

Оригинальная статья / Original article

УДК 159.98:159.944.4:378.37

Социально-психологический тренинг как инструмент профилактики психического выгорания волонтеров-медиков в профессионально-ориентированной волонтерской деятельности

Л.Н. Молчанова¹✉, К.В. Блинова¹

¹Курский государственный медицинский университет
ул. К. Маркса, д. 3, г. Курск 305000, Российская Федерация

✉ e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Резюме

Библиометрический анализ литературы засвидетельствовал повышение интереса к изучению волонтерства в медицинской сфере. Наиболее актуальные направления исследования волонтеров: выгорание волонтеров в период COVID-19 и выгорание волонтеров-медиков. Выделена структура социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков: эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. В формирующем эксперименте приняли участие 60 волонтеров-медиков в возрасте от 19 до 25 лет, занимающиеся волонтерской деятельностью в сфере медицины до 1 года. Базами исследования выступили ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России и АНО «ЦСПСКР «Феникс». Методы исследования: опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) (русскоязычная версия Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова), опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, тест ЭМИН (Д.В. Люсин), «Стиль саморегуляции поведения» (А.В. Моросанова). Математико-статистическую обработку информации (описательную статистику и сравнительный анализ) осуществляли с помощью компьютерной программы «Statistica 11.0» и метода структурно-психологического анализа А.В. Карпова. По результатам констатирующего этапа формирующего эксперимента была разработана и апробирована программа профилактики психического выгорания волонтеров-медиков, занимающихся профессионально-ориентированной волонтерской деятельностью до 1 года. Программа профилактики психического выгорания волонтеров представляет собой групповой социально-психологический тренинг-интенсив. Целью тренинга является формирование резистентности волонтеров-медиков к психическому выгоранию путем повышения их психологической компетентности в вопросах межличностного взаимодействия, основных причин психического выгорания и методов их устранения. В ходе работы выявлено снижение уровня психического напряжения в группах, усвоение знаний о причинах психического выгорания и методах их проработки; произведена работа над резистентностью к психическому выгоранию волонтеров-медиков.

Ключевые слова: психическое выгорание; волонтеры-медики; профилактика; профессионально-ориентированная волонтерская деятельность; социально-психологический тренинг.

Конфликт интересов: Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Для цитирования: Молчанова Л.Н., Блинова К.В. Социально-психологический тренинг как инструмент профилактики психического выгорания волонтеров-медиков в профессионально-ориентированной волонтерской деятельности // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2022. Т. 12, № 4. С. 178-195.

Статья поступила в редакцию 27.08.2022

Статья подписана в печать 14.10.2022

Статья опубликована 21.12.2022

© Молчанова Л.Н., Блинова К.В., 2022

Socio-Psychological Training as a Tool for the Prevention of Mental Burnout of Medical Volunteers in Professionally Oriented Volunteer Activities

Lyudmila N. Molchanova¹, Kristina V. Blinova¹ ✉

¹Kursk State Medical University
3, K. Marx str., Kursk 305000, Russian Federation

✉ e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Abstract

Bibliometric analysis of the literature showed an increase in interest in the study of volunteering in the medical field. The most relevant areas of volunteer research are: burnout of volunteers during COVID-19 and burnout of medical volunteers. The structure of socio-psychological attitudes of interpersonal interaction of medical volunteers is highlighted: emotional, cognitive and behavioral components. The formative experiment involved 60 medical volunteers aged 19 to 25 years, engaged in volunteer activities in the field of medicine for up to 1 year. The bases of the study were the Kursk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation and the ANO TSSPSKR Phoenix. Research methods: questionnaire "Professional burnout" (PV) (Russian version by N.E. Vodopyanova, E.S. Starchenkova), questionnaire "Methods of coping behavior" by R. Lazarus and S. Folkman in adaptation by T.L. Kryukova, E.V. Kufiyak, Emln test (D.V. Lyusin), "Style of self-regulation of behavior" (A.V. Morosanova). Mathematical and statistical processing of information (descriptive statistics and comparative analysis) was carried out using the computer program "Statistica 11.0" and the method of structural and psychological analysis of A.V. Karpov. Based on the results of the ascertaining stage of the formative experiment, a program for the prevention of mental burnout of medical volunteers engaged in professionally oriented volunteer activities for up to 1 year was developed and tested. The program of prevention of mental burnout of volunteers is a group socio-psychological training-intensive. The purpose of the training is to form the resistance of medical volunteers to mental burnout by increasing their psychological competence in interpersonal interaction, the main causes of mental burnout and methods of their elimination. In the course of the work, a decrease in the level of mental stress in groups was revealed, the assimilation of knowledge about the causes of mental burnout and methods of their study; work was done on the resistance to mental burnout of medical volunteers.

Keywords: mental burnout; medical volunteers; prevention; professionally oriented volunteering; socio-psychological training.

Conflict of interest: The Authors declare the absence of obvious and potential conflicts of interest related to the publication of this article.

For citation: Molchanova L. N., Blinova K. V. Socio-Psychological Training as a Tool for the Prevention of Mental Burnout of Medical Volunteers in Professionally Oriented Volunteer Activities. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwest State University. Series: Linguistics and Pedagogics.* 2022, 12(4): 178–195 (In Russ.).

Received 27.08.2022

Accepted 14.10.2022

Published 21.12.2022

Введение

Значимость профессионально-ориентированного волонтерства в медицинской сфере на сегодняшний день очень высокая. Так, в период пандемии образовалось большое количество добровольческих отрядов, которые активно включались в работу в различных областях ме-

дицинской практики, предполагающей наличие у волонтеров-медиков сильной нервной системы, стойкой выдержки и объективной оценки собственных ресурсов.

Добровольчество связано с последствиями для благополучателей, и организаций, которые предоставляют услуги

волонтеров, а также для самих волонтеров. Хорошо изученными положительными для волонтерства эффектами является удовлетворенность волонтерской работой [1], а отрицательными – эмоциональное истощение, испытываемое при выполнении волонтерских задач [2, 3, 4].

Об актуальности проблемы психического выгорания волонтеров свидетельствует возрастающий интерес как отечественных, так и зарубежных авторов. Так,

библиометрический анализ публикационной активности в электронном информационном пространстве PubMed по ключевым словам «burnout volunteers» за все время составил 285 статей, а за период с 2012 г. по 2022 год – 178 статей. Первая статья была опубликовано в 1984 году. При этом возрастающая динамика исследовательского интереса по данной тематике наблюдается с 2016 года с пиком активности в 2021 году (табл. 1).

Таблица 1. Распределение публикаций по годам (ключевой запрос «burnout volunteers» (период поиска: 2016–2022 гг.)

