

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ВОЛОНТЕРА

А. В. КРАВЧЕНКО

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Волонтерская деятельность – добровольная и безвозмездная деятельность, осуществляемая для достижения общественно полезных целей в виде выполнения работ и (либо) оказания услуг [1].

Вовлечение студентов в волонтерскую деятельность – процесс индивидуальный и эмоциональный. Каждый студент как личность имеет свои особенности, соответственно, и направления волонтерской деятельности должны быть разными.

Направление волонтерской деятельности развивается в отношении:

- ветеранов и пожилых людей;
- детей, оставшихся без попечения родителей;
- беззащитных и брошенных животных;
- спортивных мероприятий;
- мероприятий университетского, городского и республиканского масштаба;
- исторических дат.

Осуществляя волонтерскую деятельность, человек реализует себя, воплощает свои потребности в помощи другим, получает удовлетворение через реализацию проектов волонтерской деятельности, приобретает чувство необходимости, ответственности, сострадания и самоуважения. Участие в волонтерской деятельности формирует у человека потребность в деятельности, приносящей созидательные плоды, дающей неоспоримый результат, что в будущем станет ориентиром для сегодняшнего студента на достижение поставленных целей, доведение начатого дела до желаемого результата.

Однако в противовес положительным эмоциям наступает усталость, боль, страдание, впитываемое волонтером от тех, на кого направлена помощь. Ведь придя к ветеранам, молодые люди встречаются с проблемами пожилого человека и кажущиеся порою элементарные действия, приобретают другой оттенок – оттенок беспомощности, ограничений и каждый понимает, что когда-нибудь это время придет и к ним. С жестокостью людей сталкиваются волонтеры, посещая приют для бездомных животных – выброшенных, избитых, израненных, с глазами полными слез, повадками недоверия... Не может не затронуть такое животное чистую душу волонтера, жаждущую помочь всем. Детские, социальные приюты – встречают глаза полные надежды, ожидающие от тебя любви и ласки. А взамен волонтер к

положительным эмоциям от общения получает урок предательства близких людей, которые смогли отказаться, уйти, забыть.

В такие трудовые будни волонтер, стараясь охватить необъятное, максимально отдать свои силы нуждающимся, теряет себя, время, а зачастую не находит поддержку у окружающих и выгорает.

Выгорание (англ. burnout) понимается как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональным сопереживанием, большой ответственностью, трудящиеся с профессией типа «человек – человек», так как именно они подвержены постоянному взаимодействию и общению с людьми [2].

В процессе выгорания человек теряет себя, интерес к деятельности и впадает в депрессию. Следовательно, чтобы предотвратить выгорание среди волонтеров, координатору необходимо проводить профилактическую работу, направленную не только на своевременное выявление процесса выгорания, но и профилактические действия, в частности: смена вида деятельности; назначение ответственным; отдых; умеренная физическая активность; поощрение за результаты; рефлексия.

Список литературы

1 О волонтерской деятельности : проект Закона Республики Беларусь // Яндекс Документы. – URL: https://docs.yandex.by/docs/view?tm=1740391810&tld=by&lang=ru&name=Proekt_Zakon_volontery_06.11.20.pdf (дата обращения: 21.02.2025).

2 Эмоциональное выгорание // Википедия. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Эмоциональное_выгорание (дата обращения: 20.02.2025).

Получено 27.02.2025

УДК 371.72

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

А. В. КРАВЧЕНКО

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Исследования ученых свидетельствуют о том, что уровень здоровья человека зависит примерно на 50 % – от образа жизни, на 20 % – от генетики (наследственных факторов), на 20 % – от условий внешней среды и на 10 % – от деятельности системы здравоохранения [1].