

УДК: 159.9.072

ВЛИЯНИЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ (ВОЛОНТЕРСКОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЛОНТЕРОВ

Мартынова А.В.^{1,2}, Орешкина Н.Г.³

¹Университет мировых цивилизаций им. В.В. Жириновского

²Санкт-Петербургский государственный университет

³Автономная некоммерческая организация развития инновационных социальных технологий
«Лидеры перемен», Волгоград

Аннотация

Проведение Россией специальной военной операции стало толчком для развития чрезвычайного волонтерства и увеличения числа добровольцев в целом. Сотни тысяч волонтеров по всей стране оказывают разного рода помощь участникам боевых действий и их семьям, а особым направлением волонтерской деятельности стала поддержка добровольчества на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Херсонской и Запорожской областей, а также оказание помощи жителям и социально значимым организациям, находящимся на данных территориях. В статье представлены результаты исследования, проведенного в период с 2022 по 2024 гг., в области влияния чрезвычайного волонтерства на психологическое состояние добровольцев. Основной задачей исследования было выявить изменения в уровне тревожности, стресса, депрессии и эмоционального выгорания волонтеров. Ведение добровольческой деятельности в экстремальных условиях влияет на психическое здоровье волонтеров и может вызвать стресс, эмоциональное выгорание, усталость от сострадания, беспокойство, проблемы со сном и другие негативные эффекты. Согласно проведенному исследованию, волонтеры, помогающие в экстремальных условиях, нуждаются в достаточной подготовке и психологической поддержке для защиты своего психического здоровья. Подчеркивается необходимость формирования готовности к ведению деятельности в экстремальных условиях у волонтеров до отправки их на места работы для предупреждения негативных психоэмоциональных последствий.

Ключевые слова

Специальная военная операция, чрезвычайное волонтерство, экстремальные условия, выгорание, стресс, качество жизни.

Введение

Волонтерство в чрезвычайных ситуациях сыграло фундаментальную роль в улучшении и поддержании коллективного здоровья отдельных групп граждан и сообщества в целом. Однако добровольцам часто приходится сталкиваться со стрессовыми ситуациями и состояниями, приводящими к выгоранию и проблемам связанными с совладением с эмоциями, которые, как следствие, снижают качество их жизни. На территориях проведения специальной военной операции (СВО) волонтеры могут быть серьезно травмированы физически и морально, им также угрожает смертельная опасность. Актуальность данной темы заключается в стремительном развитии чрезвычайного волонтерства в России и его роли в решении многих социальных проблем.

Анализ литературы свидетельствует о том, что в современном обществе преобладает сборное понятие такого социального явления как волонтерство, интегрированное за последние три десятилетия посредством разнообразных научных определений этой концепции, официальных высказываний политиков и экспертов, представлений в средствах массовой информации, а также популярного понимания, основанного на различного рода исследованиях в этой области [1]. Волонтерство воспринимается мировым сообществом как неоплачиваемая деятельность, осуществляемая отдельными людьми по доброй воле, в большинстве случаев имеющая организационный характер и связанная с институционализированной сферой, часто называемой некоммерческой, неправительственной или третьим сектором [2].

Добровольческую деятельность, проводимую в чрезвычайных ситуациях (ЧС) или экстремальных условиях (ЭУ), называют чрезвычайным волонтерством. Такие добровольцы предлагают свое время, навыки и экспертные знания для оказания различного рода помощи в ЧС или ЭУ и зачастую играют решающую роль в поддержке и приумножении усилий профессиональных служб экстренного реагирования.

Добровольцы, занимающиеся чрезвычайным волонтерством, часто оказываются в таких ситуациях и условиях, которые могут вызвать огромный стресс и потенциально повлиять на качество их жизни [3]. В 1947 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила высокое качество жизни как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и недугов» [4].

На данный момент времени существует очень мало исследований, связанные с качеством жизни, которые были проведены среди добровольцев, находившихся в экстремальных условиях. На качество жизни волонтеров влияет множество факторов, таких как пол, возраст, семейное положение, род занятий, место работы, часы работы, опыт работы и место жительства [5]. Качество жизни во многом зависит от уровня выгорания и используемых стратегий преодоления трудностей.

