування є одним з основних підходів до збору даних в психологічних дослідженнях. Він передбачає використання стандартизованих психологічних тестів для вимірювання різних аспектів психологічних характеристик, які можуть включати когнітивні здібності, особистісні риси, емоційний стан, міжособистісні взаємини та інші психологічні конструкти.

Тестування зазвичай проводиться за допомогою стандартизованих тестових інструментів, які мають чітко визначені інструкції для учасників тесту та правила оцінювання результатів. Тест може бути у формі паперової або комп'ютерної версії та складатися з різних завдань або запитань, на які учасники повинні відповісти.

Переваги методу тестування полягають у його об'єктивності та репрезентативності даних. Стандартизовані тести забезпечують однакові умови для всіх учасників і дозволяють порівнювати їх результати. Крім того, тести можуть бути ефективними у вимірюванні психологічних характеристик, які можуть бути складні для безпосереднього спостереження або вимірювання.

Проте важливо враховувати деякі обмеження методу тестування. Наприклад, на результати тесту можуть вплинути такі фактори, як стан емоційного або фізичного благополуччя учасників, їхні знання про тест, рівень мотивації або вплив культурних чинників. Крім того, тести не завжди можуть

повністю відображати всі аспекти психологічних конструктів і можуть бути суб'єктивними.

Також важливо враховувати, що результати тестування можуть бути обмежені у своїй інтерпретації. Вони надають кількісну оцінку або порівняння певних психологічних характеристик, але не дають повної картини про особистість або психологічні процеси учасників. Для більш глибокого розуміння потрібні додаткові методи дослідження, такі як спостереження, інтерв'ю або експеримент.

Іншим обмеженням тестування є можливість існування ефекту соціального бажання. Учасники можуть бути схильними надавати відповіді, які вони вважають бажаними або соціально прийнятними, замість відображення своїх справжніх переконань чи характеристик. Це може призводити до спотворення результатів.

Для зниження впливу цих обмежень дослідники зазвичай використовують комбінацію методів, включаючи тестування, спостереження, інтерв'ю та інші методи збору даних.

У психологічних дослідженнях метод тестування використовується як один із способів отримання об'єктивної і систематичної інформації про психологічні характеристики і поведінку людей. Правильне використання тестових інструментів може допомогти в розумінні людської природи, вивченні особистісних відмінностей, прогнозуванні поведінки та розвитку психологічних інтервенцій.

Тест – це теоретично і емпірично обґрунтована система висловлювань (завдань), яка дає змогу одержати вимірювання відповідних психологічних властивостей. Під тестуванням прийнято розуміти короткочасне дослідження, за допомогою якого вимірюється рівень розвитку або міру вираження деяких психічних властивостей особистості, груп або спільнот.

Тест-опитувальник як метод ґрунтується на аналізі відповідей досліджуваних на запитання, що дозволяють одержати достовірну і надійну інформацію про наявність або вираження певної психологічної характеристики.

Судження про розвиток даної характеристики здійснюється на підставі кількості відповідей, які збіглися за своїм змістом з уявленням про неї [24, с.193].

З метою проведення порівняльного експерименту задля отримання достовірних результатів було обрано комплекс валідних та надійних методик психологічної діагностики, які відповідають меті дослідження, віковим особливостям респондентів та сприяють досягненню поставлених завдань. Для визначення рівня емоційного вигорання були використані наступні методики (Додатки А1, А2, А3): Шкала тривоги Бека [33, с.74], яка дозволяє точно охопити і психоемоційні, і соматичні симптоми реалізації тривожності особи; Шкала PSM-25 Лемур-Тесьє-Філіон (Lemyr-Tessier-Fillion) , призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета – вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена і валідизована у Великій Британії, Іспанії та Японії [12, с.225].

Опитувальник щодо рівня професійного вигорання Маслач-Джексон Maslach Burnout Inventory, скор. МВІ – тестова методика, призначена для діагностики професійного вигорання. Створена в 1986 році Maslach і Jackson, адаптована Н. Водоп'яною (О. С. Чабан, О. О. Хаустова “Практична психосоматика: діагностичні шкали”) [34, с.177].

Надалі було сформовано та надруковано бланки опитувальників та інформованої згоди на участь у дослідженні за відповідними методиками, роздруковано їх та сформовано пакети бланків для кожного учасника дослідження.

Паперовий варіант проведення тестування та анкетування був обраний через те, що деякі волонтери старшого віку не завжди орієнтуються в комп'ютерних технологіях і їхня залученість у комп'ютерне тестування могла викликати збільшення стресового навантаження, тим самим призвести до спотворення результатів тестування.

2.2. Огляд і обґрунтування вибору методик дослідження.

Для виявлення емоційного вигорання у волонтерів тестування проводилося під час зустрічей з досліджуваними. В ході теоретичного дослідження було встановлено, що волонтерська робота є високо мотивованим видом діяльності, що вимагає мобілізації фізичних і психологічних резервів і гіпотетично може призводити до емоційного виснаження. Таким чином, емпіричне вивчення проблеми емоційного вигорання має на меті визначення рівня та особливостей прояву таких компонентів вигорання у волонтерів, як тривожність, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень та психічне напруження.

Вибірку дослідження склали волонтери, які працюють у волонтерських об'єднаннях від 1 до 9 років віком від 32 до 74 років (віком 30-40 років – 4 особи, віком 40-50 років – 2 особи, віком 50-60 років – 7 осіб, віком 60-70 років – 5 осіб, віком 70-80 років – 2 особи) у кількості 20 осіб, з них 18 (90%) жінки, 2(10%) чоловіки.

Респонденти отримували інструкції та бланки відповідей особисто під час зустрічей (додатки А1, А2, А3).

Шкала тривоги Бека (The Beck Anxiety Inventory, BAI, Beck A.T.) – клінічна тестова методика, призначена для скринінгу тривоги та оцінки ступеня її виразності.

Опитувальник складається з 21 пункту. Кожен пункт включає один з типових симптомів тривоги, тілесних або психічних. Кожен пункт повинен бути оцінений респондентом від 0 (симптом зовсім не турбував) до 3 (симптом турбував дуже сильно).

Шкала є простим, зручним інструментом для попередньої оцінки ступеня вираженості тривожних розладів у широкого кола осіб: молодих людей від 14 років, зрілих та літніх, контингенту клініки та при скринінгових дослідженнях.

Заповнення шкали, як правило, це можна довірити самому

досліджуваному. Особи, що отримали високі бали за шкалою, мають бути скеровані на консультацію до фахівця.

Зазвичай шкалу використовують при профоглядах, коли потрібно виділити контингент, який потребує більш детального обстеження та консультації спеціаліста, у клінічній практиці, коли є підозра, що соматичний розлад коморбідний із тривогою (у тому числі взаємообумовлений).

Інтерпретація. Підрахунок проводиться простим підсумовуванням балів за всіма пунктами шкали.

Значення від 0-21 балів свідчить про низький рівень тривоги.

Значення від 22 до 35 балів означає середній рівень тривоги.

Значення вище 36 балів (при максимумі 63 бали) свідчить про дуже високу тривогу.

Опитувальник складається із 21 питання.

Орієнтовний час тестування до 5 хвилин. Текст опитувальника представлений у додатку А.1.

Опитувальник щодо рівня професійного вигорання Маслач-Джексон, скор. МВІ – тестова методика, призначена для діагностики професійного вигорання. Створена в 1986 році К.Маслач і С. Джексон, адаптована Н.Е.Водоп'яною, – це тест професійного вигорання, призначений для виявлення вираженості проявів вигорання у фахівців різних професій, насамперед комунікативни, тобто соціальної сфери (Maslach, 2003) [34, с.177-179].

Найчастіше професійне вигорання представляється як деструктивний процес втрати професійної ефективності, зниження комунікативних якостей та розвитку нервово-психічної дезадаптації до незворотних змін особистості.

Причиною професійного вигорання є як незадовільні умови роботи, і індивідуальні особливості особистості працівника. Найважчою є робота, яка передбачає емоційний контакт із людьми як обов'язкову складову виробничого процесу, наприклад професія вчителя, менеджера, лікаря, слідчого тощо.

Опитувальник складається з 22 пунктів, за якими можливе обчислення значень трьох шкал: "Емоційне виснаження", "Деперсоналізація", "Редукція особистих досягнень".

Емоційне виснаження проявляється у переживаннях зниженого емоційного тону, підвищеної психічної виснаженості та афективної лабільності, втрати інтересу та позитивних почуттів до оточуючих, відчуття "пересиченості" роботою, незадоволеністю життям загалом. У контексті синдрому перегорання "деперсоналізація" передбачає формування особливих, деструктивних взаємин із оточуючими людьми.

"Деперсоналізація" проявляється в емоційному усуненні та байдужості, формальному виконанні професійних обов'язків без особистісної включеності та співпереживання, а в окремих випадках – у негативізмі та цинічному відношенні. На поведінковому рівні "деперсоналізація" проявляється у зарозумілій поведінці, використанні професійного сленгу, гумору, ярликів.

"Редукція особистих досягнень" відбиває ступінь задоволеності працівника собою як особистістю як і професіоналом. Незадовільне значення цього показника відображає тенденцію до негативної оцінки своєї компетентності та продуктивності і, як наслідок, – зниження професійної мотивації, наростання негативізму щодо службових обов'язків, тенденцію до зняття з себе відповідальності, до ізоляції від оточуючих, усунення та неучасть, уникнення роботи спочатку психологічно а потім фізично.

Процедура проведення:

Інструкція: "Вам пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з роботою. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і вирішите, чи відчуваєте ви себе таким чином на вашій роботі. Якщо у вас ніколи не було такого почуття, у бланку для відповідей позначте позицію 0 – "ніколи". Якщо у вас було таке почуття, вкажіть, як часто ви відчували його, позиція 6 – "щодня". Для цього поставте позначку у клітинці відповідного стовпчика, який відповідає частоті переживань того чи іншого почуття".

Відповіді випробуваного оцінюються так:

- 0 балів – "Ніколи";
- 1 бал – "Дуже рідко";
- 2 бали – "Рідко"
- 3 бали – "Іноді";
- 4 бали – "Часто";
- 5 балів – "Дуже часто";
- 6 балів – "Щодня".

Інтерпретація. Підрахунок проводиться підсумовуванням балів за всіма пунктами відповідної шкали.

Таблиця 2.1

Таблиця інтерпретації результатів

Шкали	Сума балів за запитаннями	
1.Емоційне виснаження	1, 2, 3, 6, 8, 12, 13, 14, 16, 20	
2.Деперсоналізація	5, 10, 11, 15, 22	
3.Редукція особистих досягнень	4, 7, 9, 17, 18, 19, 21	Розрахункова редукція особистих досягнень є оберненою до фактично отриманих балів, використовується для отримання остаточного (загального) показника СПВ.
Загальний рівень СПВ = сумі балів за всіма шкалами		

Оцінювання результатів проходить відповідно таблиці:

Таблиця 2.2

Таблиця оцінювання результатів

Субшкала тесту МВІ	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень	Редукція особистих досягнень (розрахункова)	Загальне вигорання
Високий рівень	27 і більше	13 і більше	0-30	18-48	58 і більше
Середній (помірний) рівень	17-26	7-12	31-36	12-17	36-55
Низький рівень	0-16	0-6	37 і більше	0-11	До 33

Орієнтовний час тестування 10 хвилин. Текст опитувальника представлений у додатку А.2.[34, с.177-179]

Шкала PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion)

призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета – вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена і валідизована у Великій Британії, Іспанії та Японії.

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі виміри психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації тощо. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес.

З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесьє-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори чи патології. Питання сформульовані для нормальної популяції віком від 18 до 65 років стосовно різних професійних груп. Все це дозволяє вважати

методику універсальною для застосування до різних вікових та професійних вибірок у нормальній популяції.

Численні дослідження показали, що PSM має достатні психометричні властивості. Були виявлені кореляції інтегрального показника PSM зі шкалою тривожності Спілбергера ($r = 0,73$) з індексом депресії [Beck Depression Inventory] ($r = 0,75$). Величини цих кореляцій пояснюються генералізованим переживанням емоційного дистресу чи депресії. При цьому дослідження дивергентної валідності показують, що PSM концептуально відрізняється від методик дослідження тривожності та депресії [10].

Інструкція:

Пропонується низка тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поряд з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найточніше визначає ваші переживання. Тут немає неправильних чи хибних відповідей. Відповідайте якнайщиріше.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 – "ніколи"; 2 – "вкрай рідко"; 3 – "дуже рідко"; 4 – "рідко"; 5 – "іноді"; 6 – "часто"; 7 – "дуже часто"; 8 – "постійно (щодня)".

Обробка та інтерпретація результатів:

Підраховується сума всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруги (ППН). Питання 14 оцінюється у зворотному порядку. Що більше ППН, то вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів — високий рівень стресу, що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектру засобів та методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів – середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, ППН менший за 100 балів, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

Для виконання тесту потрібно приблизно 5 хвилин. Текст опитувальника представлений у додатку А.3.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів порівняльного експерименту.

Порівняльний експеримент проводиться для виявлення ефективності певного експериментального чинника у формуючому дослідженні. Порівняння можуть відбуватися різними способами.

Порівнювати можна результати констатуючого експерименту зі стандартами фізичного розвитку і нормативами підготовленості. При цьому стандарти і нормативи повинні бути ідентичні контингенту, який обстежується, та тими ж методами збору й обробки результатів обстеження, за допомогою яких розроблялися стандарти.

Часто проводять послідовний порівняльний експеримент, який передбачає порівняння контрольних показників до введення в психологічний процес експериментального чинника і після певного часу його впливу на тих, хто займається.

Використовують цей вид порівняння тоді, коли група осіб, що займається, досить малочисельна і немає можливості створити аналогічну групу для контролю.

Розглянемо особливості емоційного вигорання за допомогою методики **Шкала тривоги Бека.**

В експерименті брали участь волонтери, які працюють у волонтерських об'єднаннях від 1 до 9 років віком від 32 до 74 років кількістю 20 осіб. Дані опитувальники проводилися чітко за інструкціями. Результати дослідження наведені у зведеній таблиці, наведеній у додатку Б.1.

Розглянемо результати респондентів щодо рівня тривожності за шкалою Бека за перший етап дослідження, що відбувся 03 березня 2023 року. Цей етап

передував початку психологічних занять з волонтерами та може продемонструвати їхній стан без психологічного впливу.

За перший етап дослідження 03.03.2023р. було з'ясовано, що середній показник тривоги становить 30,75 б, що свідчить про середній рівень тривоги в досліджуваній групі. Медіана: 30; мода: 16; 47; min 11; max 49.

Розглянемо показники тривожності, отримані в ході заключного етапу дослідження, після проведення психологом занять в ході реалізації розробленої автором тренінгової програми з набуття навичок психологічного відновлення ASTER.

За другий етап дослідження 08.04.2023р. було з'ясовано, що середній показник тривоги становить 15,15 б., що свідчить про низький рівень тривоги в досліджуваній групі. Медіана 14; мода 5, 8, 28; min 0; max 39.

Порівняємо дані першого етапу дослідження з отриманими під час другого етапу дослідження, що відбувся 08 квітня 2023 року після ряду психологічних занять з волонтерами в таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

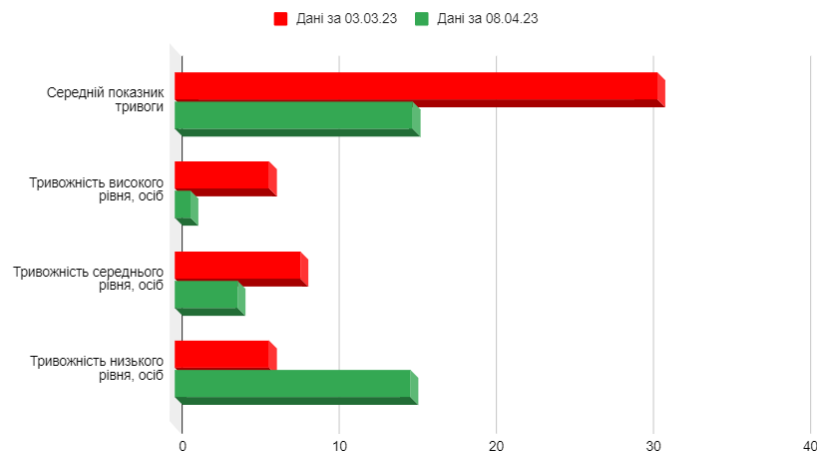
Таблиця одержаних результатів за шкалою тривоги Бека

	Дані за 03.03.23	Дані за 08.04.23
Середній показник тривоги	30,75	15,15
Тривожність високого рівня, осіб	6	1
Тривожність середнього рівня, осіб	8	4
Тривожність низького рівня, осіб	6	15

Таким чином, можемо констатувати пониження високого рівня тривоги у 5 осіб, середнього – у 4 осіб, підвищення рівня тривоги у 0 осіб, рівень тривоги не змінився у 0 осіб.

Продемонструємо отримані результати за допомогою графіка 2.1.

Дані за 03.03.23 і Дані за 08.04.23



Отже, за вищенаведеними даними можна побачити, що середній показник тривоги досліджуваної групи знизився на 15,6 бала, що становить 50,73% досліджуваної групи. Відтак можна зробити висновок, що більш як половина досліджуваної групи після проведених занять знизила тривожність.

Розглянемо результати продемонстровані за **Опитувальником емоційного вигорання МВІ:**

За шкалою емоційного виснаження:

На 03.03.2023 р. середній показник 23, що свідчить про середній рівень емоційного навантаження групи. Медіана: 18, мода: 9, min 6; max 48.

На 08.04.2023 р. середній показник 14, що свідчить про низький рівень емоційного навантаження групи. Медіана: 12.5, мода: 16, min 4; max 31.

За шкалою деперсоналізації:

На 03.03.2023 р. середній показник 11, що свідчить про середній показник деперсоналізації в групі; медіана: 7, мода: 1, min 0; max 26.

На 08.04.2023 р. середній показник 7, що свідчить про низький показник деперсоналізації в групі; медіана: 5, мода: 5, min 1; max 18.

