



Yariko, M. & Anishchenko, A. (2024) The existential component of the rehabilitation of volunteers through the means of tourism. Socio-Economic Problems and the State (electronic journal), Vol. 30, no. 1, pp. 31-43. URL: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2024/24ymovzt.pdf>



ЕКЗИСТЕНЦІЙНА СКЛАДОВА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВОЛОНТЕРІВ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ

Мирослава ЯРІКО

e-mail: myroslawa.yariko@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5107-905X>

Алла АНІЩЕНКО

Харківська державна академія культури
Бурсацький узвіз, 4, м.Харків, Україна, 61000

e-mail: alla.an.ua@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4162-1298>



Article history:

Received: February, 2024

1st Revision: March, 2024

Accepted: April, 2024

JEL classification:

L83

UDC:

356.15:364.622:[338.48-6:615.8]](477)"364"(045)

DOI:

<https://doi.org/10.33108/sepd.2024.01.031>

Анотація: У статті увагу зосереджено на негативних для особистості аспектах волонтерської діяльності в війни, зокрема на фізичному виснаженні, психологічному вигоранні та екзистенційній фрустрації. Зростання кількості волонтерів (особливо тих, хто працює поза організаціями) збільшує кількість людей, які працюють на межі власних можливостей, тобто - кількість людей, які ризикують отримати або вже отримали вигорання протягом останніх років. Автори аналізують наявні в Україні програми реабілітації волонтерів – як наявні форми психологічної підтримки (проте практика показує, що лише 9 % українців отримували психологічну допомогу), так і такі туристичні форми як табори, ретрити, паломництва, самостійно організовані подорожі. Практика показує, що такі форми реабілітації є дієвими і справді допомагають відновити фізичний та психологічний стан волонтерів. Поєднання туристичної подорожі або табору з супроводом психолога (або духівника, або людини, що має високий рівень емпатії та відповідний життєвий досвід) сприяє подоланню не лише вигорання, але й екзистенційної фрустрації. Водночас, варто відмітити, що радикальні зміни в цьому напрямку в Україні неможливі без створення системи послідовної взаємодії між волонтерами, організаціями, представниками державної та місцевої влади, спрямованої як на підготовку, підтримку, допомогу, супервізію на різних рівнях діяльності, обмін досвідом, можливість перепрофілювання, так і на реабілітацію волонтерів. Тож важливо спонукати органи державної та місцевої влади усвідомити важливість не лише волонтерського руху, але й системної підтримки волонтерів, особливо тоді, коли вони переживають особисті кризи. Надалі необхідно системно дослідити потреби у реабілітації волонтерів (особливо тих, хто залишив волонтерську діяльність), розробити та реалізувати програми реабілітації волонтерів, які проживають у регіонах бойових дій.

Ключові слова: волонтерство, волонтерська діяльність, туризм, психологічна реабілітація, екзистенційна фрустрація, психологічне вигорання.



Яріко М., Аніщенко А. Екзистенційна складова реабілітації волонтерів засобами туризму. Соціально-економічні проблеми і держава. 2024. Вип. 1 (30). С. 31-43. URL: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2024/24ymovzt.pdf>



This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license.

1. Постановка проблеми.

У мирні часи волонтерська діяльність часто стає не лише соціально значущою діяльністю, але й засобом набуття людиною сенсу власного життя. У війну ці тенденції є ще чіткішими. Коли інститути державної та місцевої влади реагують на проблему занадто повільно, волонтери швидко визначають обсяг та характер потрібної допомоги, консолідуються і віднаходять шляхи розв'язання цих проблем, широко використовуючи власні soft - та hard-skills і доступні ресурси. Початок російського широкомасштабного військового вторгнення в Україну показав, що на теренах Харківщини у перші тижні війни саме волонтери, в основному, забезпечували потреби як маломобільних груп населення, так і переселенців (віднаходячи транспорт, харчі, речі, необхідні ліки не лише по різних містах України, але й з-за кордону), працювали як у створених раніше організаціях, так і самостійно, як з посвідченнями, так і без юридичного підтвердження належності до волонтерського руху. Проте наслідки активної діяльності по забезпеченню потреб інших людей були не завжди позитивними для самих волонтерів, які часто доходили до фізичного, емоційного, психологічного виснаження, часами – екзистенційної фрустрації. Інформації ж про системні державні проекти реабілітації та підтримки волонтерів авторам віднайти не вдалося. Водночас як окремі волонтери, так і організації широко використовують окремі форми туризму задля відновлення психологічного та фізичного стану та віднайдіння ресурсу для розв'язання екзистенційних питань, які актуалізувалися у цих умовах.

2. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Загалом, тема психологічної реабілітації висвітлена у наукових публікаціях досить добре: власне, тритомник «Основи психологічної реабілітації», виданий при підтримці OSCE, може слугувати певним настільним посібником [15]. Для українського наукового простору можна зазначити таких авторів, як Л. Стаднюк, О. Давидович, В. Приходько, М. Ширяєва, С. Тукаєв, С. Федорчук, Л. Чікіна, О. Проскурняк, Я. Чапляк та ін. Водночас незначною є кількість досліджень, присвячених структурі супроводу та реабілітації волонтерів. Більша частина цих публікацій присвячена подоланню посттравматичного синдрому волонтерів, які працюють у зоні бойових дій, військових та ВПО і лише незначна – реабілітації волонтерів, які працюють з соціально незахищеними верствами населення [3].

Цікаво, що проблема саме екзистенційної складової вигорання є у центрі обговорення практиків волонтерської діяльності. Саме вони під час зустрічей та круглих столів, а також – у кулуарах акцентують принципову значущість екзистенційних питань у профілактиці синдрому вигорання волонтерів. Тут варто зазначити таких координаторів волонтерського руху як О. Завертайло, А. Бондаренко, О. Вольф та ін. Саме вони стверджують, що усвідомлення власної місії та місії організації є принципово важливими чинниками для успішного подолання волонтером криз, які виникають під час його діяльності [5, 8, 9, 14].

