

**РОБИМО БЛИЖЧОЮ
ПЕРЕМОГУ УКРАЇНИ**

ПСИХОГІГІЄНА ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ВОЛОНТЕРІВ: ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ ТА ЗАВДАННЯ



**Виконала: здобувач вищої освіти 3 курсу
7 групи Ткаченко Марія**

Науковий керівник: проф. Кононенко Н.М.

Волонтер у перекладі з англ. означає добровільний помічник.

Закон України «Про волонтерську діяльність» визначає її як добровільну неприбуткову соціально спрямовану діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги.

Волонтерство – це не робота, а покликання. Це спосіб життя і мислення. Небайдужість до чужої біди, причетність і співпереживання - те, що веде волонтерів вперед.



5 грудня у світі відзначають Міжнародний день волонтерів - International Volunteer Day. Свято було засновано у 1985 році за ініціативою Генеральної Асамблеї ООН.

В Україні волонтерський рух розпочався в 90-х роках, а офіційно його визнали 10 грудня 2003 року.

Україна - єдина країна у світі, де цей день переходить в День збройних сил, який відзначається **6 грудня**



За даними американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки 35 млн. людей у всьому світі страждають на синдром вигорання. Існує «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми.



Ознаки синдрому вигорання мають :



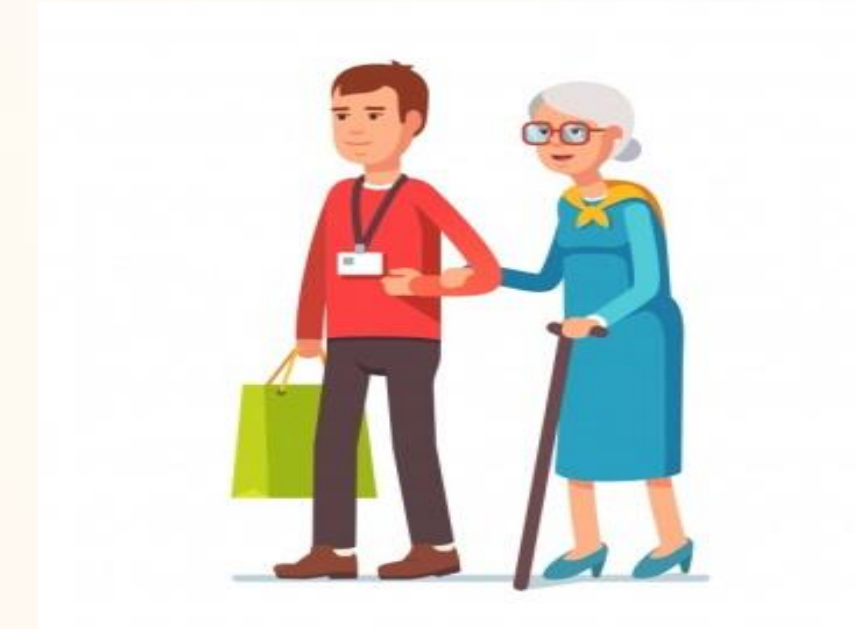
Лікар

80%



Вчитель

65%



Волонтери

85%



Малодослідженими залишаються методи, принципи та завдання психогігієни й психопрофілактики волонтерів

Мета дослідження: з'ясування принципів, методів та завдань психогієни й психопрофілактики учасників і учасниць волонтерського руху



Матеріали та методи: проведення огляду літератури та опитування волонтерів м. Черкаси і м. Києва. Респондентами стали 126 осіб – 68% жінки та 32% чоловіки. Опитування було проведено в межах проєкту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства України», що реалізується у консорціумі з Українським незалежним центром політичних досліджень та Центром демократії та верховенства права

Учасники дослідження



Всього опитано:

126

волонтерів

Чоловіків

32%



Жінок

68%



Місцеві

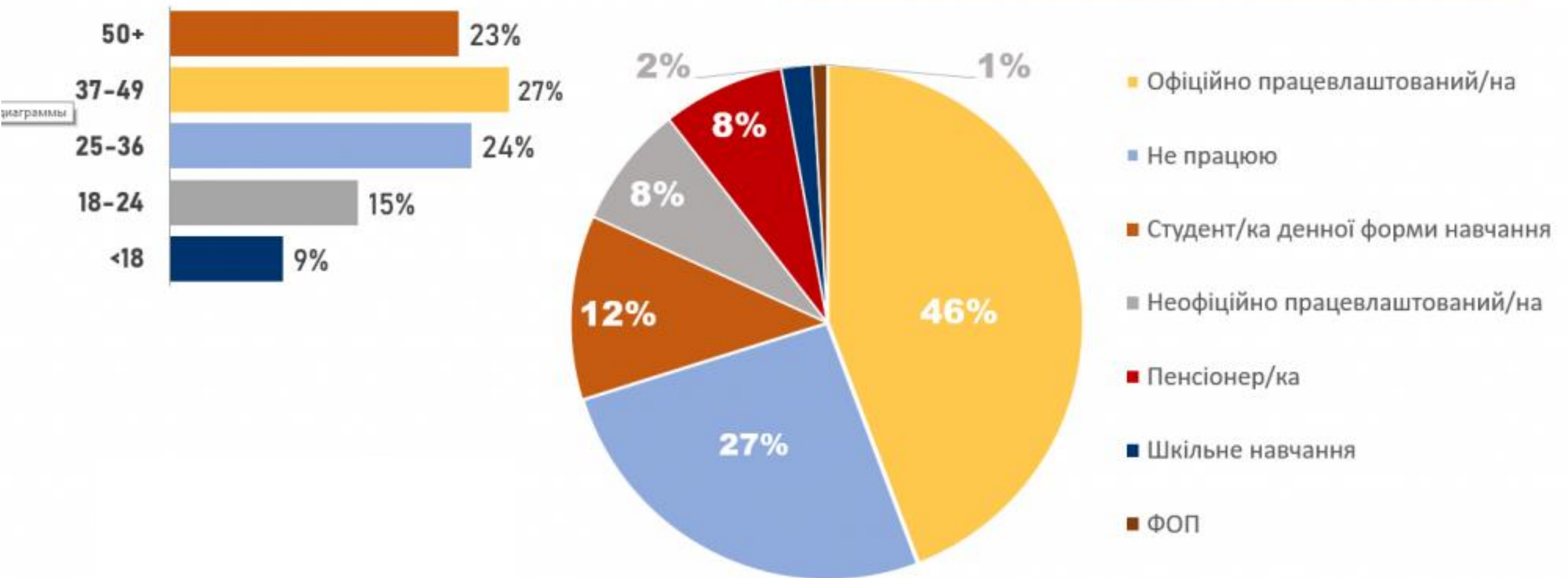
60%

ВПО

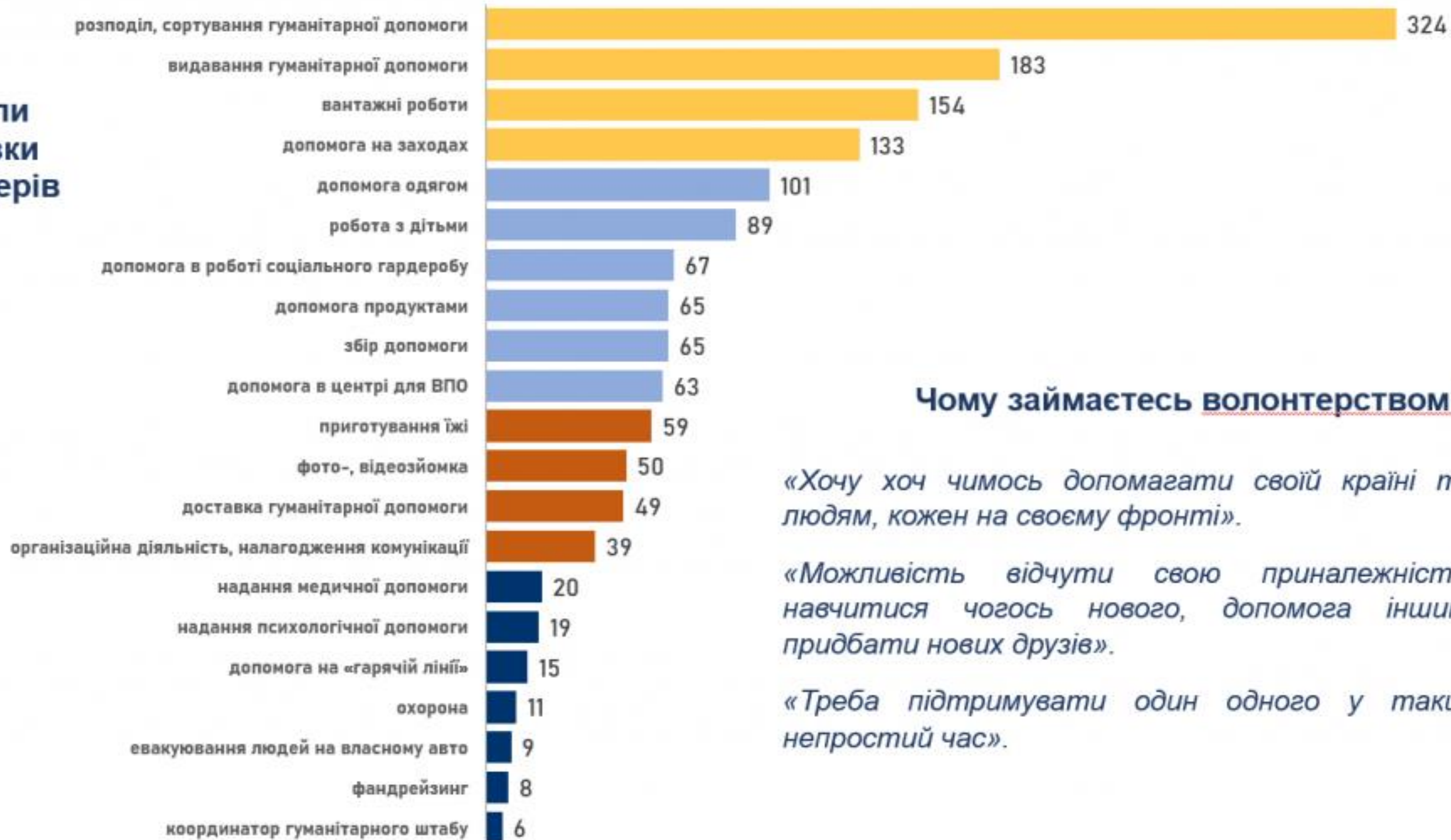
40%

К-сть волонтерів за віком

Зайнятість волонтерів



У чому полягали обов'язки волонтерів



Чому займаєтесь волонтерством?