Середні показники за шкалами представлені в Таблиці 2.4:

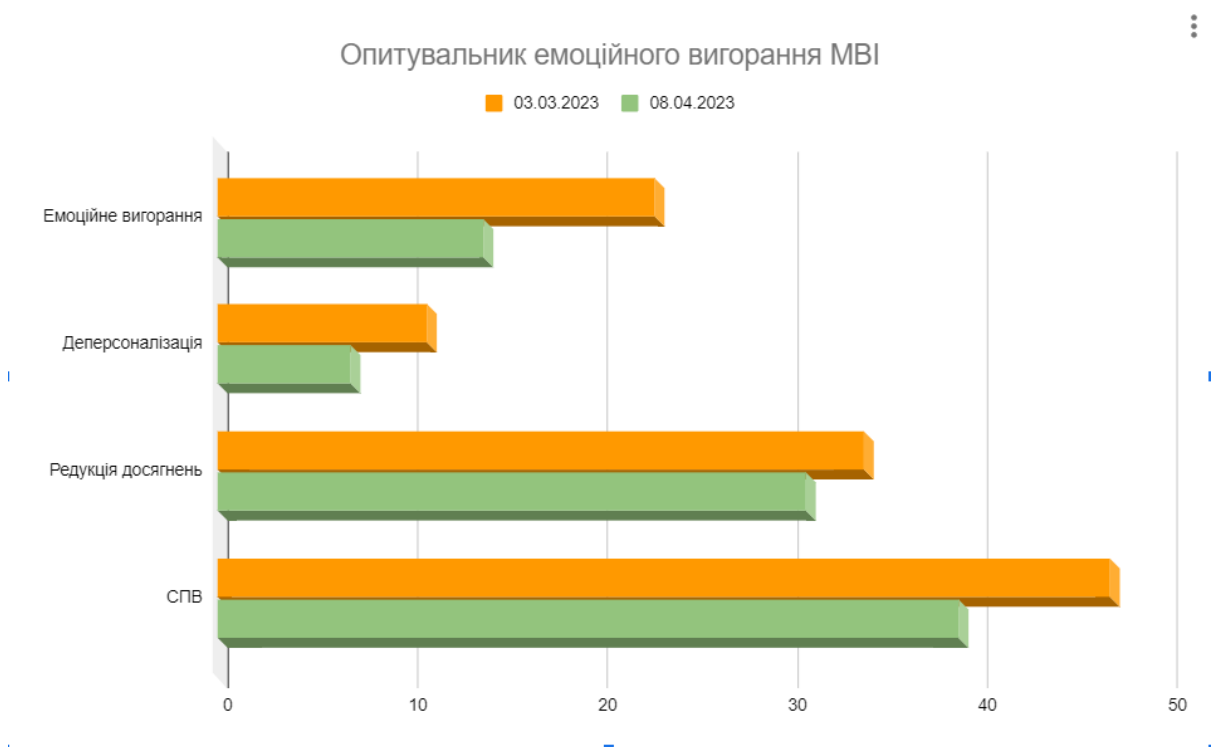
Таблиця 2.4

Таблиця одержаних результатів за опитувальником МВІ

	03.03.2023	08.04.2023
Емоційне вигорання	23	14
Деперсоналізація	11	7
Редукція досягнень	34	31
СПВ	47	39

Що представлено на графіку 2.2

Графік 2.2



Відтак, згідно з результатами, відповідно до таблиці 2.5 за період з 03.03.2023 р. по 08.04.2023 р.:

Таблиця порівняльного аналізу результатів за опитувальником МВІ

	Рівень зріс, осіб	Рівень зменшився, осіб	Рівень лишився таким самим
Емоційне виснаження	1	8	11
Деперсоналізація	2	7	11
Редукція досягнень	8	4	8
СПВ	5	8	7

Враховуючи вищенаведене, можна зробити висновок, що загальний рівень емоційного вигорання зменшився у 8 досліджуваних, що становить 40% групи, емоційного виснаження – у 8 досліджуваних, що становить 40% групи, рівень редукції особистісних досягнень підвищився у 4 досліджуваних, що становить 20% групи, а рівень деперсоналізації знизився у 7 досліджуваних, що становить 35% групи.

Таким чином, можна зробити висновок, що застосований ряд методів психокорекції та психологічного відновлення волонтерів чинять позитивний вплив на їхній психологічний стан, зменшуючи рівень загального вигорання, рівень емоційного виснаження та рівень деперсоналізації.

Відповідно до проведеного дослідження, за **шкалою PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон** отримано такі дані:

На 03.03.2023 середній показник психічного напруження становить 125 балів та перебуває на середньому рівні, медіана: 130,5, мода: 100; 132, min 39; max 184.

На 08.04.2023 р. середній показник психічного напруження становить 82 бали, медіана: 74, мода: 74, min 24; max 164, що демонструє низький рівень психічного навантаження, а відтак підвищення адаптованості групи досліджуваних до діяльнісних навантажень.

За вищенаведеними даними, викладеними в таблиці 2.6, можемо констатувати зниження психічного напруження в групі.

Таблиця 2.6

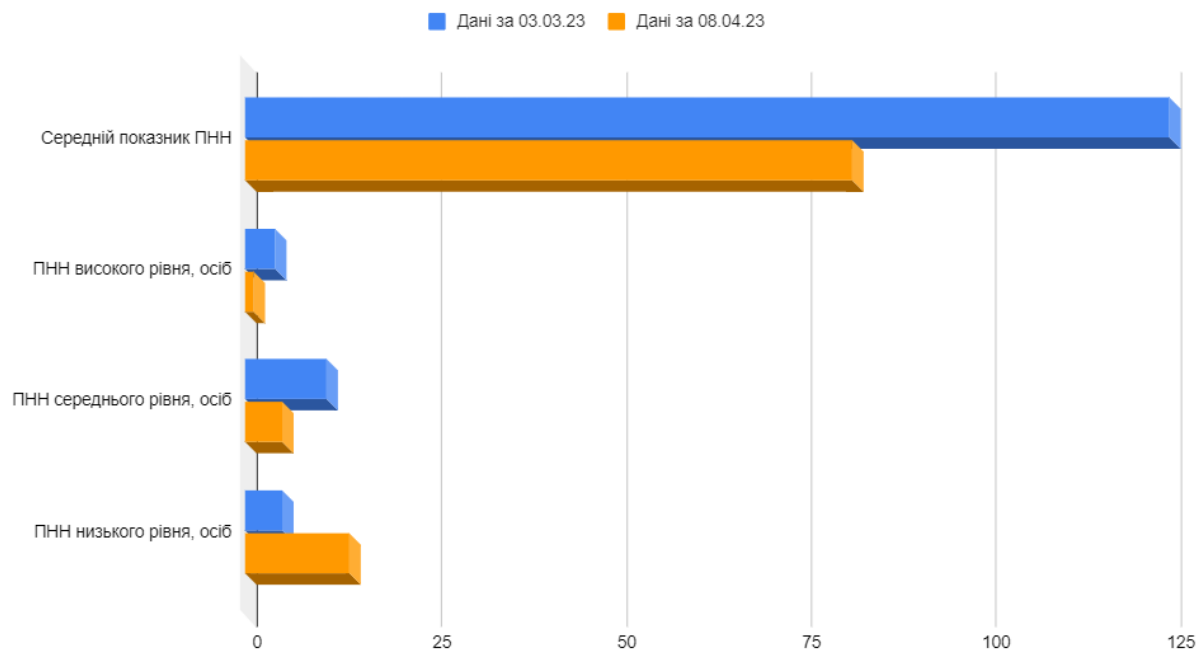
Таблиця одержаних результатів за PSM-25

	Дані за 03.03.23	Дані за 08.04.23
Середній показник ППН	125	82
ППН високого рівня, осіб	4	1
ППН середнього рівня, осіб	11	5
ППН низького рівня, осіб	5	14

Це представлено на графіку 2.3

Графік 2.3

Дані за 03.03.23 і Дані за 08.04.23



Відповідно до вищенаведених таблиці та графіка можна зробити висновок, що стан позитивно змінився у 9 волонтерів, що становить 45% досліджуваної групи.

Динаміка зміни показників психічної напруги представлена на таблиці 2.7 та становить:

Таблиця 2.7

Таблиця порівняльного аналізу результатів за PSM-25

	Рівень зріс, осіб	Рівень зменшився, осіб	Рівень лишився таким самим
Рівень ППН	1	11	8

Висновки до II розділу

Теоретичне вивчення проблеми психологічних особливостей профілактики емоційного вигорання волонтерів під час війни виокремило такі притаманні волонтерам складові вигорання, як тривожність, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція досягнень та психоневрологічне напруження. Це уможливило обрання відповідних методик та виокремлення двох етапів порівняльного експерименту для визначення результативності практичної програми профілактики вигорання.

Для проведення порівняльного експерименту, отримання достовірних результатів обрано комплекс валідних та надійних методик психологічної діагностики: шкала тривоги Бека, Опитувальник щодо рівня професійного вигорання Маслач-Джексон скор. МВІ та Шкала PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон.

Емпіричною базою дослідження стали Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення та Громадське Об'єднання "Перший Спалах". Вибірка дослідження склала 20 осіб, з них 18 жінок і 2 чоловіки віком від 32 до 74 років. Дослідження проводилося з 03.03.2023 р. по 08.04.2023 р. З метою проведення порівняльного експерименту було застосовано два етапи дослідження, котрі продемонстрували динаміку зміни психологічного стану досліджуваних.

З'ясовано, що волонтери в умовах війни на першому етапі дослідження мали середні показники тривожності 30,75 бала, спільний показник емоційного вигорання 47 балів (емоційне виснаження 23, деперсоналізація 11, редукція особистісних досягнень 34) та середній показник психічного напруження 125 балів.

На другому етапі дослідження виявлено, що середні показники тривожності досліджуваної групи 15,15 бала, спільний показник емоційного вигорання 39 балів (емоційне виснаження 14, деперсоналізація 7, редукція особистісних досягнень 31) та середній показник психічного напруження 82 бали.

За допомогою порівняльного аналізу виявлено зниження показників тривоги, емоційного вигорання та психічного напруження у досліджуваній групі після проведення тренінгових занять з психологічного відновлення за розробленою програмою ASTER, побудованою з урахуванням психологічних особливостей профілактики вигорання.

Таким чином, можемо констатувати пониження високого рівня тривоги у 5 осіб, середнього – у 4 осіб, підвищення рівня тривоги у 0 осіб, рівень тривоги не змінився у 0 осіб. Середній показник тривоги досліджуваної групи знизився на 15,6 бала, що становить 50,73% досліджуваної групи. Відтак можна зробити висновок, що більш як половина досліджуваної групи після проведених занять знизила тривожність.

З'ясовано, що загальний рівень емоційного вигорання зменшився у 8 досліджуваних, що становить 40% групи, емоційного виснаження – у 8 досліджуваних, що становить 40% групи, рівень редукції особистісних досягнень підвищився у 4 досліджуваних, що становить 20% групи, а рівень деперсоналізації знизився у 7 досліджуваних, що становить 35% групи.

Виявлено, що показник психічного напруження зменшився у 9 осіб, що становить 45% досліджуваної групи.

Це дозволяє зробити висновок про позитивний вплив набуття навичок психологічного відновлення на психологічний стан волонтерів під час війни за

умови врахування в практичній реалізації психологічних особливостей профілактики вигорання волонтерів та практичного проведення програми психологічного відновлення.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ ВОЛОНЕТРІВ ЗА ПРОГРАМОЮ ASTER

3.1. Навички психологічного самовідновлення та подолання стресових реакцій

Психологічними особливостями профілактики вигорання волонтерів в умовах війни в практичному вимірі варто визначити акцент на таких складових, як подолання тривожності, психофізичне розвантаження, коригування порушень сну та навички емоційної регуляції й саморефлексії.

Гарний настрій, відчуття щастя впливає на поведінкові процеси та мислення, тобто спостерігається позитивна кореляція щастя з інтелектом та пізнавальними процесами. Українська науковиця І. М. Біла підкреслює, що існує важливий взаємозв'язок емоційного стану з пам'яттю та мисленням. У гарному настрої люди успішніше справляються з розв'язанням проблем, виконують більше позитивних дій, позитивно оцінюють життя в цілому та краще адаптуються у середовищі [5, с.31].

Волонтерство – це важлива діяльність, яка допомагає людям у складних життєвих ситуаціях та сприяє розвитку суспільства в цілому. Проте волонтерство може бути досить виснажливим та вимагати від волонтерів значних фізичних та емоційних зусиль. Саме тому важливо не забувати про практичні зусилля для психологічного відновлення волонтерів.

Перш за все, психологічне відновлення допомагає волонтерам зберегти емоційну стійкість та уникнути вигорання на роботі. Волонтери, які працюють з людьми, які пережили стресові ситуації, можуть стикатися зі складними емоційними реакціями та травмами. Якщо вони не зможуть знайти спосіб розслабитися та відновитися після роботи, це може призвести до більш серйозних проблем з психічним здоров'ям.

Психологічне відновлення також допомагає волонтерам зберегти мотивацію та енергію. Коли волонтери працюють з дуже важкими та

складними ситуаціями, це може призвести до втоми та втрати енергії. Якщо вони не зможуть відновити свою мотивацію, це може призвести до того, що вони відмовляться від волонтерської діяльності.

Отже, психологічне відновлення волонтерів є дуже важливою складовою волонтерської діяльності. Волонтери повинні знаходити час для відпочинку та знайти спосіб розслабитися після складних робочих ситуацій.

Психологічні особливості профілактики емоційного вигорання волонтерів під час війни полягають у виборі психологом для роботи з волонтерами психокорекційних та психовідновлювальних методів, направлених на зниження емоційного напруження, визначення балансу діяльність/відпочинок, котрий би дозволив продуктивно відновлюватися в часі діяльності, психоедукативні заходи щодо гігієни сну та конкретні вправи й рекомендації відносно його налаштування, набуття волонтерами навичок саморегуляції стресових реакцій.

В ході роботи із профілактики емоційного вигорання волонтерів автором була розроблена та апробована програма тренінгу “ASTER” (Antistress, Sleep, Theory, Ego, Relax) [18; 19; 25; 26; 30; 35; 39] з навичок відновлення після емоційного вигорання волонтерів під час війни, надана у додатку В.

Методи психологічного відновлення та профілактики емоційного вигорання волонтерів пропонується розділити на п'ять груп:

- Блок Антистрес включає в себе навички психологічного самовідновлення, котрі також включають в себе набуття навичок подолання стресових реакцій, релаксації, самоаналіз діяльності та налаштування більш прийняттого режиму діяльності та відпочинку;

- Блок Сон включає вправи з гігієни й нормалізації сну, в тому числі полегшення засинання.

- Блок Теорія включає в себе психоедукаційну складову для більшої обізнаності в процесах розвитку та здорового функціонування особистості.

– Блок Особистість включає в себе вправ з самопізнання та набуття навичок з управління емоційним відреагуванням, екологічного спілкування з колегами-волонтерами й отримувачами послуг тощо.

– Блок Релакс включає в себе розвантажувальні та релаксувальні вправи для зниження психоемоційного напруження.

Важливою складовою емоційного вигорання є вплив стресових факторів. Теорія стресу вперше запропонована канадським вченим Г. Сельє в 1936 р. Термін "стрес" у фізіології, психології, медицині застосовується для позначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи [17, с.29].

Спочатку поняття стресу виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму ("загального адаптаційного синдрому") у відповідь на будь-який несприятливий вплив.

Стресогенною є не сама по собі життєва подія (зміна роботи, обмін житла, припинення стосунків та ін.), а пов'язана з цим втрата будь-якої життєвої позиції – втрата статусу, заробітку або влади, зміна звичних засобів праці, втрата самоповаги і т.д.

Слід зауважити, що у своїх основоположних роботах Г. Сельє вважав визначальною для розвитку стресу роль впливу окремих сил, які він визначає термінами "injury" (пошкодження), "intoxication" (інтоксикація) або "noxious agent" (шкідливий, згубний агент). Саме такі впливи тягнуть за собою розвиток стресу. Протягом усього життя Сельє намагався навести лад у "стресовій термінології", запроваджуючи нові терміни й уточнюючи їхню суть та зміст. Спочатку він увів поняття "стресор" для позначення (зовнішнього) впливу, що викликає стрес. Потім з'ясував, що той приносить не тільки шкоду. Зокрема зі збільшенням стресу зростає продуктивність – до певної межі, після якої різко падає разом із погіршенням самопочуття й здоров'я.

На фінальній стадії розробки свого вчення Г. Сельє став говорити про два види стресу – дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і

еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це привело до того, що в сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон.

Так, Сельє пише, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть.

Для позначення "хорошого стресу" Сельє ввів термін "еустрес". Що ж до "поганого стресу", то вчений запропонував застосовувати для його позначення старе, яке йде коренями в XIII століття, англійське слово "дистрес", що означає біль або страждання, які вражають тіло чи душу; стан небезпеки або розпачливої нужди. Пізніше Сельє помітив, що сильні стреси прискорюють процеси старіння, й запропонував розглядати стрес, як міру зношеності організму.

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Існують різні ступені стресу. Науковці розрізняють три таких ступені:

- 1) слабкий;
- 2) середній;
- 3) сильний.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. При середньому ступені відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін позитивний.

Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

Що стосується сильного або надмірного стресу, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних,

фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити.

У стані стресу людина проходить три фази:

1. Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується ("фаза шоку"), а потім включаються захисні механізми ("фаза протишоку").

2. Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). В цій фазі організм адаптується до стресогенних факторів та набуває стійкості.

3. Якщо вплив стресу триває і людина не здатна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. нагальною складовою яких необхідно виділити психоедукацію. Психоедукація – це зрозумілі пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

Володіння інформацією про реакції організму на стресори та синдром емоційного вигорання, усвідомлення механізмів протікання стресових та постстресових реакцій дозволяють особі почуватися більш упевнено та опановувати стресові стани.

Дихальні вправи є ефективним засобом зняття тривоги та стресу. За допомогою регуляції дихання людина здатна змінювати свій стан. Нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на кору головного мозку й змінюють її тонус. Вдих, короткострокова затримка дихання та далекий повільний видих, довший за вдих, дозволяє увімкнути механізми

парасимпатичної нервової системи та її гальмівні ефекти, тоді як повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування [29].

Канадський учений Л. Персіваль запропонував використовувати дихальні вправи в поєднанні з напругою і розслабленням м'язів. Роблячи затримку дихання на фоні напруги м'язів, а потім спокійний видих, який супроводжується розслабленням м'язів, можна зняти тривожність і надмірне хвилювання [22].

Профілактика та психокорекція емоційного вигорання волонтерів під час війни має надзвичайно важливе значення. Воєнний конфлікт та участь у ньому можуть призвести до серйозного стресу, травм та надмірного психологічного навантаження для волонтерів, які безпосередньо стикаються зі стражданням та насильством. В таких небезпечних умовах психологічна допомога та підтримка є критично важливими для збереження фізичного та психічного здоров'я волонтерів.