Ученые психологи рассматривают выгорание как состояние истощения здоровья человека (психологического, эмоционального, физического), возникшее из-за длительного воздействия стресса [6]. Ряд авторов считают, что факторами, предшествующими выгоранию у волонтеров, являются удовлетворение состраданием, организационные факторы, вторичный травматический стресс и др. Волонтеры с хорошим качеством жизни, как правило, не имеют проблем с усталостью или выгоранием, депрессией и иными негативными последствиями добровольческой деятельности. И наоборот, добровольцы с низким качеством жизни склонны испытывать вышеперечисленные негативные факторы [7,8].

В обширном исследовании, проведенном иранскими учеными, в области психологической устойчивости работников гуманитарной помощи, делается акцент на то, что волонтеры, работающие в экстремальных условиях, могут столкнуться с выгоранием, вызванным высокой нагрузкой на работе, отсутствием прозрачности различных ролей или задач, множеством жалоб при оказании услуг, длительным сроком пребывания в должности, изменением графика задач, а также стрессом из-за чрезвычайных ситуаций [9].

Индонезийские ученые, исследующие феномен психологического выгорания волонтеров, пришли к выводу, что психологические последствия выгорания включают проблемы концентрации и памяти, трудности с принятием решений, снижение способности справляться с трудностями, тревогу, депрессию, неудовлетворенность жизнью, низкую самооценку, бессонницу, раздражительность, а также злоупотребление вредными привычками [10].

Коллектив европейских ученых в своем исследовании описывают негативные последствия, которые испытывают на индивидуальном уровне работники в состоянии выгорания, приводящие к низкой мотивации и производительности, которые могут распространяться на рабочие подразделения и организации, вызывая снижение качества обслуживания в целом [11].

Цель исследования – определить степень влияния экстремальной обстановки на психоэмоциональный фон волонтеров по средствам измерения уровня тревожности, наличия эмоцио-

нального выгорания, уровня стресса, степени готовности к риску, наличия депрессионного состояния у психологов-волонтеров в разрезе 3 временных точек с заявленным интервалом: перед поездкой в зону с экстремальными условиями, по возвращении и через месяц. Рассмотреть воздействие таких факторов, как пол, возраст, семейное положение, образование, опыт работы на волонтерскую деятельность в условиях ЧС и ЭУ.

Организация исследования

Объектом исследования были выборочные 8 групп добровольцев (от 10 до 15 человек), участвовавших в Гуманитарной миссии #МЫВМЕСТЕ с Донбассом (Далее – ГМ) в зоне проведения СВО в период с 30 июня 2022 года по 29 декабря 2023 года. Данная ГМ направлена на поддержку волонтерской деятельности на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Херсонской и Запорожской областей, а также на оказание помощи жителям и социально значимым организациям. Волонтеры миссии оказывали психологическую поддержку населению на вышеперечисленных территориях, проводили индивидуальные и групповые мастер-классы и тренинги для детей школьного возраста и подростков, оказывали адресную и психологическую помощь гражданам, помогали приютам и зоопаркам и т.д. Ключевые направления: работа с посттравматическим синдромом, утратой, горем, решение семейных проблем.

Все участвующие волонтеры должны были соответствовать определенным требованиям (возраст от 18 лет, гражданство Российской Федерации, возможность участвовать в гуманитарной миссии в течение всего срока непрерывно, специфические знания и навыки (в зависимости от миссии), ответственность, умение работать в команде, высшее образование по направлению подготовки «Психология», опыт работы с пациентами с посттравматическим синдромом, наличие опыта в одной из сфер (военная психология, экстремальная психология, клиническая психология, социальная психология, психотерапевты в области психологии семьи и семейных проблем), документы, подтверждающие наличие профильного образования или квалификации, стрессоустойчивость, готовность принимать участие на территории с режимом чрезвычайного положения, прохождение онлайн-курса Гуманитарные миссии #МЫВМЕСТЕ и т.д.) [12]. В зависимости от миссии требования могли варьироваться. Также кандидаты проходили многоэтапный отбор. В случае успешного прохождения отбора по ГМ волонтеры обеспечивались проживанием, питанием и трансфером до локации проведения гуманитарной миссии. Вышеперечисленное свидетельствует о том, что в данной ГМ участвовали волонтеры, уже имеющие опыт работы в данной сфере, высокий уровень профессионализма и/или необходимые качества для работы в экстремальных условиях.

