

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Исследование психоэмоционального выгорания волонтеров средствами
арт-терапии

Обучающийся

С.Н. Постникова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

д-р пед. наук, профессор И.В. Непрокина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты проблемы психоэмоционального выгорания у волонтеров	8
1.1 Проблема психоэмоционального выгорания у волонтеров в зарубежной и отечественной психологической литературе	8
1.2 Особенности психоэмоционального выгорания у волонтеров	17
1.3 Арт-терапия как метод профилактики психоэмоционального выгорания	27
Глава 2 Эмпирическое исследование эффективности арт-терапии в онлайн-формате в профилактике психоэмоционального выгорания у волонтеров	41
2.1 Организация и методы исследования	41
2.2 Исследование психоэмоционального состояния волонтеров до терапии	43
2.3 Ход проведения арт-терапии	46
2.4 Исследование психоэмоционального состояния волонтеров после терапии	48
2.5 Мероприятия и рекомендации для волонтеров по укреплению психологического здоровья	52
Заключение.....	62
Список используемой литературы	64
Приложение А Анкета для опроса	68

Введение

Актуальность темы исследования. Актуальность проблемы, связанной с высокими нагрузками и стрессом, с которыми сталкиваются волонтеры, возрастает в современном обществе по нескольким причинам. В условиях роста числа социальных и гуманитарных вызовов, таких как природные катаклизмы, пандемии и социальные конфликты, все больше внимания уделяется гуманитарной помощи и поддержке уязвимых слоев населения. Волонтеры становятся важнейшим ресурсом, предоставляющим эту помощь, однако их деятельность сопряжена с рядом сложностей. Однако, в связи со всё нарастающей нагрузкой на волонтеров, растёт и их уровень психоэмоционального выгорания.

Во-первых, самого по себе характера волонтерской работы, часто связанного со сложными условиями и необходимостью адаптации к изменяющейся среде, достаточно для возникновения эмоционального и физического выгорания. Столкновение с человеческими страданиями, необходимости пересечения культурных и языковых барьеров, а также работа в стрессовых, непривычных условиях способствуют развитию стресса и эмоциональной нестабильности.

Во-вторых, перераспределение ресурсов в обществе зачастую делает поддержку волонтеров недостаточной. Финансирование, техника безопасности и психологическая поддержка остаются на недостаточном уровне, что создает дополнительные нагрузки для волонтерского персонала. Это вызывает необходимость адаптации к сложным условиям без соответствующей подготовки и сопровождения, что может осложнить выполнение их миссии.

Таким образом, исследование вопросов, связанных с нагрузками и стрессом в волонтерской среде, имеет критическое значение для улучшения условий труда волонтеров и повышения общей эффективности их благородной деятельности. Данный аспект требует комплексного подхода,

который включал бы как улучшение институциональных ресурсов, так и повышение осведомленности общества о важности этого вопроса.

Однако, назревает противоречие: несмотря на многочисленные исследования проблемы психоэмоционального выгорания у волонтеров в психологической литературе остается недостаточно изучено влияние арт-терапии в онлайн-форме на его профилактику.

Проблема исследования: как использовать метод арт-терапии в онлайн-формате для профилактики психоэмоционального выгорания у волонтеров.

Цель исследования: определить перспективность применения арт-терапии в онлайн-формате как средства профилактики психоэмоционального выгорания у волонтеров – мужчин и женщин.

Объект исследования: проблема психоэмоционального выгорания у волонтеров.

Предмет исследования: арт-терапия в онлайн-формате как метод профилактики психоэмоционального выгорания у волонтеров.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что включение арт-терапевтических техник в систему психологического сопровождения волонтеров способствует снижению проявлений у них психоэмоционального выгорания, а также стабилизирует их общее психоэмоциональное состояние.

Задачи исследования:

- систематизировать теоретические аспекты проблемы психоэмоционального выгорания у волонтеров;
- разработать рекомендации арт-терапевтического сопровождения как средства профилактики психоэмоционального выгорания у волонтеров;
- оценить динамику степени психоэмоционального выгорания у волонтеров в результате реализации программы, основанной на арт-терапии как методе профилактики психоэмоционального выгорания у волонтеров.

Теоретико-методологической основой исследования представляют:

- исследования по эмоциональному выгоранию З.А. Аксютина и О.Е. Баксанского;
- в контексте психоэмоционального здоровья и арт-терапии труды Е.Н. Касьянова и Е.В. Ермакова;
- работа Даниэля Вэйна по экспрессивной терапии;
- коллективные труды таких исследователей, как Дж. Гордера и В. Форемна, которые рассматривают арт-терапию как метод саморегуляции и снятия напряжения.

Методы исследования:

- теоретические методы: изучение и анализ литературы, касающейся проблемы психоэмоционального выгорания и связанных с ним психологических состояний;
- эмпирические методы: констатирующий, формирующий и контрольный этапы эксперимента;
- метод статистического анализа, методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова, опросник профессионального выгорания К. Маслач (MBI), шкала удовлетворённости жизнью (SWLS);
- методы математической статистики – критерий Манна-Уитни.

Экспериментальная база исследования. В исследовании принимали участие волонтерские сообщества, специализирующиеся на получателях социальных услуг психоневрологических интернатов. Выборку исследования составили волонтеры численностью 32 человека, со стажем волонтерской деятельности от 0,5 года до 10 лет. Возраст участников исследования – от 45 до 59 лет, из них женщин – 18 человек, мужчин – 14 человек.

Организация и этапы исследования.

На начальном этапе, который проходил в 2022 году, была сформирована исследовательская база и подобраны методики для проведения исследования. В 2023 году, на втором этапе, проведено всестороннее исследование воздействия арт-терапии на психическое состояние волонтеров.

На третьем и заключительном этапе исследования, который состоялся в 2024 году, были проанализированы результаты и разработаны рекомендации.

Научная новизна исследования: обосновано влияние арт-терапии в онлайн-форме на психологическое здоровье волонтеров.

Теоретическая значимость исследования: расширение представлений о влиянии арт-терапии в онлайн-форме на психологическое здоровье практикующих психологов.

Практическая значимость исследования: результаты исследования могут быть внедрены психологами для работы с волонтерами, могут быть полезны тренерам и коучам, курирующим волонтерские проекты, чтобы уменьшить профессиональный стресс и улучшить их психологическое здоровье. Кроме того, это исследование и предложенные советы могут способствовать развитию эмоциональной устойчивости у волонтеров.

Достоверность и обоснованность результатов обеспечены использованием современной методологии научного познания; последовательной реализацией исходных теоретических положений и терминологического аппарата исследования, основанного на фундаментальных отечественных и зарубежных исследованиях в области медицины, философии и психологии. Более того, достоверность работы подтверждается использованием методов исследования, адекватных его задачам; репрезентативностью выборки; применением методов математической статистики; всесторонней проверкой достоверности полученных результатов при их обсуждении на научных конференциях различного уровня.

Личное участие автора исследования заключалось в сборе эмпирического материала, его дальнейшей обработке и изложении результатов исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы диссертационного исследования были выложены на психологических форумах для практикующих психологов в свободном доступе.

Положения, выносимые на защиту:

- оптимизация уровня стрессоустойчивости способствует стабилизации психологического состояния волонтеров. Создание условий, способствующих улучшению способности справляться со стрессом, позволяет минимизировать негативное влияние стрессовых факторов на психоэмоциональное благополучие волонтеров;
- регулярное проведение психологических тренингов в формате арт-терапии, ориентированных на нормализацию психологического состояния, положительно влияет на эмоциональную устойчивость и общее самочувствие волонтеров. Эти тренинги помогают развивать навыки саморегуляции и повышения осознанности, что в свою очередь способствует более эффективной работе в стрессовых условиях;
- разработка и внедрение актуальных рекомендаций по использованию метода арт-терапии в онлайн-формате является эффективной мерой поддержки волонтеров. Арт-терапия может служить инструментом для выражения эмоций, преодоления трудных переживаний и восстановления внутреннего баланса, что помогает волонтерам поддерживать высокий уровень мотивации и удовлетворённости своей деятельностью.

Структура магистерской диссертации: работа состоит из введения, двух глав, заключения и написана на 70 страницах. В работу входят: 6 таблиц, 2 рисунка, 31 источник, одно приложение. Основной текст работы изложен на 69 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты проблемы психоэмоционального выгорания у волонтеров

1.1 Проблема психоэмоционального выгорания у волонтеров в зарубежной и отечественной психологической литературе

Социальная значимость деятельности добровольцев в самых различных сферах жизни общества – медицинской, образовательной, поисковой, культурной и т. д. не оставляет сомнений. Они выполняют функции помощи основному персоналу, а в некоторых случаях способны даже компенсировать нехватку кадров. Кроме того, некоторые потребности и запросы общества не закрываются работой коммерческих и некоммерческих организаций, в этом случае добровольцы также могут принести существенную пользу. Однако существует серьёзная проблема, которой в общественном информационном поле отводится очень мало места – эмоциональное выгорание волонтеров, которое не только снижает эффективность их работы, но также может привести к проблемам с психологическим и физическим здоровьем добровольцев. В результате они не только не смогут продолжать свою созидательную деятельность на пользу обществу, но сами будут нуждаться в помощи.

Пристальное рассмотрение проблемы психоэмоционального выгорания волонтеров в теоретической плоскости позволит сделать выводы о его природе, степени изученности и способах борьбы с данным негативным явлением. Важность изучения данной проблемы обуславливается ростом популярности добровольческой деятельности, активной поддержки данного направления со стороны государства, в том числе – финансовой, что позволяет уже на этапе планирования волонтерского проекта заложить в него реализацию мер по защите добровольцев от психоэмоционального выгорания в целях, в том числе, повышения эффективности реализации проекта. Кроме того, важным фактором, влияющим на необходимость тщательного,

подробного и практически ориентированного исследования стрессогенных факторов добровольческой деятельности является увеличение количества людей, вовлечённых в чрезвычайные формы добровольчества (помощь пострадавшим в ходе СВО мирным жителям, работа в приграничных и вновь присоединённых регионах Российской Федерации) [16]. Результатом исследования также должно стать предложение программ, методик, инструментов профилактики возникновения синдрома психоэмоционального выгорания у волонтеров, а также реабилитации тех из них, кто уже находится в подобном состоянии. В качестве инструментом профилактики выгорания в работе рассматривается арт-терапия. Американская арт-терапевтическая ассоциация определяет арт-терапию, как «область профессиональной деятельности, объединяющую заботу о ресурсах человека и его психическом здоровье, которая обогащает жизни людей, семей, и обществ посредством активного творческого процесса, прикладной психологической теории и человеческого опыта в рамках психотерапевтических отношений [27]. А британская арт-терапевтическая ассоциация трактует определение арт-терапии как «... форма психотерапии, которая использует метод искусства как ключевой способ выражения эмоций и коммуникации» [29].

Понятие эмоционального выгорания существует в мировой психиатрической практике с середины 1970-х годов [23]. Автором этого термина и первого описания данного синдрома является американский психотерапевт Герберт Фрейденбергер. Первое практическое применение термина «психоэмоциональное выгорание» (burnout) связано с описанием симптомов, характерных для волонтеров (а не сотрудников, как часто указывают в различных источниках) бесплатной наркологической больницы, которые через несколько недель после начала выполнения своих трудовых задач демонстрировали снижение интереса к своей добровольческой деятельности, общую апатию, раздражительность, снижение работоспособности и другие симптомы негативного изменения эмоционального состояния. Интересно, что и сам термин изначально связан с

наркозависимыми – так называли хронических потребителей наркотических веществ. Следует также отметить, что до Фрейденберга симптоматика эмоционального выгорания уже описывалась американскими психиатрами – в середине 1950-х и в конце 1960-х годов, однако для её обозначения использовались другие термины и широкого распространения исследование этой темы в те исторические периоды не получило [12].

Изначально состояние выгорания рассматривалось как хроническая усталость вследствие чрезмерного расхода физических сил, то есть в большей степени относящееся к физической неспособности человеком выполнять свои профессиональные или добровольческие функции при отсутствии реальных диагностированных заболеваний. Позднее к описанию рассматриваемого состояния были добавлены личностные факторы, характеризующие самоощущение человека, изменения в его социальных отношениях и жизни в целом, что создало некоторую размытость в определении состояния выгорания.

В 1986 году американские психиатры С. Джексон и К. Маслач разработали структуру многофакторной диагностики степени психоземotionalного выгорания человека [11]. В последующие несколько лет появились системы диагностики Пайнса и Аронсона, а также Широма и Меламеда [3]. С этого момента можно говорить о попытках работать с данным синдромом, выявлять, измерять, редуцировать и излечивать его проявления. Первая из предложенных систем распознавания наличия и определения уровня психоземotionalного выгорания ориентировалась именно на работу с профессиональным выгоранием, две другие рассматривают это состояние более широко, не ограничиваясь рабочей деятельностью диагностируемого.

Согласно схеме трёхкомпонентной модели Маслача и Джексона, главными критериями профессионального выгорания являются эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция (преуменьшение) личных достижений носителя данного синдрома. До сих пор анкетирование

по опроснику данной методики является одним из основных методов диагностирования состояния профессионального выгорания. В скорректированной под особенности добровольческой деятельности форме его можно применять и для оценки состояния волонтеров. При этом система диагностики с момента появления подвергается аргументированной критике специалистов: одни считают её упрощённой, другие – несовершенной по критерию отсутствия внутренних зависимостей между тремя компонентами и их способности развиваться дискретно друг относительно друга.