Одними з найкращих робіт, присвячених організації психологічної та екзистенційної підтримки волонтерів, є доробок Ж. Ваньє, присвячений особливостям функціонування організації, в якій постійно взаємодіють люди з інвалідністю, асистенти (ті, що постійно проживають) та волонтери (допомагають тимчасово) [6]. Проте в Україні його праці практично невідомі.

3. Невирішені раніше частини загальної проблеми.

Хоча психологічне вигорання неодноразово було у центрі наукових досліджень, проте поза увагою залишилися екзистенційна складова вигорання волонтерів та

використання різних форм туристичної діяльності для програм реабілітації волонтерів та профілактики психологічного вигорання.

4. Постановка завдань.

Метою статті є виокремлення екзистенційної складової волонтерської діяльності (особливо, аналіз негативних наслідків вигорання волонтерів) та визначення форм реабілітації волонтерів, які наразі пропонуються в Україні.

Основними завданнями, які маємо вирішити у даній статті є: визначення змін, які відбулися у волонтерській діяльності з 24 лютого 2022 р., виокремлення основних екзистенційних питань, які виникають при волонтерській роботі; аналіз наявних в Україні шляхів подолання негативних для особи наслідків волонтерської діяльності; огляд наявних туристичних проєктів, спрямованих на подолання синдрому вигорання у волонтерів.

5. Виклад основного матеріалу.

До 2014 року кількість волонтерів в Україні була незначною – різні джерела називають від 6 % до 20 % населення, проте у цю кількість також входять і ті, хто надавав матеріальну допомогу [7]. Основними напрямками діяльності були допомога дитячим будинкам, зоозахисна діяльність, допомога в центрах паліативної допомоги, волонтерство на масових заходах, доброустрій дворів та ін.

Натомість початок російсько-української війни породжує феномен гуманітарного та військового волонтерства, яке раптово виникло у 2014 р. через необхідність забезпечувати потреби військових та мільйонів біженців з Донецької та Луганської областей, згодом кількість волонтерів зменшилася, проте після 24 лютого 2022 р. спостерігається спалах волонтерської активності. Так, протягом року з 2022 р. по 2023 р. кількість людей, залучених до допомоги виросла з 22 % до 43 %, водночас кількість тих, хто прагне допомагати, зменшилася з 36 % до 26 % (що свідчить про те, що ці люди знайшли своє місце у системі волонтерської допомоги) [17]. Дані не враховують коливання кількості населення внаслідок повернення з-за кордону та переходу волонтерів до лав ЗСУ. Цікавими феноменом є розбіжності між кількістю офіційно зареєстрованих волонтерів (на січень 2022 р. – 320 осіб, на грудень 2024 р. – 6734 особи) [19] та людей, які стверджують, що залучені до волонтерської діяльності – дані соціологічних опитувань свідчать, що близько 67 % людей займаються волонтерством самостійно [7].

Різке зростання кількості волонтерів відповідно суттєво збільшило і кількість людей, які працюють на межі власних сил.

На сьогодні Закон України «Про волонтерську діяльність» містить досить повний перелік напрямів волонтерства, залишаючи також відкритими можливості появи нових («надання волонтерської допомоги за іншими напрямками, не забороненими законодавством» [16, ст. 1] посилання). Водночас Законом виключається з волонтерської діяльності все, вчинене у дружніх відносинах [16, ст. 1], таким чином зводячи її до відсторонених благодійних стосунків з людьми, які потребують допомоги. Проте, у реальному житті відносини між волонтерами та членами військових підрозділів, яким вони допомагають, або мирним населенням у зоні бойових дій важко назвати інакше, ніж дружніми. Також Закон, хоча містить статті щодо виплат у разі загибелі чи набуття інвалідності під час провадження волонтерської діяльності у зоні бойових дій, однак, не містить статей щодо реабілітації та відновлення психологічного стану волонтерів.

Кількісний та якісний розвиток волонтерського руху зробив видимим і певні внутрішні проблеми, які раніше залишались непоміченими, зокрема – синдром

вигорання. Так, доки волонтерів було досить небагато, а загальний характер діяльності був радше спонтанним, аматорським, вигорання можна було описати як наслідок емоційної нестабільності чи незрілості конкретної особи. Проте збільшення кількості волонтерів призвело до необхідності визнати, що проблема є глибшою, ніж видавалось.

У ході волонтерської діяльності, коли людина працює на межі психологічних та фізичних сил, можуть актуалізуватися основні групи проблем. Як подолання емоційної втоми, психологічної кризи та фізичних наслідків надміру роботи (ця тема досить детально розглядається науковцями та громадськими активістами), так і актуалізація старих психотравм (ця тема наразі ще не потрапила у фокус уваги). Загальні рекомендації у такій ситуації: віднайти «час на себе», організувати систему нормального харчування та сну, розширити можливості отримати нові враження (більше читати, переглядати фільми, ходити до театрів, подорожувати), обмежити час на соціальні мережі, зрештою – навчитись бачити власні помилки у комунікації та співпраці з іншими [5].

Але також мова може йти й про екзистенційні виклики: як реагувати на страждання, як реагувати на інертність системи та поведінку людей, які її репрезентують (і від яких залежать дозволи, заборони, режими та формати комунікацій), де віднаходити внутрішній ресурс для відповідної роботи особливо у ситуаціях відсутності подяки, помноженої на «ви повинні це робити, бо ви – волонтери». Відповіді на ці питання кожен віднаходить індивідуально – у внутрішній впевненості, комунікаціях з однодумцями чи з психологом. Або ж не віднаходить і тоді процес втоми переходить у вигорання, а згодом може призвести до депресії.

По суті ж, при тому, яку роль відіграють волонтери у сучасних подіях, виклик вже стоїть перед соціумом – чи буде створено сталу систему психологічної допомоги тим, хто витрачає свій час та сили на допомогу іншим.