Table 1. Distribution of publications by years (key query "burnout volunteers" (search period: 2016-2022)

Год	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022*
Кол-во статей	7	5	14	11	12	19	24	23	27	54	20

*Примечание: 1 половина 2022 года

Тематическое секторирование по проблеме психического выгорания волонтеров (ключевой запрос «burnout volunteers»;

период информационного поиска с 2012-2022 гг.) указало на следующие тематические блоки: (рис. 1).

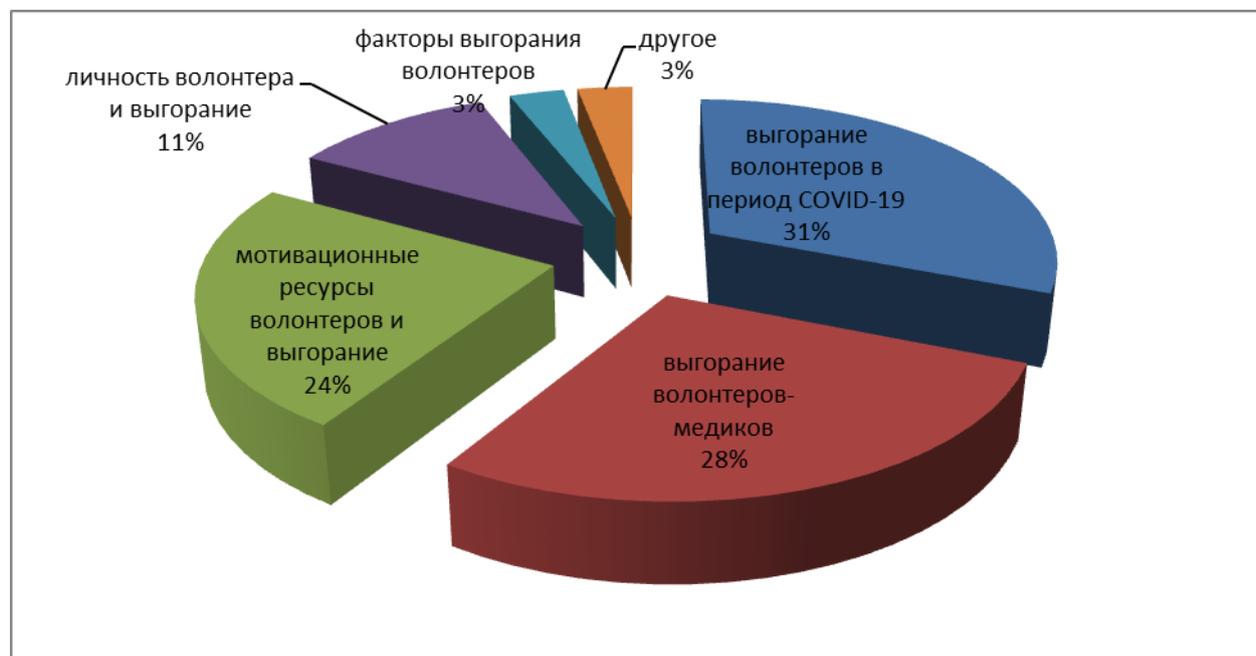


Рис. 1. Тематическое секторирование исследовательской активности по запросу «выгорание волонтеров» («burnout volunteers»; 2012-2022 гг.)

Fig. 1. Thematic sectorization of research activity on the request "burnout volunteers"(2012-2022)

Результаты тематического секторирования: анализ исследовательской активности по объекту позволил выявить следующие тематические области: выгорание волонтеров в период COVID-19: 31%, выгорание волонтеров-медиков, работающих в центрах паллиативной помощи, 19%, в других медицинских учреждениях: 9%, мотивационные ресурсы и выгорание волонтеров: 24%, личность волонтера и выгорание: 11%, факторы выгорания волонтеров: 3%, другие аспекты выгорания волонтеров: 3%. Наиболее разработанные темы – выгорание волонтеров в период COVID-19 (2020–2022 гг.), выгорание волонтеров-медиков (2012 – 2022 гг.).

Действительно, в связи с происходящими в мире событиями волонтерское

направление расширяется и привлекает исследователей. Помимо констатации факта о психическом выгорании волонтеров есть необходимость как вторичной, так и первичной профилактики данного состояния, направленного на повышение качества работы, поддержку внутренней мотивации, сохранение кадрового ресурса организации [5, 1].

Библиометрический анализ публикационной активности в электронном информационном пространстве ELIBRARY.RU по ключевому запросу «профилактика выгорания волонтеров» за последние 10 лет (2011 г. – 2021 гг.) засвидетельствовал лишь 6 источников из 39198670 имеющихся (рис. 2) и пик публикационной активности в 2021 г. (рис. 3):

№	Тематическая рубрика	Статей
1	<u>Психология</u>	<u>6</u>

Рис. 2. Распределение публикаций по тематическим рубрикам по запросу «профилактика выгорания волонтеров»

Fig. 2. Distribution of publications by thematic headings for the query "prevention of burnout of volunteers"

Исследования авторов показывают, что наиболее подвержены психическому выгоранию волонтеры, занимающиеся профессионально ориентированной волонтерской деятельностью до 1 года [6]. Перестройки распорядка дня из-за включенности в добровольческую деятельность, нехватка времени, напряженный ритм работы, комбинирование эмоций прошлого и будущего – все эти факторы могут влиять на интерес к волонтерской деятельности в настоящем, что приводит к истощению внутренних ресурсов [7].

Год	Статей
<u>2021</u>	<u>2</u>
<u>2020</u>	<u>1</u>
<u>2019</u>	<u>1</u>
<u>2018</u>	<u>1</u>
<u>2013</u>	<u>1</u>

Рис. 3. Распределение публикаций по годам по запросу «профилактика выгорания волонтеров»

Fig. 3. Distribution of publications by years for the query "prevention of burnout of volunteers"

Теоретическими основаниями исследования выступают модели психического выгорания [8, 9, 10], межличностного взаимодействия [11, 12] и социально-психологической установки [13] и ее структуры [14].

Под психическим выгоранием волонтеров-медиков в условиях профессионально-ориентированной волонтерской деятельности понимаем трехкомпонентное состояние из эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений [9, 10], вызванное межличностным взаимодействием и яв-

ляющееся результатом снижения ресурсообеспечения на разных уровнях психологической регуляции [8]. Профессионально-ориентированная деятельность волонтеров-медиков характеризуется длительностью, высоким уровнем интенсивности, неопределенности и эмоциональной напряженности, что повышает вероятность нарушений социально-психологической адаптации, а также риск возникновения психического выгорания.

Межличностное взаимодействие рассматриваем как способность понимать внутреннюю организацию и структуру личности окружающих, верно интерпретировать их чувства и эмоции, управлять проявлениями своих эмоций, выстраивать эффективные отношения с окружающими [11, 12].

Вслед за С.С. Гордеевой (2016) под социально-психологической установкой понимаем психологическое состояние предрасположенности индивида к определенным действиям в отношении объектов в конкретной ситуации, оказывающее организующее, направляющее влияние на поведение индивида [13].