В описываемом исследовании участвовали 96 волонтеров, имеющих стаж в данной сфере: до 1 года – 72 чел., от 1 до 3 лет. – 10 чел., от 3 до 5 лет. – 14 чел., осуществляющих добровольческую деятельность в экстремальных условиях (в 3-4 км от ведения военных действий). Возраст испытуемых варьировался от 24 до 55 лет, 61 чел. имел высшее образование. В браке состояло 64 чел., у 84 чел. на момент исследования имелись дети. Деятельность, напрямую связанную с психологией, вели 82 чел.

Методы исследования

Испытуемым были предложены для заполнения следующие методики:

- Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация В.Г. Норакидзе) [13];
- Методика диагностики степень готовности к риску А.М. Шуберта [14];
- Шкала психодиагностического стресса опросник Т. А. Немчина (1988) и Ч. Д. Спилбергера [15].
- Методика диагностики эмоционального выгорания личности В. Бойко [16].
- Опросник ДС шкала депрессии В. Зунга. Адаптация Т. И. Балашовой [17];

- ДПС (методика определения доминирующего состояния) [18];
- Методика диагностики потребностей в поисках ощущений М. Цукермана [19].
- Адаптированный характерологический опросник К. Леонгарда Г. Шмишека [20];
- Индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик [21].

Вышеперечисленные методики апробированы и допущены к использованию в работу психологов в силовых структурах Российской Федерации. Также испытуемыми был заполнен индивидуальный Протокол исследования (анкета) волонтера психолога, включающий данные о возрасте, поле, образовании, стаже, семейном положении и иных данных респондентов.

Результаты и обсуждение

На первом этапе (за день до отъезда на территории ведения СВО) испытуемые были обследованы с помощью 7 методик (Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация В.Г. Норакидзе); Адаптированный характерологический опросник К. Леонгарда-Г. Шмишека; Индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л. Н. Собчик; Методика диагностики степень готовности к риску А.М. Шуберта; Шкала психодиагностического стресса опросник Т.А. Немчина (1988) и Ч.Д. Спилбергера; Методика диагностики эмоционального выгорания личности В. Бойко; Опросник ДС шкала депрессии В. Зунга. Адаптация Т.И. Балашовой).

На данном этапе испытуемые в целом позитивно отнеслись к обследованию, задания выполняли быстро. У 12 чел. (13%) была выявлена незначительная невнимательность к заполнению, что, возможно, является личностной особенностью, осторожностью в высказываниях и поступках. Еще 11 чел. (11%) неохотно заполняли личные данные, как было выявлено в последствии (после интерпретации 3 этапов тестирования), это указало на наличие у данных испытуемых закрытости и замкнутости по отношению к окружающим.

Основной задачей исследования было выявить изменения в уровне тревожности, стресса, депрессии и эмоционального выгорания после ведения добровольческой деятельности в ЭУ. Характерологические особенности были представлены как дополнение на начальном этапе для понимания полной картины личностных особенностей каждого из испытуемых. Итоги обследования волонтеров на 1 этапе представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ обследования волонтеров 1 этап

Показатели	Количество человек (%)	Интерпретация ответов
эмоциональное выгорания	0	У всех испытуемых данные в пределах нормы, что указывает на отсутствие выгорания и заинтересованность в той деятельности, которой они занимаются
состояние без депрессии	100	У всех испытуемых отсутствует состояние депрессии
низкие показатели уровня стресса	100	У всех испытуемых низкий уровень стресса
уровень общей тревожности	71 – в пределах нормы; 21 – выше нормы.	у 74 испытуемых средний, с тенденцией к низким показателям, что говорит о спокойном состоянии и отсутствия чрезмерного волнения в связи с предстоящей поездкой. У 22 испытуемых показатель несколько выше нормы.
степень готовности к риску	38 – средняя; 63 – низкая.	В пределах допустимой нормы. 36 чел. имеют средние значения с тенденцией к повышению, 63 испытуемых слишком осторожны и не готовы подвергать себя необдуманному риску. Что показывает нам о обдуманном, серьезном и взвешенном решении участия в волонтерской деятельности.