Окремі елементи цієї системи вже створено в різних громадських організаціях – розробляються методичні рекомендації для волонтерів та громадських організацій, проводяться обговорення, семінари та майстер-класи для тімлідів. До підготовки волонтерів у рамках різних проєктів може бути включено і теми, присвячені профілактиці емоційного вигорання. Серед превентивних методів, організація, яка залучає волонтерів, має забезпечити гідні умови для роботи, підтримати групи самопідготовки волонтерів, звертати увагу на характер роботи волонтера з людьми, надати можливість індивідуального психологічного супроводу, допомагати організувати час роботи та ін. [3].

Всі ці поради допомагають організувати час та простір, відновити сили, на певний час стабілізувати фізичний та психологічний стан особистості.

Водночас часто проблема є глибшою, аніж видається на перший погляд і не може бути вирішеною доки не буде враховано екзистенційний вимір. Такі прояви синдрому вигорання як «комплекс рятівника», «відчуття тотальної невдячності», «безсилля» та ін. не можна остаточно скоригувати лише упорядкуванням режиму дня – необхідним є зміна ставлення до певних проблем. Власне, саме усвідомлення наявності цих комплексів може бути травматичним для незрілої особи. Так, очевидно, що т. зв. «комплекс рятівника» неможливо подолати без набуття реалістичного погляду на масштаби власної діяльності, кількість, якість та характер змін, нею викликаних. Або ж, іншими словами, усвідомлення причини доцільності ведення діяльності попри її невідповідність бажаним результатам. Так само і безсилля як результат розбіжності між «треба зробити» та «можна зробити» можна подолати, не заперечуючи саму необхідність дії, але йдеться саме про правильне розв'язання екзистенційної проблеми. Аналогічною є й проблема з відчуттям тотальної невдячності – якщо особа не справжніх мотивів власної волонтерської діяльності, то підсвідоме вимагання «подяки» призведе до розчарування у доцільності діяльності взагалі.

Курси навчання волонтерів, роз'яснення специфіки роботи, техніки емоційного розвантаження можуть лише замаскувати та відтермінувати зрив, але не виключити його, якщо особа не віднайде особисті, а не пропоновані соціумом, відповіді на питання «У чому є сенс моєї діяльності? Чому я маю провадити цю діяльність надалі?».

Стійкість людини до негативних впливів складається з двох основних компонент: психофізіологічних особливостей особи та досвіду її життя (важливою складовою якого є досвід соціальної підтримки) [29]. Якщо досвід був позитивним – особа у своєму житті мала перед очима взірці виходу з конфліктів, відчувала підтримку у моменти слабкості, розвинула здатність до самоаналізу, то зрештою, має можливість побачити проблемні зони, віднайти когось, хто може об'єктивно поглянути на ситуацію як спостерігач, довіритись як критиці, так і похвалі. Зрештою, зрілість особистості робить її здатною з меншими негативними наслідками для себе переживати негативні зовнішні впливи. Тож вірогідність того, що особа здатна подолати синдром вигорання, зростає. Натомість ситуація значно ускладнюється якщо людина не пропрацювала власні травми, викликані обставинами життя.

На жаль, в Україні не проводяться соціологічні дослідження психологічного стану волонтерів, проте якщо брати середні по країні цифри, то 71 % опитаних зазначали, що мають відчуття стресу або знервованості [17] (водночас 41 % опитаних вважає стан свого психологічного здоров'я як задовільний), проте лише 9 % взагалі користувалося послугами психологів [17], і 2 % звертаються до психологів, психотерапевта чи сімейного лікаря задля того, щоб впоратися зі стресом.

Для того, щоб подолати стрес, українці найчастіше «сидять в інтернеті» (39 %), що тотожно втечі від реальності, та «спілкуються з друзями та сім'єю» (31 %), серед інших – книжки, музика, прогулянки, улюблені фільми, робота, алкоголь, ліки та ін. [17].

Цікаво, що роль інституцій, де особа може отримати психологічну підтримку, крім психологів можуть також виконувати лідери релігійних громад та працівники сфери освіти, проте наразі кількість та якість такої допомоги проаналізувати неможливо. Так, наприклад, за опитуваннями, рівень належності українців до релігійної громади є невисоким – від 46,1 % на Заході України до 11,9 % на Сході (середнє по країні – 23,7 %) [22], тож максимум кожна четверта особа теоретично могла б звернутися за підтримкою до представників релігійних організацій. Проте знов-таки відсутня статистика щодо релігійності саме волонтерів і щодо кількості релігійних лідерів, спроможних надати повноцінну психологічну підтримку (хоча спостереження показують, що такі є). Також доцільно було б проаналізувати суто релігійні методи протидії стресу, якщо кожен четвертий українець належить до якоїсь релігійної громади. Проте у наведених вище соціологічних опитуваннях така інформація відсутня.

Можна стверджувати, що серед волонтерів відсоток людей, які отримують психологічну допомогу, є радше нижчим, ніж вищим (проблема часу, вільних фінансів, зосередженість на потребах інших людей).

Психологічне та фізичне виснаження провокує також і актуалізацію психотравм, які не були усвідомлені раніше. Тож виникає досить серйозна проблема, коли волонтери, які беруть участь у чисельних проєктах соціальної допомоги, віддаючи свої сили та час на те, щоб суспільство стало кращим, з часом самі починають потребувати психологічної реабілітації та допомоги, але не отримують її.