Модель Пайнса и Аронсона включала в себя определение эмоционального выгорания различного генеза – не только профессионального, но и семейного, бытового, социально-политического. В данной схеме состояние психоэмоционального выгорания рассматривается как результат долгосрочного (несколько недель, месяцев или даже лет) пребывания в состоянии повышенной эмоциональной нагрузки. Главными критериями оценки являются психологическое состояние человека относительно наличия или отсутствия чувства беспомощности, безразличия, раздражительности, утомляемости и иных симптомов. Основой данного анкетирования является самодиагностика пациента по ощущаемым признакам эмоционального истощения, поэтому противники данной системы заявляют об её односторонности и субъективности. Диагностический опросник модели Пайнса и Аронсона не привязан тематически к осуществлению исследуемым лицом профессиональной деятельности, поэтому может без каких-либо изменений и адаптации использоваться для анализа эмоционального состояния волонтеров.

Система Широма-Меламеда как отдельный концептуальный подход больше схожа со схемой диагностики Маслаха-Джексона. В её основу также положен трёхфакторный анализ состояния человека, у которого подозревается наличие психоэмоционального выгорания, при этом анализ проводится по шкалам эмоционального истощения, физической усталости и когнитивной (интеллектуальной) усталости. Как и в системе Пайнса-

Аронсона, отсутствует привязка исключительно к профессиональной деятельности исследуемого – акцент делается на выявление симптоматики. Стоит, однако, заметить, что более поздняя версия анкеты ориентирована именно на работающее население, то есть предназначена для анализа профессионального психоэмоционального выгорания. Первоначальный опросник Широма-Меламеда пригоден для анализа психоэмоционального состояния волонтеров без специальной адаптации.

Во второй половине 1990-х годов проблема эмоционального выгорания продолжала быть увязанной в большей степени с профессиональным выгоранием сотрудников традиционных «офисных» и социальных (так называемых «помогающих») профессий. Например, К. Маслач писала, что синдром эмоционального выгорания – это «...потеря интереса и осторожности в процессе работы». По мере изучения данного синдрома она трактует это понятие как: «...синдром физического и эмоционального истощения, которое включает в себя развитие негативной самооценки, а также отрицательное отношение к работе. Наблюдается утрата понимания к клиентам и сочувствия к ним» [20]. К сожалению, при достаточном интересе учёных-теоретиков и практиков (психологов и психотерапевтов) к теме профессионального выгорания в различных профессиональных сферах, тема психоэмоционального выгорания волонтеров как представителей междисциплинарной формы деятельности, зачастую не относящихся к классическим носителям профессии в той области, в которой они занимаются добровольческой деятельностью, практически не раскрыта как в отечественной, так и в зарубежной литературе.

Неверно считать, что проблема психоэмоционального выгорания изучалась исключительно за рубежом. Более того, следует отметить, что аналогичный термин – эмоциональное сгорание – впервые появляется в отечественной науке в 1968 году, на несколько лет раньше, чем burnout в американской психиатрической практике. Его вводит советский психолог и педагог Борис Ананьев применительно к профессиональным эмоциональным

перегрузкам специалистов, работающих в формате «человек-человек» [12]. К сожалению, развитие исследований по данному направлению после выявления и описания данного синдрома не велось вплоть до постсоветского периода. Вновь к данной теме российские учёные вернулись только во второй половине 1990-х годов, при этом за основу были взяты, как правило, уже существовавшие модели, теории и системы диагностики, созданные зарубежными специалистами. Сохранялась также ориентация на изучение профессионального типа психоэмоционального выгорания, что оставляло за рамками исследований эмоциональное истощение иного генеза, в частности, наступающее в результате осуществления человеком благотворительной (добровольческой) деятельности. Среди российских специалистов этого периода можно выделить Виктора Бойко, Наталью Гришину, Елену Ермакову.

В теории, разработанной Виктором Бойко, психоэмоциональное выгорание является следствием и формой профессиональной деформации личности. Данное состояние рассматривается учёным в качестве личностной защитной реакции, при этом отмечается динамический трёхфазный характер его развития аналогично классической теории развития стресса. Данная теория и опросник на её основе с момента представления профессиональному сообществу в 1996 году и по настоящее время широко используется при диагностике психоэмоционального выгорания, но только для ситуаций с профессиональным эмоциональным истощением. В классической форме для работы с выгоранием волонтеров методика не подходит.

Наталья Гришина, опубликовавшая свои работы в 1997 году, расширяет понимание термина эмоционального выгорания за рамки психологии труда, выводя его в сферу экзистенциальной психологии. Снижение результативности труда становится, согласно её мнению, результатом утраты смысла профессиональной деятельности. Такой подход применим к процессу оценки эмоционального выгорания добровольцев [18].

Елена Ермакова, как и Н. Гришина, абстрагируется от профессионального генеза психоэмоционального выгорания и призывает рассматривать его как комплексную проблему психологии личности, заключающуюся в стрессогенном нарушении целостности смыслового понимания жизни. При этом негативное влияние на работоспособность и социальную адаптированность рассматриваются уже как следствие деструктивного состояния личности [10]. Основное развитие данная теория получила в 2007-2010 годах, сейчас активно используется при теоретических и практических исследованиях. В силу широкого спектра рассматриваемых причин психоэмоционального выгорания и сконцентрированности на симптоматике, профилактике и терапии, вполне подходит для применения в ситуациях с эмоциональным выгоранием участников добровольческой деятельности. "По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), 63% работников социальной службы сообщают о высоком уровне стресса и усталости, а 40% признаются, что им сложно справляться с эмоциональными нагрузками. Эти цифры вызывают серьёзные опасения, поскольку выгорание не только негативно влияет на здоровье самих работников, но и сказывается на качестве предоставляемых услуг" [17].

Таким образом, для работы с выгоранием волонтеров видятся более применимыми и оптимальными экзистенциальные теории и практики, чем системы диагностики, профилактики и терапии, являющиеся частью психологии труда и социальной психологии. Разница в подходах заключается, в первую очередь, в том, что при экзистенциальном рассмотрении синдрома эмоционального выгорания отправной точкой анализа являются конкретные личностные реакции, состояния, мировоззренческие координаты, определение смысла или бессмысленности собственной деятельности, ценностные оценки. Применение подходов к анализу эмоционального выгорания профессионального (трудового) генеза не даёт возможности полноценно анализировать ситуацию и состояние человека, поскольку изначально исходит из неверного посыла («вид

деятельности, вызывавший состояние психоэмоционального выгорания, является основной профессией / формой труда»). Кроме того, использование таких подходов делает невозможным применение стандартных опросников без адаптации, а их приспособливание к ситуации применения может негативно отразиться как на их точности, так и на интерпретации полученных данных. Что, в свою очередь, может привести к неправильной постановке диагноза и принятию неподходящих терапевтических мер.

В целом, на сегодняшний день в мире насчитывается около шести тысяч научных работ теоретического и практического характера, посвящённых проблематике психоэмоционального выгорания [12]. При этом большая их часть посвящена эмоциональному выгоранию, случающемуся вследствие профессиональной деятельности представителей различных отраслей экономики и социальной сферы. В первую очередь, изучение именно профессионального психоэмоционального выгорания характерно для отечественной психологии, упомянутые выше работы авторов-сторонников экзистенциального подхода являются редким исключением. В то время, как европейская и в целом западная психологическая наука всё чаще рассматривают данный синдром в более широких рамках (как триггеров и генеза, так и сфер возникновения). Учитывая, что в данном вопросе отечественная теория и практика на несколько шагов отстают (по крайней мере, на данный момент) от зарубежной, можно ожидать, что интерес к экзистенциальным школам будет в ближайшие годы расти. При этом следует понимать, что существует разница в менталитете российского и западноевропейского человека, что обуславливает необходимость разработки собственных теорий, связанных с психоэмоциональным возгоранием, не связанным с осуществлением профессиональной деятельности.

Следовательно, до сих пор остаётся широкий диапазон нерешённых вопросов, касающихся психоэмоционального выгорания иного генеза. В частности, заслуживают особого внимания проблемы профилактики,

выявления и восстановительной психотерапии при эмоциональном выгорании участников добровольческих движений.

Отметим ряд препятствий для развития изучения психоэмоционального выгорания в результате непрофессиональной деятельности, в частности, предмета нашего рассмотрения – волонтерства:

- большинство исследований до сих пор опираются на трёхкомпонентную модель Маслача-Джексона и входящий в её систему опросник, что априори не включает в число факторов, вызывающих психоэмоциональное выгорания какие-либо, не связанные с осуществлением профессиональной деятельности [12];
- отсутствие масштабного озвученного социального запроса. В настоящее время добровольцы, сталкивающиеся с состоянием психоэмоционального выгорания, не идут к психологам или психиатрам. Большинство из них списывают симптомы на обыкновенную физическую усталость или депрессию – и борются с ними в одиночку. Говорить о хронической усталости и эмоциональном выгорании публично, даже в виртуальном пространстве – нехарактерно для российского менталитета [21];
- отсутствие в общедоступном информационном пространстве сведений о симптомах психоэмоционального выгорания у участников добровольческих движений. Волонтеры могут просто не понимать, что с ними происходит, не знать, что данное состояние часто встречается при стрессовой для организма и психики нагрузке, которая часто является неотъемлемой частью волонтерской деятельности. Следовательно, они не знают, к кому обращаться в таких ситуациях, кто может помочь снять перенапряжение, какие способы самопомощи при эмоциональном выгорании существуют;
- отсутствие в большинстве даже масштабных НКО и других формах объединения добровольцев ответственных за мониторинг психологического и эмоционального состояния волонтеров. Подобные

сотрудники могли бы восполнить недостаток общественного запроса на освещение данной проблемы, поскольку они могут говорить об опыте нескольких десятков, сотен и даже тысяч «выгоревших» волонтеров. Кроме того, организованное наблюдение за процессом возникновения и развития психоэмоционального выгорания волонтеров «изнутри» добровольческого движения может дать бесценную информацию, позволяющую осуществлять раннюю диагностику данного состояния и купировать его на начальных стадиях.

В итоге мы наблюдаем, с одной стороны, невнимание к проблеме психоэмоционального выгорания волонтеров со стороны профессионального психологического и психиатрического сообщества, с другой стороны, имеет место неосвещённость данной темы в общественном информационном пространстве, что не позволяет столкнувшимся с ней на своём опыте быстро получить помощь. Однако первые шаги в направлении изучения состояния эмоционального выгорания, связанного с активным участием в добровольческой деятельности, уже делаются. Очевидно, что при проведении подобных исследований не следует игнорировать уже наработанную базу знаний о профессиональном выгорании, при этом делая акцент на особенностях этой специфической сферы человеческой деятельности.

1.2 Особенности психоэмоционального выгорания у волонтеров

Волонтерская деятельность имеет свои особенности, которые влияют на характер психоэмоционального выгорания добровольцев. При этом конкретные характеристики подобного состояния в той или иной степени будут отличаться для разных сфер добровольческой деятельности, несмотря на сходство по главным параметрам. Имеет смысл сначала выделить общие черты волонтерства, которые влияют на характер эмоционального выгорания, а затем рассмотреть их «отраслевые» особенности [5].

Добровольческая деятельность характеризуется:

- нерегулярным режимом физической и психической нагрузки – большинство волонтеров занимаются социально значимой деятельностью в свободное время, поэтому интенсивность вовлечённости в рабочие процессы крайне неравномерна, из-за чего сложно просчитать нагрузку на конкретного добровольца (интенсивность его основной профессиональной или учебной деятельности при этом часто остаётся неизвестной);
- отсутствием мониторинга режима работы и отдыха – как правило, волонтерская деятельность происходит на основе самоорганизации, в некоторых случаях она имеет индивидуальный характер, чаще – групповой, но при этом практически всегда отсутствует лицо, которое контролирует нагрузку на каждого участника добровольческой команды, занимается регулированием режима деятельности в целях предотвращения перегрузок и, как следствие, начала процесса эмоционального выгорания, вследствие чего нередко случается физическое и эмоциональное перенапряжение, которое приводит к психоэмоциональному выгоранию;
- неясностью мотивации волонтеров при осуществлении добровольческой деятельности – некоторые участники приходят в волонтерское движение, уже имея в анамнезе психологическую травму (особенно это характерно для добровольчества в сфере медицины), поэтому их психика может среагировать на стрессовую нагрузку быстрее, сильнее и неожиданнее, чем у их коллег по добровольчеству, не обременённых травматическим опытом;
- выполнением взятых на себя волонтером обязанностей в личное свободное время, часто за счёт времени, необходимого на отдых от основной профессиональной деятельности и домашних дел, – доброволец, не получивший полноценного восстановления после штатной профессиональной нагрузки, после работы или в свой

выходной день осуществляет волонтерскую деятельность, зачастую связанную с повышенными физическими или психическими нагрузками, в результате истощение резервов организма наступает достаточно быстро;

– отсутствием профессиональной подготовки, включая техники психологической безопасности при работе в определенной сфере (в частности, в сфере помогающих профессий и других областях с типом деятельности «человек-человек»), или усеченным её вариантом (как правило, в форме краткосрочных волонтерских курсов) – характерные для медиков, учителей, социальных работников техники противодействия стрессу, которым специалистов учат в ходе получения профессионального образования, зачастую неизвестны волонтерам, следовательно, существует повышенный риск получения повышенной стрессовой нагрузки в самых элементарных и штатных для профессионалов ситуациях;

– отсутствием централизованной психологической поддержки – уже упомянутое выше характерное для организованных групп волонтеров отсутствие мер и ответственных за охрану труда лиц усугубляется отсутствием в добровольческих структурах штатного психолога, работающего с добровольцами, столкнувшимися со стрессовыми ситуациями;

– активным участием в добровольческой деятельности молодежи – именно эта возрастная категория составляет значительную часть добровольческого корпуса по многим направлениям, при этом подростки и молодежь, во-первых, имеют ещё неокрепшую психику, что приводит к повышенной ранимости и подверженности эмоциональным перегрузкам (как следствие, выгоранию), во-вторых, как правило, не владеют инструментарием стабилизации собственного психоэмоционального состояния, решения спорных и конфликтных

ситуаций (особенно если в силу возраста те, кому они стремятся помогать, не воспринимают их деятельность всерьёз);

– многообразием тематических, практических, профессиональных и социальных сфер, в которых может осуществляться добровольческая деятельность – она охватывает не только физическую помощь, но и информационное взаимодействие с людьми посредством интернета или телефонной связи (то есть может быть личной и дистанционной), включает в себя квалифицированный и неквалифицированный труд, может быть связана или не связана с экстремальными условиями.