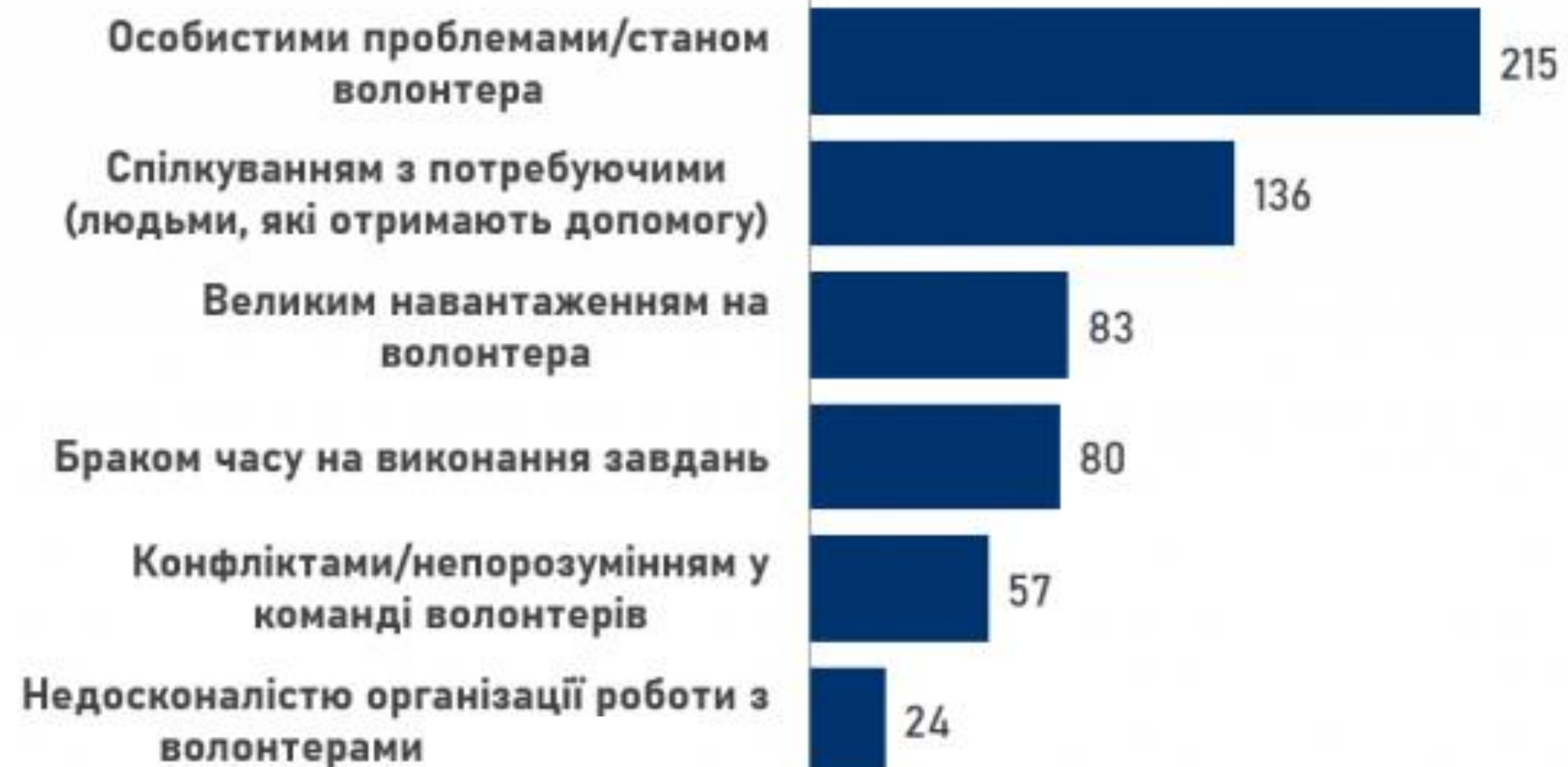
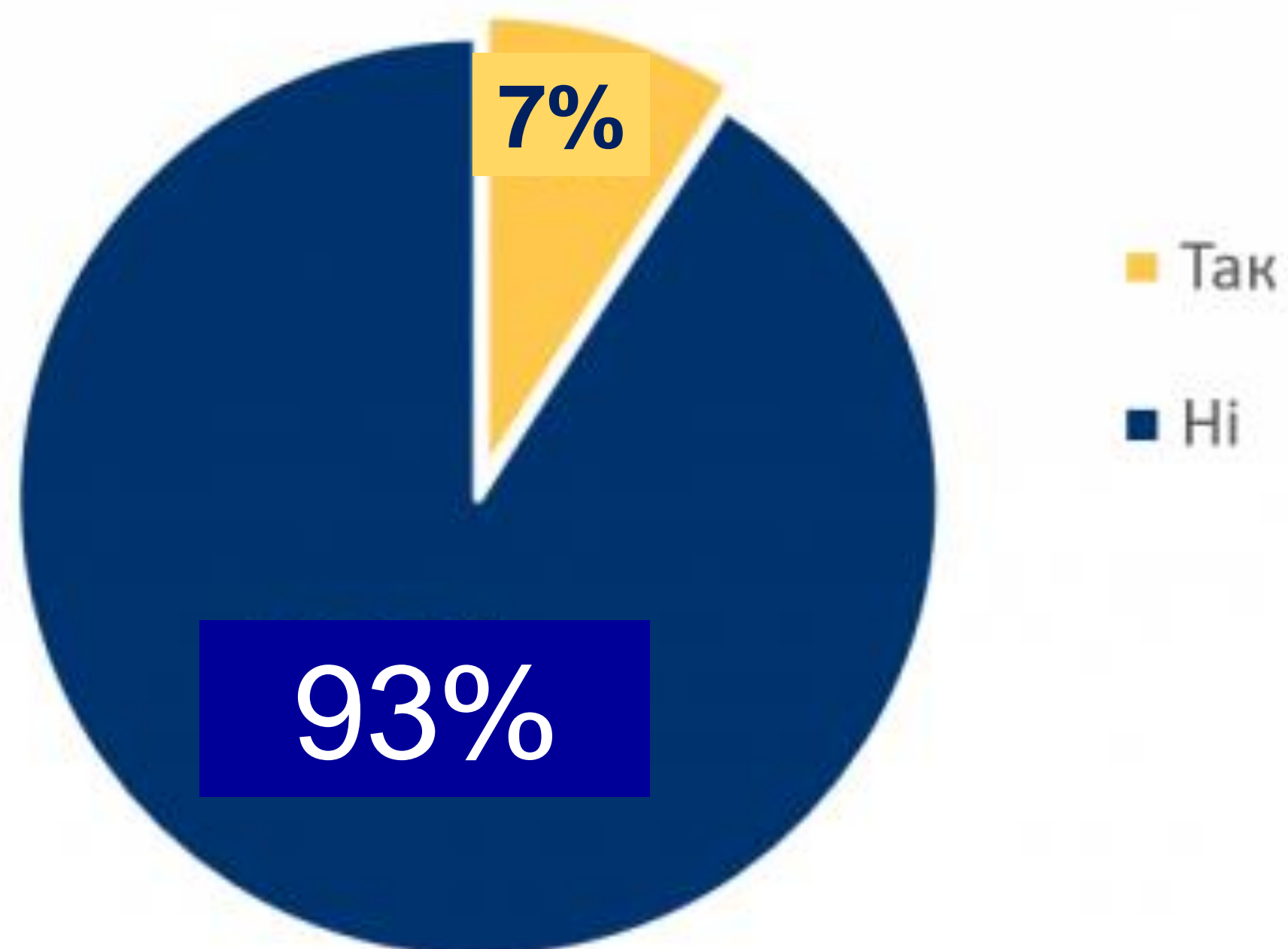
«Хочу хоч чимось допомагати своїй країні та людям, кожен на своєму фронті».

