



Психологічні якості волонтера. Стійкість до стресу та боротьба з вигоранням

НАДІЯ ГОВОРУН

n.hovorun@kubg.edu.ua

Поняття стресу

Стрес - це стан емоційного і фізичного напруження, яке виникає в ситуаціях, які характеризуються як важкі або небезпечні.

Стрес - нормальна реакція організму, і в розумних межах він необхідний для розвитку і виживання.

Стресові переживання - це життя в стані «мобілізації всіх ресурсів».



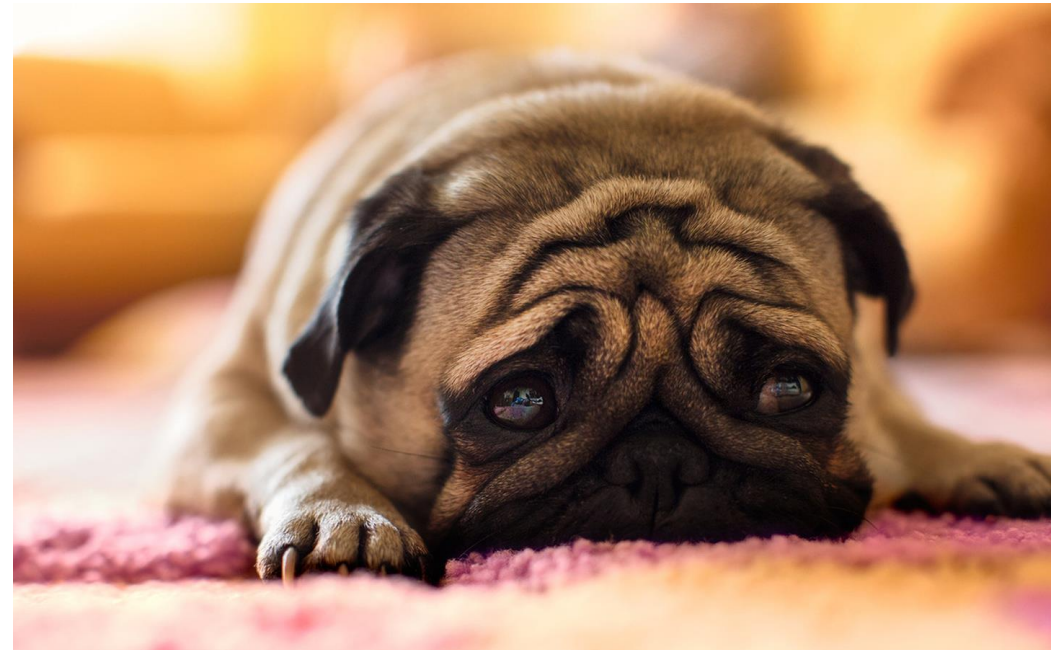
Симптоми стресу

- тривога і неспокій
- серцебиття, посилене потовиділення
- м'язова напруга
- дратівливість
- безсоння
- неуважність
- тремтіння, нудота
- плаксивість.



Симптоми професійного вигорання

- Психофізичні
- Соціально-психологічні
- Поведінкові



Асертивна (самостверджувальна поведінка)

➤ Асертивність - це спокійна, трохи відсторонена позиція, за допомогою якої можна захистити власні психологічні кордони, не порушуючи чужих.

➤ Асертивність має дві складові:

По-перше, це психологічний настрій (впевнений погляд, спокійна мова, вміння не сприймати грубість на особистий рахунок, здатність вести себе так, ніби між тобою і кривдником якась стіна).

По-друге, це набір технік, що дозволяють протидіяти самим деструктивним способам поведінки - агресії і маніпуляції.



Асертивна поведінка

	Маніпулятивне упередження
<i>1. Я МАЮ ПРАВО ОЦІНЮВАТИ ВЛАСНУ ПОВЕДІНКУ, ДУМКИ І ЕМОЦІЇ І ВІДПОВІДАТИ ЗА ЇХ НАСЛІДКИ.</i>	<i>Я не повинен безцеремонно і незалежно від інших оцінювати себе і свою поведінку. Насправді оцінювати і обговорювати мою особистість у всіх випадках повинен не я, а хтось більш мудрий і авторитетний.</i>
<i>2. Я МАЮ ПРАВО НЕ ВИБАЧАТИСЯ І НЕ ПОЯСНЮВАТИ СВОЮ ПОВЕДІНКУ.</i>	<i>Я відповідаю за свою поведінку перед іншими людьми, бажано, щоб я звітував перед ними і пояснював все, що я роблю, вибачався перед ними за свої вчинки.</i>

Асертивна поведінка

	Маніпулятивне упередження
<i>3. Я МАЮ ПРАВО САМОСТІЙНО ВИРІШУВАТИ, ЧИ ВІДПОВІДАЮ Я В ЦІЛОМУ АБО ПЕВНОЮ МІРОЮ ЗА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ІНШИХ ЛЮДЕЙ.</i>	<i>У мене більше зобов'язань по відношенню до деяких установ і людей, ніж до себе. Бажано пожертвувати моєю власною гідністю і пристосуватися.</i>
<i>4. Я МАЮ ПРАВО ЗМІНИТИ СВОЮ ДУМКУ.</i>	<i>У випадку, якщо я вже висловив якусь точку зору, не треба її ніколи міняти. Я б мав вибачитися або визнати, що помилявся. Це б означало, що я не компетентний і не здатний вирішувати.</i>

Асертивна поведінка

	Маніпулятивне упередження
<i>5. Я МАЮ ПРАВО ПОМИЛЯТИСЯ І ВІДПОВІДАТИ ЗА СВОЇ ПОМИЛКИ.</i>	<i>Мені неможна милятися, а якщо я зроблю якусь помилку, я повинен відчувати себе винуватим. Бажано, щоб мене і мої рішення контролювали.</i>
<i>6. Я МАЮ ПРАВО СКАЗАТИ: "Я НЕ ЗНАЮ".</i>	<i>Бажано, щоб я зміг відповісти на будь-яке питання.</i>

Асертивна поведінка

	Маніпулятивне упередження
<i>7.Я МАЮ ПРАВО БУТИ НЕЗАЛЕЖНИМ ВІД ДОБРОЗИЧЛИВОСТІ ІНШИХ І ВІД ЇХ ГАРНОГО СТАВЛЕННЯ ДО МЕНЕ.</i>	<i>Бажано, щоб люди до мене добре ставилися, щоб мене любили, бо я в них маю потребу.</i>
<i>8.Я МАЮ ПРАВО ПРИЙМАТИ НЕЛОГІЧНЕ РІШЕННЯ.</i>	<i>Бажано, щоб я дотримувався логіки, важливими є розум, раціональність і обґрунтованість всього, що я роблю. Розумно лише те, що логічно.</i>

Асертивна поведінка

	Маніпулятивне упередження
<i>9. Я МАЮ ПРАВО СКАЗАТИ: "Я ТЕБЕ НЕ РОЗУМІЮ".</i>	<i>Я повинен бути уважний і чутливий по відношенню до потреб ближніх, я повинен "читати їх думки". У разі, якщо я це робити не буду, я безжальний невіглас і ніхто мене не буде любити.</i>
<i>10. Я МАЮ ПРАВО СКАЗАТИ: "МЕНЕ ЦЕ НЕ ЦІКАВИТЬ".</i>	<i>Я повинен намагатися уважно і емоційно ставитися до всього, що трапляється в світі. Напевно, мені це не вдасться, але я повинен намагатися цього досягти щосили. В іншому випадку я, черствий, байдужий.</i>