Обобщая все перечисленные характеристики, можно сделать вывод, что в большинстве случаев волонтерская деятельность, характеризуясь централизованностью и структурированностью в плане достижения поставленных перед группой добровольцев, НКО или иной структурой целей, отличается крайне малой организацией контроля работы и состояния каждого отдельно взятого добровольца – контролируются только полученные волонтерами результаты (и даже они не всегда подвергаются систематическому учёту, оценке и планированию). Следовательно, бесконтрольная волонтерская нагрузка, особенно при условии слабого самоконтроля или пренебрежения техниками профилактики эмоционального выгорания у конкретного добровольца, приводит к его быстрому психоэмоциональному выгоранию, разочарованию в добровольческой деятельности в целом, а в некоторых случаях – и появлению серьёзных психических проблем, которые осложняют личную, семейную, профессиональную жизнь, а в отдельных случаях могут спровоцировать деструктивное мышление различной симптоматики (агрессия, зависимости, суицидальные наклонности).

Исходя из сказанного выше, очевидно, что в первую очередь меры по профилактике психоэмоционального выгорания требуются следующим категориям добровольцев: подростки и молодёжь [19], «серебряные» волонтеры [7], добровольцы без опыта профессиональной работы в сфере

межличностных коммуникаций, добровольцы без опыта работы в стрессовых ситуациях [9].

Кроме того, можно выделить несколько категорий добровольческой деятельности, различающихся потенциальной скоростью наступления психоэмоционального выгорания волонтеров:

- добровольческая деятельность с высоким порогом выгорания (наступление эмоциональной перегрузки может произойти через несколько лет после прихода в волонтерство). Поисковая деятельность (отряды «Лиза Alert» и аналогичные), помощь в уходе за бездомными животными в приюте, приведение в порядок памятников культуры и другие виды деятельности, связанные с монотонной, длительной по времени работой с редкими эмоциональными всплесками создаёт меньшую нагрузку на психику волонтеров, однако при этом характеризуется высокой физической утомляемостью и редкими психологическими «вознаграждениями». Также характерной чертой добровольческих инициатив данной группы является меньшая вовлеченность в деятельность вида «человек-человек». Стрессовый фактор заключается в отложенном результате деятельности (нет возможности сразу посмотреть на итог приложения своих усилий), необходимости выполнять достаточно простые, иногда – бытовые («не героические») действия, отсутствии возможности даже минимальной самопрезентации, сниженном уровне удовлетворённости своим трудом;
- добровольческая деятельность со средним порогом выгорания (эмоциональная перегрузка наступает через несколько месяцев после включения в волонтерское движение). Как правило, эта сферы деятельности, связанные с информированием и помощью другим людям в штатных, не стрессовых ситуациях. Например, на спортивных и культурных фестивалях, туристических и иных форумах, где главная роль волонтеров заключается в решении стандартных бытовых вопросов. Стрессовая нагрузка в подобных ситуациях может быть

связана с двумя основными факторами: большой поток людей, когда волонтер находится в режиме постоянного взаимодействия с потоком, не имея возможности отдохнуть практически целый день; проявление эмоционального насилия со стороны модулируемой аудитории, которое может выражаться в форме прямой агрессии, истерики, давления, психологического вампиризма. Постоянное взаимодействие по схеме «человек-человек». Первый стресс-фактор отличается длительностью воздействия на волонтера, второй – эпизодичностью и краткосрочностью;

– добровольческая деятельность с низким порогом выгорания (эмоциональная перегрузка наступает в кратчайшие сроки – от нескольких дней до нескольких недель с момента начала участия в волонтерстве). К этой категории относятся наиболее стрессогенные виды деятельности: волонтерство в сфере медицинской помощи (паллиативная помощь, работа в хосписах, в психоневрологических интернатах, работа с тяжелобольными), добровольческих отрядах в зонах природных и техногенных катастроф (включая психологическую помощь пострадавшим, помощь при поиске жертв и раненных), добровольческая деятельность в регионах, находящихся в зоне прямой военной угрозы (снабжение жителей, отказавшихся от эвакуации, продуктами питания и лекарствами, эвакуация, фиксация свидетельств военных преступлений). Одним словом, это области деятельности, связанные с постоянным контактом с людьми (схема «человек-человек», причём контакты находятся в сложных личных, жизненных, медицинских ситуациях), испытывающими физические или психологические страдания, что и является в данном случае главным стрессовым фактором.

Комплекс стресс-факторов в различных сферах добровольческой деятельности различен, кроме того, различно их индивидуальное влияние на каждого конкретного волонтера. Однако симптомы психоэмоционального

выгорания имеют при этом достаточно чётко выраженный характер, поэтому поддаются выявлению и диагностике (в том числе – на ранних стадиях), что даёт возможность провести их своевременную коррекцию. Рассмотрим основные симптомы психоэмоционального выгорания добровольцев, характерные для большинства случаев диагностирования такого состояния.

Изменение отношения к добровольческой деятельности. При возникновении эмоционального выгорания волонтер может начать сомневаться в том, что деятельность его команды и в целом добровольчество приносит реальную пользу. Начинают посещать мысли о бессмысленности помощи нуждающимся, невозможности изменить мир вокруг себя.

Изменение отношения к собственному вкладу в добровольческую деятельность. Как следствие предыдущего признака появляются сомнения в эффективности, осмысленности и результативности собственной деятельности. Добровольцу начинает казаться, что он делает слишком мало, меньше, чем может, или меньше, чем его коллеги по волонтерской деятельности. Посещают мысли о собственной никчемности, неспособности приносить пользу, растёт самокритичность, в том числе – неаргументированная. Появляется ощущение собственного бессилия. Также могут проявляться и противоположные эмоции – ощущение собственной недооценённости, желание похвалы или иной нематериальной оплаты своего труда (о материальной оплате в контексте добровольческого движения речь не может идти априори).

Снижение эффективности деятельности, производительности труда. Физическая утомляемость резко возрастает, доходя до истощения энергетических резервов организма, даже привычные и хорошо отработанные действия отнимают в несколько раз больше времени, чем обычно. За физической усталостью следует эмоциональное истощение, не только неспособность, но и нежелание заниматься делом. Это замечает не только сам доброволец, но и окружающие его люди, которые могут воспринимать снижение работоспособности как проявление лени или

нежелания выполнять взятые на себя обязательства. В итоге могут возникать конфликты, которые ещё больше усугубляют состояние выгорающего добровольца, заставляя его поверить в собственную никчёмность.

Изменение степени эмоциональной вовлечённости в добровольческую деятельность. В значительной части случаев добровольческая деятельность связана с прямыми межличностными коммуникациями, работой в формате «человек-человек», причём часто – с людьми, находящимися в состоянии стресса различного генеза. Психоэмоциональное выгорание провоцирует изменение отношения к ним, вплоть до проявлений раздражения и даже агрессии. Те, кто раньше вызывал сочувствие и желание позаботиться о них в силу их беспомощности или попадания в сложную бытовую или жизненную ситуацию сами становятся стресс-фактором, вызывающим более глубокое и мощное эмоциональное выгорание из-за необходимости взаимодействовать с ними. Эмоциональное выгорание несёт изменения самосознания, представляет чувство ненужности, безразличия, проблема социализации, общей не благополучности [29]. Несдержанность и грубость становятся нормой поведения «выгоревшего» волонтера и по отношению к своим товарищам. Возникает чувство отчуждённости от тех, кого вчера доброволец считал друзьями и соратниками, а также от тех, кто зависит от его помощи или иных действий. Это также провоцирует конфликтные и стрессовые ситуации, причём для всех сторон, сводит на нет фактическую пользу от добровольческой деятельности.

Как и в других случаях нарушения нормальной психической деятельности, у психоэмоционального выгорания имеется конкретный триггер, который становится точкой отсчёта развития данного синдрома. Применительно к добровольческой деятельности таким триггером может стать конкретная ситуация, связанная с оказанием помощи людям (животным, памятникам архитектуры и другим неодушевлённым объектам), получение самим волонтером физической травмы (характерно для осуществления добровольческой деятельности в зоне военных действий и на

прилегающих территориях), превышение порога накопления отрицательных эмоций, связанных с осуществлением волонтерства. Мониторинг конкретных точек деятельности добровольцев, в которых может начаться развитие эмоционального выгорания, позволяет сократить число пострадавших от этого синдрома.

При анализе состояния «выгоревшего» добровольца необходимо учитывать ряд факторов, которые могут помочь спрогнозировать динамику развития выгорания и повлиять на выбор стратегии и тактики терапевтических мероприятий. Среди таких факторов можно назвать следующие:

- прикладная (тематическая, профессиональная – последнее условно, мы понимаем, что добровольцы чаще всего не являются профессионалами в той области, в которой задействованы в качестве волонтеров) область осуществления деятельности – в некоторых предметных областях темп развития психоэмоционального выгорания в несколько раз ниже, например, волонтеры, работающие в приютах для бездомных животных кроме стрессогенных факторов испытывают компенсирующее воздействие зоотерапии, что снижает скорость выгорания и её глубину;
- уровень экстремальности условий работы – чем сложнее обстоятельства, в которых доброволец осуществляет свою деятельность, чем больше факторов риска и опасности, в первую очередь, физической, тем большему напряжению подвергается психика волонтера и тем быстрее наступает порог эмоционального выгорания;
- степень стрессогенности ситуации, в которой люди прибегают к волонтерской помощи – в одной и той же тематической области волонтер может работать с людьми, находящимися в различных жизненных обстоятельствах (например, волонтеры-медики могут оказывать первую помощь детям на детских спортивных площадках – или помогать в паллиативных госпиталях в качестве сиделок,

аниматоров и т. д.), при этом они будут испытывать различный уровень нагрузки на психику;

- количество межличностных контактов во время осуществления волонтерской деятельности, их продолжительность и степень тесноты – чем более интенсивной является коммуникативная нагрузка, чем больше времени необходимо волонтеру проводить с подопечным и глубже вникать в его проблему (а иногда – встречаться с ним повторно или на регулярной основе в качестве куратора), тем большая нагрузка на психику создаётся из-за степени вовлечённости, а иногда – и сотравмирования добровольца;

- наличие дополнительных стрессогенных факторов в анамнезе – необходимо анализировать не только факторы стресса, присутствующие в самой волонтерской деятельности, но и иные, оказывающие влияние на психику волонтера, поскольку кумулятивный эффект их воздействия может оказаться на порядок сильнее, а психоэмоциональное выгорание наступит намного раньше, чем в ситуации, когда иные стрессогенные факторы отсутствуют;

- опыт профессиональной и общественной деятельности – добровольцы, имеющие профессию, связанную с областью добровольческой деятельности, в которую они пришли, а также ранее практиковавшие деятельность с аналогичным типом и ситуациями межличностных контактов, имеют меньше шансов получить психоэмоциональное выгорание (или время его наступления будет значительно позже, чем у волонтеров, схожего опыта не имеющих);

- подвижность психики конкретного волонтера, уровень стрессоустойчивости – это личностные характеристики, влияющие на скорость психоэмоционального выгорания добровольца, причём они могут быть как врождёнными, так и приобретёнными.

Также эти факторы могут использоваться и для прогнозирования скорости выгорания (и, как следствие, необходимой частоты ротации)

добровольцев при планировании волонтерской деятельности. Расчётная скорость выгорания позволит спланировать профилактические мероприятия, которые могут проводиться как индивидуально, так и в группах добровольцев с целью снижения риска психоэмоционального выгорания в конкретной группе или на участке осуществления деятельности.

Оценка риска возникновения синдрома эмоционального выгорания перед тем, как доброволец приступит к своей деятельности, позволит понять, требуется ли ему предварительная подготовка, в частности, например, освоение методов психологической защиты от вовлечения в травмоопасную ситуацию или способов работы с возражениями.