Вище вже зазначалось, що якщо волонтер, який працює у соціальному просторі, не має власних відповідей на питання сенсу життя, страждань, цінності особи, справедливості чи несправедливості світоустрою, то рано чи пізно він буде змушений усвідомити, по-перше, значущість цих питань, а по-друге, необхідність віднайти ці відповіді. Перші кроки волонтерської діяльності часто супроводжуються помітним зростанням уваги з боку оточення, несуть за собою емоційне схвалення, підтримку,

проте надалі рівень та кількість проблем, з якими стикається волонтер, будуть збільшуватись, а соціальна підтримка вже не буде такою помітною. Зрештою, може виникнути відчай від неможливості розв'язувати наявні проблеми та може виникнути той самий стан екзистенційної фрустрації, про який писав свого часу В. Франкл [26]. Йдеться саме про духовне страждання, а не про захворювання психіки. Тож йтиметься і не про необхідність лікування, а про необхідність супроводу волонтера під час усвідомлення ним певних питань та пошуків відповідей. Подолання екзистенційної фрустрації, що актуалізувалась внаслідок волонтерської діяльності, неможливо без вирішення самим волонтером питання щодо сенсу його життя та міри його відповідальності за все, що відбувається навколо. У цьому людині можна допомогти супроводом, проте неможливо розв'язувати ці питання за неї. І це є принципово важливо. Для подолання екзистенційної кризи волонтер має віднайти глибші джерела натхнення ніж емоції або схвалення інших. І таким чином, криза стає джерелом росту, формуючи внутрішній стрижень, який дає людині здатність переживати найскладніші моменти, зокрема й ті, які викликані неспроможністю власними зусиллями розв'язувати соціальні проблеми, що стають видимими для особи тим більше чим глибше вона занурюється у волонтерську діяльність.

Якщо першим чинником, який може полегшити вихід з екзистенційної кризи, є супровід зрілої особистості, яка розуміє характер та глибину проблеми, то другим – створення часопростору, у межах якого людина має можливість поглянути на себе та ситуацію з іншої перспективи. Іншими словами, необхідною є система такої роботи з самими волонтерами, яка включала б як попередню підготовку, так і організацію самої роботи, і періодів реабілітації з урахуванням не лише психофізіологічних властивостей людини, але і її екзистенційного виміру. Людина має бути свідомою того, які зміни в ній самій можуть відбутись внаслідок зіткнення добрих справ, реальності життя та її внутрішнього світу.

В Україні ж наразі маємо поодинокі спорадичні включення відповідних тем у періоди підготовки волонтерів. Проте досить мало випадків підтримки під час самої діяльності й ще менше реабілітаційних проєктів.

Так, наприклад, протягом 2009-2017 рр. у м. Харків ГО «Соціальний всесвіт» розроблено та впроваджено систему молодіжної волонтерської служби хоспісної допомоги «Ера милосердя» [3]. Підготовка волонтерів до роботи передбачала заходи з профілактики емоційного вигорання, знайомство з особливостями комунікації з паліативними пацієнтами, особливостями роботи в хоспісі. Також – знайомство зі специфікою волонтерської роботи та пошуками шляхів усвідомлення сенсу життя. Волонтери допускалися до роботи у хоспісі лише після проходження курсу підготовки, а надалі задля профілактики психологічного вигорання створювалися групи взаємопідтримки та заохочувалося спільне проведення вільного часу у т.ч. у форматі туристичних подорожей Україною. Подібні проєкти існують також у Харківській обласній фундації «Громадська альтернатива», ГО «Бачити серцем», ГО «Право вибору» (в цих організаціях волонтери отримують підтримку протягом діяльності конкретних проєктів).

Як вже говорилося вище, війна загострила наявні проблеми, але також збільшила кількість волонтерів. Тож тема необхідності їх відновлення та реабілітації наразі зачіпає більшу кількість людей. Внаслідок того виникли кілька нових проєктів надання волонтерам психологічної підтримки, починаючи від доступного завжди телеграм-бота «Тил волонтера» (<https://t.me/TyvolonteraBot>), який дає можливість зв'язатися з психологом, і завершуючи системною психологічною допомогою, яку надає волонтерам ГО «Гуманітарна місія «Проліска» [18]. Цікавим є створений простір психологічної підтримки волонтерів «Дерево мого життя» в Ужгороді, тому що сам простір створено психологами на волонтерських засадах [10]. Таких психологічних

проектів є досить багато, проте набагато менше за наявну потребу, а враховуючи наведену вище статистику звернень до психологів в Україні, більша частина волонтерів цієї підтримкою не користується. Натомість, проектами, що враховують всі аспекти вигорання (фізичні, психологічні, екзистенційні), стали туристичні подорожі, табори, ретрити, паломництва (останнє характерне для релігійних організацій). Хоча знов-таки, кількість таких проектів є набагато менша за кількість людей що займаються волонтерською діяльністю.

Першими необхідність відновлення волонтерів усвідомили релігійні організації (насамперед, протестантські, католицькі, греко-католицькі), які вже мають відповідну інфраструктуру та досвід проведення подібних заходів на іншій цільовій аудиторії (діти, підлітки, молодь, родини та ін.) [4; 11; 24].

З літа-осені 2022 року по різних містах України проводилися табори для волонтерів Caritas, у ході яких учасники мали як навчальні активності, так і можливість фізичного відпочинку та психологічного супроводу. З огляду на те, що організація релігійна, відновлення включало також можливість поглиблення духовного життя [11; 24].

Цікавим є досвід організації реабілітації волонтерів у м. Конотоп при парафії Фатімської Божої Матері (місто навесні минулого року перебувало в оточенні російських військ, але не було під окупацією), де як захід реабілітації використовуються паломницькі подорожі як Україною, так і за кордон [21], які дають можливість відновити психоемоційний стан, поглибити духовне життя, налагодити зв'язки з представниками міжнародних спільнот задля удосконалення подальшої роботи у місті та його околицях.

Протестантські церкви використовують більшою мірою досвід таборування [23]. На виїзних таборах виділяється час на фізичну та психологічну реабілітацію та поглиблення духовного життя [23].

Можна з впевненістю стверджувати, що така досить швидка реакція релігійних організацій на проблему вигорання волонтерів настає тому, що сама необхідність відпочинку окремо прописана у Євангелії, тож у разі свідомого впровадження релігійних норм у життя, релігійна спільнота звертає увагу і на відпочинок та відновлення.