Из данных таблицы 1 можно сделать вывод, что у испытуемых отсутствуют эмоциональное выгорание и состояние депрессии, показатели уровня стресса низкие. У большинства опрошенных уровень тревожности в пределах нормы. 22 чел. (21%) имели повышенные показатели (у всех стаж волонтерской деятельности до 1 года). И хотя у 36 чел. (38%) средняя степень готовности к риску (наблюдаются тенденции к повышению) у 63% наблюдается низкая степень готовности к риску, что свидетельствует об обдуманном, серьёзном и взвешенном решении участия испытуемых в чрезвычайном волонтерстве. Отдельно стоит отметить, что все 36 чел. имеющих повышенную готовность к риску, были мужского пола.

На втором этапе (следующий день после возвращения с территорий проведения СВО) испытуемые были обследованы с помощью 6 методик (Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация В.Г. Норакидзе), Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация В.Г. Норакидзе); Методика диагностики степень готовности к риску А.М. Шуберта; Шкала психодиагностического стресса опросник Т.А. Немчина (1988) и Ч.Д. Спилбергера; Методика диагностики эмоционального выгорания личности В. Бойко; Опросник ДС шкала депрессии В. Зунга. Адаптация Т.И. Балашовой).

На данном этапе исследования были выявлены следующие отклонения:

- у 23 чел. (24%) выявлено умеренное или «интенсивное» стрессовое напряжение;
- у 84 чел. (88%) снижены показатели осторожности, что говорит о желании рисковать;
- у 36 чел. (38%) средний уровень тревожности (с тенденцией к высокому).

Остальные значения остались в пределах нормы.

Что касается проведения тестирования, внимательность у опрошенных была значительно снижена. Испытуемые чаще пропускали вопросы и целые блоки в бланках.

Отдельно стоит отметить, что 21 чел., имеющих по результатам 1 этапа исследования повышенную тревожность, вошли во 2 этапе в число лиц, испытывающих стрессовое напряжение.

По окончании первого дня прибытия с территорий СВО количество опрошенных, готовых рисковать, увеличилось на 52%. Интересно, что в данную группу не вошли опытные добровольцы со стажем волонтерской деятельности более 3 лет.

Через месяц испытуемым были предложены для заполнения следующие 7 методик (Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация В.Г. Норакидзе); Методика диагностики степень готовности к риску А.М. Шуберта; Шкала психодиагностического стресса опросник Т.А. Немчина (1988) и Ч.Д. Спилбергера; Методика диагностики эмоционального выгорания личности В. Бойко; Опросник ДС шкала депрессии В. Зунга. Адаптация Т.И. Балашовой; ДПС (методика определения доминирующего состояния); Методика диагностики потребностей в поисках ощущений М. Цукермана).

По результатам проведенного исследования на 3 этапе были выявлены следующие изменения:

- у 86 чел. (90%) отмечается склонность к риску из них у 7% выявлена склонность к безудержному риску;
- у 36 чел. (38%) выявлено состояние легкой депрессии ситуативного или невротического генеза;
- у 11 чел. (12%) наблюдается 1 фаза выгорания (напряжение), которая характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью;
- в некоторых случаях испытуемые повысили свою уверенность в профессиональной деятельности.

Увеличение количества лиц, готовых к риску, на данном этапе не значительно (+2%) вместе с тем респонденты, склонные к безудержному риску, во время проведения данного исследования были выявлены впервые. В данную группу респондентов попали лица, у которых изначально (на 1 этапе) выявилась склонность к риску и все они мужского пола.

Отдельно стоит отметить, что 21 чел., которые по результатам 1 этапа исследования имеют повышенную тревожность и входят во 2 этапе в число лиц, испытывающих стрессовое напряжение, на третьем этапе попали в депрессивную группу. Данные респонденты имели самый маленький стаж волонтерской и/или психологической деятельности (до 1 года).