1.3 Арт-терапия как метод профилактики психоэмоционального выгорания

Исследователь Т.В. Казулаева выделяла тот факт, что «В настоящее время с увеличением темпа жизни все большее количество людей испытывает эмоциональные перегрузки и страдает от проявлений синдрома хронической усталости. Особую психоэмоциональную истощённость испытывают специалисты, находящиеся в процессе постоянной коммуникации с другими людьми, а именно специалисты, чья работа попадает под область определения профессии типа «человек – человек», в силу специфики выполняемой деятельности. Именно они более всего подвержены риску психосоматических заболеваний, вызванных постоянным эмоциональным напряжением и стрессовым состоянием. На первом месте среди указанных расстройств находится синдром профессионального выгорания, который является негативным последствием, обусловленным особенностями работы» [13] [28]. То есть особенности работы психолога играют важную роль в дальнейшем процессе описания эмоционального выгорания. Исследователь О.Е. Баксанский выделял тот факт, что «Изменение демографической ситуации в индустриально развитых странах

привело к пересмотру и совершенствованию профессиональных стандартов по отношению к работающему населению: для сохранения здоровья на рабочем месте кроме соблюдения техники безопасности и гигиены труда, необходимо развитие здоровьесберегающих экосистем, эргономичных технологий, повышение стрессоустойчивости в работающих коллективах. Информация о проблемах, связанных с эмоциональными перегрузками на рабочем месте, развитием «офисного синдрома» появляется на страницах профессиональных журналов: Европейское агентство по безопасности и гигиене труда утверждает, что около половины европейских работников испытывают стресс на рабочем месте, который становится причиной почти половины всех потерянных рабочих дней» [4]. Согласно Т.В. Формалюк, причинами эмоционального выгорания являются «индивидуальный эмоциональный предел, способный обеспечить максимальное противостояние истощению, противодействие сгоранию и самосохранность; внутренний психологический опыт, ориентированный на чувства, установки, мотивы и ожидания; негативный индивидуальный опыт – концентрация проблем, дистресс, внутренний дискомфорт, дисфункции и их негативные последствия» [26]. Безусловно, именно коллективный опыт помогает принять правильное решение в будущем, что отмечали определенное количество ученых [1, 24].

Программы профилактики психоэмоционального выгорания добровольцев могут включать в себя различные методы и инструменты. Перечислим наиболее часто упоминающиеся специалистами-теоретиками и практиками: работа с психологом (индивидуально и в группе):

- отработка возражений, снятие негативных установок, проработка конфликтных ситуаций; самостоятельная работа добровольца с собственной психикой: аутотренинг, медитация;
- телесные практики: йога, пилатес, фитнес, физкультура [8];

- работа с режимом работы и отдыха: нормализация сна, снижение объёма волонтерской деятельности, строгое дозирование физической и психической нагрузки, отдых на природе [6];
- психологическая гигиена: отработка склонности сотравмирования, освоение практик эмоциональной защиты, работы с возражениями и конфликтными персонами.

В этом ряду мы не назвали практику арт-терапии как способа работы с психоэмоциональным выгоранием – она стоит несколько особняком, являясь, одновременно и комплексом профилактических/терапевтических мер при различных отклонённых от нормы состояниях психики человека, и отдельным инструментом, который используется при комплексной профилактике/терапии выгорания и других изменённых состояниях личности. Как писал А.И. Копытин: «Несмотря на тесную связь с лечебной практикой, арт-терапия во многих случаях приобретает преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность. Отсюда – многочисленные попытки её использования в общеобразовательных учреждениях и социальной работе.

За время своего существования арт-терапия ассимилировала достижения психологической науки и практики, теоретические разработки и приёмы разных направлений психотерапии, опыт из трагедии изобразительного искусства, методы педагогики, отдельные представления теории культуры, социологии и других наук. Она продолжает активно развиваться и в настоящее время, осваивая новые области практического применения и обогащаясь идеями благодаря объединения с другими научными дисциплинами» [2, с.8].

Эта методика может в качестве составного элемента включаться и в практику аутобалансирования психического состояния, и в практику индивидуальной или групповой работы с психологом. Кроме того, арт-терапия является одним из самых древних способов снятия стресса, при этом отличающимся естественностью практически для всех людей, независимо от

их художественных способностей: как известно, в состоянии стресса или психоэмоционального напряжения многие непроизвольно рисуют на бумаге какие-то абстрактные фигуры или вполне узнаваемые силуэты – и это помогает сбалансировать состояние. Инструментарий арт-терапии считается важным в практике как классиков психотерапии – Зигмунда Фрейда, Карла Юнга, так и современных специалистов. А И.Г. Малкина-Пых говорит о том, что арт-терапия позволяет «на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме, позволяет проработать подавленные мысли и эмоции. Работа над рисунками, картинами, скульптурами – безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций» [15, с.129].

Главными задачами арт-терапии как таковой являются: фокусирование внимания, проходящего психотерапевтический курс на имеющихся проблемах, тревогах, состояниях, триггерах, которые вызывают определённые эмоции, выводящие пациента из состояния баланса и штатной работоспособности. Насчёт баланса К. Маслач пишет: «...если все знания относительно того, что ведет к выгоранию, и того, что может ему препятствовать, привести к единому знаменателю, то это будет слово – «баланс». Нарушение баланса в личной и профессиональной жизни приводит к разрушению» [25]. создание условий для формулирования вербального выражения осознания проблемы через серию создаваемых пациентом невербальных образов, отработка понимания причин и следствий эмоционального выгорания и отдельных его проявлений для возможности работы с ними; устранение пиковых или хронических психоэмоциональных отклонений (нервозности, апатии, снижения работоспособности, агрессивности) путём поиска выхода негативных эмоций через невербальные (визуальные) образы – в их словесное выражение.

Таким образом, практика арт-терапии для добровольцев, находящихся в состоянии психоэмоционального выгорания, позволяет им осознать

имеющуюся проблему и причины её возникновения, а затем найти оптимальный способ выхода из данного состояния. Э. Крамер пишет о данном виде терапии так: «арт-терапия не может отменить прошлые травмы или излечить глубокие эмоциональные нарушения. Она может мобилизовать и развить внутренние ресурсы, уменьшить ужас одиночества и таким образом открыть путь к эмоциональному росту и реабилитации» [14, с.37]. Инструменты и методики арт-терапии позволяют работать со следующими симптомами и составляющими синдрома психоэмоционального выгорания: обида (на конкретного человека или людей в целом), хронический стресс, заниженная самооценка, чувство собственной ненужности, комплекс отличника, ощущение недооценённости (невознаграждённости), страх критики (особенно – несправедливой), страх сплетен (относительно участия в добровольческом движении и размера личного вклада в него), страх конфликтов (с подопечными или коллегами). Приведём несколько классических вариантов арт-тренинга, пригодных для прорабатывания, предотвращения и терапии психоэмоционального выгорания.

Изображение проблемы и её решения. Самое «прямолинейное» упражнение, подходит для использования, когда волонтер самостоятельно или с помощью психолога осознал имеющуюся проблему и нацелен на её решение. Например, у несовершеннолетнего волонтера присутствует постоянный страх того, что его не будут воспринимать всерьёз во время его участия в волонтерском проекте более старшие товарищи. Психолог предлагает добровольцу нарисовать самые «страшные» сценарии развития событий (коллеги смеются над ним; те, кому он собирается помочь, обходят его стороной и обращаются к старшим волонтерам) – изображение негативных сценариев может иметь статическое выражение или формат раскадровки/комикса. Затем психолог предлагает изобразить позитивное развитие негативной ситуации (коллеги извиняются, старшие волонтеры направляют людей к младшему, и он им помогает). Выход из негативного мышления в позитивное через изображение лучше закрепляется в сознании

«выгоревшего» добровольца, чем просто произнесённая несколько раз аффирмация, поскольку в данном случае задействуется и мелкая моторика, и визуализация ситуаций в развитии от негативных к позитивным.

Правополушарное рисование. Особая группа инструментов арт-терапии, которая имеет очень широкий спектр применения – от развития творческих способностей человека, находящегося в состоянии эмоционального равновесия, до снятия зажимов, внутренних барьеров и комплексов, страдающих от психоэмоционального выгорания. Применительно к волонтерам, использование правополушарного рисования позволяет расслабиться, снять хроническое напряжение, выйти из стрессового состояния, посмотреть на ситуацию шире и спокойнее (особенно, если имеет место заикливание на одном сценарии действий, ощущение «замкнутого круга»), повышение самооценки, принятие себя в большей степени, чем ранее. Правополушарное рисование может принимать различные формы, суть его заключается в подавлении работы левого полушария (аналитических, практических, рациональных действий) при максимальной активизации правого (интуитивное мышление, творчество, нестандартный подход к ситуации и решению поставленных задач). Среди форм правополушарного рисования можно назвать следующие: одновременное рисование двумя руками, рисование «пассивной» рукой (правши рисуют левой, левши – правой, то есть не ведущей), рисование предметов, фигур и иных объектов в перевёрнутом виде («вверх ногами»), рисование непривычными инструментами (вместо карандашей и кистей можно использовать губки, мячики, мелки нестандартной формы и даже пальцы), рисование «без границ» (на стол кладутся в хаотичном порядке несколько листов бумаги – и рисунок располагается сразу на нескольких из них, свободно выходя за границы одного листа и переходя на другой), рисование по точкам, рисование заданного сюжета на скорость или наперегонки с другими участниками тренинга.

Неосознанное рисование. По сути – это те же самые карикатурные рисунки, которые упоминались выше. Человек, подвергшийся эмоциональному выгоранию, или находящийся на грани этого состояния, начинает черкать по листу без конкретного задания от психолога. По характеру движений, штрихов, форм и иных характеристик изображения проводится диагностика исходного эмоционального состояния волонтёра. Затем работа с рисунком продолжается – пациенту предлагается дорисовать его осознанно, добавив новые элементы, цвета, детали, чтобы сделать его более гармоничным. В случае, если доброволец затрудняется, психолог может подсказать, например, сделать контуры более плавными, а тёмные оттенки уравновесить светлыми и яркими. При этом пациенту будет также предложено охарактеризовать первоначальный и итоговый рисунки несколькими предложениями или списком прилагательных (существительных, глаголов), а потом сравнить эти описания или списки и сделать вывод о том, что именно позволит изменить негативную для него ситуацию или его отношение к условиям, в которых он оказался.

Работа с цветом и объёмной формой. Проработку эмоционального фона в состоянии выгорания или для его профилактики можно проводить, работая не только с формой «плоского» рисунка, но также с цветом и объёмом. В первом случае добровольцу можно предложить выразить с помощью разноцветных красок, карандашей или фломастеров цвет своего настроения, дня, души или вклада в добровольческую деятельность. По сочетанию оттенков, их пропорциям и положению психолог сможет понять, какие эмоции (даже скрытые сознательно или бессознательно) преобладают в состоянии человека – и предложить их коррекцию. Вторым вариантом больше подходит для групповой работы: первый доброволец берёт в руки кусок глины, пластилина или теста для лепки и создаёт из него какую-то фигурку (это может быть абстрактный комочек, геометрически правильная объёмная фигура или объёмное изображение человека, животного, предмета). Затем фигурка передаётся по кругу – и каждый следующий участник тренинга

вносит в неё что-то своё. Когда она возвращается к своему автору – он проговаривает те эмоции, которые вызвала у него её трансформация. Это позволяет справиться с проблемами в межличностном взаимодействии, которые провоцируют в итоге возникновение психоэмоционального выгорания, помогает адаптироваться к влиянию других людей – и научиться формулировать свои чувства, чтобы защищать личные границы.

Автопортрет. Ещё одна изобразительная методика, близкая к самодиагностике: волонтеру предлагается изобразить на бумаге или в объёме (как в предыдущем упражнении) уже не что-то абстрактное, а лично себя. Это может быть реалистическое или ассоциативное изображение – личность может предстать не только в человеческом облике, но и в виде животных, птиц, предметов, пейзажей, натюрмортов. Задача психолога – увидеть внутренние проблемы пациента, выражающиеся через изображение или форму, обратить его влияние на них, а потом предложить найти решение в формате изменения цвета, силуэта, детализации или «комплектации» изображения.

Однозначным преимуществом данной методики является её доступность практически в любых условиях, включая ситуации активной добровольческой деятельности в экстремальных обстоятельствах (например, в перерыве между сменами), отсутствие необходимости приобретать дорогостоящие материалы, инвентарь и т. д. – в большинстве случаев достаточно иметь под рукой карандаш и бумагу или иные пишущие принадлежности, а также владеть техникой психологической самопомощи. Не зря Э. Крамер писал: «искусство позволяет сублимировать сложные переживания и вступить через его продукты в коммуникацию с другими людьми в том случае, когда никакие другие формы не позволяют это сделать. Так, разрушительные и агрессивные тенденции могут быть сублимированы, что предупредит их реальное проявление в поступках» [31, с. 88]. Привычка к рисованию «своей проблемы» позволяет быстро определить точку возникновения эмоционального перенапряжения и купировать его развитие,

не доводя до состояния психоэмоционального выгорания. В случае, если волонтер не сталкивался с ситуацией эмоционального выгорания ранее и не проходил обучение арт-терапевтическим методикам, потребуется руководство процессом психотерапии со стороны наставника, уже владеющего подобным инструментарием. В качестве наставника может выступать более опытный доброволец, проходивший индивидуальные или групповые тренинги профилактики или терапии эмоционального выгорания и обладающий способностями к передаче своих знаний.

Наиболее доступными видами арт-терапии при работе с синдромом психоэмоционального выгорания волонтеров являются: изотерапия, сказко- и драматерапия, фототерапия. Однако классической формой данной методики является именно изотерапия, поскольку она задействует мелкую моторику, позволяет пациенту максимально сосредоточиться на выполняемом упражнении, за счёт чего происходит наиболее глубокое вовлечение в процесс проработки проблемы и снятие напряжения – как физического, так и эмоционального. В данной работе мы сконцентрируемся именно на тех форматах арт-терапии, которые связаны с изобразительным искусством: рисованием, каллиграфией, аппликацией и т. д. Причина, по которой выбор остановлен именно на них – доступность (физическая и финансовая), простота освоения, возможность быстрого распространения на группу волонтеров, высокая эффективность применения.