Психокорекція емоційного вигорання волонтерів також сприяє підвищенню їхньої ефективності та продуктивності. Коли волонтери мають засоби для ефективного управління своїми емоціями та стресом, вони здатні краще функціонувати, приймати раціональні рішення та продовжувати свою важливу роботу. Психологічна допомога дозволяє волонтерам набувати навичок саморегуляції, розуміння своїх емоцій та здійснювати ефективні стратегії реагування на виклики.

Крім того, психокорекція емоційного вигорання сприяє збереженню морального задоволення та задоволення від волонтерської діяльності. Вона допомагає волонтерам зберегти свою мотивацію, віру у свої сили та почуття задоволення від того, що вони допомагають іншим та роблять позитивний внесок у світ. Психологічна підтримка допомагає волонтерам знаходити сенс у своїй роботі, підтримувати свою гуманітарну мотивацію та покликання.

Крім того, психокорекція емоційного вигорання сприяє запобіганню серйозних психологічних наслідків, таких як психосоматичні розлади,

тривожність, депресія та викиди емоцій. Через психологічну підтримку волонтери навчаються розпізнавати свої емоції, ефективно впоратися зі стресом та розвивати позитивні стратегії саморегуляції. Це сприяє зниженню ризику емоційного вигорання та допомагає волонтерам зберегти свою психічну та фізичного здоров'я.

Важливо також враховувати, що психокорекція емоційного вигорання волонтерів під час війни має довготривалий характер. Волонтерство під час воєнного конфлікту може тривати значну кількість часу, і психологічна підтримка повинна бути систематичною та доступною протягом усього періоду діяльності. Послідовна підтримка допомагає волонтерам пристосовуватися до нових умов, розвивати та зберігати свою психологічну стійкість.

Отже, психокорекція емоційного вигорання волонтерів під час війни є необхідною для забезпечення їхнього добробуту та продуктивності. Вона допомагає волонтерам зберегти свою емоційну стійкість, мотивацію та покликання до допомоги. Це особливо важливо, оскільки волонтерство в умовах війни вимагає від них великого фізичного, емоційного та морального зусилля.

Психокорекція емоційного вигорання допомагає волонтерам розуміти та ефективно керувати своїми емоціями, вчить їх стратегіям саморегуляції та зниження стресу. Це дозволяє їм залишатися більш зосередженими, енергійними та ефективними у своїй роботі. Волонтери, які отримують психологічну підтримку, можуть швидше відновлюватися після стресових ситуацій та продовжувати свою допомогу іншим.

Додатково, психокорекція емоційного вигорання сприяє збереженню фізичного здоров'я волонтерів. Довготривалий стрес та емоційне перевантаження можуть призвести до зниження імунітету та загрози розвитку різних хвороб. Психологічна підтримка допомагає знизити цей ризик шляхом забезпечення волонтерам інструментів для ефективного управління стресом та підтримки фізичного здоров'я.

Крім того, психокорекція емоційного вигорання сприяє збереженню міжособистісних відносин та соціальної підтримки серед волонтерів. Вона надає можливість спілкуватися, висловлювати свої емоції та отримувати розуміння та підтримку від однодумців. Групові сесії психокорекції дозволяють волонтерам обмінюватися досвідом, підтримувати один одного та знаходити спільні шляхи подолання емоційного вигорання. Це створює сильну спільноту, яка може бути джерелом опори та взаємодопомоги у важкі моменти.

Важливість психокорекції емоційного вигорання волонтерів під час війни проявляється на кількох рівнях.

По-перше, забезпечення психологічної допомоги дозволяє відновити мотивацію та енергію волонтерів, підтримувати їхню зацікавленість та допомогти зберегти продуктивність у важких умовах.

По-друге, психокорекція емоційного вигорання сприяє збереженню психічного здоров'я волонтерів. Війна може викликати посттравматичний стрес та інші психологічні проблеми, які потребують відповідного психологічного супроводу. Психотерапія, консультування та інші методи психокорекції допомагають волонтерам впоратися зі стресом, травмами та іншими психологічними наслідками війни, сприяють процесу реабілітації, а також допомагають зміцнити їхню внутрішню стійкість.

По-третє, психокорекція емоційного вигорання сприяє збереженню соціальної підтримки та взаємодії серед волонтерів. Волонтерство під час війни може бути дуже виснажливим та вимагати великої фізичної та емоційної витрати. Регулярні психологічні сесії, тренінги та групова підтримка дозволяють волонтерам обмінюватися досвідом, емоціями та взаємною підтримкою. Це сприяє формуванню здорової спільноти, де волонтери відчують підтримку, розуміють, що не самотні у своїх труднощах та можуть залучати інших до своєї роботи.

Нарешті, психокорекція емоційного вигорання допомагає волонтерам зберегти свою гуманітарну мотивацію та підтримати відчуття цінності своєї роботи. Робота в умовах війни може привести до втрати надії, почуття безсилля

та втрати віри у можливість змінити ситуацію. Психологічна підтримка дозволяє волонтерам проявляти самоопіку та зберігати внутрішнє переконання у своїй важливості та впливі на ситуацію. Вона надає можливість переживати позитивні емоції від своєї діяльності та бачити конкретні результати своєї праці.

Для набуття волонтерами навичок психологічного відновлення було визначено доцільність застосування, зокрема, білатеральної стимуляції “Butterfly hugs” у вигляді поперемінного похлопування особою себе долонями схрещених рук, оскільки під час білатеральної стимуляції чутливість знижується до того рівня, на якому мозок запускає природний механізм з переробки стресової, травмувальної інформації [29].

Як пояснює спілка психотерапевтів EMDR, метод білатеральної стимуляції забезпечує швидкий доступ до закапсульованих нейронних ланцюжків, завдяки чому спогади, які мають високий негативний емоційний заряд, переходять в більш нейтральну форму, а пов’язані з ними уявлення і переконання набувають адаптивного характеру: “Рухи очей/почергові постукування по тілу/ клацання пальцями то біля одного, то біля іншого вуха, які використовуються в ході сеансу, запускають процеси, аналогічні тим, що відбуваються уві сні, в фазі швидкого руху очних яблук”. [42]

Запропоновані у тренінговій програмі ASTER навички включають у себе за допомогою психолога опанування методами стресової регуляції, такими, як дихальні вправи (дихання “за квадратом”, дихання “3-2-5”, “дихання змії”), білатеральну стимуляцію півкуль мозку “Обійми метелика” (butterfly hugs), самомасаж, релаксаційні вправи (Прогресивна м’язова релаксація, “Руки”, “Промінь”, “Веселка”, “Свічка”, “Фенікс”, “Білий колір”), вправа “Чотири елементи” (Elan Shapiro, 2012), навички регуляції сну та проблем із засинанням (вправа 25, релаксаційні методи для полегшення засинання) [2; 8; 9; 18; 24; 27; 28; 29; 31; 32; 33].

3.2. Роль самопізнання особистості в подоланні вигорання.

Самопізнання – це процес вивчення та розуміння своїх почуттів, емоцій, мотивацій, потреб, ставлення до себе та інших людей, а також своїх сильних та слабких сторін. Це важливий етап в розвитку особистості, який допомагає зрозуміти себе краще, розвинути свідоме ставлення до життя та відчути більшу гармонію з навколишнім світом.

Особистість, яка займається самопізнанням, знає свої потреби та мотивації, вмє керувати своїми емоціями та реакціями на зовнішні подразники, розуміє свої сильні та слабкі сторони та працює над їх подальшим розвитком. Це допомагає такій особистості досягати успіху в професійному та особистому житті, зберігати здоров'я та збалансованість в емоційній сфері.

Самопізнання – це процес, під час якого людина досліджує та розуміє свої внутрішні процеси, почуття, переживання та поведінку. Воно допомагає людині зрозуміти себе краще та розвиватись як особистість. Коли людина знає свої сильні та слабкі сторони, вона може краще орієнтуватись у своєму житті та знаходити шляхи до свого розвитку. Це допомагає людині відчувати себе більш упевнено та здатною до досягнення своїх цілей.

Крім того, самопізнання допомагає людині краще розуміти та контролювати свої емоції. Коли ми знаємо, що спричиняє наші емоції та реакції, ми можемо краще розуміти свої почуття та поведінку. Це допомагає нам краще контролювати наші емоції та вести себе більш адекватно в різних ситуаціях.

Нарешті, психологічне самопізнання може допомогти людині знайти своє місце у світі та знайти своє покликання. Коли ми знаємо свої цінності, інтереси та мотивації, ми можемо знайти роботу та діяльність, які нам справлятимуть задоволення та допоможуть реалізувати наш потенціал.

Отже, психологічне самопізнання є важливою складовою розвитку особистості та допомагає людині знайти своє місце у світі, розуміти себе краще та розвиватися.

Самопізнання також допомагає зменшити стрес та покращити якість життя. Особистість, яка знає свої потреби та мотивації, може краще керувати своїм часом та енергією, займатися тим, що дійсно їй подобається та приносить задоволення. Це допомагає зберегти емоційну стабільність та баланс у житті.

Процес самопізнання включає в себе самоспостереження, рефлексію, самоаналіз та самооцінку.

Самоспостереження (інтроспекція) – спостереження за своїми діями, вчинками, думками, почуттями. Воно є необхідною передумовою контролю особистості за власною поведінкою і діяльністю. Використання інтроспекції потребує високої психологічної культури людини. Відтак набуття навички інтроспекції дозволяє особі встановлювати більш міцні зв'язки зі своєю особистістю, підвищувати рівень розуміння своїх емоцій, реакцій та поведінки.

Спостереження є методом пізнання об'єктивної реальності, притаманним людині. В ході спостереження відбувається активізація всіх психічних процесів особистості, особливо уваги і мислення [3, с.165].

Здатність до самоспостереження на певному віковому етапі розвитку людини переростає в здатність до рефлексії.

Рефлексія (від лат. reflexio – повертання назад, вигин, відображення) є осмисленням людиною передумов, закономірностей і механізмів власної діяльності, соціального та індивідуального способу існування, тобто самоаналізом.

Зміст рефлексії – перехід неявного знання в явне, формалізоване і логічно розчленоване із застосуванням гіпотез, ідеалізацій. Засоби рефлексії – аналіз смислових підвалин певної системи знання, зміна старих парадигм на більш досконалі. Мета рефлексії – методологічне обґрунтування теоретичної системи.

Результат рефлексії – збагачення її об'єкта шляхом виявлення концептуальних структур більш високого порядку узагальнення. Індивідуальна рефлексія – це не тільки інтроспекція власної психіки, а й осмислення своєї життєвої програми, принципів світовідношення, цілей, цінностей, вимог, установок, прагнень. Безпосередня психічна активність – пізнання,

переживання, спілкування – невіддільна від її рефлексивного усвідомлення як засобу психічного самоконтролю і самовдосконалення. Результат індивідуальної рефлексії – образ “Я” – лише тоді адекватно відображає реальне “Я”, коли аналізує предметні й суспільні форми активності індивіда, його включеність у систему суспільних відносин, спільну діяльність і міжособові комунікації. [3, с.157].

Вигорання – це стан емоційного та психічного виснаження, що може виникнути у людини під час тривалого періоду стресу та напруження. При цьому людина втрачає інтерес до своєї роботи, відчуває втому та зневіру, іноді може зазнавати фізичних симптомів, таких як біль у грудях, головний біль, безсоння та інші. Процес самопізнання може бути важливим інструментом для подолання вигорання.

Самопізнання може допомогти людині зрозуміти свої потреби, бажання та мотивації. Це допомагає зосередитись на тих речах, які дійсно важливі та цікаві для людини, і припинити витрачати енергію на те, що не має сенсу або не приносить задоволення. Крім того, самопізнання допомагає зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє краще розуміти, які завдання та проекти можуть бути виконані більш ефективно, а які потребують більшої уваги та ресурсів.

Розвиток власної особистості також може допомогти знизити ризик вигорання. Коли людина знає свої цінності, бажання та мотивації, вона може знайти роботу та діяльність, які їй справлятимуть задоволення та допоможуть реалізувати свій потенціал. Це в свою чергу допомагає знизити ризик вигорання та покращити загальний стан емоційного та фізичного здоров'я.

Однією з причин виникнення вигорання є втрата зв'язку з власними потребами та цінностями. Процес самопізнання допомагає людині з'ясувати свої потреби, цінності та мотивації, та зосередитись на тому, що дійсно важливо для неї. Це допомагає людині краще зорієнтуватись у своєму житті та в діяльності, знаходити ресурси для подолання стресу та відновлення емоційного стану.

Крім того, самопізнання допомагає людині краще розуміти свої емоції та переживання. Це дозволяє їй вчасно виявляти ознаки вигорання та вжити необхідні заходи для його подолання. Наприклад, коли людина відчуває втому та стрес, вона може скористатись різними техніками саморегуляції.

Також самопізнання провокує в людині зменшення стресу, що своєю чергою стає причиною стійкості та здатності адаптуватись до змін. Це робить її більш здатною до подолання стресу та емоційного вигорання.

Таким чином, можна зробити висновок, що процес самопізнання та розвиток особистості може допомогти людині подолати вигорання. Це дозволяють зосередитись на важливих речах, знайти роботу та діяльність, які принесуть задоволення та дадуть змогу реалізувати свій потенціал.

Активізація та підсилення навичок самопізнання дозволяє волонтерам більше розуміти власні потреби, прагнення, стани. Поглиблення контакту з собою стає важливим підґрунтям для запускання функцій самовідновлення.

Разом із тим, вправи з самопізнання і самоаналізу, такі, як “Колесо балансу”, дозволяють побачити своє життя більш комплексно і цілісно, зняти тривожність за деякі аспекти свого життя та намітити зони розвитку, де необхідно докласти відповідних зусиль для гармонізації життя. Ця вправа дозволяє намітити конкретні кроки, за допомогою втілення яких сфери життя, котрими волонтер не задоволений, стануть більше відповідати його потребам і прагненням.

Такі навички включають у себе за допомогою психолога опанування такими методами, як “Колесо балансу”, “Вільне плавання”, “Вежа моєї особистості”, “Мій всесвіт”, казкотерапія. В ході занять волонтерам пропонувалося визначити особистісні маркери втоми та напруги, давалися прості механізми визначення суб’єктивного рівня стресу (SUD-шкала 0-10), пропонувалося планування та використання "тайм-аутів", необхідних для психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від діяльності) [27].

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.

3.3. Навички екологічного спілкування у волонтерській діяльності.

Навички екологічного спілкування з колегами та отримувачами послуг важлива складова профілактики вигорання волонтерів, оскільки постійне стресове навантаження та спілкування із людьми, котрі опинилися у скрутні вимагають від волонтера власної емоційної стабільності та вміння тримати особисті кордони, щоб чітко виокремлювати ступінь своєї відповідальності за добробут іншої людини. Вислухуючи важкі історії втрат та потерпань людей, котрі через війну зазнали важких психологічних травм, втрат близьких та/або майна, трагічні історії вимушених переселенців, волонтери як особи, орієнтовані на надання допомоги та співчуття, набувають травми свідка та опиняються під ризиком емоційного перевантаження.

Травма свідка – це збірна назва, до якої можна віднести розлад адаптації. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це хронічне порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події, депресія, тривожні розлади, фобії, які виникли після того, як особа була свідком травматичної події чи подій. В англійській літературі для опису таких випадків застосовується термін *vicarious trauma* – непряма або делегована травма.

Американська психіатрична асоціація періодично публікує посібник з психічних розладів *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, який найчастіше використовується у світі. Найновіша редакція – п'ята, DSM-5. У ньому немає розладу "травма свідка", адже це збірне поняття. Водночас більш загальне поняття – психотравма. DSM-5 визнає, що знання або спостереження за травматичними подіями, які пережили знайомі, друзі чи родина, може

сприяти виникненню ПТСР. Тобто людина може травмуватися, коли переглядає фото, відео, читає або слухає історії про травматичний інцидент і коли стає реальним свідком чи учасником жахливої події. [36]

Тому необхідно приділити увагу екологічному ставленню до інформації, застосовувати інформаційні детокси – дні, коли людина зовсім не читає і не дивиться новин, натомість проводить час з близькими, в поїзді або на природі.

В ході апробації програми ASTER розглянуто поведінку особистості у конфліктних ситуаціях, формування оптимального соціального середовища. Це допоможе у вирішенні важливої проблеми – самореалізації через співробітництво з оточуючими, через конструктивне розв'язання конфліктів.

Екологічне спілкування є важливим елементом будь-яких здорових відносин, будь то сімейне життя, дружба чи професійне спілкування. Воно ґрунтується на взаємній повазі, довірі та відкритості.

Однією з головних користей екологічного спілкування є покращення взаємин між людьми. Коли ми відверто та доброзичливо спілкуємось, ми допомагаємо одне одному краще зрозуміти свої потреби та очікування. Це дозволяє нам краще пристосовуватись до різних ситуацій та знаходити компроміси у разі конфліктів.

Екологічна складова соціальних контактів також передбачає ввічливе спілкування – взаємодію між людьми з використанням ввічливих, поважних та доброзичливих слів та виразів. Ввічливе спілкування є важливою складовою будь-яких відносин, будь то родинні, професійні або суспільні.

Екологічне спілкування збільшує взаємне розуміння та сприяння позитивній атмосфері. Екологічно спілкуючись, люди демонструють повагу та зацікавленість у спілкуванні з іншими людьми. Це допомагає створити приємну атмосферу, де кожен почувається комфортно та впевнено, особливо в волонтерській взаємодії.

Волонтерам в ході тренінгу було запропоновано дихальні вправи (“3-2-5”, “дихання за квадратом”, “4-7-8”), вправи з набуття навичок подолання стресу (“Обійми метелика”, “Чотири елементи”, ТІПІ, самомасаж та ін.),

психоедукаційні заняття на тему стресостійкості, конфліктів, самоспівчуття співчуття іншим, емоцій, їх розпізнання та валідизації, й особистісних кордонів тощо, вправи та рекомендації щодо покращення сну (“Човен”, “120”, 25 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.

Навички екологічного спілкування включають у себе базові знання про особистісні кордони, права та обов’язки особи. В ході занять було пропрацьовано “Декларацію прав впевненої людини”, визначено разом із волонтерами способи реагування на конфліктні ситуації в ході діяльності та окреслено шляхи екологічного їх подолання.

В кінці кожного заняття з метою створення заключної позитивної оптимістичної атмосфери групі пропонувалася коротка діяльність із метафорично-асоціативними картками “Джерело” та “Сила мого роду”.