Щодо нерелігійних проектів варто згадати волонтерські ретрити, які враховували фізичний відпочинок, спілкування з психологом, спілкування у групі, майстер-класи. Зі спогадів учасниці: «Загалом ретрит навчив мене зупинятися й визначати пріоритетність. Бо якщо до нього я намагалася допомогти всім й на цьому вигорала, то зараз навчилася делегувати справи. Якщо мені раніше потрібно було в добу хоча б 29 годин, то вже я виходжу на норму 24. Навіть можу дозволити собі вранці поспати» [20]. На жаль подібних ретритів набагато менше ніж волонтерів [1; 4; 12; 28], проте за умови співпраці з місцевою владою цей проект можна було б масштабувати на рівні країни.

Цікавим реабілітаційним проектом, покликаним слугувати відновленню психологічного стану в умовах війни, є організація туристичної подорожі у Карпати з елементами психологічної підтримки та переосмислення екзистенційних питань, розроблена випускницею ОПП «Туризмознавство» ХДАК Фадєєвою Я. В. [25]. Тур розраховано на малу групу (до 7 осіб) жінок 23-30 років, які працюють над спільними задачами у прифронтовому місті Харків. Пробний тур показав ефективність такої реабілітації. Проте наразі масштабування цього проекту на жаль не планується.

Спостереження за волонтерами, що не входять до жодних організацій, також показують, що ті з них, які час від часу виїжджають за межі звичного простору роботи та життя, здатні відновитися швидше, а також – переосмислити власні проблеми та

бути відкритими на допомогу іншим (у т.ч. волонтерам). Проте для більш детального розгляду цього питання є потреба у докладних соціологічних опитуваннях.

6. Висновки та перспективи подальших досліджень в даному напрямку.

Екзистенційне вигорання волонтерів є такою ж проблемою, як вигорання психологічне, натомість серед основних чинників її виникнення можна назвати: деперсоналізація у контексті реалізації добровільної допомоги (і у ставленні до адресатів допомоги, і у ставленні до самих волонтерів), відсутність системної психологічної підготовки та підтримки волонтерів (за винятком окремих організацій та проєктів), слабка координація між організаціями, в яких працюють волонтери, навіть на рівні окремих міст. Війна лише загострила ці процеси – кількість волонтерів різко зросла, а проєкти їх підтримки та реабілітації залишаються спорадичними. Позитивним зрушенням є проведення круглих столів за участі практиків волонтерського руху для обміну досвідом подолання цього синдрому та зазначення важливості його екзистенційної складової (донедавна акцентувались насамперед емоційний та фізичний аспекти). Проте навряд чи можливі радикальні зміни без створення реальної системи послідовної взаємодії між волонтерами, організаціями, представниками державної та місцевої влади, спрямованої як на підготовку, підтримку, допомогу, супервізію на різних рівнях діяльності, обмін досвідом, можливість перепрофілювання, так і на реабілітацію волонтерів.

У цьому контексті можна активно звертатися до міжнародного досвіду, зокрема польського, в основі якого – створення курсів загальної підготовки волонтерів з наступною можливістю долучення до тих чи інших напрямків соціальної діяльності, створення системи супервізії, якою можуть скористатись як члени громадських організацій, так і волонтери.

Практика показує, що широке використання для реабілітації туристичних подорожей, таборів та ін. форм діяльності, допомагає не лише фізично та емоційно відновитися, але створює умови для розв'язання екзистенційних питань. Зокрема, для мешканців Сходу, Півночі та Півдня України доцільними є подорожі чи табори у Карпати, чи до міст Заходу України, де помітно менше повітряних тривог та обстрілів, чи то поїздки за кордон (які до того ж супроводжуються нетворкінгом і допомагають інакше поглянути на масштаби власної діяльності).

Практика показує, що туристичні подорожі або табори з екзистенційним наповненням широко використовуються релігійними організаціями (що сприяє як відновленню волонтерів, так водночас відіграє роль тимбілдингу) та окремими неурядовими громадськими організаціями, проте систему допомоги волонтерам при емоційному, фізичному чи екзистенційному вигоранні не налагоджено ані на державному рівні, ані на рівні окремих обласних центрів чи міст.

Тож важливо спонукати органи державної та місцевої влади усвідомити важливість не лише волонтерського руху, але й системної підтримки волонтерів, особливо ж – надання психологічної допомоги під час життєвих криз, які можуть переживати останні.

Надалі необхідно системно дослідити потреби у реабілітації волонтерів (особливо тих, хто залишив волонтерську діяльність), розробити та реалізувати програми реабілітації волонтерів, які проживають у регіонах бойових дій, засобами туризму.

Author details (in English)

THE EXISTENTIAL COMPONENT OF THE REHABILITATION OF VOLUNTEERS THROUGH THE MEANS OF TOURISM

Myroslava YARIKO**Alla ANISHCHENKO**Kharkiv State Academy of Culture
Bursatsky Uzviz, 4, Kharkiv, Ukraine, 61000e-mail: myroslawa.yariko@gmail.comORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5107-905X>e-mail: alla.an.ua@gmail.comORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4162-1298>

Abstract. *The article focuses on the negative aspects of volunteer activities in wartime conditions, specifically addressing physical exhaustion, psychological burnout, and existential frustration for the individuals involved. The increase in the number of volunteers, especially those working outside of organization.*

The authors analyze the existing rehabilitation programs for volunteers in Ukraine. Examining forms of psychological support indicate that only 9% of Ukrainians have received psychological assistance. Additionally, the authors explore various recreational forms such as camps, retreats, pilgrimages, and self-organized journeys.

Practice shows that such forms of rehabilitation are effective for the physical and psychological well-being of volunteers. Combining a tourist journey or camp experience with the guidance of a psychologist (or spiritual leader, or someone with a high level of empathy and relevant life experience) contributes to overcoming not only burnout but also existential frustration.

Radical changes in this direction in Ukraine are possible with the establishment of a system of consistent interaction among volunteers, organizations, local authorities. This system should be aimed at preparation, support, assistance, supervision at various levels of activity, knowledge exchange, the possibility of changing realm of action, as well as the rehabilitation of volunteers.