Отдельно следует рассмотреть проведение сеансов арт-терапии для волонтеров с признаками психоэмоционального выгорания, а также желающими предпринять профилактические меры во избежание их возникновения, в онлайн-формате. Такой подход к профилактике и лечению выгорания оптимален для волонтерских групп и организаций, имеющих значительную территориальную рассредоточенность, а также для работы с добровольцами-одиночками, в частности, находящимися далеко от крупных городов (например, работающими в сельской местности). Ещё одним преимуществом арт-терапии в онлайн-формате является оптимизация её

проведения – добровольцам не требуется тратить время на дорогу к месту проведения занятий и обратно, следовательно, высвободившееся время они могут потратить на отдых и восстановление (мы помним, что одной из причин психоэмоционального выгорания волонтеров является отсутствие контроля за режимом работы и отдыха, осуществление добровольческой деятельности в личное свободное время).

Упражнения, которые выполняются при проведении онлайн-тренингов по профилактике и терапии психоэмоционального выгорания, могут быть теми же самыми, что используются во время обычных, очных занятий. Однако можно также задействовать информационные технологии и, если это позволяет онлайн-платформа, на которой проходят занятия, рисовать на виртуальной доске в режиме онлайн. Конечно, это скажется на степени включения в работу мелкой моторики, поскольку она при работе с компьютерной мышкой или сенсорным экраном весьма специфична. Но при этом могут открыться новые возможности для проведения коллективных тренингов. Примером такого тренинга может быть создание виртуального рисунка, отражающего общую для всех участников тренинга эмоцию, страх или ситуацию. Если рисунок создаётся дистанционно на одном поле несколькими участниками, то он будет отражать коллективный бессознательный образ рассматриваемого понятия – и психологу будет проще работать с противодействием такому образу. Впрочем, данная методика не относится к перечню самых технологически простых и может быть успешно заменена более привычными классическими упражнениями из арсенала арт-терапии.

Онлайн-тренинги в области арт-терапии могут проводиться в следующих форматах:

- виртуальная конференция, в рамках которой «право голоса» есть у всех участников – не только у ведущего (модератора, психолога), но и у рядовых участников-добровольцев, что позволяет каждому из них

проговаривать свои страхи, тревоги, волнующие моменты, тем самым снимая напряжения и давая поддержку своим коллегам;

– общение «выгоревшего» или находящегося на пороге выгорания добровольца с психологом или модератором арт-тренинга один-на-один в виртуальном формате (как правило, в форме видеозвонка, но в некоторых случаях возможна и аудиосвязь или переписка в онлайн-мессенджере);

– виртуальная конференция в режиме вебинара без обратной связи или с её минимальным использованием (например, в формате текстового чата) – позволяет в максимально сжатые сроки дать пострадавшим от психоэмоционального выгорания информацию, необходимую для восстановления физического, эмоционального, когнитивного баланса;

– онлайн-занятия в формате видеозаписи, то есть с полным отсутствием интерактивной составляющей.

Подробно остановимся на преимуществах и недостатках перечисленных выше способов проведения арт-терапевтических онлайн-тренингов в целях профилактики и терапии психоэмоционального выгорания добровольцев. Следует обратить внимание на то, что в данном случае рассматриваются характеристики онлайн-тренингов в сравнении друг с другом, а не с традиционными (офлайн) вариантами занятий, поэтому такие недостатки как отсутствие личного контакта и подобные им не отмечаются – они являются сходными для всей группы онлайн-форматов взаимодействия психолога и «выгоревших» добровольцев.

Индивидуальные онлайн-занятия. Классическим вариантом работы с психологом или психотерапевтом является проведение индивидуальных консультаций, когда в кабинете (в данном случае – в онлайн-кабинете) отсутствуют посторонние лица. Клиенту это позволяет расслабиться и рассказать о своих проблемах без оглядки на мнение коллег, без страха быть осмеянным или непонятым. Модератору, арт-терапевту или психологу такой формат даёт возможность максимально сконцентрироваться на состоянии

конкретного добровольца, глубоко его проанализировать и найти оптимальный способ противодействия прогрессирующему или запущенному состоянию психоэмоционального выгорания. Недостатками индивидуальных занятий являются: отсутствие поддержки со стороны коллег, столкнувшихся с теми же трудностями и проблемами; невозможность обмена мнениями в группе для поиска нестандартных решений. Одним словом – замкнутость клиента на себе и своих переживаниях, отсутствие опровержения самооценки «я один такой, остальные работают нормально», сложность проработки отдельных страхов и тревог.

Виртуальная конференция с «правом голоса». Главное преимущество – возможность коллективного обсуждения проблем, тревог, страхов, стрессовых ситуаций. Максимальная эффективность у подобной коммуникации будет в том случае, если конференция проходит в группе волонтеров, работающих в одном направлении добровольческого движения (например, волонтеры пунктов сбора гуманитарной помощи, волонтеры культуры, волонтеры спортивно-массовых мероприятий) – в этом случае наиболее характерные проблемы будут общими для большинства участников, поэтому у психолога будет возможность выделить и проработать наиболее мощные триггеры-стрессогенераторы. Кроме того, участники имеют возможность поделиться результатами выполнения заданий тренинга друг с другом в режиме реального времени, показав свои рисунки или поделки на камеру. Демонстрация рисунков, являющихся элементом психологического тестирования участников тренинга, важна и для того, чтобы модератор мог их проанализировать и сразу дать волонтерам свои комментарии, которые помогут продолжить работу со стресс-факторами и состоянием выгорания. Недостатком данного формата является повышенная нагрузка на модератора арт-тренинга – ему придется не только давать информацию и реагировать на реплики участников, но и регулировать процесс общения между волонтерами (включать / отключать микрофон у спикера, разбирать и урегулировать микроконфликты между участниками,

направлять дискуссию в конструктивное русло, уводить её от перехода на личности или обсуждения посторонних тем и т. д.). В некоторых случаях для контроля за технической частью конференции назначается помощник ведущего.

Виртуальная конференция без обратной связи (или с минимальным её объёмом). Преимуществом арт-тренинга в формате вебинара, когда волонтеры смотрят на экране компьютера или смартфона выступление психолога и выполняют его задания, но не взаимодействуют друг с другом (или ограничиваются не слишком интенсивной перепиской в чате трансляции), является относительная простота управления тренингом. Ведущему не требуется выстраивать коммуникации между участниками и контролировать их, достаточно отвечать на вопросы, которые появляются в чате (как правило, именно для этого он используется в большинстве случаев). Недостатком можно считать именно ограниченность обратной связи: участники не только не могут обмениваться опытом, что само по себе является терапевтическим инструментом в ситуации эмоционального выгорания («ты не один – это типичная ситуация», «бывают ситуации сложнее, но люди учатся с ними справляться»), но также не могут показывать свои рисунки психологу – и, соответственно, не получают интерпретации своего психологического состояния, рекомендаций по проработке тех или иных страхов, блокировок [30].

Онлайн-занятия в формате видеозаписи. Самый простой по форме организации и самый малоэффективный вариант проведения арт-тренингов, направленных на профилактику и терапию выгорания в добровольческой среде. Преимущества ограничиваются простотой организации – видео с тренингом или лекцией, описывающей методику арт-терапии, выкладывается на видеохостинг, в социальные сети или на сайт добровольческой организации, а тем, для кого изучение данной информации актуально, предоставляется ссылка. Недостатков намного больше. Во-первых, это единственный из рассматриваемых форматов, который не предусматривает

абсолютно никакого взаимодействия между участниками – ни в формате «психолог-клиент», ни в формате «клиент-клиент». Следовательно, невозможной делается проверка правильности выполнения заданий клиентом, эффективности терапевтического процесса, анализа полученных результатов психологом, а также обмена опытом между добровольцами, столкнувшимися с проблемой психоэмоционального выгорания.

В некоторых случаях – в частности, когда требуется курсовая терапия психоэмоционального выгорания участников добровольческого движения – форматы офлайн и онлайн-тренингов могут использоваться комплексно, по принципу взаимного дополнения. Это позволит соблюсти регулярность занятий в ситуациях, когда пострадавший от выгорания волонтер не может посещать все очные занятия терапевтического курса или, когда это по ряду причин не является лучшим форматом терапии. Так, профилактический или восстановительный курс может начинаться в традиционной очной форме, а продолжаться онлайн – уже после освоения участниками основных инструментов работы. Или наоборот – после теоретической подготовки и самостоятельного выполнения упражнений добровольцы встречаются с наставником, и он проводит финальную коррекцию их психоэмоционального состояния.

Таким образом, исследование показало, что арт-терапия является эффективным средством для повышения мотивации волонтеров и служит защитой от эмоционального выгорания. Офлайн-консультации могут предложить более глубокое личное взаимодействие и концентрацию, что делает их более эффективными в некоторых случаях. Между тем, онлайн-консультации могут стать идеальным решением для тех, кому важнее удобство и гибкость. Выбор между этими формами консультаций следует делать на основе индивидуальных потребностей, обстоятельств и предпочтений. Офлайн- и онлайн-консультации имеют свои уникальные преимущества, и выбор между ними зависит от конкретных потребностей и обстоятельств.

Глава 2 Эмпирическое исследование эффективности арт-терапии в онлайн-формате в профилактике психоэмоционального выгорания у волонтеров

2.1 Организация и методы исследования

Данное исследование осуществлялось на базе деятельности благотворительной организации под названием «Волна добра». Эта организация специализируется в области оказания значительной помощи лицам, которые являются получателями социальных услуг в различных учреждениях, таких как детские дома-интернаты и психоневрологические интернаты.

Структура выборки в данном исследовании включала в себя 32 волонтера, чей стаж в добровольной деятельности варьируется от 6 месяцев до 10 лет. Участники исследования представляли следующий возрастной диапазон – от 45 до 59 лет, среди которых 13 мужчин и 19 женщин. Выбор данного возрастного диапазона обусловлен тем, что в благотворительной организации волонтеры были преимущественно этого возраста. Впоследствии 32 человека были разбиты на две группы в зависимости от пола.

В данной работе были использованы следующие методы исследования.

Опросник профессионального выгорания К. Маслач (MBI), его цель – выявить уровень профессионального выгорания у испытательной группы в онлайн-форматах до и после проведения арт-терапии. В ходе проведения теста набираются баллы по таким шкалам, как эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. Баллы по всем шкалам складываются – чем больше баллов, тем выше уровень профессионального выгорания.

В рамках нашего исследования, посвященного определению влияния арт-терапии на психоэмоциональное состояние волонтеров, была

использована методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова. Основной целью её использования было определение индивидуальных моделей и уровней психологического здоровья среди волонтеров, участвующих в исследовании. Опросник включает 86 утверждений. Волонтеры подтверждают («да») или опровергают («нет») каждое из высказываний.

Данная методика позволяет выявить совокупный показатель психологического здоровья волонтеров по восьми ключевым шкалам, которые, по мнению автора, представляют основные сферы проявления психологического здоровья: душевное равновесие, гуманистическая позиция, творческое самовыражение, семейное благополучие, духовность, интеллектуальное совершенствование. Что дает нам не только определение индивидуальных особенностей психологического здоровья волонтеров, но и выявление факторов, способствующих возникновению проблем в их психологическом состоянии, что является значимой частью исследования. Это понимание важно для разработки дальнейших стратегий психологической поддержки и арт-терапевтических мероприятий.

Использовалась Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction With Life Scale, SWLS), разработанная Э. Динером с коллегами, – это краткий и широко используемый инструмент для оценки глобальной когнитивной оценки человеком своей жизни в целом. Она не фокусируется на конкретных областях жизни, таких как работа или здоровье, а измеряет общее чувство благополучия и удовлетворенности тем, как складывается жизнь.

Ключевые характеристики SWLS, это простота и краткость. Шкала состоит всего из 5 пунктов, что делает ее быстрой и легкой в применении. Субъективность: шкала отражает личное восприятие и оценку человеком своей жизни. Универсальность: SWLS может использоваться для оценки удовлетворенности жизнью у людей разного возраста, пола, культуры и социального статуса. Психометрические свойства: SWLS обладает хорошей

надежностью и валидностью, что подтверждено многочисленными исследованиями.

Респондентам предлагается оценить каждое из 5 утверждений по 7 – балльной шкале Лайкерта, где: 1 – «Совершенно не согласен», а 7 – «Полностью согласен».

Сумма баллов по всем 5 пунктам дает общий показатель удовлетворенности жизнью.

Для анализа различий между группами участников использовался критерий Манна-Уитни. Это статистический метод, используемый для сравнения двух независимых выборок по какому-либо количественному показателю.

В процессе нашего исследования каждый из волонтеров проходил предварительное анкетирование, которое использовалось для сбора ключевой информации о каждом участнике. Данный этап был необходим, чтобы получить представление о демографических и социальных характеристиках волонтеров, а также выяснить их первоначальное состояние перед началом курса арт-терапии.

Важно отметить, что наблюдения за занятиями также играли значимую роль, позволяя исследователям фиксировать динамику и вовлечённость каждого волонтера в процессе терапии. Эти наблюдения помогали дополнить картину исследования, обеспечивая комплексное понимание воздействия арт-терапии.

2.2 Исследование психоэмоционального состояния волонтеров до проведения терапии

Вначале проведём исследование психоэмоционального состояния волонтеров до проведения арт-терапии в онлайн-формате. В первую очередь в эмпирическом исследовании важно было определить особенности психологического здоровья волонтеров с помощью диагностической

методики «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова. Результаты мужчин и женщин данной диагностической методики представлены в таблице 1. Для сравнения результатов данные показаны в двух столбцах. Представлены результаты диагностики в таблице 1 как среднее арифметическое показателей всех участников группы по данной шкале.