Согласно экологическому подходу А.А. Девяткина (1999) структура установки представлена тремя уровнями: экологического, аттитюдного и поведенческого компонентов. На первом уровне установка рассматривается, согласно Д.Н. Уз-надзе, как «бессознательное психическое явление», возникающее при взаимодействии индивида с окружающей средой. Когнитивный и аффективный компоненты структуры установки представлены на данном аттитюдном уровне. А третьему уровню соответствует поведенческий компонент [14].

В нашем исследовании структура социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков включает эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

Эмоциональный компонент рассматривается как внутренний ориентир рефлексивности и эмпатии. При формировании способности к управлению и пониманию чужих эмоций происходит повышение значимости собственного вклада, усиление внутренней мотивации в работе, уменьшение деформаций в отношениях с благополучателями [15, 16].

Когнитивный компонент представляет собой копинг-компетентность в преодолении возникающих трудностей, а также способы совладания с этими трудностями. Было выявлено, что такие копинг-стратегии, как «Самоконтроль», «Положительная переоценка» и «Бегство-избегание» способствуют снижению самооценки профессиональной компетентности и успешности, а «Дистанцирование» и «Поиск социальной поддержки», наоборот, – её повышению [15, 16].

Поведенческий компонент проявляется в эффективности взаимодействия и стиле саморегуляции поведения. Исследования демонстрируют низкий уровень гибкости волонтеров-медиков при работе с благополучателями.

Материалы и методы

В формирующем эксперименте приняли участие 60 волонтеров-медиков в возрасте от 19 до 25 лет, занимающиеся волонтерской деятельностью до 1 года. Базами исследования выступили ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России и АНО «ЦСПСКР «Феникс».

Реализация констатирующего и контрольного этапов формирующего эксперимента предусматривала диагностику психического выгорания волонтеров-медиков с помощью опросника «Профессиональное выгорание» (ПВ) (русскоязычная версия Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова) [17] и диагностику социально-психологических установок в межличностном взаимодействии (табл. 2):

Таблица 2. Соотношение социально-психологических установок в межличностном взаимодействии волонтеров-медиков и измерительного инструментария

Table 2. Correlation of Socio-Psychological Attitudes in Interpersonal Interaction of Medical Volunteers and measuring instruments

№ п/п	Шкалы методики	Наименование методики
Когнитивный компонент		
1	Конфронтационный копинг	опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык [25]
2	Дистанцирование	
3	Самоконтроль	
4	Поиск социальной поддержки	
5	Принятие ответственности	
6	Бегство-избегание	
7	Планирование решения проблемы	
8	Положительная переоценка	
Эмоциональный компонент		
9	Понимание чужих эмоций	тест ЭМИн (Д.В. Люсин) [27]
10	Управление чужими эмоциями	
11	Понимание своих эмоций	
12	Управление своими эмоциями	
13	Контроль экспрессии	
14	Межличностный эмоциональный интеллект	
15	Внутриличностный эмоциональный интеллект	
16	Понимание эмоций	
17	Управление эмоциями	
18	Общий уровень эмоционального интеллекта	
Поведенческий компонент		
19	Планирование	«Стиль саморегуляции поведения» (А.В. Моросанова) [26]
20	Моделирование	
21	Программирование	
22	Оценивание результатов	
23	Самостоятельность	
24	Гибкость	
25	Общий уровень саморегуляции	

Математико-статистическую обработку информации (описательную статистику и сравнительный анализ) осуществляли с помощью компьютерной программы “Statistica 11.0” и метода струк-

турно-психологического анализа А.В. Карпова [18].

По результатам констатирующего этапа формирующего эксперимента была разработана и апробирована программа профилактики психического выгорания

волонтеров-медиков, занимающихся профессионально-ориентированной волонтерской деятельностью до 1 года.

Программа профилактики психического выгорания волонтеров представляет собой групповой социально-психологический тренинг-интенсив. Целью тренинга является формирование резистентности волонтеров-медиков к психическому выгоранию путем повышения их психологической компетентности в вопросах межличностного взаимодействия, основных причин психического выгорания и методов их устранения.

Первый этап тренинга предусматривает выявление основных трудностей в волонтерской деятельности, а также психодиагностика уровня психического выгорания, эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и стилевых особенностей саморегуляции поведения; составление плана по решению выявленных проблем. *Второй этап* тренинга включает проведение группового социально-психологического тренинга-интенсива, повышение психологической компетентности в вопросах межличностного взаимодействия, обсуждение основных причин психического выгорания и методов их устранения. Тренинг представляет собой 7 встреч, включает в себя теоретические и практические блоки с учетом эмоциональной динамики группообразования по И.П. Волкову [19]. Предполагается наставничество волонтеров координаторами в течение 1 года, при условии участия в профессионально-ориентированной волонтерской деятельности. Реализация *третьего этапа* тренинговой программы предусматривает участие в последующем тренинге для рефлексии психоэмоционального состояния и собственных ожиданий, а также вторичная психодиагностика уровня психического выгорания, эмоционального интеллекта, копинг-

стратегий и стилевых особенностей саморегуляции поведения.

Результаты и обсуждение

Формирующий эксперимент включал *констатирующий* и *контрольный* этапы. *Констатирующий* этап предусматривал первичную психодиагностику степени выраженности психического выгорания и социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков, а *контрольный* – оценку эффективности реализации группового социально-психологического тренинга-интенсива по психопрофилактике их психического выгорания.

Результаты *контрольного этапа формирующего эксперимента* по оценке эффективности программы группового социально-психологического тренинга свидетельствуют о том, что выраженность социально-психологических установок в межличностном взаимодействии и психического выгорания существенно изменились.

Так, результаты исследования когнитивного компонента социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков на контрольном этапе засвидетельствовали значимость различий показателей копинг-стратегий по всем диагностическим шкалам. В целом у волонтеров-медиков наблюдается снижение импульсивности в поведении, наличие адекватности в планировании волонтерской деятельности и прогнозе результата, стремление к самообладанию, снижение значимости социальной поддержки и опора на внутренние ресурсы, усиление готовности к анализу собственной деятельности и решению трудностей без их аккумуляции, ее осмыслению и переоценке (рис. 4 и табл. 3).