Структура проведеного тренінгу розділена на шість занять, в кожному з яких охоплюється чотири розділи: антистресова, релаксаційна, психоедукаційна та самопізнавальна складові.

Для проведення тренінгу було розроблено ряд інфографічних роздаткових матеріалів, за допомогою яких волонтерам полегшувалося запам’ятовування пройдених вправ. Детально програма тренінгу наведена в Додатку В.1.

Висновок до III розділу

Зважаючи на вищенаведене, можна зробити висновок, що психологічні особливості профілактики вигорання потребують дієвих практичних механізмів задля покращення психологічного стану волонтерів.

Психологічними особливостями профілактики вигорання волонтерів в умовах війни в практичному вимірі варто визначити акцент на фізичній складовій, такій, як подолання тривожності та коригування порушень сну, на складовій психофізичного розвантаження, набуття навичок емоційної регуляції, саморефлексії та стресостійкості.

Визначено доцільність долучення психоедукаційної складової. Також виокремлено важливість самопізнання з метою зниження редуції особистих досягнень та деперсоналізації особистості.

Було приділено увагу формуванню у волонтерів навичок екологічного спілкування, усвідомлення продуктивної поведінки в конфліктах та навичок співчуття до себе та оточуючих.

З цією метою було розроблено та апробовано тренінгову програму з профілактики та подолання наслідків вигорання ASTER, котра включає п'ять блоків: антистрес, сон, психоедукацію, самопізнання та емоційно-фізичне розвантаження.

До тренінгової програми включено 7 вправ для набуття навичок стресостійкості (дихальні вправи "3-2-5" та "Пальчикове дихання", вправа "Обійми метелика", вправа "Чотири елементи", самомасаж, "ТІПП", "Техніка подолання тривожності"), цикл рекомендацій та 5 вправ, направлених на корекцію сну (вправа "25", дихальна вправа "4-7-8", вправа "120", "Човен", "План на випадок страшних снів"), в розділі психоедукації охоплено 7 тем ("Конфлікти", "Декларація прав впевненої людини", "Стресостійкість", "Емоції – це нормально", "Самоспівчуття", "Співчуття до інших", "Я є. І я маю право бути"); розділ самопізнання включає 7 вправ із самопізнання (вправа "Оцінка

стратегій поведінки у конфлікті", вправа "Вільне плавання", "Колесо життєвого балансу", Вправа "Бачу, знаю, пам'ятаю", вправа "Хвилинка самоспівчуття", "Вежа моєї особистості", "Поплавець"); розділ психологічного розвантаження включає 6 вправ із набуття навичок релаксації ("Потік" Вправа "Веселка", вправа "Світло зсередини", вправа "Білий Лотос", "Фенікс", "Міст світла").

В ході практичної реалізації програми з групою волонтерів було проведено шість занять з періодичністю раз на тиждень тривалістю 50 хвилин кожне.

Отже, психокорекція емоційного вигорання волонтерів під час війни має велике значення для їхнього фізичного та психічного благополуччя. Надання психологічної підтримки та психокорекційних послуг допомагає волонтерам зберегти свою емоційну стабільність, знизити ризик виникнення психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад і вигорання.

ВИСНОВОК

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми – профілактики вигорання волонтерів в умовах війни, що враховує їхні психологічні особливості. Це виявляється в обґрунтуванні теоретичних засад, проведенні порівняльного дослідження, розробці програми психологічного відновлення волонтерів в Україні, апробації розробленої програми та її експериментальній перевірці.

Результати дослідження дали підстави сформулювати висновки, які засвідчують виконання поставлених завдань та досягнення мети дослідження, зокрема:

1. Відповідно до теоретичного аналізу, в стані воєнних дій в Україні виділено мотив і ціль волонтерської діяльності в долученні до боротьби проти загарбників та допомога Збройним Силам України і допомозі співвітчизникам, котрі опинилися у скрутному становищі.

Серед зовнішніх чинників розвитку емоційного вигорання волонтерів виокремлено хронічну напружену психоемоційну діяльність та підвищену відповідальність за виконувані функції та операції.

Серед внутрішніх чинників розвитку емоційного вигорання у волонтерів окреслено схильність до емоційної ригідності та інтенсивне сприйняття та переживання обставин волонтерської діяльності.

Визначено, що профілактика вигорання волонтерів в умовах війни має враховувати значне фізичне, психологічне та емоційне навантаження, підвищення тривожності та психоневрологічного напруження, редукованість особистих досягнень та деперсоналізацію.

З'ясовано, що психологічні особливості профілактики вигорання волонтерів в умовах війни полягають у формуванні таких психологічних навичок, як стресостійкість, вміння налаштовувати режим сну, навички до самопізнання і саморегуляції, фізичного та психологічного розвантаження. Це

дозволить особам, залученим у волонтерство, більш ефективно уникати формування синдрому вигорання.

2. Проведено емпіричне дослідження емоційного вигорання волонтерів в умовах війни. Було застосовано такі методики психологічної діагностики, як шкала тривоги Бека, опитувальник щодо рівня професійного вигорання Маслач-Джексон (МВІ) та шкалу PSM-25 Лемур-Тесьє-Філіон.

Емпіричною базою дослідження стали Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення та Громадське Об'єднання "Перший Спалах". Вибірка дослідження складала 20 осіб, з них 18 жінок і 2 чоловіки віком від 32 до 74 років. Двоетапне дослідження проводилося з 03.03.2023 р. по 08.04.2023 р.

В ході порівняльного експерименту з'ясовано, що загальний рівень емоційного вигорання зменшився у 8 досліджуваних, що становить 40% групи, емоційного виснаження – у 8 досліджуваних, що становить 40% групи, рівень редукції особистісних досягнень знизився у 4 досліджуваних, що становить 20% групи, а рівень деперсоналізації знизився у 7 досліджуваних, що становить 35% групи. Виявлено, що показник психічного напруження зменшився у 9 осіб, що становить 45% досліджуваної групи.

Констатовано, що середній показник тривоги досліджуваної групи знизився на 15,6 бала, що становить 50,73% досліджуваної групи. Відтак можна зробити висновок, що більш як половина досліджуваної групи після проведених занять знизила тривожність.

Таким чином, за допомогою емпіричного дослідження в ході другого етапу порівняльного експерименту з'ясовано зниження показників психологічних особливостей вигорання досліджуваної групи порівняно з першим етапом дослідження.

3. Відповідно до визначених завдань було розроблено та апробовано тренінгову програму з профілактики та подолання наслідків вигорання ASTER.

Визначено, що програма має включати практичні вправи для розвитку стресостійкості, подолання тривожності, набуття навичок емоційної регуляції, корекції сну та психофізичного розвантаження.

До програми включено сім вправ для набуття навичок стресостійкості, цикл рекомендацій та п'ять вправ, направлених на корекцію сну, в розділі психоедукації охоплено сім тем; розділ самопізнання включає сім вправ; розділ психологічного розвантаження включає шість вправ із набуття навичок релаксації.

Цю програму було апробовано з досліджуваною групою протягом шести занять тривалістю 50 хвилин кожне.

Врахування складових запобігання емоційному вигоранню волонтерів дає змогу за допомогою застосування розробленої тренінгової програми з профілактики та подолання наслідків вигорання ASTER охопити психологічні особливості вигорання та практичним чином надати психокорекційну допомогу.

4. 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 в період 03.03.2023 р. по 08.04.2023 р.

Визначено позитивний профілактичний вплив тренінгової програми психологічного відновлення ASTER на психологічний стан волонтерів під час війни за умови врахування в практичній реалізації психологічних особливостей профілактики вигорання волонтерів та практичного проведення програми психологічного відновлення.

Отже, профілактика та психокорекція емоційного вигорання волонтерів під час війни є надзвичайно важливими для їхнього самопочуття, функціонування та тривалості їхньої волонтерської діяльності. Попри важкі умови та потенційні стресори, психологічна підтримка допомагає волонтерам зберегти свою енергію, емоційну стійкість та мотивацію. Вона дозволяє їм

знаходити ресурси в собі для подолання труднощів, підтримувати здорові міжособистісні відносини та зберігати свою емоційну цілісність

Результати, отримані у процесі дослідження, можуть знайти прикладне застосування в галузі соціального обслуговування, допоможуть обрати адекватні підходи до надання допомоги українським волонтерам.

Зважаючи на вищенаведене, можна зробити висновок, що врахування психологічних особливостей профілактики емоційного вигорання волонтерів під час війни за допомогою ряду психокорекційних вправ з набуття навичок психологічного відновлення є актуальним та результативним.

Враховуючи всі ці аспекти, профілактика та психокорекція емоційного вигорання волонтерів під час війни стає незамінною складовою процесу волонтерства. Вони допомагають зберегти фізичне та психічне здоров'я волонтерів, підтримують їхню мотивацію та ефективність, сприяють розвитку міжособистісних відносин та формуванню міцної спільноти. Психологічна підтримка є необхідною складовою волонтерської діяльності, яка допомагає волонтерам виробити стійкість та продовжувати свою важливу роботу на благо людства.

Запровадження профілактики та психокорекції емоційного вигорання волонтерів з урахуванням психологічних особливостей є нагальним завданням психологічної спільноти України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України “Про волонтерську діяльність” від 19 квітня 2011 року № 5073 – VI. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>.
2. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: Харків : НУЦЗУ, 2016. 91 с.
3. Бандурка А. М. Психологія управління. Харків: Фортуна-прес, 1998. 464 с.
4. Біла І.М. Пізнавальна активність як вектор творчості. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/6243/1/%D0%94%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82_Microsoft_Office_Word.Pdf
5. Біла І.М. Роль емоцій у позитивному функціонуванні особистості. Психологічні проблеми творчості: матеріали ХХІІ Міжнародної науково-практичної конференції, Київ : 2022. 291 с. Режим доступу: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=5TM-etEAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=5TM-etEAAAAJ:3NQIIFlcGxIC
6. Войтко В.І. Психологічний словник. Київ : Вища школа.1982. 215 с.
7. Виноградова В.Є. Управління конфліктами. Київ, 2017. 53 с.
8. Гершанофф А. Основи допомоги ближньому у кризових ситуаціях: Матеріали навчального онлайн-семінару. Україна – Ізраїль. 2022. с.85-106.
9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. Режим доступу: <https://www.academia.edu/81342341>
10. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
11. Коломієць Л.І., Глиздова А.Ю. Психологічні особливості мотивації волонтерської діяльності. Психологічний часопис № 5 (9) 2017. с.79-90 Режим

доступу:

https://www.researchgate.net/publication/326407446_PSIHOLOGICNI_OSOBLIVO_STI_MOTIVACII_VOLONTERSKOI_DIALNOSTI

12. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики : Збірник. Вид. 2-е, виправлене. Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші. 2012. с.616.

13. Лях Т.Л. Менеджмент волонтерських груп від А до Я. Київ : Версо-04, 2012. 288 с. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3486/1/T_LYAKH_MVGVADZ_KSP&SR_IL.PDF

14. Маккарлі С., Лінч Р. Управління діяльністю волонтерів. Ресурсний центр розвитку громадських організацій «Гурт», 2008. с.279

15. Матвієнко Л. І. Особистість волонтера у психологічному вимірі: ціннісно-мотиваційний аспект (надання соціальних послуг вразливим верствам населення) Ринок праці та зайнятість населення №1. Київ – с. 55-59. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/rpzn_2016_1_14

16. 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 Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2>

17. Марута Н. О., Чабан О. С., Каленська Г. Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного й психічного здоров'я. Міжнародний неврологічний журнал, №7. 2019, с.22–30. Режим доступу: <http://www.mif-ua.com/archive/article/48374>

18. Міжнародна асоціація Психосоматики та Тілесної Терапії. “Психологічна робота з волонтерами”. Київ : Видавництво психологічної літератури “Психобук (Psychobook)” с.180

19. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. ЛДУВС. Львів. 2015. с.342. Режим доступу <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B>

V%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf

20. Наумова В.Ю. Феномен емоційного вигорання. Освіта дорослих: енциклопедичний словник. Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. Київ : Основа, 2014. 496 с. – с.443

21. Нефф, К., Гермер, К. Усвідомлене самоспівчуття. Робочий зошит. Гілфорд Прес. Нью-Йорк. 2018. Режим доступу: <https://self-compassion.org/>

22. Новосьолова С. Профілактика емоційного вигорання у волонтерів: досвід психолога. Бібліотечний форум: історія, теорія і практика № 4 (30) 2022. с.6-7.

Режим доступу: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/1fe9dcd8-dff2-4dec-9a3e-c4745772d8fe/content>

23. Опендатабот: 2383 волонтери зареєструвалися у реєстрі Податкової у 2022 році Режим доступу: <https://opendatabot.ua/analytics/volunteers-registry>

24. Пляка Л. Дихальні техніки для зняття напруги і тривоги Режим доступу: <http://surl.li/dovue>

25. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Інститут соціальної та політичної психології. "Каравела" : Київ. 2020. 418 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/33688948.pdf>

26. Савинова А. Жить ресурсно. Психотренінг. АСТ. 2022. с.247

27. Скнар О.М. Виклики війни: ідентичність та інструменти роботи психолога (Тіло як ресурс). Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Вип. 1 (31). 2022
Режим доступу: <http://surl.li/gtiuf>

28. Скнар О.М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самопомоги при стресі. Простір арт-терапії. 2020. № 1 (27).

Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint::View&eprintid=724070#t>

29. Ткач І.В. Матеріали курсу “Навички психологічного відновлення” Київ. 2022. с. 116.
30. Ткачук Т. С. Ціннісно-гуманістичний потенціал волонтерства. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2011. № 2. с. 52-55. Режим доступу: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/2_2011/13.pdf
31. Твердохліб О.В. Дихальні вправи для здоров'я. НТУУ КПІ ММІФ. 2017 с. 1-9 Режим доступу: <http://surl.li/gtixu>
32. Фрейз О. Знайти рівновагу: корисні навички у стресових ситуаціях, а також після них", 2022, 56 с. Режим доступу: <https://horizonpsychology.ca/>
33. Чабан О.С., Пинчук І., Хаустова О. ПЕРЕЖИТЬ ПОТРЯСЕНИЕ: допомога при стрессовых и послестрессовых расстройствах. с.236 Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/2431656/>
34. Чабан О.С., Хаустова О. “Практична психосоматика: тривога”. Київ. Видавничий дім Медкнига. 2022, 144с.
35. Чабан О.С., Хаустова О. “Практична психосоматика: діагностичні шкали”. 3-є видання, виправлене і доповнене. Київ. Видавничий дім Медкнига 2022, 200 с.
36. "Він наш наймолодший волонтер". Історія 2-річного Максима із Львівщини. Суспільне. Медіа. Режим доступу: <https://suspilne.media/417552-vin-nas-najmolodsij-volonter-istoria-2-ricnogo-maksima-iz-lvivsini/>
37. World Health Organization Важливі навички в періоді стресу: Ілюстроване керівництво. Копенгаген. Європейський регіональний офіс ВООЗ. 2021. с.126
38. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR) American psychiatric association . Режим доступу: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
39. Deng, H. H., Wu, H. Y., Qi, X. L., Jin, C. X., Li, J. M. (2020). Stress Reactivity Influences the Relationship between Emotional Labor Strategies and Job Burnouts among Chinese Hospital Nurses. Neural plasticity, 2020 (8837024). Режим доступу: <https://doi.org/10.1155/2020/8837024>

40. Malola, P., Desrumaux, P. (2020). Burnout in the hospital public service: Effects of bullying, organizational justice and emotional commitment via social support. *Annales medico-psychologiques*, 178 (8), 852–858. Режим доступа: <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.11.014>
41. Maslach C., Leiter M.P. Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*. 2008. № 93. P. 498-512. Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18457483/>
42. Shapiro E. 4 Elements Exercise. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2012. 1(2). P. 113-115.
43. Volunteer Platform UNISEF. Режим доступа: https://platforma.volunteer.country/?gclid=Cj0KCQjw6cKiBhD5ARIsAKXUdyavkYMY2XTHs7TFaEFeydi324QWzAFGaTmwqi1Bso-Sb13SUZ0dnXcaAuddEALw_wcB
44. World Health organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. Режим доступа: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Інформована згода

Я згоден(-на) надати дані з дослідницькою метою.

Будь ласка, прочитайте і поставте пличку. Це не вплине на результати Ваших тестів. Дані оброблятимуться статистично і завжди анонімно.

Шкала Тривоги Бека

Ім'я _____ Вік _____

Дата дослідження _____

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання.

Старайтесь відповідати швидко.

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				

12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

$\Sigma =$

**Опитувальник щодо рівня професійного вигорання Маслач-Джексон скор.
МВІ (адапт. Н.Е.Водоп'янова)**

Інструкція:

Оберіть, будь ласка, номер, що відображає Вашу відповідь на кожне твердження. Для цього відзначте по кожному пункту позицію, яка відповідає частоті Ваших думок та переживань: "ніколи", "дуже зрідка", "іноді", "часто", "дуже часто", "кожен день".

Просимо враховувати, що під поняттям "робота" мається на увазі ваша волонтерська діяльність, а під поняттями "колеги" – отримувачі послуг, які ви надаєте.

Опитувальник

- 1.Я почуваюся емоційно спустошеним.
- 2.Після роботи я почуваюся, як "вичавлений лимон".
3. Вранці я відчуваю втому та небажання йти на роботу.
- 4.Я добре розумію, що відчувають мої колеги і намагаюся враховувати це на користь справи.
- 5.Я відчуваю, що спілкуюся з деякими колегами без теплоти та прихильності до них.
- 6.Після роботи мені на деякий час хочеться усамітнитися
- 7.Я вмію знаходити правильне рішення у конфліктних ситуаціях, що виникають при спілкуванні з колегами.
- 8.Я відчуваю пригніченість та апатію.
- 9.Я впевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став більш черствим щодо тих, з ким я працюю.

11. Я помічаю, що робота робить мене жорсткішим.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їхнє здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.
14. Мені здається, що я надто багато працюю.
15. Буває, що мені справді байдуже те, що відбувається з деякими моїми колегами.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього та всіх.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співробітництва у колективі.
18. Під час роботи я відчуваю приємне поживлення.
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.
20. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багато чого, що тішило мене у роботі.
21. Під час роботи я спокійно долаю емоційні проблеми.
22. Останнім часом мені здається, що колеги дедалі частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків.

Бланк відповідей

№	Ніколи	Дуже зрідка	Іноді	Часто	Дуже часто	Кожен день
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						

Шкала PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion)

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, що характеризують психологічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога ширіше. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 – "ніколи"; 2 – "вкрай рідко"; 3 – "дуже рідко"; 4 – "рідко"; 5 – "іноді"; 6 – "часто"; 7 – "дуже часто"; 8 – "постійно (щодня)".