Респонденты, попавшие на 3 этапе в группу с 1 фазой выгорания, входили в число респондентов с депрессивным состоянием и имели маленький опыт волонтерской деятельности.

Выводы и заключение

Представленные результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы и предложения:

1. В проводимом нами исследовании наглядно прослеживается повышение склонности к риску у респондентов от этапа к этапу (1 этап – 38%, 2 этап – 88%, 3 этап – 90%). Полученные результаты подтверждают исследования, проводимые ранее в этой области, которые показывают, что лица, склонные к риску, значительно эффективнее действуют в экстремальных условиях (гораздо дольше работают, чем лица, не склонные к риску). Волонтеры, не склонные к риску, испытывают высокий уровень стресса как в обычных, так и в экстремальных условиях. Лица, не склонные к риску, избегают действовать в опасной зоне, стремятся выбрать наиболее безопасное место, часто преувеличивают опасность. Они стремятся уклониться от воздействия стресс-факторов, нередко вплоть до отказа от выполнения задания [22]. Известно, что склонность к риску может возникать из-за привыкания к риску у тех людей, которые занимаются экстремальными видами деятельности [23]. Низкий уровень готовности к риску может существенно снизить эффективность волонтерской деятельности в экстремальных условиях. В то же время склонность к безудержному риску недопустима, так как доброволец отвечает за эмоциональное состояние, здоровье и даже жизни людей, находящихся в их попечении. Необходимо сформировать готовность к экстремальным видам деятельности у волонтеров до отправки их на места работы.

2. Выявлена зависимость между стажем в чрезвычайной волонтерской деятельности и такими показателями, как тревожность, стресс и выгорание. Так, 21 чел., которые по результатам 1 этапа исследования имеют повышенную тревожность и входят во 2 этапе в число лиц, испытывающих стрессовое напряжение, на третьем этапе попали в депрессивную группу. Данные респонденты имели самый маленький стаж волонтерской и/или психологической деятельности (до 1 года). Респонденты, попавшие на 3 этапе в группу с 1 фазой выгорания, входили в число респондентов с депрессивным состоянием и имели маленький опыт волонтерской деятельности. Вместе с тем у 15% респондентов, имеющих самый значительный опыт в чрезвычайном волонтерстве (от 3 лет) уровни тревожности, стресса и выгорания были в пределах нормы (с тенденцией к низкому). Полученные результаты подтверждают исследования, проводимые ранее в этой области, которые показывают, что добровольцы, прошедшие обучение, имеют более низкие средние баллы выгорания, более высокие средние баллы совладания и более высокое качество жизни по сравнению со средним баллом группы респондентов, которые никогда не посещали специальное обучение. Опыт волонтеров тесно связан со знаниями, навыками и отношением к выполнению задач реагирования на чрезвычайные ситуации [9].

3. Наибольшее количество негативных психологических состояний выявлено именно на 3 этапе исследования. Волонтеры часто работают в сложных экстремальных условиях, долгое время отодвигая свои собственные нужды на второй план. Естественно, что подготовить каждого волонтера к любому типу событий трудно. Однако вполне по силам подготовиться к оказанию помощи по поддержанию здорового морального состояния волонтеров после их прибытия из экстремальных зон [24].

Таким образом, данное исследование доказывает, что добровольческая деятельность в экстремальных условиях оказывает влияние на качество жизни волонтеров. Обнаружены существенные различия в степени влияния таких факторов, как стаж работы, образование и пол, на

психологического состояние волонтеров-психологов в ЭУ. В данном исследовании не обнаружено существенной разницы в психоэмоциональном состоянии добровольцев с точки зрения возраста, наличия детей и семейного положения. Привлечение добровольцев, которые не обладают соответствующими навыками, знаниями, реагированием и неспособные справиться с давлением в ситуации чрезвычайного реагирования, может привести к осложнениям для пострадавших и потенциально вызвать психологические проблемы. Важно обеспечить специальную подготовку для волонтеров перед отправкой в зоны с повышенной опасностью для улучшения навыков, знаний и отношения к эффективному преодолению трудностей и улучшению качества жизни. Данное исследование подходит для первичного отбора кандидатов перед решающим собеседованием. Добровольцам, желающим помогать людям в непростых условиях ЧС, нужно пройти специальную подготовку, включающую не только мероприятия по оказанию поддержки (например, мероприятия по обучению и профориентации), но и знания, умения и навыки волонтеров. Контроль и оценка результатов оказания волонтерам поддержки – необходимый процесс, который включает в себя проверку, восприятие и обратную передачу информации, собранной с целью повышения эффективности поддержки, оказываемой волонтерам.