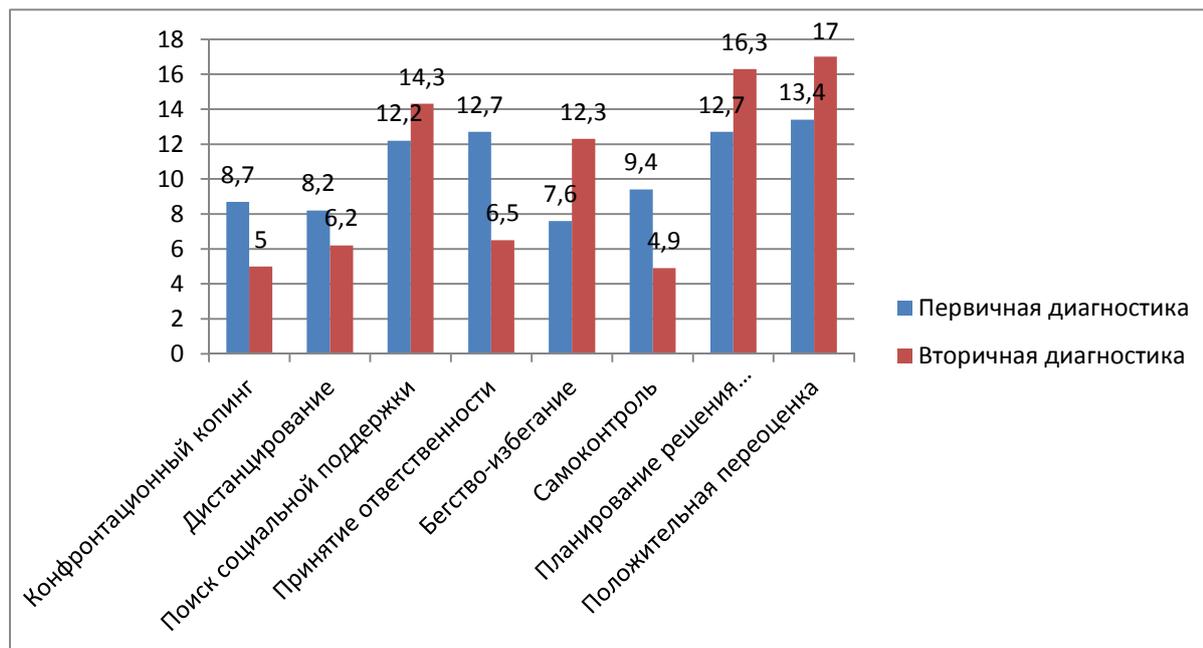


Рис. 4. Результаты констатирующего и контрольного этапов в исследовании когнитивного компонента социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков

Fig. 4. The results of the ascertaining and control stages in the study of the cognitive component of the socio-psychological attitudes of interpersonal interaction of medical volunteers

Таблица 3. Значимость различий показателей когнитивного компонента социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (Wilcoxon Matched Pairs Test)

Table 3. The significance of differences in the indicators of the cognitive component of the socio-psychological attitudes of interpersonal interaction of medical volunteers at the ascertaining and control stages of the experiment (Wilcoxon Matched Pairs Test)

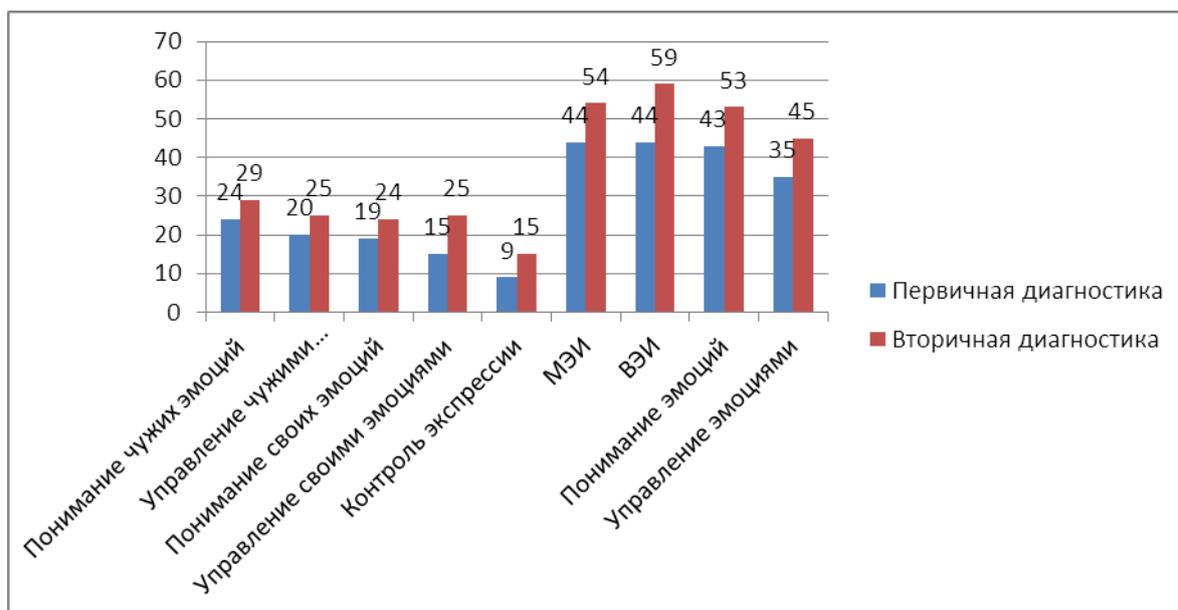
№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		Контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
1	Конфронтационный копинг	8,7	средний	5,00	низкий	0,00*	9,31	0,00
2	Дистанцирование	8,2	средний	6,2	низкий	0,00*	9,39	0,00
3	Самоконтроль	12,2	средний	14,5	высокий	0,00*	9,51	0,00
4	Поиск социальной поддержки	12,7	средний	6,5	низкий	0,00*	9,35	0,00
5	Принятие ответственности	7,6	средний	12,3	средний	0,00*	9,51	0,00
6	Бегство-избегание	9,4	средний	4,9	средний	45,00*	9,27	0,00
7	Планирование решения проблемы	12,7	средний	16,3	высокий	0,00*	9,51	0,00
8	Положительная переоценка	13,4	высокий	17,0	высокий	0,00*	9,51	0,00

* - значимость различий

Психологическая диагностика эмоционального компонента социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков на контрольном этапе демонстрирует статистически значимое повышение уровня эмоционального интеллекта (рис. 5, табл. 4).

В соответствии с полученными результатами можно отметить, что волон-

теры-медики улучшили навык распознавания и управления эмоциями благополучателей, с помощью сопровождения координаторов, групповой и индивидуальной рефлексии достигли более глубокого понимания собственных чувств, отработали навыки управления своими эмоциями.



Примечание: МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект, ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект.