№	Питання	Бали
1.	Я перебуваю у стані напруженості та сильної схвильованості	1 2 3 4 5 6 7 8
2.	Відчуття клубка в горлі та/або сухості в роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3.	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	1 2 3 4 5 6 7 8
4.	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5.	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я "застрягаю" на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	1 2 3 4 5 6 7 8

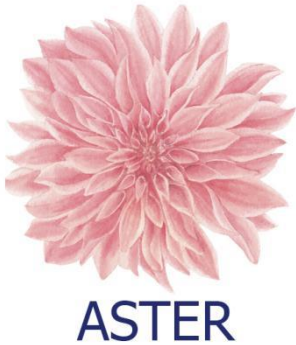
6.	Я відчуваю себе самотнім (ою) і незрозумілим (ою)	1 2 3 4 5 6 7 8
7.	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8.	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	1 2 3 4 5 6 7 8
9.	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10.	Я забуваю про зустрічі або справи, які повинен зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11.	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або виявити агресію, лють	1 2 3 4 5 6 7 8
12.	Я відчуваю себе втомленою людиною	1 2 3 4 5 6 7 8
13.	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14.	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	1 2 3 4 5 6 7 8
15.	Мені важко дихати і/або у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16.	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17.	Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)	1 2 3 4 5 6 7 8
18.	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19.	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20.	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані;	

	мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	1 2 3 4 5 6 7 8
21.	У мене втомлений вигляд; мішки або кола під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22.	Я відчуваю важкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23.	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
24.	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25.	Я відчуваю напруженість	1 2 3 4 5 6 7 8

Зведена таблиця двоетапного тестування волонтерів за 03.03.2023 р. та
08.04.2023 р.

№	Ім'я	Вік	Шкала тривоги Бека		Опитувальник на вигорання МВІ						Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон			
			03.03	08.04	Емоційне-вигорання		Деперсоналізація		Редукція особ. досягнень/розрахункова		СПВ	03.03	08.04	
1.	Ірина	37	47	39	36	31	9	5	24/25	23/26	60/62	152	152	
2.	Людмила	74	28	13	7	13	1	9	35/14	28/21	22/43	100	73	
3.	Тетяна	67	36	30	9	22	12	5	34/15	34/15	26/42	116	97	
4.	Ніна	61	35	18	11	7	1	1	37/12	36/11	24/20	132	101	
5.	Світлана	53	28	8	17	16	3	2	38/14	30/19	31/29	127	75	
6.	Вікторія	48	47	28	40	16	24	6	32/17	21/28	81/50	158	45	
7.	Лариса	68	11	3	30	7	7	3	26/23	29/20	50/33	135	24	
8.	Галина	58	49	24	9	8	4	3	31/18	21/28	31/49	137	164	
9.	Надія	73	16	5	14	10	20	12	30/19	31/28	53/50	84	73	
10.	Світлана	66	29	0	3	6	1	9	26/23	21/28	27/43	39	41	
11.	Алла	54	31	28	24	31	25	16	36/13	45/4	82/51	171	122	
12.	Олександр	36	23	15	23	18	9	14	39/10	36/13	42/45	117	105	
13.	Людмила	41	35	5	14	4	23	4	27/22	21/28	89/36	132	42	
14.	Тамара	60	16	8	3	14	7	6	43/6	44/3	22/21	92	65	
15.	Інна	44	20	14	18	12	4	3	34/15	32/17	37/34	100	98	
16.	Наталія	62	16	1	20	11	3	2	35/14	40/9	39/22	129	63	
17.	Іван	32	24	19	6	10	3	3	48/1	28/21	12/36	141	58	
18.	Тетяна	61	47	32	27	16	26	18	38/11	27/22	84/56	162	112	
19.	Оксана	37	46	2	28	4	24	4	19/30	34/15	101/23	184	46	
20.	Тетяна	59	34	17	18	18	4	4	42/7	45/4	25/28	90	88	

Програма тренінгу “ASTER” (Antistress, Sleep, Theory, Ego, Relax) з навичок відновлення після емоційного вигорання волонтерів під час війни



Тренінг з навичок відновлення після емоційного вигорання має на меті подолання тривожності, зумовленої хронічно стресовим навантаженням, набуття навичок гігієни сну, антистресової саморегуляції, та віднайдення балансу діяльність/відпочинок.

Структура тренінгу розділена на шість занять, в кожному з яких охоплюється п'ять розділів: антистресова (блок Антистрес, Antistress), гігієни сну (блок Сон, Sleep), психоедукаційна (блок Теорія, Theory) самопізнавальна (блок Особистість, Ego), релаксаційна (блок Релакс, Relax) складові. Заняття проходять раз на тиждень, тривалість кожного заняття 50 хвилин.

Заняття 1

Знайомство

Учасники групи по колу передають іграшку, називаючи своє ім'я та на власний вибір або улюблене заняття, або улюблену їжу чи фільм/книгу.

Блок Antistress:

Вступ:

Індійський мудрець X-XI ст. Горакшанатх говорив: “Дихання – це вогонь, який спалює наслідки вчинків: вдих дає силу, контролює та очищає тіло, затримка дихання стабілізує думки та наділяє довголіттям, а видих має очисні функції”. Затримка дихання на вдиху стимулює утворення кисню в легенях, видалення вуглекислого газу, дозволяє проявити максимальне фізичне зусилля та сприяє регенерації тканин.

Затримка дихання на видохи змінює циркуляцію крові, підвищує концентрацію вуглекислого газу в крові, температуру тіла, обмін речовин і потовиділення, зменшує частоту серцевих скорочень (ЧСС), покращує розумову діяльність, інтуїцію, харчові процеси, роботу залізів внутрішньої секреції та нервової системи.

Повний глибокий видих забезпечує найбільше розслаблення м'язів.

Короткі швидкі вдихи-видихи подразнюють нервові закінчення у носових ходах, очищують їх і дихальну систему, сприяють вентиляції легень, видаленню токсинів, тонізують нервову й судинну системи, посилюють кровообіг, збільшують температуру тіла й потовиділення, здатність до концентрації, кровопостачання головного мозку, послабляють спазми бронхів.

Техніка вдих носом, затримка, форсований подовжений видих ротом з опором (порціями через малий отвір стислих губ) і активним напруженням м'язів живота в кінці видиху сприяє заспокоєнню, вентиляції легень, тонізує дихальні м'язи.

Під час стресового навантаження дихання людини стає поверхневим, тому перше, що ми можемо для себе зробити – це відрегулювати своє дихання та наситити кров киснем.

Дихальна вправа “3-2-5”

Виконуємо вдих носом на рахунок 1, 2, 3, затримку дихання на рахунок 1, 2 та далекий рівний видих на рахунок 1, 2, 3, 4, 5.

Виконуємо вправу 3 рази.

Ознайомлення та навчання навичок самостійного визначення суб'єктивного рівня стресового навантаження за шкалою SUD, де 0 – мінімальне навантаження, 10 – максимальне навантаження, яке особа може уявити.

Рекомендація протягом наступного тижня періодично фіксувати в собі суб'єктивний рівень стресового навантаження.

Вправа “Обійми метелика”. Навчення виконання білатеральної стимуляції за типом “Обійми метелика” за схемою:

1. Сідаємо рівно, ноги не схрещуємо;
2. Підіймаємо руки долонями до себе;
3. Схрещуємо їх перед грудною клітиною та кладемо на грудну клітину так, щоб пальці рук торкалися ключиць;
4. Починаємо поперемінні легкі похлопування в рівному ритмі, дихання вільне.
5. Проводимо сет у 30-40 похлопувань.

Блок Sleep:

На першому занятті обговорюється важливість дотримання гігієни сну, пояснюється нормальне протікання сну та процесів, котрі відбуваються в організмі під час сну. Обговорюється гігієна сну та надаються рекомендації:

- найкраще спати у провітреній затемненій кімнаті, де температура не перевищує 18С;
- матрац на ліжку має бути твердим, а подушка низькою;
- вклатися спати і вставати найліпше в один і той самий час;
- пред сном добре недовго прогулятися, подихати свіжим повітрям принаймні з балкона квартири. Теплий душ і трав'яний чай сприяють розслабленню організму і готують його до засинання;
- ліжко необхідно використовувати лише за призначенням, у ньому не слід читати або їсти;
- гаджети, навіть із увімкненим нічним режимом, варто відкласти за 1-2 годину до сну.

Блок Theory:

Тема “Конфлікти”.

Конфлікт є суспільним феноменом, від якого залежить процес нормального людського буття. Вміння прогнозувати, діагностувати, вирішувати та запобігати конфліктам є важливими складовими психологічної культури будь-якої людини.

Типи конфліктів за способом розв'язання можуть бути насильницькі та ненасильницькі, або компромісні. Насильницькі конфлікти являють собою способи розв'язання суперечностей шляхом руйнування структур усіх сторін – конфліктерів чи відмови всіх сторін, крім однієї, від участі в конфлікті. Ця сторона і виграє. Компромісні конфлікти допускають декілька варіантів їх вирішення за рахунок взаємної зміни цілей учасників конфлікту, термінів, умов взаємодії.

За ступенем виразності конфлікти бувають відкриті та приховані.

Відкритий конфлікт проявлюється як яскраво виражене, емоційно насичене зіткнення індивідів у групі. Такий конфлікт є очевидним, але за розпаленням пристрастей буває дуже важко виявити його реальні причини.

Прихований конфлікт є найбільш розповсюдженою формою конфлікту в організаціях, коли реальні розбіжності приховуються за зовні бездоганними формами поведінки. Розв'язання таких конфліктів відбувається або за негласної перемоги одного, або в результаті переведення такого конфлікту у відкриту форму.

Конфлікти, які повторюються, свідчать про те, що справжні почуття не були висловлені і не були почуті жодною зі сторін.

Конфліктна взаємодія – це не тільки зіткнення інтересів і мотивів, це ще і неконструктивна форма розкриття своїх почуттів (які лежать в основі будь-якого конфлікту). Як тільки почуття почуто і стає зрозумілим, воно позитивно завершується і конфліктна ситуація, як правило, знімається.

Відтак набуття навичок емоційної регуляції дає людині змогу усвідомити, оформити та проговорити свої емоції, а відтак знижувати емоційне напруження та будувати більш конструктивні шляхи розв'язання конфліктів.

Виділяють три основні стратегії поведінки особистості в конфлікті: конструктивна, деструктивна, конформна.

Існує п'ять основних стратегій поведінки особистості у конфліктній взаємодії:

1. Втеча – схильність фізично або психологічно виходити з конфліктної ситуації, відмовлятися від її вирішення. Людина ігнорує конфліктну ситуацію, удає, що її не існує, не вживає ніяких заходів. Конфлікт не розв'язується; причина, що його викликала не знімається; або конфлікт заганяється усередину.

Застосування цієї стратегії доцільно у наступних випадках: предмет конфлікту є не суттєвим, емоційний стан хоча б одного з опонентів підходить до критичної межі, на даний момент немає певних ресурсів для вирішення конфлікту (час, інформація тощо). У таких ситуаціях вирішення конфліктного питання переноситься на інший час. Якщо ж немає предмету конфлікту або він носить побутовий характер з незнайомими людьми, то подальший розвиток конфлікту можна вважати недоцільним і ухилятися від вирішення конфлікту (наприклад, конфлікт у черзі, у транспорті тощо).

2. Поступливість – готовність жертвувати власними інтересами для досягнення "тиші". Перемога віддається опонентові без опору; кожна поступка викликає нові домагання. Переваги такої поведінки полягають у наступному: якби в конфлікті не поступався б ніхто, то домовитись було б в принципі неможливо. Як стратегія ця поведінка може полягати в тому, що сьогодні поступився один опонент, завтра наступає черга іншого

3. Боротьба – прагнення до одностороннього виграшу, до задоволення тільки власних інтересів, яке передбачає тиск на партнера, нав'язування йому своєї думки. Кожний з учасників конфлікту прагне перемоги за умови обов'язкового програшу іншого. Недоліки цієї стратегії такі: великі затрати засобів, сили, здоров'я; сторони стають ворогами. Переваги: такий тип поведінки може використовуватись для реалізації цільової поведінки або використовуватися там, де ціннісна компонента учасників діаметрально протилежна та дії опонента прямо загрожують життю, здоров'ю та добробуту.

4.Порозуміння – готовність обох сторін йти на поступки для досягнення згоди по спірному питанню. Це конфлікт, розтягнутий в часі; має місце програш обох сторін. В такий спосіб свідомо діють у тих випадках, коли існують додаткові розбіжності, більш важливі для учасників конфлікту.

5.Співробітництво – намагання обох сторін знайти максимально взаємовигідне рішення, врахування своїх інтересів та інтересів партнера в рівному ступені. Обидві сторони опиняються у вигаши; відмова від силового протистояння; наявні протиріччя постають як потенційний ресурс сумісного розв'язання спільної проблеми. Ця поведінка здійснюється шляхом переговорів.

Кожен тип поведінки може зустрічатися у чистому вигляді, але, як правило, у реальному житті вони взаємопов'язані. І кожна людина повинна володіти навичками всіх типів поведінки і вміти використовувати їх відповідно до ситуацій.

Важливо розуміти, що конфлікти сприяють розвитку і змінам в стосунках, оскільки викривають недоліки, виявляють суперечності. Вони сприяють підтримці динамічної рівноваги і суспільної стабільності. Проблеми розкриваються, а не йдуть углиб, де ще більш посилюються і руйнівні діють на будь-яку організацію.

Конфлікти мають позитивні функціональні наслідки, адже сприяють становленню групової солідарності, що дозволяє усунути причини внутрішнього розбрату і відновити єдність. Але необхідно відзначити, що таку дію мають конфлікти, що зачіпають тільки такі цілі, цінності та інтереси, які не суперечать основам внутрішньогрупових відносин.

Блок Ego:

Вправа "Оцінка стратегій поведінки у конфлікті":

Мета: визначити якими стратегіями поведінки в конфліктній ситуації ви володієте, а які варто опанувати.

Інструкція: Оцініть стратегії своєї поведінки за чотирма вказаними категоріями. Для цього послідовно поставте цифри (від 1

до 5) у кожній з чотирьох колонок. Цифра 1 означає, що стратегія займає 1 місце за категорією, цифра 5 – останнє місце.

Стиль розв'язання конфлікту	Використовую найчастіше	Володію краще за інші стратегії	Приносить найкращі результати	Почуваю себе при виконанні найбільш комфортно
Наполегливість				
Втеча				
Пристосування				
Компроміс				
Співробітництво				

Ключові питання до вправи:

- Подивіться уважно, чи є у вас рядки в яких стоять одні одинички, двійки, п'ятірки?
- Якщо є, як видумаєте чому ви поставили оцінки саме так?
- Який можна зробити висновок?

Там, де у вас в рядку навпроти певної стратегії стоять 1 та 2, це означає, що ці стратегії ви використовуєте найчастіше і добре ними володієте. Ті стратегії, навпроти яких 4 та 5, ви ними часто не користуєтесь, а може і не володієте. На ці стратегії необхідно звернути увагу і використовувати їх за потребою.

Блок Relax:

Релаксаційна вправа “Потік”

Ця вправа начитується психологом. Вона знімає втому, допомагає відновити психічну рівновагу.

Влаштуйтеся зручно. Закрийте очі. Трохи витягніть і розслабте ноги. Розслабте руки так, щоб вони вільно звисали вниз. Постарайтеся уявити, що енергія втоми бурого кольору "витікає" з кистей рук на землю, – ось вона струменить від голови до плечей, перетікає по передпліччю, досягає ліктів, прямує до кистей і через кінчики пальців просочується вниз, у землю. Ви чітко фізично відчуваєте теплу важкість, що зковзає по руках і уходить в землю. Нехай вона йде, всотується в землю.

Побудьте так... побудьте. Відчуйте звільнення від втоми і напруги (1-2 хв.)

Уявіть, що з маківки вашої голови з самого верху вниз виникає й світить світлий промінь прожектора, теплий і досить широкий, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, ніби промінь прожектора, поступово висвітлює теплим, рівним і розслаблюючим світлом лоб, на мить зупиняється на лобі, освітлює обличчя, шию, плечі, руки, сягаючи кінчиків пальців. З рухом променя розслаблюються зморшки, зникає напруга в області потилиці, послаблюється складка на лобі, опадають брови, "охладжуються" очі, послаблюються затискачі у куточках губ, опускаються плечі, звільняються шия та груди. Розслабляється живіт, боки і спина. Промінь прожектора затримується на попереку, освітлює, гріє і розслабляє м'язи. Сходить на стегна, коліна і гомілки, розслаблює ступні. Світло пройшло по всьому тілу і на мить освітлює все тіло зсередини. Побудьте в цьому стані світіння, грійтеся своїм внутрішнім світлом, наповнюйтеся й насотуйтеся ним... Побудьте в цьому (1-2 хвилини).

Тепер внутрішній промінь формує нову зовнішність спокійної, вільної людини, задоволеної собою, своїм життям і своєю справою (пауза 10 секунд)

Можна повертатися. Злегка потрясіть кистями рук, стисніть-розтисніть долоні, відкрийте очі, посміхніться собі та оточуючим.

Завершувальні пояснення: цю вправу можна виконувати будь-де – все залежить від внутрішньої концентрації та яскравості уяви, і з кожним разом ефект від неї буде краще і краще.

Учасникам тренінгу пропонують обрати та прокоментувати три метафорично-асоціативні картки ресурсу “Джерело”.

Завершення заняття

Заняття 2

Привітання

Блок Antistress

Вправа “Чотири елементи” (Елен Шапіро, адапт. І.Ткач)

Ця вправа допомагає керувати стресом та заспокоюватися. Вона проводить нас образно через 4 елементи: земля, повітря, вода і вогонь.

Робимо заміри за SUD.

Земля: Заземлення, безпека у нинішньому

Перший елемент – це Земля. Земля являє собою ідею заземлення себе в теперішньому моменті і фокусування на тому, що ми зараз у безпеці в даний час. Хвилину чи дві спонукайте тут і зараз. Розмістіть обидві ступні на землі, втисніть їх у підлогу, відчуйте, як підлога пружинить у ступні, як ви на неї тиснете. Відчуйте, як крісло підтримує вас. Перенесіть вашу увагу назовні. Подивіться навколо та зафіксуйте три предмети зеленого кольору, назвіть їх.

- які звуки ви чуєте.