Таблица 1 – результаты определения индивидуальной модели психологического здоровья волонтеров (А.В. Козлов)

Шкалы векторы	Мужчины	Женщины
Стратегический вектор	7.5	6.2
Просоциальный вектор	6.8	6.1
Я-вектор	6.6	5.8
Творческий вектор	5.9	7.2
Духовный вектор	5.7	6.8
Интеллектуальный вектор	5.2	4.2
Семейный вектор	6.4	7.3
Гуманистический вектор	6.4	7.5

Анализ средних значений шкал, представленных в таблице, выявил, что волонтеры из обеих групп демонстрируют похожий уровень в таких шкалах методики, как «Я-вектор», «Интеллектуальный вектор», «Духовный вектор».

Анализируя направления всех значимых векторов, можно определить некоторые характерные черты мужчин в контексте этого фактора: умение планировать, лидерство, стремление к самовыражению, целеустремленность, уверенность в себе, активная жизненная позиция, высокая трудоспособность и общительность. В то же время, женщины уделяют больше внимания творческой деятельности, семейным ценностям и традициям, заботе о близких и высокой ценности человеческой жизни. Обе группы стремятся к

физическому благополучию и осознают важность семьи. Волонтеры удовлетворены своими межличностными отношениями, которые позволяют им самореализоваться, устанавливать нужные социальные связи. Удовлетворяются их потребности в самопознании и принятии личного «Я». Довольно высокие показатели волонтеров по шкале «Стратегический вектор» свидетельствуют о том, что они стремятся к развитию профессиональных навыков, как в основной деятельности, так и в волонтерстве.

Для дальнейшего изучения было проведено тестирование на выгорание, что важно для понимания психоэмоционального состояния волонтеров. На сегодняшний день доказано многими учеными, что волонтеры часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями, которые можно смягчить. В ходе исследования волонтеры прошли опросник К. Маслач на профессиональное выгорание. Для каждой из трёх шкал было подсчитано общее количество баллов и результат переведён в степень эмоционального выгорания. Для наглядности общий результат был представлен в процентном выражении по степеням выгорания от общего числа участников в виде круговых диаграмм на рисунке 1.

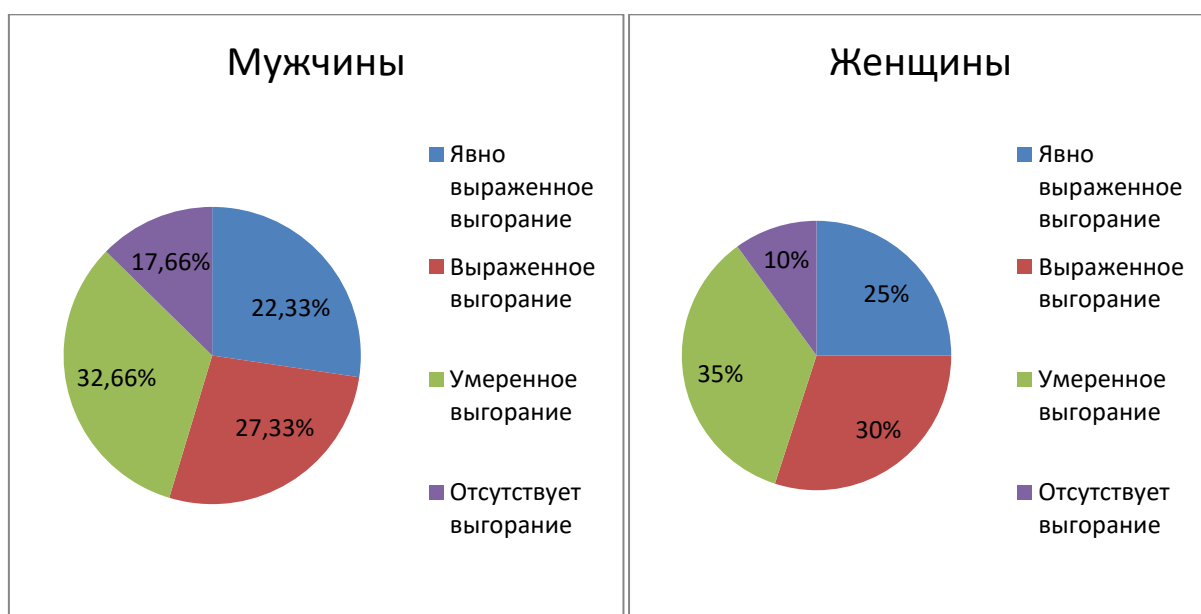


Рисунок 1 – степень эмоционального выгорания у волонтеров до и после проведения арт-терапии по методике К. Маслач

Как можно видеть, степень эмоционального выгорания до арт-терапии у волонтеров обоих полов достаточно высока. Это говорит о том, волонтеры подвергаются высокому эмоциональному напряжению в профессии не зависимо от пола.

Следящая методика – Шкалы Удовлетворенности Жизнью (SWLS).

Применение в исследовании психоэмоционального выгорания волонтеров: в контексте исследования психоэмоционального выгорания волонтеров, SWLS может быть использована для оценки того, как волонтерская деятельность влияет на общее ощущение благополучия и удовлетворенности жизнью. Предполагается, что высокий уровень выгорания может быть связан с более низкими показателями удовлетворенности жизнью. Каждый из участников группы прошёл тестирование, и был посчитан общий балл. Результаты можно увидеть в таблице 2.

Таблица 2 – шкала удовлетворенности жизнью (SWLS)

Шкала удовлетворенности жизнью	Мужчины	Женщины
	21	19.5

Как можно заметить, у мужчин среднее значение удовлетворённости жизнью до проведения арт-терапии составляет 24 балла, а у женщин 21, что по шкале SWLS считается удовлетворительным результатом.

Констатирующий этап показал, что волонтеры имеют в целом высокий уровень психоэмоционального напряжения.

2.3 Ход проведения арт-терапии

Арт-терапевтические сессии проводились в онлайн-формате и длились один час в неделю на протяжении четырех месяцев. Всего каждый участник

прошел 16 часов занятий. При встрече я использовала следующие техники арт-терапии:

- рисование и живопись, использовались виртуальные холсты и графические планшеты для самовыражения и снятия стресса, участники выбирали тематику для работ на основе своего эмоционального состояния,
- музыкальная терапия, анализ музыкальных произведений для осознания и гармонизации чувств, участники делились впечатлениями и переживаниями от прослушанного материала,
- терапия с использованием коллажей, создание цифровых коллажей для визуализации эмоций и разрешения внутренних конфликтов, с применением цифровых инструментов для создания визуальных композиций,
- творческое письмо и поэзия, участники писали эссе или стихи на определенные темы и обменивались своими произведениями, что включало онлайн чтения и обсуждения,
- театральная арт-терапия, проведение импровизационных сессий для создания сценариев или сценок, выражающих чувства участников, используя онлайн платформы видеоконференций,
- фототерапия, обсуждение фотографий участников и связанных с ними эмоций, создание коллективных фото-проектов для исследования личных переживаний.

После проведения терапии замечено, что женщины продемонстрировали более высокую степень эмоциональной вовлеченности и улучшение удовлетворенности по сравнению с мужчинами, что может быть связано с их склонностью вовлекаться в творческую деятельность как способ самовыражения и работы с эмоциями.

2.4 Исследование психоэмоционального состояния волонтеров после терапии

Перейдём к изучению результатам тестирования психоэмоционального состояния волонтеров после проведения арт-терапии. Для начала так же проводится тест по методике А.В. Козлова. Результаты можно увидеть в таблице 3.

Таблица 3 – результаты определения индивидуальной модели психологического здоровья волонтеров (А.В. Козлов)

Шкалы векторы	Мужчины	Женщины
Стратегический вектор	7.7	6.6
Просоциальный вектор	6.9	6.2
Я-вектор	6.8	6.0
Творческий вектор	6.5	7.5
Духовный вектор	6.0	7.1
Интеллектуальный вектор	5.4	4.4
Семейный вектор	7.0	7.8
Гуманистический вектор	6.7	7.8

Как можно заметить, общие показатели шкал-вектор выросли у обеих групп. Однако итоговые значения шкал после терапии в женской группе всё же несколько выше, что говорит о большей эффективности арт-терапии для женщин-волонтеров, нежели для мужчин.

Дальше проводится проверка степени выгорания после арт-терапии. При заполнении опросника профессионального выгорания К. Маслач, были получены следующие результаты, отображённые на рисунке 2.

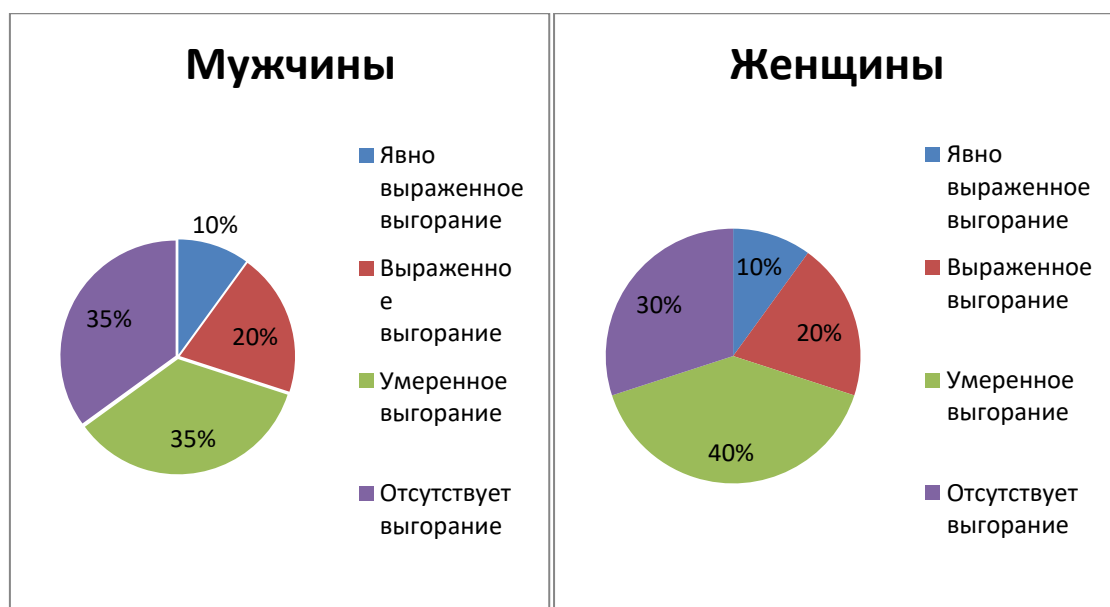


Рисунок 2 – степень эмоционального выгорания у волонтеров после проведения арт-терапии по методике К. Маслач

Как можно заметить, результат оказался значительным, что говорит о результативности проведения арт-терапии в онлайн-формате как профилактики психоэмоционального выгорания.

Дальше так же проводилось исследование удовлетворённости жизнью. В результате заполнения шкалы Удовлетворенности Жизнью (SWLS) были получены следующие результаты, представленные в таблице 4:

Таблица 4 – шкала удовлетворенности жизнью, SWLS

Шкала удовлетворенности жизнью	Мужчины	Женщины
	24	22

Проведение терапии позволило довольно сильно увеличить показатели, доведя среднее значение до 24-22 баллов, и перевести из группы достаточной удовлетворённости в группу высокой удовлетворённости.

Итого, исследование показало, что арт-терапии имеет благотворное влияние на психоэмоциональное состояние волонтеров не зависимо от пола.

Далее проводился сравнительный анализ показателей психологического здоровья у волонтеров-мужчин и волонтеров-женщин. Результаты расчёта представлены в таблице 5.

Приведём две гипотезы:

H_0 : Психологическое здоровье не зависит от пола.

H_1 : Психологическое здоровье зависит от пола.

Таблица 5 – Сравнительный анализ показателей психологического здоровья

Шкала-вектор	Выборка 1 Мужчины	Ранг 1	Выборка 2 Женщины	Ранг 2
1	7.7	14	6.6	7
2	6.9	10	6.2	5
3	6.8	9	6.0	3.5
4	6.5	6	7.5	13
5	6.0	3.5	7.1	12
6	5.4	2	4.4	1
7	7.0	11	7.8	15.5
8	6.7	8	7.8	15.5
Суммы:	-	63.5	-	72.5

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (27.5) находится в зоне незначимости

Как можно заметить, критерий находится вне зоны значимости, это значит, что верна гипотеза H_0 : между мужчинами и женщинами-волонтерами нет значимой разности по шкалам психологического здоровья

Далее мы сравниваем показатели степени выгорания в зависимости от пола, сравнительный анализ представлен в таблице 6.

Приведём две гипотезы:

H_0 : Степень выгорания не зависит от пола.

H_1 : Степень выгорания зависит от пола.

Таблица 6 – Сравнительный анализ степеней выгорания

Степень выгорания	Выборка 1 Мужчины	Ранг 1	Выборка 2 Женщины	Ранг 2
1	20	4	26	5
2	10	1	14	2
3	29	6	15	3
Суммы:	-	11	-	10

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}$ (4) находится в зоне незначимости

Как можно заметить, критерий находится вне зоны значимости, это значит, что верна гипотеза H_0 : Степень выгорания не зависит от пола.

Как и при сравнении показателей психологического здоровья, критерий Манна-Уитни не выявил значимых различий. Однако стоит отметить, что показатель редукции проф. достижений у мужчин-волонтеров (критерий №3 в таблице 6) имеет почти в два раза большее значение, нежели у женщин. Это говорит о том, что мужчинам в большей степени важно удовлетворение собой как личностью и как профессионалом. Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, – снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

Так как тест SWLS имеет лишь один измеряемый параметр, он не подходит для Критерия U-Манна-Уитни.