Рис. 5. Результаты констатирующего и контрольного этапов в исследовании эмоционального компонента социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков

Fig. 5. The results of the ascertaining and control stages in the study of the emotional component of the socio-psychological attitudes of interpersonal interaction of medical volunteers

Таблица 4. Значимость различий показателей эмоционального компонента социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (Wilcoxon Matched Pairs Test)

Table 4. Significance of differences in indicators of the emotional component of the socio-psychological attitudes of interpersonal interaction of medical volunteers at the ascertaining and control stages of the experiment (Wilcoxon Matched Pairs Test)

№ П/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
1	Понимание чужих эмоций	23,9	средний	28,8	высокий	0,00*	9,51	0,00
2	Управление чужими эмоциями	20,3	средний	25,3	очень высокий	0,00*	9,51	0,00
3	Понимание своих эмоций	19,3	средний	24,1	высокий	0,00*	9,51	0,00

Окончание табл. 4

Table (ending)

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
5	Контроль экспрессии	9,1	средний	15,2	высокий	0,00*	9,51	0,00
6	Межличностный эмоциональный интеллект	44,1	средний	54,1	очень высокий	0,00*	9,51	0,00
7	Внутриличностный эмоциональный интеллект	43,8	средний	59,1	очень высокий	0,00*	9,51	0,00
8	Понимание эмоций	43,2	средний	53,0	высокий	0,00*	9,51	0,00
9	Управление эмоциями	35,7	низкий	45,4	средний	0,00*	9,51	0,00
10	Интегративный показатель	87,9	средний	113,3	очень высокий	0,00*	9,51	0,00

* - значимость различий

Вторичная диагностика поведенческого компонента социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков показала

значимое увеличение показателей их индивидуальной саморегуляции произвольной активности и индивидуального профиля (рис. 6, табл. 5).

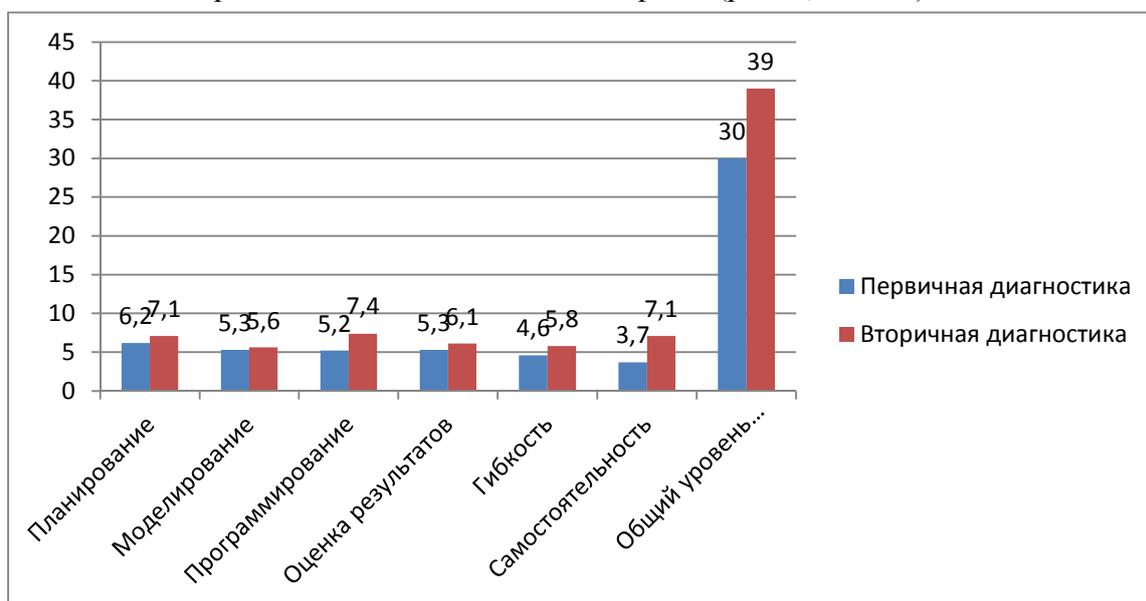


Рис. 6. Результаты констатирующего и контрольного этапов в исследовании поведенческого компонента социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков

Fig. 6. The results of the ascertaining and control stages in the study of the behavioral component of the socio-psychological attitudes of interpersonal interaction of medical volunteers

Таблица 5. Значимость различий показателей поведенческого компонента социально-психологических установок межличностного взаимодействия волонтеров-медиков на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (Wilcoxon Matched Pairs Test)

Table 5. Significance of differences in the indicators of the behavioral component of the socio-psychological attitudes of interpersonal interaction of medical volunteers at the ascertaining and control stages of the experiment (Wilcoxon Matched Pairs Test)

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
1	Планирование	6,2	средний	7,1	высокий	0,00*	9,51	0,00
2	Моделирование	5,3	средний	5,6	средний	0,00*	9,35	0,00
3	Программирование	5,2	средний	7,2	средний	0,00*	9,43	0,00
4	Оценивание результатов	5,3	средний	6,1	средний	5,00*	9,45	0,00
5	Гибкость	4,6	низкий	5,8	средний	6,50*	9,17	0,00
6	Самостоятельность	3,7	низкий	7,1	высокий	0,00*	9,19	0,00
7	Общий уровень саморегуляции	29,9	средний	38,9	высокий	0,00*	9,51	0,00

* - значимость различий

Таким образом, волонтеры-медики умеют планировать и программировать достижение жизненных целей с учетом значимых внешних и внутренних условий, оценивать результаты и корректировать свою активность в соответствии с ними. Они самостоятельны. Способны гибко и адекватно реагировать на изменение условий и формировать такой

стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных особенностей, препятствующих достижению целей деятельности.

Исследование психического выгорания волонтеров-медиков засвидетельствовало значимость различий в выраженности всех его структурных элементов (рис. 7 и табл. 6):

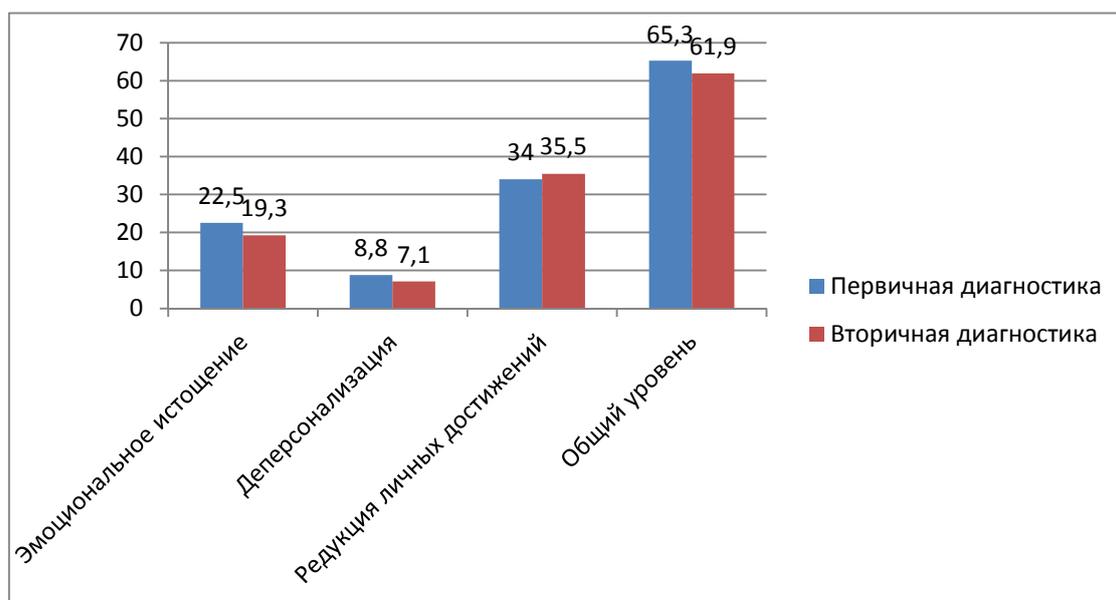


Рис. 7. Результаты констатирующего и контрольного этапов в исследовании психического выгорания волонтеров-медиков

Fig. 7. The results of the ascertaining and control stages in the study of mental burnout of medical volunteers

Волонтеры получили сведения о причинах и способах профилактики выгорания, а также был разработан дневник, в котором отслеживались причины, эмоции, реакции и чувства, способствующие выгоранию.