- які запахи ви відчуваєте, опишіть трьома прикметниками.

- візьміть в руки якийсь предмет або доторкніться до чогось і опишіть його через відчуття в пальцях трьома прикметниками.

Виконуємо “Обійми метелика”

Повітря, дихання для сили, балансу та центрування

Повітря є відчуттям сили, балансу і центрування. Якщо тривога – це збудження без кисню і веде до зупинки дихання, коли ви починаєте це помічати, ви починаєте дихати глибоко, і ваша тривога зменшується. Таким чином ви продовжуєте відчувати безпеку від ваших ніг на землі, і можете зробити три або чотири глибоких вдихи, переконуючись, що ви видихаєте повністю і залишаєте простір для свіжого, наповненого енергією повітря. Коли ви видихаєте, уявіть собі, що ви відпускаєте частинку вашої напруги і видихаєте її. Фокусуйте вашу увагу у центрі вашого тіла.

Виконуємо “Обійми метелика”

Вода: Спокій та контроль – перемикання на розслаблення

За допомогою води ми переключимося на розслаблення, заспокоюємося та повертаємо контроль. Вода необхідна нам.

Можливо, ви помічали, що коли більш тривожні або в стані стресу, ваш рот часто пересихає? Це частина стресової реакції – виключити травну систему. Це з симпатичної нервової системою. Коли ви починаєте виробляти слину, ви включаєте травну систему, а з нею парасимпатичну нервову систему та реакцію розслаблення. Це причина, чому людям, які пережили важкий досвід, пропонують воду, чай або пожувати гумку. Відчуйте слину у вас у роті.

Для цього можна уявити, як ви кусаєте великий, жовтий, запашний лимон. Коли ви виробляєте слину, можна оптимально контролювати ваші думки і тіло. Таким чином ви продовжуєте відчувати безпеку від ваших ніг на землі, відчувати себе центрованим, коли дихаєте, і відчувати спокій і контроль, коли

відчуваєте слину. Поєднаємо три елементи в собі – важкість в ногах і спині, свіжість і свободу в грудях, слину, що омиває рот.

Зверніть увагу на хороші почуття у вашому тілі і залишаєтеся з цим. Виконуємо “Обійми метелика”

Вогонь висвітлює шлях уяви

Попрошу вас подумати про якесь особливе місце, реальне або яке існує тільки в уяві, в якому Вам дуже спокійно та безпечно. Можливо це про те, що ви знаходитесь на пляжі або в горах (або інший варіант, який є доречним) (пауза)

Де б хотіли бути?

Коли ви думаєте про безпечне (або спокійне) місце, прислухайтеся, що саме ви бачите, чуєте, і відчуваєте прямо зараз (пауза). Що ви відзначаєте? Сконцентруйтеся на безпечному місці, його вигляді, звуках, запахах та відчуттях у тілі. Пийте цей образ. Концентруйтеся на позитивних відчуттях у вашому тілі та дозволяйте собі отримати задоволення від цього. Зараз сконцентруйтеся на цих відчуттях.

Якщо можна припустити, що в групі є особи, які перенесли травму та/або були змушені залишити свої домівки, або спогади про їхнє безпечне місце можуть завдати їм хвилювань, цей елемент доречно замінити на уяву чашки з улюбленим напоєм в руках. Ми просимо поставити руки так, ніби тримаємо в них чашку і описати відчуття від цього напою в руках, його запах, колір. Смак.

Білатеральна стимуляція.

Замір SUD

Для збереження черговості дій вправи роздаємо пам’ятку та рекомендуємо застосовувати вправу протягом наступного часу.

4 ЕЛЕМЕНТИ - ВПРАВА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ



ЗАЗЕМЛЕННЯ

НОГИ В ПІДЛОГУ. ДИХАННЯ: ВДИХ НА 3, ЗАТРИМКА НА 2, ВИДИХ НА 5
БАЧУ: 3 ПРЕДМЕТИ ЗЕЛЕНОГО КОЛЬОРУ;
ЧУЮ: 3 ЗВУКИ;
ВІДЧУВАЮ: 3 ЗАПАХИ;
ТАКТИЛЬНО: 3 ЯКОСТІ ВІД ДОТОРКІВ



СИЛА

ФОКУС У ЦЕНТРІ ТІЛА

ВДИХ - ЗАХОДИТЬ СВІЖА ЕНЕРГІЯ
ВИДИХ - ВИХОДИТЬ ВТОМА І НАПРУГА



СПОКІЙ

УВАГА НА СЛИНУ В РОТІ

УЯВИТИ ЛИМОН, ВІДЧУТИ, ЯК СЛИНА ОМИВАЄ
РОТ

ОБ'ЄДНАТИ ВІДЧУТТЯ



УВАГА

БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ АБО
ЧАШКА З УЛЮБЛЕНИМ ГАРЯЧИМ НАПОЄМ В РУКАХ



АВТОР Ф.ШАПІРО, ІНФОГРАФІКА Ю.ЛЮБШИНА

Блок Sleep

Механізми засинання.

Вправа “25”

Для полегшення засинання пропонуємо виконати так дії: лягти на бік і почати рахувати свої вдихи та видихи, не впливаючи на них: вдих 1, видих 2, вдих 3, видих 4 і далі до 25. Думки, які приходять під час рахунку, просто спостерігаємо і відпускаємо. Нехай вони приходять і йдуть. Якщо ми збилися, починаємо з 1 і далі.

Якщо ми дорахували до 25 і не заснули, перевертаємося на спину і починаємо рахувати за цією схемою з 1. Якщо дорахували до 25 і не заснули – перевертаємося на інший бік і починаємо рахувати вдихи та видихи з 1.

Ця вправа дозволяє людині налаштуватися на спокійний, рівний сон.

Блок Theory

Тема: Декларація прав впевненої людини

Психолог потезово зачитує Декларацію, група коротко обговорює: згодні, не згодні, вислухуємо аргументи. В кінці роздруковку декларації роздаємо учасникам тренінгу.

Декларація прав впевненої людини

1. Кожна людина має право сама оцінювати свою власну поведінку, думки, почуття, та відповідати за них
2. Кожна людина має право не виправдовуватися та не пояснювати іншим свої вчинки
3. Кожен має право бути одним
4. Кожен має право відмовляти у відповідь на прохання, не відчуваючи провини, і сам вирішувати, чи хоче він брати на себе відповідальність за вирішення чужих проблем
5. Кожен має право просити те, чого він хоче
6. Кожен має право вимагати, на що він має право
7. Кожен має право робити помилки та відповідати за них
8. Кожна людина має право змінювати свої рішення
9. Кожна людина має право на незнання, на ухвалення нелогічних рішень, не бути досконалістю

ЛЮДИНА НЕ ЗОБОВ'ЯЗАНА:

1. Бути у всій досконалості
2. Ніколи не помиляйтесь
3. Все знати
4. Правильно читати думки інших людей

ВИ ПОВИННІ ПАМ'ЯТАТИ, ЩО:

- не можна жити в суспільстві і бути вільним від суспільства – чи те, чи інше,
- Думка, відмінна від вашої, може бути вірною,

- Ніхто не зобов'язаний поводитися так, як того хочеться вам,
- неприйнятний для вас спосіб життя може бути нормою для когось іншого.
- порада, заснована на чужому досвіді, може уберегти вас від помилок,
- ваше почуття провини може вказувати на неприпустимість вашої поведінки,
- Оточуючі теж мають право ставити себе на перше місце,
- жодні правила не звільняють вас від відповідальності за ваші вчинки.

Блок Ego

Вправа "Вільне плавання" (потрібні папір та олівці)

Інструкції. Уявіть, що ви корабель, що пливе кудись морем. Намалюйте море і корабель, дайте йому назву (5 хвилин)

- Який ви корабель?
- Яке море?
- З якою метою ви пливете?
- Пливіть вільно, куди вам хочеться.
- З якими труднощами ви зустрічаєтеся по дорозі, чи їх немає?
- Що ще відбувається із кораблем?
- До якого пункту призначення ви припливли?
- Що відбувається далі?
- Як довго це продовжується і чим закінчується ваша подорож?
- Що ви зрозуміли про себе, з якими глухими кутами зустрілися? Перегляньте історію про корабель, а потім ми обговоримо результати. Час вправи 5-10 хвилин.

Блок Relax

Техніка релаксації «Веселка»

Пропонується клієнтам, які відчувають втому і брак душевних сил, хочуть поліпшити психічний стан і підвищити тонус. Вправа «Веселка» включає в себе техніки кольоротерапії, релаксації і медитації. Використовувати її рекомендується в положенні лежачи, з закритими очима і під звуки природи або іншої музики для релаксації.

Уявіть, що ви знаходитесь в лісі, в затишному лісовому шалаші. Ви відчуваєте запах хвої, квітів і трави. У лісі йде грибний дощ. Крізь шум дощу ви чуєте, як шарудить листя дерев. Ранкове сонце освітлює все навколо ніжним приємним світлом. Ви відчуваєте злиття з природою і відчуваєте, що зараз станеться диво.

Побудьте в цьому стані певний час. Тепер уявіть, що дощ закінчився, і ви виходите на вулицю. Ви чуєте спів птахів і бачите у небі красиву веселку. Ви відчуваєте легкість і невагомість. Відштовхуючись від землі, підніміться в небо до веселки і пройдіть крізь неї. Відчувайте кожен колір протягом 15-20 секунд.

Відчуйте як наповнюєтесь червоним кольором, який передає вам свою силу. Тепер відчуйте, як помаранчевий колір виникає і розширюється в вас і пробуджує чуттєвість. Вбираючи жовтий колір, ви відчуваєте як розвиваєте свої інтелектуальні здібності. Дайте зеленому кольору можливість позбавити вас негативу і подарувати любов. Уявіть як блакитний колір проникає в вас для набуття внутрішньої гармонії. Тепер синій колір, ви відчуваєте спокій і рівноваженість, ваша нервова система зазнає позитивних змін. Відчуйте, як фіолетовий колір зігриває вас і наповнює творчою енергією.

Коли ви закінчите, подякуйте кожному кольору і всій веселці в цілому. Повільно виходьте зі стану медитації, відкрийте очі і не робіть різких рух. Підйом повинен бути поступовим.

Учасникам тренінгу пропонують обрати та прокоментувати три метафорично-асоціативні картки ресурсу “Джерело”.

Завершення заняття

Заняття 3

Привітання

Блок Antistress

Самомасаж

Бліц – масаж (протягом однієї хвилини). Рекомендується при почутті втоми.

Енергійно розтерти долоні 5 сек.

Знайти на тоці сходження щелеп чутливу точку, круговими рухами трошки натискуючи 9 разів в один бік, 9 в інший.

Розтерти вуха, потягти вниз 3 рази, вверх 3 рази.

Постукати розслабленими пальцями по маківці голови ("барабанний дріб") 5сек.

Промасувати голову.

Кулаком правої руки інтенсивно розтерти плече та передпліччя лівої руки 8 сек.

Те саме для правої руки.

Намацати великим пальцем западину в основі черепа, натиснути, порухувати до трьох, відпустити. Повторити 3 рази.

Енергійно потерти гребенем кулака (або п'ятою ноги)

підйоми стоп обох ніг.

Натискання основами долоней на очні яблука – уявляємо перед очима чорний квадрат, м'яко натискаємо і відпускаємо.

Блок Sleep

Метод дихання 4-7-8

Ця техніка не підходить для людей з астмою чи хронічною обструктивною хворобою легень!

- Покладіть кінчик язика на небо відразу за передніми зубами;
- Вдихніть, злегка прочиніть губи і видихніть зі свистячим звуком;
- Закрийте рота і повільно вдихніть через ніс на рахунок 4;
- Затримайте подих на 7 секунд;
- Видихайте через відкритий рот протягом 8 секунд;
- Намагайтеся не надто концентруватися на диханні, робіть все спокійно та спокійно. Швидше за все, вам знадобиться для засинання не більше чотирьох циклів вдихів-видихів. Якщо ви відчули, що засинаєте раніше, просто дихайте як завжди.

Блок Theory

Тема: Стресостійкість

Головною перевагою особистісних чинників психологічної стійкості є можливість тренування та розвитку, чим можна допомогти особистості в формуванні стійкості до негативного зовнішнього впливу. Найбільш теоретично та емпірично обґрунтованими є наступні внутрішні чинники в залежності від сфери особистості:

1. Ціннісно-мотиваційна сфера.

- Значимість події чи явища для особистості (рівень значимості вказує на негативність впливу отриманої інформації)
- Суб'єктивна оцінка особистістю ситуації (одні й ті ж самі ситуації можуть розглядатися особистістю як позитивні або негативні в залежності від багатьох суб'єктивних факторів).
- Цінності людини (певна інформація може суперечити особистісним цінностям майже до їхнього руйнування або створення внутрішньоособистісних конфліктів).
- Досвід психологічної переробки негативної інформації, згідно з концепцією К. Юнга.
- Певна спрямованість мотиваційних установок.
- Чітка ієрархізація установок.
- Високий рівень самоорганізації та саморегуляції особистості.

2. Емоційна сфера.

- Домінування позитивних емоцій.
- Відчуття єдності з близькими людьми.
- Впевненість у собі.
- Позитивне ставлення до життя.
- Віра.
- Переживання успішної самореалізації.

3. Пізнавально-когнітивна сфера.

- Раціональність суджень.
- Прогностичні здібності.
- Образне мислення.

- Високий рівень розвитку головних пізнавальних структур особистості.
- Адекватна оцінка обсягу навантаження та своїх ресурсів.
- Розуміння життєвої ситуації.

4. Характерологічні особливості.

- Відповідальність.
- Вміння долати несприятливі обставини.
- Організованість.
- Рішучість.
- Оптимістичність.
- Терплячість (прийняття інших такими, якими вони є).

У зарубіжній психології дослідники приділяють менше уваги особистісним чинникам стійкості, акцентуючи свою увагу на кількох головних, пов'язаних із функціонуванням особистості у соціальному середовищі. Так Б. Бенард виділяє чотири головних особистісних чинника стійкості:

1. Соціальна компетентність (до якої належать чуйність, комунікабельність, емпатійність, дбайливість, співчуття, альтруїзм та здатність пробачати).

2. Здатність до вирішення проблем (здібності до планування, гнучкість, винахідливість, критичне мислення, інсайтне мислення). Навички вирішення проблем упізнаються ще у ранньому дитинстві.

Ці навички включають здатність міркувати абстрактно, бути рефлексивною та гнучкою особистістю, а також шукати додаткові рішення як для пізнавальних, так і для соціальних проблем.

3. Автономія (яка включає позитивну ідентичність, інтернальний локус контролю, ініціативність, самоефективність, майстерність, адаптивну дистантованість від інших, опірність, самосвідомість та почуття гумору). Здібність діяти незалежно та здійснювати контроль над середовищем, здатність відокремити себе від дисфункціональної сімейної ситуації.

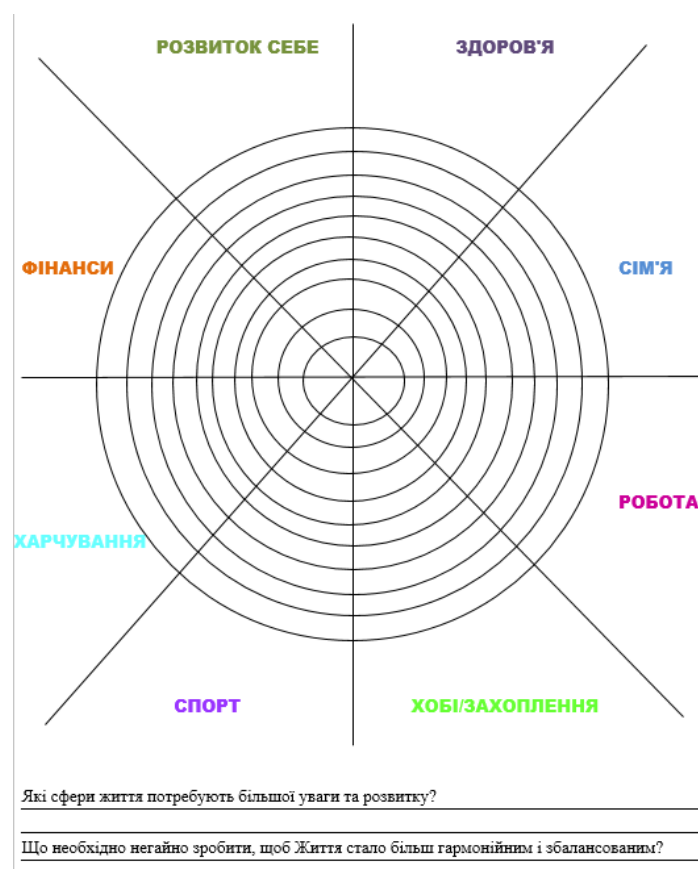
4. Усвідомлення мети та майбутнього (до якого належить мета-вказівка, орієнтація на успіх, мотивація досягнення, навчальна спрямованість,

постійність, оптимізм, віра у світле майбутнє, почуття послідовності, духовність, сенс життя, креативність, розвинена увага).

Додатково можна вказати на такі чинники стійкості, як здатність пробачати собі та чутливість, розумові здібності, легкий характер, ефективні копінгстратегії, здатність програвати з гідністю.

Блок Ego

Вправа "Колесо життєвого балансу"



Блок Relax

Вправа "Світло зсередини"

Дозвольте собі на мить просто усвідомити своє тіло... усвідомити почуття... можливо, протягом дня ви не звертали достатньої уваги на деякі частини

вашого тіла... відзначте симетрію ваших рук, вашого тіла, ваших ніг... а потім. .. приділіть увагу... глибоко всередині себе... знайдіть частину себе, яка, як ви завжди вірили, була здорова... незалежно від того, які у вас були хвороби, ви завжди могли розраховувати на цю частину вас... цю частину вашого тіла.

Можливо, це ваше серце. Можливо, це ваші очі. Можливо, ваші губи. Можливо, ваші ноги. Можливо, ваші вуха. Знайдіть частину вас, яка, коли ви про неї думаєте, завжди відчувається повною силою, завжди здається здоровою. Частина вас, якій ви довіряєте найбільше, що вона залишається здоровою та повною сил...

І як тільки ви усвідомлюєте цю частину, як тільки ви дійсно увійдете до цієї частини, відчуйте її. Відчуйте цю частину вашого тіла... І коли ви це зробите, починайте уявляти, що ця частина схожа на музичний інструмент. І вона відтворює звук, шум, мелодію. І слухайте звук цих почуттів... звук тієї частини вашого тіла, яка пов'язана з вашим здоров'ям, вашою енергією. І слухайте цей звук. І коли ви почуєте звук, – можливо, ви зможете посилити почуття, і відчуття здоров'я та енергії та життя може почати поширюватись і поза цією частиною вашого тіла.