2.5 Мероприятия и рекомендации для волонтеров по укреплению психологического здоровья

Опираясь на предыдущий опыт отечественной педагогики, можно сказать, что арт-терапия уже давно доказала свою эффективность, её большой потенциал должен быть полностью раскрыт в настоящее время в парадигме новой педагогики. В контексте нашего исследования можно отметить, что арт-терапия для волонтеров является одной из наиболее успешных практик во время психологической оптимизации важности и нужности арт-терапевтических сеансов. Для начала необходимо дать определение арт-терапии в контексте данной главы на основе моих прошлых исследований: «Арт-терапия – это метод психологической помощи, который использует творческие процессы (рисование, лепка, музыка) для самовыражения и работы с внутренними переживаниями. Она предоставляет возможность людям исследовать и выражать свои эмоции в безопасной и поддерживающей среде. Арт-терапия может быть особенно полезной для сотрудников социальной сферы, поскольку:

- стимулирует самовыражение. Этот метод позволяет людям выразить свои чувства и переживания, что может быть сложно в условиях стресса;
- снижает уровень стресса. Творческий процесс помогает сосредоточиться на положительных эмоциях, что способствует снижению уровня стресса и напряжения;
- способствует улучшению настроения. Творчество может вызвать чувство удовлетворения и радости, которое недоступно в повседневной работе;
- создает возможности для отдыха и перезагрузки. Онлайн-занятия арт-терапией позволяют организовать свой рабочий график и находить время для отдыха, что крайне важно в условиях быстрого темпа работы» [22].

Можно отметить тот факт, что роль арт-терапевтических технологий в контексте психологической работы с волонтерами заключается в следующих аспектах:

- при помощи арт-терапевтических технологий волонтеры могут приобщиться к ведущим произведениям мирового искусства, что имеет потенциал развить скрытые интересы у волонтеров. Это побудит волонтеров рассказать больше о себе, стать более открытыми;
- оптимизация ораторских навыков у волонтеров может вполне представлять собой самостоятельную коррекцию во время обсуждения аспектов деятельности.

Арт-терапия доказала свою эффективность и действенность на практике, она должна быть применена как для некоего «расслабления» и переключения волонтеров.

При помощи арт-терапии можно говорить с людьми совершенно на посторонние темы, которые будут для них иметь некий познавательный характер. При этом стоит отметить, что арт-терапия должна вестись, фактически, совершенно непрерывно со стороны волонтеров. Только тогда, когда волонтеры перестанут воспринимать арт-терапию как часть волонтерской деятельности и начнут ее воспринимать как хобби, у нас есть шанс на кардинальное изменение ситуации в аспекте арт-терапии.

В настоящее время необходимо полностью исправить существующую ситуацию в парадигме волонтерской работы. Арт-терапия способна выявить и зафиксировать имеющиеся недостатки у волонтеров для оптимизации их деятельности. дополнительное образование волонтеров, согласно постулатам теоретической педагогики, воспринимается более положительно, чем основное образование, так как дети посещают с большим удовольствием места для дополнительного образования.

Постулаты арт-терапии являются крайне важными для повышения волонтерской мотивации, что было доказано выше на диаграммах. Именно арт-терапия способна пробудить скрытый потенциал тяги волонтеров к

определенному виду искусства, раскрыть скрытый потенциал волонтеров. В теории отечественной педагогики часто указывается, что именно на речевое развитие и творческое начало должен быть сделан главный акцент во время ожидаемой арт-терапии. В настоящее время арт-терапия позволяет предоставить возможность для всестороннего развития речевой активности волонтеров.

К таким глобальным изменениям должно быть готово, прежде всего, само наше общество. Если наше общество будет готово как признание важности повсеместного использования арт-терапии для будущего, наивно будет рассчитывать на действительно практическую оптимизацию существующих перемен на практике. Арт-терапия должна доказать многим людям незыблемость и важность индивидуалистического подхода в педагогике, так как именно он способен пробудить некие волонтерские стремление отдельно взятого молодого человека.

В настоящее время многие учёные спорят о необходимости консенсуса в педагогическом вопросе по отношению к субъектам волонтерской деятельности. Это снова перекликается с индивидуалистическим подходом, который доминирует в настоящее время. Волонтер должен разобраться, что именно нравится людям, к каким предметам разговора склонен человек, не задавая прямых вопросов, но узнавая эту информацию посредством косвенных психологических методов. Эти психологические методы являются краеугольным камнем в использовании педагогических приемов, которые характерны непосредственно для социальной педагогики.

Такими методами в настоящее время являются:

– негласное наблюдение. Можно сказать, что этот термин заимствован отчасти из криминалистики, и говорит о том, что необходимо осуществлять негласное наблюдение за отдельно взятым человеком. Конечно же, оно должно быть абсолютно ненавязчивым и, в то же время, очень информативным для волонтера. Можно сказать, что именно в этом и заключается высокий профессионализм волонтера;

– постановка косвенных вопросов с надеждой с их помощью получить прямые ответы. Представим себе такую ситуацию. Волонтер хочет выяснить биоритм человека, для того, чтобы человек заполнил на высоком уровне определенный опросник. Этот опросник необходимо подать совершенно ненавязчиво, чтобы у человека самого загорелось желание его заполнить, чтобы не было никакого принуждения.

Эти аспекты показывают настоящий профессионализм волонтеров. Этот профессионализм должен быть отмечен в положительных рекомендациях волонтерской деятельности отдельно взятого волонтера.

Учитывая предыдущие табличные данные, можно сделать вывод, что стремление к волонтерской деятельности среди простых граждан можно и нужно повышать. На данный момент волонтерством сознательно занимаются люди среднего возраста, однако основной поток должен идти с молодёжи. И при этом в настоящее время доказано то, что эмоциональное выгорание является настоящей бедой современных молодых специалистов в различных профессиях. Г. Омирбек на этот счёт писал: «Профессиональное выгорание является одним из нормальных состояний в эпоху глобализации, которое опасно для здоровья здорового человека и снижает его трудоспособность. Однако изучение этой масштабной проблемы насчитывает столетия, но это все еще тема, которая требует тщательного анализа, углубленного изучения, полностью не раскрыта и не снята с повестки дня. Любой аспект профессиональной деятельности может вызвать выгорание, если человек недооценивает свою способность с ним справляться» [30]. Однако, это необходимо делать аккуратно и постепенно, используя различные методы и психологический багаж знаний. Любой волонтер, безо всякого исключения, должен быть великолепным психологом, который разбирается во всех нюансах существующих порядков на практике,

Конечно же, должна быть повышена мотивация волонтеров качественно выполнять свою работу с целью избегания эмоционального выгорания волонтеров в целом. С эмоциональным выгоранием необходимо

бороться при помощи вышеописанных методик опроса среди волонтеров. Конечно же, в контексте эмоционального выгорания важную роль играет профессионализм психологов, который должен постоянно подтверждаться на практике.

Психологи должны понять истинные причины эмоционального выгорания для того, чтобы качественно предложить психологические аспекты преодоления эмоционального выгорания. Необходимо в полной мере реализовать психологический потенциал борьбы с эмоциональным выгоранием, проводить вышеупомянутые опросы на постоянной основе, поддерживать интерес волонтеров к своей деятельности.

Будущее психологии основывается на уважении к каждому члену общества, в том числе, к волонтерам в контексте эмоционального выгорания. Будущее психологии, без всякого сомнения, зависит непосредственно от самих психологов в контексте эмоционального выгорания, которые должны быть целиком и полностью объективными, и беспристрастными. В противном случае будет достаточно наивно рассчитывать на взвешенную и грамотную психологическую реакцию со стороны обычного человека на то либо иное событие.

В этой связи крайне важно организовать регулярное посещение волонтерами психолога, который будет им напоминать о важности их деятельности, о том, что без их деятельности трудно представить себе современную психологию, что именно волонтеры являются будущим современной психологии и так далее.

К большому сожалению, в настоящее время, будущее психологии в нашем обществе очень тесно перекликается с субъективным подходом к нюансам эмоционального выгорания, что в дальнейшем допустить нельзя ни в коем случае. Научный подход в психологии должен быть целиком и полностью объективным, от такой объективности зависит будущий уровень и будущая развитость самого психологического дискурса в парадигме отечественной психологии.

Однако, в настоящее время психология в настоящее время сильно подвергается чрезмерному субъективизму, что очень отрицательно влияет на мастерство отдельно взятых психологов в исследовании причин и последствий эмоционального выгорания

Любая волонтерская деятельность должна быть вне политики, ее главная миссия состоит в некоем объединении людей вокруг того, что действительно является для них важным. Можно сказать, что волонтеры выступают как некие «миротворцы», которые заставляют простых людей вспомнить объединяющие факторы, помогать друг другу, сочувствовать друг другу и так далее.

В этом аспекте можно видеть связь будущего психологии и психологии будущего. Будущее психологии должно быть абсолютно объективным, формируя психологию будущего как объективной и логически выверенной науки. В будущем психологии должен важнейшую роль играть индивидуалистический подход к каждому человеку, должны приниматься субъективные мнения отдельно взятого человека во внимание. С другой стороны, сама психология будущего должна быть абсолютно объективной, научный объективизм должен быть поставлен на первое место. Именно такая диалектическая противоположность является ключом к оптимальному развитию психологической науки в будущем в контексте исследования эмоционального выгорания у волонтеров.

Согласно мнению прогрессивных учёных, в будущем психология в будущем в контексте исследования эмоционального выгорания у волонтеров должна объединиться со многими науками гуманитарного профиля, формируя общую научную парадигму (прежде всего, этой наукой является педагогика). Общие научный дискурс будет решать совместно задачу эффективного психологического консультирования путём вспоминания как приятные моменты из жизни людей в прошлом (в таком случае люди снова будут переживать приятную эмоцию) так и проработки позитивистских прогнозов на будущее в контексте превентивных мер против эмоционального

выгорания у волонтеров. Только тогда, учитывая уже существующий позитивный опыт прошлого, люди будут с большим оптимизмом смотреть в будущее.

Конечно же, молодому поколению психологов с его новаторскими идеями должно быть уделено в данном случае первоочередное внимание. Некое невнимание старшего поколения к идеям молодого поколения может быть причиной эмоционального выгорания у молодого поколения.

Именно молодое поколение психологов обратило внимание общего психологического учёного мира на проработку воспоминаний, которые вызывали приятные ассоциации в прошлом. Если их грамотно оптимизировать, в будущем у нас есть шанс совершить настоящий прорыв в психологии в контексте исследования эмоционального выгорания у волонтеров.

Конечно же, в контексте темы исследования любая психология будущего должна выражаться в индивидуалистическом стремлении отдельно взятого человека к демонстрации своих собственных, уникальных и неповторимых черт, ученые должны поддерживать целиком и полностью это стремление. Следовательно, некое «подталкивание» человека к выражению своих собственных мыслей должно однозначно присутствовать в дискурсе психологии будущего в контексте исследования эмоционального выгорания у волонтеров.

Все психологи мира в контексте психологии будущего должны разобраться, почему именно случаются те либо иные психологические события, для чего необходимо бороться с различными психологическими барьерами, где именно должна лежать связь между борьбой с психологическими барьерами и навязыванием психологом своего мнения пациенту по поводу различных психологических вопросов. Весь этот комплекс спорных вопросов должен быть грамотно и своевременно урегулирован на практике. Эмоциональное выгорание может и должно быть преодолено, однако, впереди нас ждёт большая психологическая работа по

общему решению существующих проблем в контексте оптимального преодоления эмоционального выгорания.

Арт-терапия доказала свою действенность и эффективность на практике, мы должны принять во внимание существующие аспекты деятельности арт-терапии как оптимальные для нашего исследования. Гибридный подход (онлайн и офлайн-методики) позволит наиболее полноценно проанализировать ситуацию, связанную с аспектами эмоционального выгорания волонтеров и способами противодействия анализируемому эмоциональному выгоранию.

В настоящее время наблюдается устойчивое общественное мнение, которое говорит о том, что мы не должны защищать права тех, кто не является профессионалом на своем рабочем месте. Это самый распространенный стереотип, который, к большому сожалению, разделяют и некоторые представители психологической профессии. На самом деле, человек может эмоционально выгореть, у него не быть банально сил для того, чтобы выполнять свои обязанности. Нашим долгом для будущего является полноценный анализ психологических качеств человека как профессионала отдельно взятого дела. Действительно, любой специалист должен великолепно разбираться в самых сложных вопросах, которые касаются его текущей деятельности. Это справедливо и для волонтеров. Гибридный подход позволяет доказать, что совместно онлайн и офлайн-методики помогут грамотно преодолеть существующие разногласия среди различных психологов по отношению к теме исследования.

В настоящее время психологи должны учитывать ошибки прошлых лет для того, чтобы избежать их повторения в настоящее время. Предыдущий опыт должен быть грамотно оценён и переосмыслен потомками ради дальнейшей оптимизации ситуации. Помимо профессионализма, психолог в контексте выявления эмоционального выгорания должен великолепно уметь реагировать на изменяющуюся психологическую обстановку у клиента. К большому сожалению, в настоящее время изменяющаяся психологическая

обстановка у клиента прямым образом влияет на фактор возможности его эмоционального выгорания.