Таблица 6. Значимость различий показателей психического выгорания волонтеров-медиков на констатирующем и контрольном этапах эксперимента (Wilcoxon Matched Pairs Test)

Table 6. The significance of differences in indicators of mental burnout of medical volunteers at the ascertaining and control stages of the experiment (Wilcoxon Matched Pairs Test)

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
1	Эмоциональное истощение	22,5	средний	19,3	средний	0,00*	9,51	0,00
2	Деперсонализация	8,8	средний	7,1	средний	24,00*	9,28	0,00
3	Редукция личных достижений	34,0	средний	35,5	средний	0,00*	9,51	0,00
4	Индекс психического выгорания	65,3	средний	61,9	средний	0,00*	9,51	0,00

* - значимость различий

С помощью метода структурно-психологического анализа А. В. Карпова (1998) также провели оценку меры интегрированности структуры психического

выгорания волонтеров-медиков и установили ее уменьшение на контрольном этапе формирующего эксперимента (табл. 7, 8).

Таблица 7. Мера интегрированности структуры психического выгорания волонтеров-медиков на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Table 7. A measure of the integration of the structure of mental burnout of medical volunteers at the ascertaining and control stages of the experiment

Мера интегрированности структуры психического выгорания	Этапы формирующего эксперимента	
	констатирующий	контрольный
ИКС	27	24
ИДС	0	0
ИОС	27	24

Структуры психического выгорания волонтеров-медиков являются гетерогенными, о чем свидетельствует незначимый коэффициент корреляции между их ран-

гами: $R=0,87$ при $p \leq 0,05$ и что указывает на эффективность социально-психологического тренинга.

Таблица 8. Базовые качества структур психического выгорания волонтеров-медиков на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Table 8. Basic qualities of the structures of mental burnout of medical volunteers at the ascertaining and control stages of the experiment

№п/п	Этапы формирующего эксперимента									
	констатирующий					контрольный				
	Наименование показателя	E ₊	E ₋	E ₀	ранг	Наименование показателя	E ₊	E ₋	E ₀	ранг
1	Эмоциональное истощение	12	0	4	1	Эмоциональное истощение	10	0	3	1
2	Деперсонализация	9	0	2	2	Деперсонализация	7	0	0	2,5
3	Редукция личных достижений	6	0	2	3	Редукция личных достижений	7	0	3	2,5

Полученные нами результаты исследования психического выгорания волонтеров-медиков согласуются с результатами зарубежных исследователей и учтены при разработке группового социально-психологического тренинга-интенсива.

Мы согласны с мнением Marcia Kessler (2011) о необходимости проведения семинаров для обучения и практики навыков межличностного общения, а также ознакомления с причинами, видами, симптомами психического выгорания волонтеров-медиков [20]. В разработанной и успешно апробированной программе социально-психологического тренинга по профилактике психического выгорания волонтеров-медиков мы также учли позицию *Paula Ewers, Tim Bradshaw (2002), а также Sosnowitz, Barbara G. и др. и Crescenzo, P., Marciano, R. (2021)* о важности обучения навыкам социального вмешательства и о его роли в улучшении собственных знаний и отношения к группе благополучателей и снижении уровня психического выгорания [21]. Так, *Sosnowitz, Barbara G. и др. и Crescenzo, P., Marciano, R. (2021)*, подчеркивали важными компонентами социального вмешательства внутреннюю и внешнюю социальную поддержку [22, 23]. Благодаря наставничеству координаторов происходит психологическое сопровождение волонтеров-медиков в течение года, что

способствует вовлечению добровольцев в регулярную профессионально-ориентированную деятельность, снижению уровня психического напряжения и текучести кадров [24].

Выводы

По результатам реализации социально-психологического тренинга по профилактике психического выгорания волонтеров-медиков в профессионально-ориентированной волонтерской деятельности выявлены значимые изменения его выраженности и меры интегрированности его структуры, а также содержания структурных компонентов (когнитивного, эмоционального и поведенческого) социально-психологических установок межличностного взаимодействия. Успешно выполнены мероприятия по информированию о феноменологии, генезисе, диагностике и способах профилактики психического выгорания с целью сохранения уровня мотивации и интереса к работе, а также развитию межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта у волонтеров-медиков, повышению уровня их саморефлексии и саморегуляции, формированию навыка использования продуктивных копинг-стратегий в сложных ситуациях профессионально-ориентированной волонтерской деятельности.