І коли ви чуєте цей звук і відчуваєте це почуття, можливо, коли ви робите новий подих, ви можете нюхати цей звук. Ви можете нюхати це відчуття життя, енергії. І зауважте, яким ви відчуваєте цей запах. Він солодкий чи фруктовий? Він терпкий? Ароматний? І відзначте, яким запахом відчувається всередині. І який у нього може бути смак. Так, щоб ви могли нюхати і спробувати це відчуття енергії...

І дайте цьому запаху та цьому звуку почати поширюватися. І думайте про якісь частини вашого тіла, і про інші почуття, які, можливо, не такі здорові, як вам хотілося б. І вслухайтесь в звуки та смак цих ваших частин, якби вони були

частиною їжі... частиною симфонії... музичної п'єси. І нехай звук і запах і смак того життя та здоров'я стануть контрапунктом чи танцем, що охоплює всі частини вашого тіла. Отже, це розходиться зсередини. І ви навіть починаєте це бачити, наче від тієї частини вашого тіла виходить світло. Які кольори, наскільки яскраво виглядає ця енергія, це життя, як воно танцює в ритмі... у фарбах... під музику... проникаючи зсередини у всі частини вашого тіла. Масажуючи зсередини кожен частину вашого тіла.

І знайте, що та музика і той танець можуть продовжуватися. Навіть у снах сьогодні вночі, уві сні, у підсвідомості, та музика може лунати... те світло може випромінювати тепло, пронизувати вас наскрізь своїм ароматом. І що ви можете відчувати цей присмак серед речей навколо вас, у їжі, що ви їсте. У тому, що ви бачите, у звуках, що чуєте. І що ви можете знайти там звуки життя та здоров'я, і кольори життя та здоров'я, та присмак життя та здоров'я. І якщо ви можете приділити їм увагу, ваша підсвідомість може підвести вас до того, що вам слід їсти, бачити, чути...

І, можливо, те світло зсередини вас може стати таким сильним і яскравим, що воно почне світитися через ваші пори та очі. А звук проллється назовні в тоні вашого голосу і дійде до інших, без вашого старання просто тому, що люди поряд з вами. Вони відчують це, та вони відчують це.

І дозвольте цим процесам йти своєю чергою, своїм темпом. Найгармонійнішим для вас чином. І будь-яка думка тут або те, чого ви сьогодні навчилися, знають, що ви можете прийняти їх і злитися з ними, або подумати над ними так, як вам найбільш гармонійно і прийнятно.

І завтра вранці, коли ви прокинетесь, піднімайтеся з відчуттям енергії та життя, спокійно, але охоче, яку ви, ймовірно, можете відчути, коли ви відкриваєте очі і входите в контакт зі світом навколо вас.

Учасникам тренінгу пропонують обрати та прокоментувати три метафорично-асоціативні картки ресурсу “Джерело”.

Завершення заняття.

Заняття 4

Блок Antistress

Якщо ви відчуваєте, що на вас накочує сильна хвиля емоцій, спробуйте ТПП. Використання цієї техніки в кризовій ситуації дозволяє впоратися з емоціями, що переповнюють вас, і заспокоїтися.

Відмітьте рівень стресу до і після цієї вправи за шкалою SUD

Т = Температура

Змінюючи температуру тіла, ми можемо швидко знизити інтенсивність емоцій. Прохолодна температура знижує частоту серцебиття (яка зазвичай частішає, коли ми емоційно перевантажені). Ви можете оббризкати обличчя холодною водою, прийняти прохолодний душ, потримати кубик льоду в руці, прикласти пакет з льодом до обличчя на 30 секунд, прогулятися у прохолодному місці. Підвищення температури збільшує частоту серцебиття (яка зазвичай знижується, коли ви відчуваєте депресію, смуток, тривогу). Ви можете прийняти гарячу ванну, укутатися в ковдру, вийти на вулицю у спекотний день або випити теплий чай.

І = Інтенсивні вправи

Витратьте стресову енергію швидко на фізичні вправи. Побігайте, пройдіться швидким кроком, пострибайте на місці, потанцюйте, попідіймайте гантелі. Робіть це протягом 10-15 хвилин, але не перестарайтеся. Виконуйте вправи так, щоб частота серцебиття становила не більше 70% його можливостей.

П = Повільне дихання

Покладіть руку на живіт. Повільно вдихайте через ніс (протягом 4 секунд), а потім видихайте через рот (протягом 6 секунд). Робіть це протягом 1-2 хвилин. Намагайтеся зробити 4-5 вдихів у хвилину.

II = Прогресивна м'язева релаксація

Потренуйтеся напружувати м'язи тіла на вдиху протягом 5-6 секунд. Зверніть увагу на відчуття напруження. Потім розслабте м'язи на видиху, звертаючи увагу на ваші відчуття. Скажіть собі: "Розслабляю" або "Відпускаю". Зверніть увагу на різницю між відчуттям напруги та відчуттям розслаблення.

Пройдіться по кожній групі м'язів тіла, зверху до низу, та напружте, а потім розслабте кожну з них: обличчя, язик і рот, шия, плечі, руки, груди, спина, живіт сідниці, стегна, ікри, литки та стопи.

Проконсультуйтеся з медичним працівником перед застосуванням цих навичок, якщо у вас є проблеми із серцем, тиском чи судинами, або якщо ви приймаєте ліки.

Блок Sleep

Вправа 120

Цей метод швидкого засинання використовують військові США, щоб мати можливість спати навіть сидячи. Ця техніка займає 120 секунд, але засинання відбувається в останні 10.

1. Розслабте обличчя, включаючи м'язи рота;
2. Опустіть плечі, щоб зняти напругу та дайте рукам команду "важкі", відчуйте їхню важкість, як вони вільно лежать;
3. Видихніть, розслабивши грудну клітину;
4. Розслабте ноги, стегна та ікри;
5. Уявіть собі розслаблюючий образ – весняний ліс, повільно хитаються гілки, вологий мох;

6. Нехай всі інші думки приходять і йдуть. Не боріться з ними, просто спостерігайте.

7. Повторіть слова "не думай!" протягом 10 секунд.

Блок Theory

Тема: Емоції — це нормально

Валідація — це навичка прийняття досвіду та емоцій, які Ви відчуваєте.

Коли ми відчуваємо смуток, страх або злість через щось, що сталося у житті, може з'явитися думка: "Я не повинна так почуватися," "Не будь розмазнею", "Не будь дитиною," "Не розводь нюні" тощо. Від цього виникає друга хвиля емоцій: сором, тривога, гнів, що додають до стресу.

Коли ми визнаємо та приймаємо наші почуття без осудження, вони заспокоюються швидше. Ось декілька кроків для цього:

* Зверніть увагу на емоції та назвіть їх. Просто визнайте факт наявності емоції.

Скажіть собі: "Я відчуваю страх", "Я відчуваю гнів".

* Дозвольте емоції. Мати почуття — це нормально. Ви — людина, а не робот.

Скажіть собі:

"Почуватися так нормально".

"Мати почуття не заборонено".

"Я можу відчувати це".

"Я можу відчувати це і діяти як сильна врівноважена людина".

"Це почуття зараз тут, але воно закінчиться".

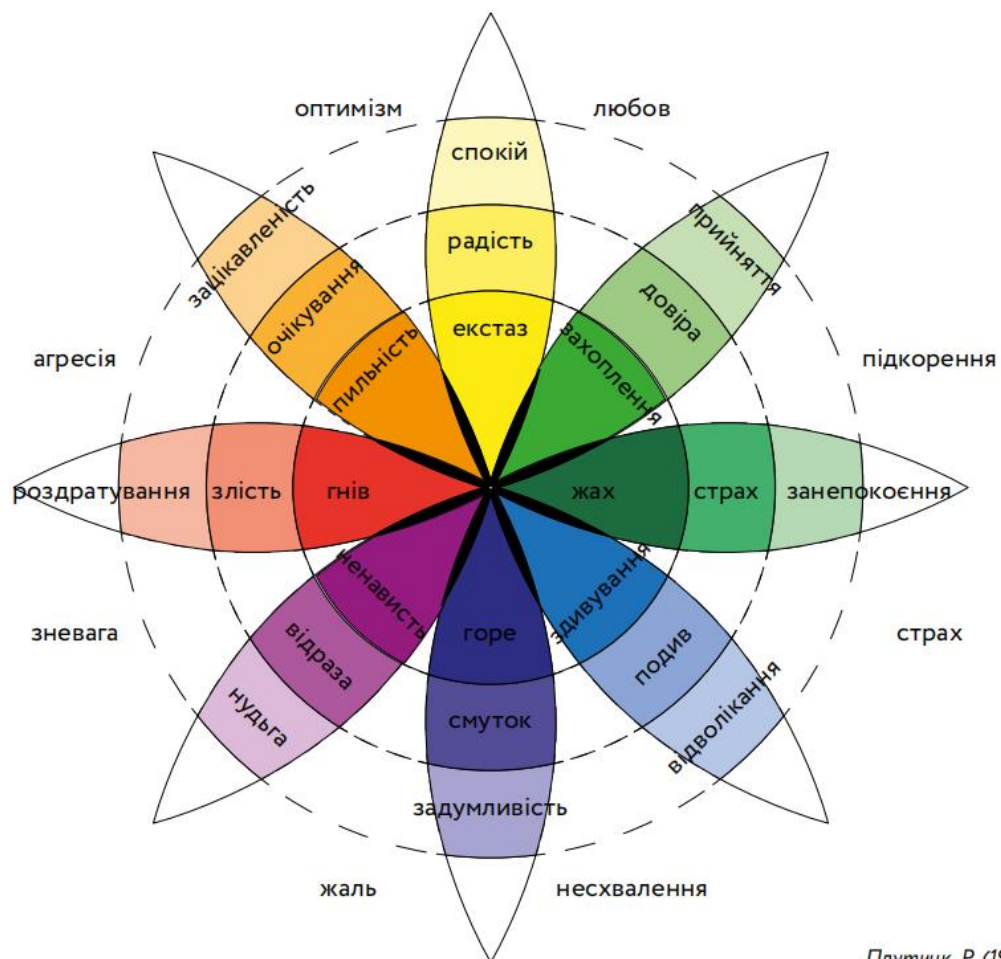
"Ця емоція некомфортна, але вона не завдасть мені шкоди".

* Спробуйте зрозуміти емоції

Запитайте себе "Чому зараз?", "Що для мене важливо у цій ситуації?"

Чи є потреби що треба задовольнити (їжа, відпочинок тощо)? Чи є проблеми які було б корисно вирішити?

Почуття є важливою частиною нашого життя. Вони дають нам інформацію про наші потреби та цінності. Вони підтримують наш з'язок зі світом навколо нас. Шануйте Ваш емоційний досвід. Якщо ми можемо відчувати великий біль, це означає, що ми також можемо відчувати велику радість і велике співчуття. Подивіться на цю картинку, щоб допомогти собі назвати та краще зрозуміти свої почуття у будь-якій ситуації.



Плутчик, Р. (1980)
Картинка з <https://medialiteracy.org.ua>

Блок Ego

Вправа "Бачу, знаю, пам'ятаю"

1. Учасникам групи пропонується визначити свої емоції тут і зараз і записати її;

2. Всі разом знаходимо десять приводів для радості, радіємо від душі і простежуємо, як змінився стан у цей момент. За можливості пропонуємо подивітися у дзеркало.
3. Зафіксуємо внутрішнім фотоапаратом свій вигляд радісної людини, відчуваємо і стараємося запам'ятати відчуття в тілі.
4. Наступного дня знаходимо десять приводів для подиву і простежимо, як змінюється стан.
5. За такою самою схемою рекомендуємо відпрацювати емоції, що підвищують ефективність людської діяльності: прийняття, довіру, інтерес, захоплення.

Блок Relax

Вправа “Білий Лотос”

Влаштуйтеся зручніше. Спина пряма. Почніть глибоко дихати, наповнюйте та повністю звільняйте легені.

Протягом двох хвилин уявіть, що вдихаєте чистий білий колір.

Уявіть, як вдихаєте його з усього світу: білі квіти на лузі, снігові вершини гір, білі птахи в небі, білі хмари...

На видиху уявіть, як білий колір наповнює все ваше тіло і проходить крізь нього, поки не відчуєте, що оповиті найчистішим білим кольором, як аурую.

Закінчуйте вправу, коли відчуєте, що пережили щось важливе для себе.

Учасникам тренінгу пропонують обрати та прокоментувати три метафорично-асоціативні картки ресурсу “Джерело”.

Завершення заняття

Заняття 5

Блок Antistress

Ось ще декілька способів дихання, які можуть бути корисними.

Вони допоможуть зосередитися на диханні тут та зараз, особливо коли наш мозок дуже збуджений.

* Використовуйте слова.

Коли Ви помічаєте вдих і Ваш живіт піднімається нагору, подумки скажіть собі "вгору". Коли Ви видихаєте та живіт опускається вниз, скажіть "вниз". Звертайте увагу на відчуття в тілі та ритм слів.

* Рахуйте.

Попробуйте рахувати тільки вдихи чи тільки видихи. За досвідом деяких психологів (Сігел, Р., 2009), рахування вдихів заряджає енергією, а рахування видихів — заспокоює. Ви можете рахувати до 10 або до 100.

* Дихайте 5 пальцями.

Зробіть вдих і видих, проводячи вказівним пальцем однієї руки по пальцям іншої. Вверх по пальцю – вдих, вниз – видих.

* Ходіть.

Спробуйте вдихати та видихати разом з ходьбою. Ходіть повільно, вдихаючи на один крок та видихаючи на другий. Якщо зараз хочеться рухатися швидко, спробуйте вдихати на 2 кроки та видихати на 4.

Блок Sleep

Метод візуалізації

Розслабленню та швидкому засинанню сприяють методики візуалізації. Подумки уявіть легку повітряну кульку на поверхні води. Вона похитується під легким подувом бризу, а ви уважно спостерігаєте за її рухами.

Візуалізація “Човен”

Також можна уявляти, як ви лягаєте спати у човні, відчуваєте під собою м'яку ковдру та погойдування, чуєте легкий плюскіт води. Високі дерев'яні борти човна надійно вас захищають, від води пахне свіжістю. Ви можете не спати в човні, просто лежати і дивитися на небо і гілки дерев, які нависають над водою.

Ось ви відчуваєте, як човен м'яко відпливає від берега і пливе за потоком річки. Над вами пливе небо і хмари, пролітає птах, виникають і зникають гілки дерев. Свіжий запах води, легкий плюскіт і похитування човна заспокоює вас. Спостерігайте і насолоджуйтеся подорожжю, і ви не помітите, як глибоко і легко поринете у сон.

Блок Theory

Тема: Самоспівчуття

Співчуття до себе — це психологічний підхід, що допомагає справлятися зі стресом і складними обставинами у житті. Співчуття до себе не є жалістю. Це просто відношення збудоване на повазі та доброті. Таке відношення до себе підвищує нашу стійкість та рівновагу.

Підхід "співчуття до себе" розвинули британський психолог, Пол Гілберт (Paul Gilbert) та американський психолог, Крістін Нефф (Kristin Neff).

За їх дослідженнями, самоспівчуття складіється з 3 компонентів:

- Доброта до себе
- Загальнолюдський досвід;
- Усвідомленість

(Нефф, К., Гермер, К. (2018)

Блок Ego

Наступну практику можна використовувати в будь-який час дня і ночі, і вона допоможе Вам не забувати викликати три аспекти співчуття до себе, коли Ви найбільше цього потребуєте.

Хвилинка самоспівчуття

Подумайте про складну ситуацію, яка викликає у вас стрес. Зверніть увагу на цей стрес та емоції у своєму тілі. Тепер скажіть собі:

1. Це момент страждання.

Це усвідомлення стану подій зараз. Варіанти:

*Це боляче. Ой.

*Це біль.

*Це стрес.

2. Страждання – це частина життя.

Воно є досвідом кожної людини. Варіанти:

*Інші люди теж це відчувають.

*Я не один/одна.

*Ми всі боремося у нашому житті.

*Нам усім буває важко.

Тепер покладіть руку на серце, відчуйте тепло руки і ніжний дотик долоні до грудей. Або спробуйте інший заспокійливий дотик, який підходить саме Вам.

Скажіть собі:

3. Нехай я буду добрим/доброю до себе.

Ви також можете запитати себе: "Що мені потрібно почути зараз, щоб висловити доброту до себе?" Які слова Вам потрібно почути зараз, щоб відчути підтримку?

*Нехай я буду співчутливою до себе.

*Нехай я навчуся приймати себе такою, якою я є.

*Нехай я пробачу себе.

*Нехай я буду сильним.

*Нехай я буду терплячим.

*Нехай моє серце наповнює спокій.

*Нехай моє серце наповнює любов.

(О. Фрейз, адаптовано з Нефф, К. www.self-compassion.org)

Самообійми

Пропонуємо кожному обійняти себе і сказати собі вголос чи про себе найтепліші, найдобріші слова, які ми знаємо. Показуємо і керуємо процесом, повільно і ніжно промовляючи: "Ти моє сонечко, дорога моя пташечко, серденько, розумничка" Можна трошки похитатися, погладити себе. Даємо

групі на 2-3 хвилини зануритися у цей стан, допомагаючи їм словами: “Все добре”, “Побудемо з собою”, “Це воно”.

Блок Relax

Фенікс

Тілесна методика від Irena Goluba

(підходить людям у стані "бійця", якщо їм треба протриматися якийсь час, але вони відчують, що бойовий дух закінчується)

Матеріали: стілець, подушка, крісло або щось на що ви можете спертися верхньою частиною тіла. Можна лягти на стіл перед собою.

Лягайте так, щоб плечі та лікті по можливості лягли на площину: долоні на площині і так, щоб голова зі щогою лежала.

Дихання вільне.

Відчуйте себе птахом фенікс.

Зараз ви трохи згоріли. Від вас тепер лишився, скоріше, попіл. Відчуйте долоні, плечі, максимально розслабтеся. Будьте попелом – сіро-сріблястим, м'яким, розсипчатим.

Ви віддали весь ресурс: стільки, скільки могли. Дозвольте собі розсипатися. 1 хвилина.

Потім, починаючи з кінчиків пальців, відчуйте долоні – теплі, пружні, об'ємні, зап'ястки, лікті, плечі.

Відштовхніться та підніміться.

Усвідомте себе в новому стані.