«Можливість відчувати свою приналежність, навчитися чогось нового, допомога іншим, придбати нових друзів».

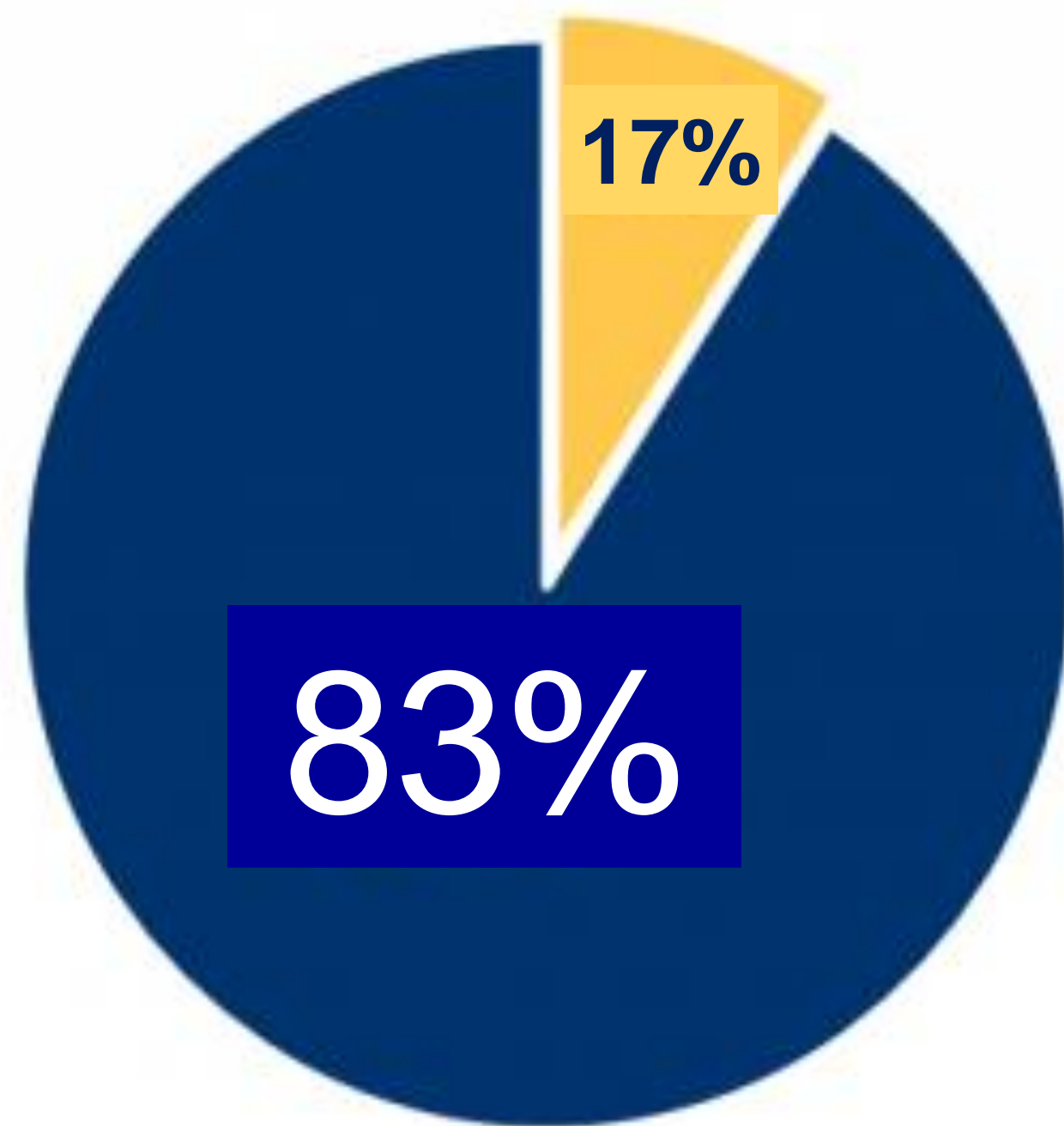
«Треба підтримувати один одного у такий непростий час».