Если хоть один из вышеперечисленных факторов не будет грамотно учтен, то ситуация по отношению к эмоциональному выгоранию не будет полностью решена.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать однозначный вывод, говорящий о том, что гибридный метод арт-терапии (совмещение онлайн и оффлайн терапии) является наиболее оптимальным, так как:

- оффлайн-формат является удобным как для клиента, так и для психолога с его необходимой информационной поддержкой. Именно офлайн-формат помогает установить более близкие отношения между клиентом и психологом, способен более эффективно предотвратить эмоциональное выгорание среди клиента. То есть присутствует личностное взаимодействие и эмоциональная поддержка;

- онлайн-формат, безо всякого исключения, является более удобным и доступным с физической точки зрения: человек не должен покидать свой дом для того, чтобы пройти некий психологический сеанс. Конечно же, домашняя атмосфера располагает человека к тому, чтобы он говорил с психологом искренне по поводу своих текущих проблем, не стесняясь сказать «нечто не то». То есть психолог во избежание дальнейшего эмоционального выгорания в онлайн-формате должен действительно разбираться в отношении к различным деталям психологического мировидения своего клиента.

Учитывая всё вышеперечисленное, хочется отметить, что гибридный вариант арт-терапии является действительно наиболее оптимальным, именно за таким вариантом арт-терапии находится будущее современной психологии. Совмещение арт-терапии между онлайн-форматом и офлайн-форматом можно определить днями недели, когда вечер будней будет посвящен арт-терапии в онлайн-формате, в то время как в выходные дни возможны встречи в офлайн-формате. Конечно же, организация аппарата психологических аспектов арт-терапии должна испытывать непрерывное

самосовершенствование с точки зрения психолога, причем это самосовершенствование должно происходить с практической точки зрения, а не с теоретической точки зрения

Итак, во второй главе были отмечены нюансы волонтерской деятельности с практической точки зрения. Основные выводы из второй главы можно изложить тезисно:

- в ходе исследования было отмечено, что арт-терапия является действенным и эффективным средством оптимизации мотивации волонтерской деятельности, выступает как защита от эмоционального выгорания, оптимизация волонтерской деятельности является, фактически, ситуативным антонимом «эмоциональному выгоранию», с которым должна происходить непрерывная борьба, если волонтер испытал эмоциональное выгорание, то он морально не может выполнять грамотно свои обязанности, качество выполненной работы будет достаточно низким;
- многие аспекты деятельности волонтеров выполнены на низкокачественном уровне, что вредно как для репутации волонтера, так и для репутации людей, с которыми общается волонтер, арт-терапия доказала свою эффективность и действенность на практике и может быть вполне использована для того, чтобы преодолеть существующее эмоциональное выгорание у волонтера;
- в последней части работы были даны методические рекомендации по работе с волонтерами, были показаны необходимые навыки работы волонтеров, важность арт-терапии и необходимость преодоления эмоционального выгорания для полноценной работы волонтеров, если эти аспекты будут выполнены, то волонтерская работа в нашей стране выйдет на новый уровень.

Заключение

В заключение ко всей работе хочется сказать, что важно искать и использовать неординарные подходы в области поддержания психоэмоционального здоровья волонтеров. Результаты исследований, проведенных в различных форматах, свидетельствуют о том, что арт-терапия является мощным инструментом профилактики выгорания, что особенно важно для тех, кто самоотверженно посвящает своё время помощи другим.

Проведенное исследование подчеркивает значимость арт-терапии как эффективного метода снижения уровня выгорания у волонтеров. Арт-терапия, благодаря своему уникальному подходу к самовыражению и эмоциональной разрядке, позволяет участникам глубже осознать свои эмоции и переживания, способствует снижению уровня стресса и улучшению общего психоэмоционального состояния.

Результаты исследования показывают, что вовлечение волонтеров в арт-терапевтические практики способствует не только уменьшению симптомов выгорания, но и развитию рефлексивных навыков и креативного мышления, что в долгосрочной перспективе повышает их устойчивость к выгоранию. Это особенно важно в контексте волонтерской деятельности, где эмоциональные нагрузки зачастую превышают возможности стандартных методов восстановления.

Внедрение арт-терапии как части программ поддержки волонтеров может стать ценным инструментом для организаций, стремящихся сохранить и укрепить эффективность своих команд. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку более специализированных арт-терапевтических программ, учитывающих разнообразие индивидуальных потребностей и особенностей волонтеров, а также на исследование их долгосрочного влияния на состояние участников.

В условиях стремительно развивающихся технологий, которые позволили перенести многие аспекты жизни в онлайн формат, обращение к арт-терапии именно в цифровом пространстве становится не менее важным, чем в традиционном формате. В онлайн формате волонтеры получают гибкость в выборе времени занятий, что способствует более эффективному интегрированию арт-терапии в их плотный график. Это особенно актуально в условиях повышенной мобильности и доступности Интернет-ресурсов. При этом, несмотря на отсутствие физического взаимодействия, онлайн арт-терапия демонстрирует аналогичную офлайн эффективности в снижении уровня стресса и повышении эмоциональной устойчивости.

Важной чертой арт-терапии является её способность адаптироваться к индивидуальным потребностям каждого волонтера, предоставляя различные техники и методы, от изобразительного искусства до музыки и танцев. Это делает арт-терапию универсальным методом, который способен пробудить творческий потенциал человека и направить его в русло сохранения и укрепления психоэмоционального здоровья. Волонтеры, прошедшие через программы арт-терапии, отмечают значительное снижение уровня тревожности и усталости после занятий, что подтверждает её положительное влияние.

Таким образом, исследовательская деятельность в данной области должна быть сфокусирована на систематической оценке долгосрочного эффекта арт-терапии, интеграции методов с другими психологическими подходами и развитием новых технологий для обеспечения наибольшей доступности терапевтических ресурсов для всех категорий волонтеров. Многогранность и глубина воздействия арт-терапии открывают перспективы для её широкого распространения, особенно в профессиональных кругах, работающих над профилактикой и лечением психоэмоциональных расстройств.

Список используемой литературы

1. Аксютин З. А., Ченская А. В., Шабышева Ю. Е. Проблема эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной психологии. // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2022. №4 (91). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-emotsionalnogo-vygoraniya-v-otchestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii> (дата обращения: 28.11.2024).
2. Арт-терапия – новые горизонты / Под редакцией Копытина А. И. М.: Когито-Центр, 2006. 336 с.
3. Ашен Б. М. Краткий обзор концепций синдрома эмоционального выгорания. URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018007510> (дата обращения: 26.12.2024).
4. Баксанский О. Е., Сафоницева О.Г. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога // ВНМТ. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-vzglyad-psihologa-i-nevrologa-obzor-literatury> (дата обращения: 28.11.2024).
5. Балакина К. Ю. Эмоциональное выгорание добровольцев. Причины и профилактика. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-dobrovoltsev-prichiny-i-profilaktika> (дата обращения: 26.12.2024).
6. Безуглый Т.А., Гилязов В. Д., Ямушев Е. Походы Экоклуба ЮУГМУ как профилактика стресса и эмоционального выгорания. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pohody-ekokluba-yuugmu-dlya-profilaktiki-stressa-i-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 26.12.2024).
7. Бутуева З. А. Добровольческая деятельность старших граждан: особенности и мотивы участия. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dobrovolcheskaya-deyatelnost-starshih-grazhdan-osobennosti-i-motivy-uchastiya> (дата обращения: 26.12.2024).
8. Волкова Е. А., Елистратов Е. В. Физкультура как метод борьбы с выгоранием. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkultura-kak-metod-borby-s-vygoraniem> (дата обращения: 26.12.2024).

9. Воронина Н. С. Мотивация волонтеров в условиях чрезвычайных ситуаций. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsii-volontyrov-v-usloviyah-chrezvychaynyh-situatsiy> (дата обращения: 26.12.2024).

10. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект). URL: https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2010_n1/chp_2010_n1_29159.pdf (дата обращения: 15.11.2024).

11. Касьянова Е. Н. Основные подходы к изучению эмоционального выгорания в психологии. URL: <https://www.b17.ru/article/349191/> (дата обращения: 26.12.2024).

12. Кмить К. В., Попов Ю. В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом. URL: https://psychiatr.ru/files/magazines/2013_09_obozr_590.pdf (дата обращения: 15.11.2024).

13. Колузаева Т. В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prichiny-posledstviya-sposoby-profilaktiki> (дата обращения: 28.11.2024).

14. Крамер Э. Арт-терапия с детьми. М. : Генезис, 2014. 319 с.

15. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы. М.: Эксмо, 2005. С. 894

16. Мартынова А. В., Орешкина Н. Г. Влияние добровольческой (волонтерской) деятельности в экстремальных условиях на психологическое состояние волонтеров. URL: https://humancapital.su/wp-content/uploads/2024/06/2024-6_p099-107.pdf (дата обращения: 18.11.2024).

17. Назаренко А. А. Арт-терапевтические методы в реабилитационной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья // Инновационные педагогические технологии: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2019 г.). Казань: Молодой ученый, 2019. С. 71-73.

18. Ожогова Е. Г., Пряжников Н. С. Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-lichnostnye-deformatsii-v-psihologo-pedagogicheskoy-deyatelnosti> (дата обращения: 26.12.2024).

19. Особенности социально-психологической зрелости у студентов, вовлечённых в волонтерскую деятельность. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sotsialno-psihologicheskoy-zrelosti-u-studentov-vovlechyonnyh-v-volontyorskuyu-deyatelnost> (дата обращения: 26.12.2024).

20. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. Том 22. № 1. С. 90-101.

21. Певная М. В. Развитие волонтерства в России: проблемы и противоречия. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-volontyorstva-v-rossii-problemy-i-protivorechiya> (дата обращения: 26.12.2024).

22. Постникова С. Н. Возможности дистанционных занятий арт-терапией для специалистов социальной сферы // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник». №11. 2024.

23. Стебловская А. В. Теоретическое представление понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-predstavlenie-ponyatiya-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-v-psihologo-pedagogicheskoy-literature> (дата обращения: 26.12.2024).

24. Трунов Д. Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. 1998. № 8. С. 84–89.

25. Умняшкина, С. В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий). М.: РГБ, 2002.

26. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 57–64.

27. American Art therapy association. Definition of Art Therapy. [Электронный ресурс] URL: <https://www.arttherapy.org/upload/2017DefinitionofProfession.pdf> (дата обращения 23.04.2024).

28. British association of art therapists. AboutArtTherapy. [Электронный ресурс] URL: <http://www.baat.org/About-Art-Therapy> (дата обращения 23.05.2024).

29. Sarnoff L., Zimbardo P. G. Anxiety, Fear and Social Affiliation. Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. Vol. 62.

30. Sadykova N. M., Omirbek G. A, Palzhigit G. T. Features of the stress effect to the psychological health of organization employees // Хабаршы «Психология» сериясы. 2021. № 2. Том 67. URL: <https://bulletinpsychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/259/317> (дата обращения 11.09.2024).

31. Kramer E. Art as Therapy: Collected Papers, Jessica Kingsley Publishers, London. 2001. p.272.

Приложение А

Анкета для опроса

1. Возраст: (Укажите точное количество полных лет)
2. Пол: ☐ Мужской ☐ Женский ☐
3. Как долго вы занимаетесь волонтерской деятельностью? (Укажите полное количество месяцев или лет)
4. В среднем, сколько часов вы уделяете волонтерской деятельности в неделю?
5. Как часто вы испытываете напряжение, связанное с волонтерской деятельностью? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 - никогда, 5 - очень часто)
6. Как часто вам кажется, что у вас не хватает времени для выполнения всех задач, связанных с волонтерством? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 – никогда, 5 – очень часто)
7. Как часто вы чувствуете усталость или эмоциональное выгорание после волонтерских смен? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 – никогда, 5 – очень часто)
8. Какие из перечисленных факторов вызывают у вас наибольший стресс в волонтерской деятельности? (Выберите все подходящие варианты: сложности с выполнением задач, недостаток поддержки со стороны коллеги или руководства, конфликты в команде, эмоционально сложные взаимодействия с подопечными, недостаток времени, нечеткие или меняющиеся требования к задачам, недостаточная подготовка или обучение для выполнения задач)
9. Какие методы вы обычно используете для снижения стресса? (Выберите все подходящие варианты: физическая активность (спорт, прогулки и т.п.), практики осознанности и релаксации (медитация, дыхательные упражнения и т.п.), творческие занятия (рисование, музыка, письмо и т.п.), общение с друзьями, семьей или другими волонтерами, хобби и увлечения).

Продолжение Приложения А

10. Насколько эффективны методы, которые вы используете, для снижения стресса, связанного с волонтерством? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 - Совсем не эффективны, 5 - Очень эффективны)
11. Насколько вы удовлетворены своей текущей волонтерской деятельностью? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 - Совсем не удовлетворен, 5 - Полностью удовлетворен)
12. Как бы вы оценили свою эмоциональную устойчивость в целом? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 - Очень низкая, 5 - Очень высокая)
13. Что является для вас наиболее важной мотивацией в волонтерской деятельности? (Ответ в свободной форме)
14. Насколько четко определены ваши обязанности и задачи как волонтера? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 - Совершенно не определены, 5 - Очень четко определены)
15. Насколько у вас есть возможность влиять на решения, касающиеся вашей волонтерской деятельности и организации в целом? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 - Совсем нет, 5 - Полностью есть)
16. Как вы считаете, соответствует ли оказываемая вами волонтерская помощь вашим личным ценностям и убеждениям? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 - Совершенно не соответствует, 5 - Полностью соответствует)
17. Возникают ли у вас сложности с установлением личных границ между волонтерской деятельностью и другими сферами жизни (работа, учеба, семья, друзья и т.д.)? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 - Никогда не возникают, 5 - Очень часто возникают)
18. Как часто вы чувствуете благодарность за то, что занимаетесь волонтерством? (Оцените по шкале от 1 до 5, где 1 - Никогда, 5 - Очень часто)