Ви – фенікс, і ви – відтворилися.

Учасникам тренінгу пропонують обрати та прокоментувати три метафорично-асоціативні картки ресурсу “Джерело”.

Завершення заняття

Заняття 5

Блок Antistress

Техніка подолання тривожності

1. Розслабити тіло через дихання, самомасаж, “Обійми метелика”;
2. Відрізнати можливість від реальної ситуації – оцінити об’єктивну ймовірність настання небезпеки;
3. Відпустити ситуацію – усвідомити, що ми робимо те, що можемо, і впораємося із викликами;
4. Бути чесним із собою. Визнати наявні ресурси та підтримку інших.
5. Пережити страх в уяві. У важкі моменти зупинятися і дихати.
6. Подбати про свій сон, харчування та почуття балансу.

Блок Sleep

Страшні сни

Мій план на випадок страшних снів:

Якщо в мене буде кошмар, я можу відчутти:

_____.
(напишіть емоції, які, як Вам здається, Ви можете відчутти)

В моєму тілі я можу відчутти:

_____.
(опишіть принаймні три очікувані фізичні відчуття)

Це тому, що я згадую

_____.
(назвіть травматичну подію — тільки за назвою, без подробиць)

Коли я оглядаюсь навколо, я бачу, що сьогодні

_____.
(рік та дата)

Я в _____

_____.
(назвіть місце, де ви знаходитесь)

і я бачу _____

_____.
(опишіть деякі речі, які ви бачите зараз у цьому місці)

і тому я знаю, що _____ зараз не відбувається

_____.
(знову назвіть травму, тільки за назвою)

Зараз я в безпеці, зараз я можу відпочити.

Адаптовано О. Фрейз з СЦІСН (SSAIC)
<https://ssaic.ca/survivors-toolkit/>

Блок Theory

Коли травма чи насильство відбувається в житті інших людей у цьому світі, ми можемо відчувати сильні почуття. Співпереживаючи, ми можемо відчутти їхній біль і страждання. Ми також можемо відчувати шок, гнів, огиду, страх чи відчуття небезпеки.

Бути свідком страждання нелегко. Практика співчуття – один із способів збереження теплої участі та співпереживання іншим. Ця практика дозволяє нам співпереживати, не відчуваючи себе безсилими перед лицем болю та травми, без заціпеніння, паніки та люті.

Співчуття до інших

1. М'яко зверніть увагу на Ваш подих, на відчуття вдиху та видиху.
2. Зробіть кілька вдихів, просто спостерігаючи за диханням, нічого не змінюючи.
3. Згадайте людину або тварину, з якою вам легко і з якою у Вас гарні стосунки. Уявіть, як вони посміхаються чи радіють. Зверніть увагу на почуття, що виникають усередині (тепло, легка посмішка, розслаблення).

Скажіть їм подумки те, що Вам більше підходить:

- * Нехай ти будеш у безпеці.
- * Нехай ти будеш щасливим.
- * Нехай ти будеш здоровим.
- * Нехай ти будеш вільним від страждань.
- * Нехай ти будеш вільним від горя.
- * Нехай твоє серце буде сповнене любов'ю та добротою.
- * Нехай тобі буде спокійно.
- * Нехай ти відчуваєш любов.
- * Нехай тебе сповнюють сили.

Зверніть увагу на почуття доброти всередині та відчуття у тілі.

4. Тепер, якщо хочете, подумайте про людей у ташій країні та/або в цьому світі. Можливо, про тих, хто переніс щось складне чи тяжке.

Скажіть їм подумки, посилаючи їм доброту, щось із наступного:

- * Нехай ти будеш у безпеці.
- * Нехай ти будеш щасливим.
- * Нехай ти будеш здоровим.
- * Нехай ти будеш вільним від страждань.
- * Нехай ти будеш вільним від горя.

- * Нехай твоє серце буде сповнене любов'ю та добротою.
- * Нехай тобі буде спокійно.
- * Нехай ти відчуваєш любов.
- * Нехай тебе сповнюють сили.

Побудьте в цьому відчутті.

Блок Ego

Вправа “Вежа моєї особистості”

Буде необхідно забезпечити групу папером, ручками та олівцями.

Мета: самопрезентація, активізація творчого процесу, розширення можливості учасника у напрямку особистісного зростання та самопізнання, усвідомлення та розвиток особистісних якостей, укріплення віри в свої сили і можливості, пошук ресурсу для досягнення власних цілей.

Психолог: "Давайте ми зараз закриємо очі і уявимо вежу, яку ми самі побудували. Ця вежа є нашим витвором, в який ви вклали свою працю і любов. Ми уявляємо, яка вона, її висота, форма, вікна, дах і інші архітектурні особливості. Уявили? Той, кому це вдалося, відкривають очі. А зараз, за допомогою кольорових олівців зобразіть на папері формату А-4 свою вежу. На виконання вправи виділяється 15 хв."

До уваги психолога. Якщо учаснику важко уявити вежу, то тренер може особисто допомогти йому скласти її словесний опис, задаючи такі питання:

- яка висота вежі?
- яка ширина, форма вежі?
- з якого матеріалу вона побудована?
- чи є вікна, двері і які?
- який дах? І т.д.

По завершенню роботи психолог пропонує дати відповіді на наступні питання і записати їх на папері:

- яка назва вежі?
- скільки їй років?
- яке її призначення? (яку роль вона відіграє в місті?)
- чи відкрита вона для відвідувачів?
- хто може потрапити всередину вежі?
- за яких умов відбувається відвідування вежі?
- подивіться зараз на вежу і подумайте, що вам хочеться в ній змінити? (змініть)
- якою буде вежа через 10 років, 20 років, 50 років і 100 років?

Психолог: "А на завершення необхідно придумати коротеньку рекламу вежі, записати її і представити. Час виконання: 5 хв"

По завершенню учасник представляє свої напрацювання.

Обговорення.

- Що ви очікували на початку виконання цієї вправи?
- Який результат ви отримали при виконанні цієї вправи?
- Які якості вежі уособлюються з вами?
- Які висновки для себе ви зробили після участі у цій вправі?

Блок Relax

Прогресивна м'язова релаксація

Техніка прогресивної м'язової релаксації була розроблена американським фізіологом та психіатром Едмундом Джейкобсоном. Суть методу полягає в тому, щоб послідовно та по черзі сильно напружувати та розслабляти всі м'язи тіла.

Джекобсон спочатку розробив близько 200 спеціальних вправ для напруги всіх скелетних м'язів організму, включаючи найменші. Вважається, що з досягнення значних позитивних результатів релаксації досить послідовно задіяти 16 основних груп м'язів.

Техніка виконання прогресивної м'язової релаксації:

Виберіть спокійне, зручне, тихе місце. Краще зняти тісний одяг, окуляри, взуття, пояс, незручні прикраси тощо.

Займіть зручне положення тіла, в якому буде найлегше розслабитися: лежачи або сидячи на стільці або на дивані. Якщо лежати, то для кращого розслаблення м'язів шиї рекомендується не використовувати подушку та повернути голову набік. Закрийте очі.

Необхідно прийняти усвідомлене рішення ні про що не хвилюватись і зайняти позицію стороннього спостерігача. Під час релаксації до всього потрібно ставитись легко та пасивно.

На глибокому вдиху послідовно максимально напружуйте кожен м'яз протягом 5 секунд, м'яз має трохи трясти, трохи затримайте дихання, а потім на видиху розслабляйте м'яз протягом 10 секунд:

- ✧ Стисніть правий кулак і зігніть праву кисть у будь-якому напрямку.
- ✧ Зігніть праву руку в лікті і сильно натисніть ліктем собі на корпус або будь-яку іншу поверхню.
- ✧ Стисніть лівий кулак і зігніть ліву кисть у будь-якому напрямку.
- ✧ Зігніть ліву руку в лікті і сильно натисніть ліктем собі на корпус або будь-яку іншу поверхню.
- ✧ Підніміть брови якомога вище і широко розкрийте рот.
- ✧ Сильно замружтеся, насуптесь і наморщите чоло.
- ✧ Сильно стисніть щелепи та відведіть куточки рота назад до вух.
- ✧ Притягніть плечові суглоби високо до вух та в такому положенні нахилляйте підборіддя до грудей.
- ✧ Зведіть лікті перед собою та стисніть їх.

- ✧ Напружте м'язи черевного преса, зведіть лопатки і вигніть спину.
- ✧ Напружте передні та задні м'язи правого стегна, тримаючи коліно у напруженому напівзігнутому положенні.
- ✧ Максимально потягніть праву ступню і розігніть пальці ступні.
- ✧ Витягніть правий гомілковостопний суглоб і стисніть пальці ступні.
- ✧ Напружте передні та задні м'язи лівого стегна, тримаючи коліно у напруженому напівзігнутому положенні.
- ✧ Максимально потягніть на себе ліву ступню та розігніть пальці ступні.
- ✧ Витягніть лівий гомілковостопний суглоб і стисніть пальці ступні.

Рекомендації щодо виконання вправи:

Необхідно зосереджувати увагу на тих м'язах, які ви напружуєте та розслаблюєте. Важливо спочатку навчитися розпізнавати відчуття напруги, а потім відрізнити від нього почуття розслаблення.

Найкращий час для занять: після сну, перед їжею, перед сном. Не слід займатися повним шлунком, оскільки процес травлення заважає повному розслабленню. М'язова напруга не повинна викликати болю.

Після виконання комплексу варто гарно потягнутися і позіхнути.

Учасникам тренінгу пропонують обрати та прокоментувати три метафорично-асоціативні картки ресурсу “Джерело”.

Завершення заняття.

Заняття 6

Блок Antistress

Як допомогти тим, хто перебуває у стані гострого стресу

Перші стресові реакції:

- дезорієнтація, розгубленість;

- фрагментарна пам'ять, порушення послідовності згадування події;
- надмірний гнів;
- збудження, швидка мова;
- порушення сну, страшні сни.

Людина – високоадаптивна істота, тому часто такі стани проходять самі при стабілізації потреб.

Не треба детально розпитувати про травматичну подію, щоб не формувати флешбеки. Не треба торкатися без дозволу.

Важливо встановити поглядовий контакт, чітко назватися і спокійно спитати ім'я, якщо особа незнайома, або щось побутове, стабільне, відсторонене, про тут і зараз.

Як можна допомогти?

- якщо людина перебуває у заціпенінні, дати кружку з гарячим чаєм, щоб людина рухалася, перекидала її з руки в руку.
- якщо довго плаче, можна спитати щось раптове. Дати холодної води. Нагадати про дихання, зробити разом дихальні вправи.
- розмовляти спокійним. Рівним голосом. Відслідковувати поведінку, погляд, вираз обличчя. Перебувати в поглядовому контакті.
- поводитися спокійно та впевнено, бо люди в гострому стресі шукають, на що спертися.
- ситуації бувають різні, тому треба прийняти, що ви не всесильні, але ви зробили все, що змогли.
- за потреби, необхідно звернутися до кризових психологів.

Блок Sleep

Наостанок розглянемо засоби, які допомагають гармонійному засинанню та сну.

Є різні види їжі та напоїв, які провокують сонливість. Наприклад, тепле молоко, банани, виноград, вишня, мигдаль, волоський горіх та ромашковий чай матимуть заспокійливу дію. Якщо у вас немає алергії, ви можете спробувати їх і подивитися, чи допоможуть вони швидше заснути.

Відсутність світла посилає сигнал тілу, що час відпочити. Темрява стимулює вироблення мелатоніну. Мелатонін дає сигнал організму приготуватися до нічного відпочинку. Виробка цього важливого гормону може знизитися до 55 відсотків, якщо щось буде постійно відволікати вас від сну, наприклад, блакитне світло від смартфона чи телевізора. Натомість червоне світло нагадує про захід сонця, і він підготує вас до вечірнього відпочинку. Тому ввечері варто вимикати яскраве світло або влаштувати джерело світла з теплою помаранчево-червоною гамою.

При боротьбі з безсонням добре зарекомендували себе ефірні олії таких рослин: Жасмин. Солодкий п'яний аромат заспокоює нерви, знімає занепокоєння та усуває депресію.

Бергамот. Додатково допомагає позбутися легкого болю.

Лаванда. Добре підходить і для дорослих, і дітей.

Солодкий майоран. Ефективний засіб для полегшення болю у м'язах та суглобах перед сном.

Ромашка. Одна з небагатьох олій, яку можна наносити безпосередньо на шкіру без розведення.

Ваніль. Має сильні заспокійливі, антидепресивні та розслаблюючі властивості. Також вважається афродизіаком.

Валеріана. Ця рослина століттями використовувалася для зняття поганого настрою, заспокоєння нервів та міцнішого сну.

Можна використовувати аромалампи з водою, в яку крапали відповідні олії або набити собі ароматичну подушечку з травами.

!Але, звичайно, зважайте на індивідуальну переносимість та алергії.

Якщо ж протягом 20 хвилин ви так і не змогли заснути, треба встати, вийти в інше приміщення та зайнятися спокійною та монотонною діяльністю: послухати спокійну музику або зробити дихальну гімнастику. Гаджетів все одно варто уникати.

Блок Theory

Я Є. І Я МАЮ ПРАВО БУТИ

Проговорюємо з групою кожен тезу. Група проговорює: **Я є і я маю право....** і далі за кожною тезою

1. ... іноді ставити себе на перше місце
2. ... просити про допомогу та емоційну підтримку
3. ... протестувати проти несправедливого ставлення та критики
4. ... на свою власну думку
5. ... робити помилки, поки не знайдете правильний шлях
6. ... надавати людям самим вирішувати свої власні проблеми
7. ... казати: "ні, дякую", "пробачте, Ні"
8. ... не звертати уваги на поради оточуючих та слідувати своїм власним
9. ... побути одній (одному), навіть якщо іншим хочеться Вашого товариства
10. ... на свої власні почуття, незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі
11. ... змінювати свої рішення чи обирати інший спосіб дій
12. ... домагатися зміни домовленості, яка Вас не влаштовує

Група проговорює: **Я ніколи не зобов'язана(ий)...**

1. ... бути бездоганним на 100%
2. ... слідувати за натовпом
3. ... любити людей, які завдають Вам шкоди

4. ... робити приємне неприємним людям
5. ... вибачатися за те, що Ви були самим собою
6. ... вибиватися із сил заради інших
7. ... відчувати себе винним за свої бажання
8. ... миритися з неприємною ситуацією
9. ... жертвувати своїм внутрішнім світом заради будь-кого
10. ... зберігати стосунки, які стали образливими
11. ... робити більше, ніж Вам дозволяє час
12. ... робити щось, що Ви насправді не можете зробити
13. ... виконувати нерозумні вимоги
14. ... віддавати щось, що Вам насправді не хочеться віддавати
15. ... нести на собі тяжкість чиеїсь неправильної поведінки
16. ... відмовлятися від свого "Я" заради когось чи чогось.

Група проговорює: **Я досить люблю себе, щоб:**

1. Пам'ятати, що найкраще, що я можу зробити для інших – це стати найкращою людиною, якою я маю бути.
2. Прийняти те, що я не можу повністю змінити свій погляд на життя та спосіб життя.
3. Перестати контролювати людей, місця, речі та те, що поза моїм настроєм.
4. Дізнатися, що нав'язлива ідея насправді є нав'язливою ідеєю, навіть якщо ця ідея зростання та розвитку.
5. Піти в універсальне місце, де поняття про Бога – мої.
6. Пам'ятати, що минуле – важлива частина мене, але воно закінчене.
7. Оточувати себе тими, хто до мене добре ставиться.
8. Пам'ятати, що все буде інакше, не краще, не гірше, а просто інакше
9. Дозволити собі сумувати, але знати, що це може стати нав'язливою ідеєю.
10. Бажати мати нову дружбу та дозволити розчинитися старій.

Блок Ego

Вправа Поплавець

Життя не таке просте, як здається, і часом підносить несподівані сюрпризи. Жоден страховий поліс не позбавить вас вирішення важких завдань, але, зрештою, адже кожному випробування посилаються під силу.

Уявіть собі бурхливе море, шторм, ураган, що змивають на своєму шляху потужні вали хвиль. Несподівано ваш погляд вихоплює поплавець, що йде під воду і знову вириває на гребінь хвилі. Уявіть, що ви є цей поплавець, а бурхливе море — ваше життя. На вас накочуються хвилі життєвих негараздів, але ви непотоплювані.

Ви знову і знову спливаєте на поверхню. Ваша впевненість і ваш успіх наповнюють цей поплавець і виштовхують його на поверхню. Нарешті, море, яке не здолало вас, заспокоюється, з-за хмар виглядає сонце, і ви-поплавоець наповнюєтеся сонячним промінням удачі. Ви пережили черговий шторм у своєму житті та вийшли переможцем. Легко, ніби намальовані простим олівцем, уявіть собі наступні можливі урагани вашого життя, і з них ви теж вийдете переможцем, непотоплюваним поплавцем.

Блок Relax

Візуалізація Міст світла

Глибоко розслабтеся та уявіть себе на чудовому лузі. Використовуйте всі почуття, щоб жити цю сцену. Потім підійдіть до гори, що знаходиться позаду вас. На вершині ви знайдете храм, ваш храм Світла. Намалюйте в уяві кожну деталь цього величного храму. Коли увійдете, вас привітає істота Світла, можливо, ваше вище Я чи ваші помічники, ваші янголи. Дозвольте їм повести вас туди, куди вони захочуть.

Розкажіть суті Світла, що ви хочете зробити: можливо, поєднатися з такими якостями, як любов, довіра, хоробрість, радість, гумор чи мудрість. Слухайте будь-який коментар, який янгол Світла може дати.

Тепер починайте створювати міст світла. Побачте потрібні вам якості далеко (може бути, як символи або світло різних кольорів). Потім уявіть, що золота смуга світла з'являється з вашого серця і поєднує вас із тією якістю. Все більше і більше смуг, стрічок світла з'являються з вашого серця і так, поки ви не збудуєте міст світла.

Закріпіть міст світла до храму і почніть йти мостом. (Ви можете побачити, що якість зустрічає вас на мосту.) Дайте собі скупатися ніби вбираючи його енергію так довго, як ви бажаєте. Потім тихо поверніться до кімнати.

Учасникам тренінгу пропонують обрати та прокоментувати три метафорично-асоціативні картки ресурсу “Джерело”.

Завершення заняття.

Зворотній зв'язок, відгуки учасників тренінгу про свої враження від занять.

Заключна вправа:

Пропонуємо зробити подарунки один одному по колу. Дарувати можна нематеріальні речі: удачу, мрію, силу, зірку. Дякуємо один одному.