Список литературы

1. Yandan Wu & Chunxiao Li. Helping Others Helps? A Self-Determination Theory Approach on Work Climate and Wellbeing among Volunteers // *Applied Research in Quality of Life*, Springer; International Society for Quality-of-Life Studies, 2019. Vol. 14(4). Pp. 1099–1111. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9642-z>
2. Francesco Chirico, Pietro Crescenzo, Angelo Sacco et al. Prevalence of burnout syndrome among Italian volunteers of the Red Cross: a cross-sectional study // *Industrial Health*. 2021. Vol. 59, no 2. Pp. 117-127. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2020-0246>
3. Fritha Roberts, Bonnie Teague, Jennifer Lee, Imogen Rushworth. The Prevalence of Burnout and Secondary Traumatic Stress in Professionals and Volunteers Working With Forcibly Displaced People: A Systematic Review and Two Meta-Analyses // *Journal of Traumatic Stress*. 2021. Vol. 34, is. 4. Pp. 773-785. <https://doi.org/10.1002/jts.22659>.
4. Oscar Licandro, Stefanía Yapor Patricia Correa. Analysis of the personal factors of the volunteers as mediators between the satisfaction and the permanence in employee volunteering // *International Review on Public and Nonprofit Marketing*. 2021. Vol.19, no 1. Pp. 127–151. <https://doi.org/10.1007/S12208-021-00299-Y>.
5. Jessica L. Morse, Bryan J. Dik, Adelyn B. Shimizu, Kaitlyn A. Reed. Volunteerism and Burnout: Does Satisfaction of Motives for Volunteering Protect Against Symptoms? // *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*. 2022. Vol. 33. Pp. 229–241. <https://doi.org/10.1007/s11266-020-00257-y>.
6. Головешкина Н.В., Никитина А.Г., Спирина В.С. Взаимосвязь ценностных ориентаций и системы отношений личности к временному континууму у студентов-психологов // *Психология XXI века теория и практика современной психологии*. 2017. С. 25–27.7. Серова Е.А. Профилактика эмоционального выгорания студентов-волонтеров как фактор сохранения их психического здоровья: постановка проблемы // *Материалы II Региональной научно-практической конференции «Психология здоровья в образовательном процессе»* (г. Курск, 11 ноября 2021 г.). Курск: КГМУ, 2021. С. 98-102.
8. Водопьянова Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий): автореф. дис. ...д-ра психол. наук. СПб., 2014. 49 с.
9. Орёл В.Е. Синдром эмоционального выгорания личности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 330 с.
10. Maslach C. Burnout. The Cost of Caring. Englewood Cliffs; Prentice – Hall; 1982. 177 p.
11. Мясищев В.Н. Психология отношений. Текст. // *Избр. психол. труды / под ред. А.А. Бодалева*. М., Воронеж: МОДЕК, 1998. 363 с.
12. Обозов Н.Н. О трехкомпонентной структуре межличностного взаимодействия // *Психология межличностного познания / ред. А.А. Бодалев*. М.: Педагогика, 1981. С. 80-92. URL: <http://www.psychlib.ru/inc/absid.php?absid=62747> .
13. Гордеева С.С. Сущность и структура социальной установки в социологии и социальной психологии // *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*. 2016. Вып. 3(27). С. 135–140. <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2016-3-135-140>.

14. Девяткин А.А. Явление социальной установки в психологии XX века / Калинингр. ун-т. Калининград, 1999. 309 с.
15. Молчанова Л.Н., Блинова К.В. Взаимосвязи способов совладающего поведения и психического выгорания волонтеров-медиков в условиях профессионально ориентированной волонтерской деятельности (в период пандемии COVID-19) // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. Т.11, №4. С. 202–203.
16. Молчанова Л.Н., Блинова К.В. Взаимосвязи эмоционального интеллекта и психического выгорания волонтеров-медиков в условиях профессионально ориентированной волонтерской деятельности // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. Т.11, №3. С. 181–193.
17. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 358 с.
18. Карпов А.В. Психология принятия управленческих решений. М.: Юристъ, 1998.
19. Волков И.П. Межличностный контакт как психологическая основа группообразования // Вопросы психологии познания людьми друг друга и общения: научные труды / Кубанский гос. ун-т; ред. Б. А. Еремеев. Краснодар: Изд-во Кубанского гос. ун-та. Кн. 2. 1978. С. 29–34.
20. Marcia Kessler, M.S. Preventing Burnout: Taking the Stress Out of the Job // The international journal of volunteer administration. 2011. Vol. XXVIII, no. 3. Pp. 68-73.
21. Paula Ewers, Tim Bradshaw, John McGovern, Bob Ewers Does training in psychosocial interventions reduce burnout rates in forensic nurses? // J Adv. Nurs. 2002. 37(5). Pp. 470–476. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02115.x>.
22. Crescenzo P., Marciano R., Maiorino A., Denicolo D., D'Ambrosi D., Ferrara I., Calabrese S., & Diodato F. First COVID-19 wave in Italy: coping strategies for the prevention and prediction of burnout syndrome (BOS) in voluntary psychologists employed in telesupport // Psychology Hub, 2021. 38(1), 31–38. <https://doi.org/10.13133/2724-2943/17435>.
23. Sosnowitz, Barbara G.; Appleby, George A. Preventing Volunteer Burn Out Through a Structured Support Network. Medicine. 1988. URL: <https://eric.ed.gov/?id=ED305541>.
24. Kenneth V. Iserson. Burnout Syndrome: Global Medicine Volunteering as a Possible Treatment Strategy // The Journal of Emergency Medicine. 2018. 54(4). Pp. 516–521. <https://doi.org/10.1016/j.jemermed.2017.12.062>.
25. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
26. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 245 с.
27. Опросник на эмоциональный интеллект: новые психометрические данные. URL: http://creativity.ipras.ru/texts/books/social_IQ_2009/lusin_social_IQ_2009.pdf (дата обращения: 07.07.2022)

References

1. Yandan Wu & Chunxiao Li. Helping Others Helps? A Self-Determination Theory Approach on Work Climate and Wellbeing among Volunteers. *Applied Research in Quality of Life*,

Springer; International Society for Quality-of-Life Studies, 2019, vol. 14(4), pp. 1099–1111. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9642-z>

2. Francesco Chirico, Pietro Crescenzo, Angelo Sacco et al. Prevalence of burnout syndrome among Italian volunteers of the Red Cross: a cross-sectional study. *Industrial Health*, 2021, vol. 59, no 2, pp. 117-127. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2020-0246>

3. Fritha Roberts, Bonnie Teague, Jennifer Lee, Imogen Rushworth. The Prevalence of Burnout and Secondary Traumatic Stress in Professionals and Volunteers Working With Forcibly Displaced People: A Systematic Review and Two Meta-Analyses. *Journal of Traumatic Stress*, 2021, vol. 34, is. 4, pp. 773-785. <https://doi.org/10.1002/jts.22659>.

4. Oscar Licandro, Stefanía Yapor Patricia Correa. Analysis of the personal factors of the volunteers as mediators between the satisfaction and the permanence in employee volunteering. *International Review on Public and Nonprofit Marketing*, 2021, vol. 19, no 1, pp. 127–151. <https://doi.org/10.1007/S12208-021-00299-Y>.

5. Jessica L. Morse, Bryan J. Dik, Adelyn B. Shimizu, Kaitlyn A. Reed. Volunteerism and Burnout: Does Satisfaction of Motives for Volunteering Protect Against Symptoms? *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 2022, vol. 33, pp. 229–241. <https://doi.org/10.1007/s11266-020-00257-y>.

6. Goloveshkina N.V., Nikitina A.G., Spirina V.S. Vzaimosvyaz' cennostnyh orientacij i sistemy otnoshenij lichnosti k vremennomu kontinuumu u studentov-psihologov [Interrelation of value orientations and the system of personality relations to the time continuum among psychology students]. *Psihologiya XXI veka teoriya i praktika sovremennoj psihologii* [Psychology of the XXI century theory and practice of modern psychology], 2017, pp. 25–27.

7. Serova E.A. Profilaktika emocional'nogo vygoraniya studentov-volonterov kak faktor sohraneniya ih psicheskogo zdorov'ya: postanovka problemy [Prevention of emotional burnout of volunteer students as a factor of preserving their mental health: statement of the problem]. *Materialy II Regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii «Psihologiya zdorov'ya v obrazovatel'nom processe»* [Materials of the II Regional scientific and practical Conference "Psychology of health in the educational process"]. Kursk, KGMU Publ., 2021, pp. 98–102.