Therefore, it is important to encourage the authorities at all levels to recognize the importance not only of the volunteer movement but also of systematic support for volunteers, especially when they are going through personal crises.

Furthermore, it is necessary to systematically investigate the needs for the rehabilitation of volunteers (especially those who have discontinued their volunteer activities). Developing and implementing rehabilitation programs for volunteers residing in regions affected by war is crucial.

Key words: *volunteering, volunteer activity, tourism, psychological rehabilitation, psychological burnout, existential frustration.*

Appendix A. Supplementary material

Supplementary data associated with this article can be found, in the online version, at <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2024/24ymovzt.pdf>

Funding

The authors received no direct funding for this research.

Citation information

Yariko, M. & Anishchenko, A. (2024) The existential component of the rehabilitation of volunteers through the means of tourism. *Socio-Economic Problems and the State* (electronic journal), Vol. 30, no. 1, pp. 31-43. URL: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2024/24ymovzt.pdf>

Використана література:

- 1-4 лютого – Волонтерський ретрит на Київщині. *cs.detector.media*. URL: <https://cs.detector.media/ability/texts/185832/2024-01-12-14-lyutogo-volonterskyu-retryt-na-kyivshchyni/> (дата звернення: 26.01.2024).
- 14-17 грудня – волонтерський ретрит на Київщині. *cs.detector.media*. URL: <https://cs.detector.media/ability/texts/185755/2023-12-01-1417-grudnya-volonterskyu-retryt-na-kyivshchyni/> (дата звернення: 26.01.2024).
- Аніщенко А. П. Волонтерство у паліативній допомозі як засіб соціалізації молоді. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. № 22(6). С. 211–216.
- Бондаренко А., Вдовцов Ю. Посібник по роботі з волонтерами. Київ: Карітас України, 2021. 164 с.

5. В праці сконатъ! Емоційне вигорання і трудоголізм | Лекція Володимира Станчишина, 2019. *YouTube*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Bmu0-H2xqIE> (дата звернення: 26.01.2024).
6. Ваньє Ж. Спільнота - місце радості та прощення. Львів : Свічадо, 2001. 332 с.
7. Ванюшина О. Ф. Волонтерський рух в Україні: еволюція, сучасний стан та статус. *Вісник національного університету оборони України*. 2015. № 1 (44). С. 275–281.
8. Вигорання волонтерів: як зберегти своє здоров'я. *Волонтерська платформа "Волонтер.орг" | Знайди волонтерську допомогу та допомагай іншим | Україна*. URL: <https://volonter.org/news/volonterske-vigorannya-yak-rozpiznati-ta-vberegti> (дата звернення: 26.01.2024).
9. Волонтери – в зоні ризику емоційного вигорання. Як цього уникнути?. *Happy Monday*. URL: <https://happymonday.ua/volontery-v-zoni-ryzyku-vygorannya> (дата звернення: 26.01.2024).
10. Врятувати від вигорання тих, хто допомагає іншим. В Ужгороді простір «Дерево мого життя» надає психологічну допомогу волонтерам і не тільки. *Varosh*. URL: <https://varosh.com.ua/ludy/vryatuvaty-vid-vygorannya-tyh-hto-dopomagaye-inshym-v-uzhgorodi-prostir-derevo-mogo-zhyttya-nadaye-psyhologichnu-dopomogu-volonteram-i-ne-tilky/> (дата звернення: 24.01.2024).
11. Група волонтерів «Caritas-Spes Ukraine». *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/groups/258555179153784/> (дата звернення: 26.01.2024).
12. Для волонтерів пропонують безкоштовний відпочинок. *Інформатор Коломия*. URL: <https://kl.informator.ua/2022/12/11/dlya-volonteriv-proponuyut-bezkoshtovnyj-vidpochynok/> (дата звернення: 27.01.2024).
13. Допомогти тим, хто допомагає: як психологи підтримують волонтерів в умовах війни (ФОТО) | Вільне радіо. *Вільне радіо*. URL: <https://freeradio.com.ua/dopomohy-tyum-khto-dopomahaie-iak-psykholohy-pidtrymuiut-volonteriv-v-umovakh-viiny-foto/> (дата звернення: 24.01.2024).
14. Емоційне вигорання – як вчасно розпізнати ознаки небезпеки - enableme.org.ua. *EnableMe Україна*. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/emocijne-vigoranna-ak-vcasno-rozpiznati-oznaki-nebezpeki-7360> (дата звернення: 26.01.2024).
15. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Київ, 2018. 208 с.
16. Про волонтерську діяльність : Закон України від 19.04.2011 р. № 3236-VI : станом на 1 січ. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text> (дата звернення: 24.01.2024).
17. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Київ, 2023. 39 с.
18. Психологи "Проліски" провели серію онлайн-тренінгів. *Гуманітарна місія "ПРОЛІСКА"*. URL: <https://proliska.org/psihologi-proliski-proveli-seriju-onlajn-treningiv/> (дата звернення: 01.01.2024).
19. Реєстр волонтерів виріс у 2,5 рази за рік – Опендатабот. *Опендатабот*. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/real-volunteers-2023-12> (дата звернення: 24.01.2024).
20. Ретрит або як волонтерам попередити вигорання - 18000.com.ua. *18000.com.ua*. URL: <https://18000.com.ua/strichka-novin/dosvid-cherkashhan/> (дата звернення: 26.01.2024).
21. Римо-Католицька Церква міста Конотоп. *Facebook - log in or sign up*. URL: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100067737609829> (дата звернення: 26.01.2024).
22. Рівень релігійності, довіра до Церкви, конфесійний розподіл та міжцерковні відносини в українському суспільстві (листопад 2023р.). *Центр Разумкова*. URL:

- <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/riven-religiinosti-dovira-do-tserkvy-konfesiinyi-rozpodil-ta-mizhtserkovni-vidnosyny-v-ukrainskomu-suspilstvi-lystopad-2023r> (дата звернення: 23.01.2024).
23. Служителі та волонтери зі всієї України мали відпочинок у Карпатах. *Всеукраїнський Союз Церков Євангельських Християн-Баптістів*. URL: <https://www.baptyst.com/volontery-zi-vsiyeyi-ukrayiny-maly-vidpochynok-u-karpatah/> (дата звернення: 26.01.2024).
 24. Соціально-освітня волонтерська академія - це СОВА • Карітас СДЄ УГКЦ. *Карітас СДЄ УГКЦ*. URL: <https://caritas-sde.org/sotsialno-osvitnia-volonterska-akademiia-tse-sova/> (дата звернення: 26.01.2024).
 25. Фадєєва, Я. В. (2024). *Таборування як форма психологічного туризму: гірський реабілітаційний тур для жінок 23-30 років*. Репозитарій ХДАК. <http://195.20.96.242:5028/khkdk-xmlui/handle/123456789/1978>
 26. Франкл В. Лікар та душа: Основи логотерапії. Харків : КСД, 2018. 320 с.
 27. Чорна О. Психологиня Світлана Чуніхіна: Волонтерство – це спосіб упоратися з почуттям загрози й почуватися частиною спільноти. *cs.detector.media*. URL: <https://cs.detector.media/community/texts/185334/2023-04-09-psykhologynya-svitlana-chunikhina-volonterstvo-tse-sposib-uporatysya-z-pochuttyam-zagrozy-u-pochuvatysya-chastynoyu-spilnoty/> (дата звернення: 26.01.2024).
 28. Швидко А. «Ніколи не думали, що бути волонтером стане страшно». Волонтери про критику, вигорання та довіру. *Радіо Свобода*. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/ye-pytannya-volontery/30422334.html> (дата звернення: 26.01.2024).
 29. Evans T. D., Villavisanis R. Encouragement Exchange: Avoiding Therapist Burnout. *The Family Journal*. 1997. Vol. 5, no. 4. P. 342–345. DOI: <https://doi.org/10.1177/1066480797054013> (date of access: 26.01.2024).
 30. Malach-Pines A., Yafe-Yanai O. Unconscious determinants of career choice and burnout: theoretical model and counseling strategy. *Journal of Employment Counseling*. 2001. Vol. 38, no. 4. P. 170–184. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2001.tb00499.x> (дата звернення: 26.01.2024).

References

1. 1-4 liutoho — *Volonterskyi retyrt na Kyivshchyni* [February 1-4 — volunteer retreat in Kyiv region]. URL: <https://cs.detector.media/ability/texts/185832/2024-01-12-14-lyutogo-volonterskyi-retryrt-na-kyivshchyni/>
2. 14-17 hrudnia — *volonterskyi retyrt na Kyivshchyni* [December 14-17 — volunteer retreat in Kyiv region]. URL: <https://cs.detector.media/ability/texts/185755/2023-12-01-1417-grudnya-volonterskyi-retryrt-na-kyivshchyni/>
3. Anishchenko, A. P. (2012). *Volonterstvo u paliativnii dopomozi yak zasib sotsializatsii molodi* [Volunteering in palliative care as a means of youth socialization]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky*, (22(6)), pp. 211–216.
4. Bondarenko A., Vdovtsov Yu. (2021) *Posibnyk po roboti z volonteramy* [Manual for working with volunteers]. Caritas Ukraine.
5. Educational Center for Human Rights in Lviv. (2019, 9 liutoho). *V pratsi skonat! Emotsiine vyhorannia i trudoholizm* [They will die in labor! Emotional burnout and workaholism] *Lektsiia Volodymyra Stanchyshyna* [Video]. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Bmu0-H2xqIE>
6. Vanie, Zh. (2001). *Spilnota - mistse radosti ta proshchennia* [Community is a place of joy and forgiveness]. Svichado.

7. Vaniushyna, O. F. (2015). Volonterskyi rukh v Ukraini: evoliutsiia, suchasnyi stan ta status [Voluntary movement in Ukraine: evolution, current state and status]. *Visnyk natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy*. (1 (44)), 275–281.
8. *Vyhorannia volonteriv: yak zberehty svoje zdorovia* [Volunteer burnout: how to maintain your health]. (b. d.). Volonterska platforma "Volonter.orh" | Znaidy volontersku dopomohu ta dopomahai inshym | Ukraina. URL: <https://volonter.org/news/volonterske-vigorannya-yak-rozpiznati-ta-vberehti>
9. *Volontery — v zoni ryzyku emotsiinoho vyhorannia. Yak tsoho unyknuty?* [Volunteers are at risk of emotional burnout. How to avoid this?] (b. d.). Happy Monday. URL: <https://happymonday.ua/volontery-v-zoni-ryzyku-vygorannya>
10. *Vriatuvaty vid vyhorannia tykh, khto dopomahaie inshym. V Uzhgorodi prostir «Derevo moho zhyttia» nadaie psykholohichnu dopomohu volonteram i ne tilky* [Save from burnout those who help others. In Uzhgorod, the "Tree of Life" space provides psychological assistance to volunteers and not only that.]. (b. d.). Varosh. URL: <https://varosh.com.ua/ludy/vryatuvaty-vid-vygorannya-tyh-hto-dopomagaye-inshym-v-uzhgorodi-prostir-derevo-mogo-zhyttya-nadaye-psykholohichnu-dopomogu-volonteram-i-ne-tilky/>
11. *Hrupa volonteriv «Caritas-Spes Ukraine»* [Group of volunteers "Caritas-Spes Ukraine"]. (b. d.). Facebook. URL: <https://www.facebook.com/groups/258555179153784/>
12. *Dlia volonteriv proponuiut bezkoshtovnyi vidpochynok* [Volunteers are offered free rest]. (b. d.). Informator Kolomyia. URL: <https://kl.informator.ua/2022/12/11/dlya-volonteriv-proponuyut-bezkoshtovnyj-vidpochynok/>
13. *Dopomohty tym, khto dopomahaie: yak psykholohy pidtrymuiut volonteriv v umovakh viiny* [Helping those who help: how psychologists support volunteers in war conditions] (FOTO) | *Vilne radio*. (b. d.). Vilne radio. URL: <https://freeradio.com.ua/dopomohty-tym-khto-dopomahaie-ia-psykholohy-pidtrymuiut-volonteriv-v-umovakh-viiny-foto/>
14. *Emotsiine vyhorannia – yak vchasno rozpoznavaty oznaky nebezpeky - enableme.org.ua*. [Emotional burnout - how to recognize danger signs in time - enableme.org.ua.] (b. d.). EnableMe Ukraina. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/emocijne-vigoranna-ak-vcasno-rozpiznati-oznaki-nebezpeki-7360>
15. *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy* [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]. (2018).
16. Pro volontersku diialnist, Zakon Ukrainy № 3236-VI [On volunteering, Law of Ukraine] (2024) (Ukraine). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text>
17. *Psykhichne zdorovia ta stavlennia ukraintsev do psykholohichnoi dopomohy pid chas viiny* [Mental health and the attitude of Ukrainians to psychological help during the war]. (2023).
18. *Psykhohy "Prolisky" provely seriiu onlain-treninhiv* ["Prolisky" psychologists conducted a series of online trainings]. (b. d.). Humanitarna misiia "PROLISKA". URL: <https://proliska.org/psihologi-proliski-proveli-seriju-onlajn-treningiv/>
19. *Reiestr volonteriv vyris u 2,5 razy za rik* [The register of volunteers grew 2.5 times in a year]. Opendatabot. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/real-volunteers-2023-12>
20. *Retryt abo yak volonteram poperedyty vyhorannia* [Retreat or how to prevent burnout for volunteers] (b. d.). 18000.com.ua. URL: <https://18000.com.ua/strichka-novin/dosvid-cherkashhan/>
21. *Rymo-Katolytska Tserkva mista Konotop* [Roman Catholic Church of the city of Konotop]. (b. d.). Facebook. URL: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100067737609829>
22. *Riven relihiinosti, dovira do Tserkvy, konfesiinyi rozpodil ta mizhtserkovni vidnosyny v ukrainskomu suspilstvi (lystopad 2023r.)* [The level of religiosity, trust in the Church, denominational distribution and inter-church relations in Ukrainian society]. Tsentr Razumkova. URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni->