Наявність симптому вигорання у волонтерів після двох діяльностей:

Причини професійного вигорання



Відчуття гармонії, психічної рівноваги та впевненості



■ Ні
■ Так

17% потребують відновлення психоемоційних ресурсів, втім продовжують свою волонтерську місію

До провідних психогігієнічних принципів оптимізації діяльності волонтерів слід віднести:

- ❑ створенню для державних і суспільних установ науково обґрунтованих нормативів і рекомендацій, що регламентують умови забезпечення різних видів соціального функціонування учасників та учасниць волонтерського руху;
- ❑ визначення чинників, які сприяють ломці адаптаційних механізмів, і, насамперед, урахування кризових періодів у роботі волонтерів, в основі яких лежать перебудова структурної організації особистості, психофізіологічні та поведінкові зрушення, зміни психосоціальної орієнтації;
- ❑ раціональну організацію позаробочої діяльності волонтерів, що передбачає вивчення індивідуальних особливостей темпераменту, характеру, мотиваційної спрямованості та нервово-психічних станів людини, урахування вікових закономірностей їх змін, використання активних методів психофізіологічного впливу на процеси формування критеріальних показників особистості;
 - ❑ обґрунтування та диференційоване запровадження заходів психогігієнічної корекції та реабілітації;
- ❑ санітарно-просвітницькій психогігієнічній роботі серед учасників та учасниць волонтерського руху, залучення до пропагування психогігієнічних знань в середовищі інститутів громадянського суспільства, волонтерських організацій.



Для проведення психопрофілактичних заходів, варто використовувати ряд наступних методів:

- медичне обстеження психічного стану різних груп осіб, які беруть участь у волонтерстві, зокрема, волонтерів-студентів;
- аналіз даних статистичних досліджень захворюваності на психічні захворювання та умов їх виникнення в учасників та учасниць волонтерського руху;
- рання діагностика психічних захворювань, санітарно-просвітницька робота серед волонтерів та волонтерок;
- організація спеціальних видів медичної допомоги – насамперед психіатричних диспансерів, денних і нічних стаціонарів, санаторіїв;
- організація тренінгів, заходів із залученням фахівців психологічної сфери на тематику психопрофілактики та психогігієни волонтерів.



Відповідні сфери психологічної практики покликані мінімізувати вплив на особистість факторів, що викликають стресові розлади, провокують розвиток психічних захворювань. Це досягається шляхом ранньої психодіагностики та фахового психологічного консультування. Реалізація психопрофілактичних заходів дасть змогу запобігти негативним впливам, які відчувають учасники та учасниці волонтерського руху, здійснюючи свою діяльність. Як наслідок – формуватиметься середовище індивідів з врівноваженим психічним станом, котрі позитивно та безпосередньо впливатимуть на соціум, спрямовуючи його на розвиток та прогрес.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

Любити і допомогати!