8. Vodop'yanova N.E. *Resursnoe obespechenie protivodejstviya professional'nomu vygoraniyu sub"ektov truda (na primere specialistov «sub"ekt-sub"ektnyh» professij)*. Avtoref. diss. d-ra psihol. nauk [Resource provision of counteraction to professional burnout of labor subjects (by the example of specialists of "subject-subject" professions). Cand. philol. sci. abstract diss.]. St. Petersburg, 2014. 49 p.

9. Oryol V.E. *Sindrom emocional'nogo vygoraniya lichnosti* [Emotional burnout syndrome]. Moscow, Institut psihologii RAN Publ., 2005. 330 p.

10. Maslach C. *Vurnout. The Cost of Caring*. Englewood Cliffs; Prentice – Hall; 1982. 177 p.

11. Myasishchev V.N. *Psihologiya otnoshenij. Tekst* [Psychology of relations Text]. *Izbr. psihol. Trudy* [Selected psychological works]; ed by A.A. Bodalev. Moscow, Voronezh, MODEK Publ., 1998. 363 p.

12. Obozov N.N. O trekhkomponentnoj strukture mezhlichnostnogo vzaimodejstviya [On the three-component structure of interpersonal interaction]. *Psihologiya mezhlichnostnogo poznavaniya* [Psychology of interpersonal cognition]; ed by A.A. Bodalev. Moscow, Pedagogika Publ., 1981, pp. 80-92. Available at: <http://www.psychlib.ru/inc/absid.php?absid=62747>.

13. Gordeeva S.S. Sushchnost' i struktura social'noj ustanovki v sociologii i social'noj psihologii [The essence and structure of social attitudes in sociology and social psychology]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psihologiya. Sociologiya = Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology*, 2016, is. 3(27), pp. 135–140. <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2016-3-135-140>.

14. Devyatkin A.A. *Yavlenie social'noj ustanovki v psihologii XX veka* [The phenomenon of social attitudes in psychology of the twentieth century]. Kaliningrad, 1999. 309 p.

15. Molchanova L.N., Blinova K.V. Vzaimosvyazi sposobov sovladayushchego povedeniya i psihicheskogo vygoraniya volonterov-medikov v usloviyah professional'no orientirovannoj volonterskoj deyatel'nosti (v period pandemii COVID-19) [Interrelations of coping behaviors and mental burnout of medical volunteers in the conditions of professionally oriented volunteer activity (during the COVID-19 pandemic)]. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwest State University. Series: Linguistics and Pedagogics*, 2021, vol. 11, no. 4, pp. 202–2013.

16. Molchanova L.N., Blinova K.V. Vzaimosvyazi emocional'nogo intellekta i psihicheskogo vygoraniya volonterov-medikov v usloviyah professional'no orientirovannoj volonterskoj deyatel'nosti [Interrelations of emotional intelligence and mental burnout of medical volunteers in the conditions of professionally oriented volunteer activity]. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwest State University. Series: Linguistics and Pedagogics*, 2021, vol. 11, no. 3, pp. 181–193.

17. Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. St. Petersburg, Piter Publ., 2008. 358 z.

18. Karpov A.V. *Psihologiya prinyatiya upravlencheskih reshenij* [Psychology of managerial decision-making]. Moscow, Yurist Publ., 1998.

19. Volkov I.P. Mezhluchnostnyj kontakt kak psihologicheskaya osnova gruppooobrazovaniya [Interpersonal contact as a psychological basis of group formation]. *Voprosy psihologii poznaniya lyud'mi drug druga i obshcheniya: nauchnye trudy* [Questions of psychology of people's cognition of each other and communication. Scientific works]. Krasnodar, 1978, pp. 29–34.

20. Marcia Kessler, M.S. Preventing Burnout: Taking the Stress Out of the Job. *The international journal of volunteer administration*, 2011, vol. XXVIII, no 3, pp. 68-73.

21. Paula Ewers, Tim Bradshaw, John McGovern, Bob Ewers Does training in psychosocial interventions reduce burnout rates in forensic nurses? *J Adv. Nurs*, 2002, no. 37(5), pp. 470–476. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02115.x>.

22. Sosnowitz, Barbara G.; Appleby, George A. Preventing Volunteer Burn Out Through a Structured Support Network. *Medicine*. 1988. Available at: <https://eric.ed.gov/?id=ED305541>

23. Crescenzo P., Marciano R., Maiorino A., Denicolo D., D'Ambrosi D., Ferrara I., Calabrese S., & Diodato F. First COVID-19 wave in Italy: coping strategies for the prevention and prediction of burnout syndrome (BOS) in voluntary psychologists employed in telesupport. *Psychology Hub*, 2021, 38(1), 31–38. <https://doi.org/10.13133/2724-2943/17435>.

24. Kenneth V. Iserson. Burnout Syndrome: Global Medicine Volunteering as a Possible Treatment Strategy. *The Journal of Emergency Medicine*, 2018, 54(4), pp. 516–521. <https://doi.org/10.1016/j.jemermed.2017.12.062>.

25. Kryukova T.L., Kuftyak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptaciya metodiki WCQ) [Questionnaire of coping methods (adaptation of WCQ methodology)]. *Zhurnal prakticheskogo psihologa = Journal of a Practical Psychologist*, 2007, no. 3, pp. 93–112.

26. Morosanova V.I., Aronova E.A. *Samosoznanie i samoregulyaciya povedeniya* [Self-awareness and self-regulation of behavior]. Moscow, Institut psihologii RAN Publ., 2007. 245 p.

27. *Oprosnik na emocional'nyj intellekt: novye psihometricheskie dannye* [Emotional Intelligence questionnaire: new psychometric data]. Available at: http://creativity.ipras.ru/texts/books/social_IQ_2009/lusin_social_IQ_2009.pdf (accessed 07.07.2022)

Информация об авторах / Information about the Authors

Молчанова Людмила Николаевна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, Курский государственный медицинский университет, г. Курск, Российская Федерация, e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-6309-1825, Researcher ID: AAF-9625-2019

Lyudmila N. Molchanova, Dr. of Sci. (Psychological), Professor, Department of Psychology of Health and Neuropsychology, Kursk State Medical University, Kursk, Russian Federation, e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-6309-1825, Researcher ID: AAF-9625-2019

Блинова Кристина Викторовна, аспирант кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, Курский государственный медицинский университет, г. Курск, Российская Федерация, e-mail: sam.meteorit@yandex.ru,

Kristina V. Blinova, Post-Graduate Student, Department of Health Psychology and Neuropsychology, Kursk State Medical University, Kursk, Russian Federation, e-mail: sam.meteorit@yandex.ru