doslidzhennia/riven-religiinosti-dovira-do-tserkvy-konfesiinyi-rozpodil-ta-mizhtserkovni-vidnosyny-v-ukrainskomu-suspilstvi-lystopad-2023r

23. *Sluzhyteli ta volonterzy zi vsiei Ukrainy maly vidpochynok u Karpatakh* [Servants and volunteers from all over Ukraine had a vacation in the Carpathians]. (b. d.). Vseukrainskyi Soiuz Tserkov Yevanhelskykh Khrystyian-Baptystiv. URL: <https://www.baptyst.com/volonterzy-zi-vsiyeyi-ukrayiny-maly-vidpochynok-u-karpatah/>
24. *Sotsialno-osvitnia volonterska akademiia - tse SOVA* [Social and educational volunteer academy is SOVA]. (b. d.). Caritas SDIe UHKTs. URL: <https://caritas-sde.org/sotsialno-osvitnia-volonterska-akademiia-tse-sova/>
25. Fadieieva, Ya. V. (b. d.). *Taboruvannia yak forma psykholohichnoho turyzmu: hirskiy reabilitatsiinyi tur dlia zhinok 23-30 rokiv* [Camping as a form of psychological tourism: a mountain rehabilitation tour for women aged 23-30]. Repozytarii KhDAK. URL: <http://195.20.96.242:5028/khkdk-xmlui/handle/123456789/1978>
26. Frankl, V. (2018). *Likar ta dusha: Osnovy lohoterapii* [The doctor and the soul: Basics of logotherapy]. KSD.
27. Chorna, O. (2023, 9 kvitnia). *Psykhologynia Svitlana Chunikhina: Volonterstvo — tse sposib uporatysia z pochuttiam zahrozy y pochuvatysia chastynoiu spilnoty* [Psychologist Svitlana Chunikhina: Volunteering is a way to cope with the feeling of threat and feel part of the community]. URL: <https://cs.detector.media/community/texts/185334/2023-04-09-psykhologynia-svitlana-chunikhina-volonterstvo-tse-sposib-uporatysia-z-pochuttyam-zagrozy-y-pochuvatysia-chastynoyu-spilnoty/>
28. Shvydko, A. (2020, 8 liutoho). «*Nikoly ne dumaly, shcho buty volonterom stane strashno*». *Volonterzy pro krytyku, vyhorannia ta doviru*. ["We never thought that being a volunteer would be scary." Volunteers on criticism, burnout and trust]. Radio Svoboda. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/ye-pytannya-volonterzy/30422334.html>
29. Evans, T. D., & Villavisanis, R. (1997). Encouragement Exchange: Avoiding Therapist Burnout. *The Family Journal*, 5(4), 342–345. DOI: <https://doi.org/10.1177/1066480797054013>
30. Malach-Pines, A., & Yafe-Yanai, O. (2001). Unconscious determinants of career choice and burnout: theoretical model and counseling strategy. *Journal of Employment Counseling*, 38(4), 170–184. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2001.tb00499.x>



© 2024 Socio-Economic Problems and the State. All rights reserved.
 This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license.
 You are free to:
 Share — copy and redistribute the material in any medium or format Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially.
 The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.
 Under the following terms:
 Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made.
 You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
 No additional restrictions
 You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Socio-Economic Problems and the State (ISSN: 2223-3822) is published by Academy of Social Management (ASM) and Ternopil Ivan Puluj National Technical University (TNTU), Ukraine, Europe.

Publishing with SEPS ensures:

- Immediate, universal access to your article on publication
- High visibility and discoverability via the SEPS website
- Rapid publication
- Guaranteed legacy preservation of your article
- Discounts and waivers for authors in developing regions

Submit your manuscript to a SEPS journal at <http://sepd.tntu.edu.ua>