Библиография

1. Снаан, R., Amroffell, L. Mapping volunteer activity. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 1994. – 23(4). – pp. 335 – 351
2. Butcher, Jacqueline & Einolf, Christopher. *Perspectives on Volunteering: Voices from the South*. Cham, Switzerland: Springer. 2017. – P. 297
3. Карикати Л., Панари К. и Меллери М. Групповая идентификация и самоэффективность, связанные с качеством жизни добровольцев службы неотложной медицинской помощи: поперечное исследование // *Журнал прикладной социальной психологии*, 2020. – 50(8). – pp. 476–488.
4. *Manual on the measurement of volunteer work / International Labour Office*. – Geneva: ILO, 2011.
5. Cai, T., Verze, P., & Bjerklund Johansen, T. E. (2021). The Quality of Life Definition: Where Are We Going? *Uro*, 2021. – 1(1). – pp. 14–22.
6. MD Ruiz-Fernández, E Pérez-García, ÁM Ortega-Galán. Quality of life in nursing professionals: Burnout, fatigue, and compassion satisfaction // *International journal of environmental research and public health*. 2020. – 17(4):1253.
7. Caricati, L., Panari, C., & Melleri, M. (2020). Group identification and self-efficacy associated with quality of life in emergency medical services volunteers: A cross-sectional investigation. *Journal of Applied Social Psychology*, 50, 476–488.
8. Ofei-Dodoo, Samuel & Kellerman, Rick & Gilchrist, Karissa & Casey, Eastin. Burnout and Quality of Life among Active Member Physicians of the Medical Society of Sedgwick County. *Kansas medicine: the journal of the Kansas Medical Society*. 2019. – 12. – pp. 33-39.
9. Ghodsi, Hasan & Jazani, Reza & Sohrabizadeh, Sanaz & Kavousi, Amir. The Resiliency of Humanitarian Aid Workers in Disasters: A Qualitative Study in an Iranian Context. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. In Press. 2019. – 21(2). pp. 1-7.
10. Hendriati, Nata & Ni'matuzahroh, & Achmat, Zakarija. (2024). The Role of Burnout and Coping in The Quality of Life Among Disaster Emergency Volunteer During the Cianjur Earthquake. [Электронный ресурс]. – URL: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4563096>.
11. Edú-Valsania, S., Laguía, A., Moriano, J.A. Burnout: A Review of Theory and Measurement. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022. – 19. 1780. [Электронный ресурс]. – URL:<https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>.
12. Отбор волонтеров на Гуманитарные миссии #МЫВМЕСТЕ с Донбассом на территориях Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики // Официальный сайт – Добро.ru [Электронный ресурс]. – URL: <https://dobro.ru/event/10177187>.

13. Райгородский Д. Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты.: Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.
14. Фетискин, Николай Петрович. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: Учеб. пособие для студентов вузов / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 488 с.
15. Истратова, О. Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 99 с.
16. Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.394-399.
17. Т. Н. Балашова, Т. Г. Рыбакова. Клинико-психологическая характеристика и диагностика аффективных расстройств при алкоголизме: Методические рекомендации МЗ РФ. Л.: НИПНИ им. Бехтерева, 1988. – 25 с.
18. Куликов Л. В. Психология настроения. СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. – 228 с.
19. Шкала поиска ощущений (М. Цукерман) / Альманах психологических тестов. М., 1995, С.187-189.
20. Кортнева, Ю.В. Диагностика актуальной проблемы: методика Леонгарда-Шмишека / Ю.В. Кортнева. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 240 с.
21. Собчик Л.Н. Индивидуально-типологический опросник: практическое руководство к традиционному и компьютерному вариантам теста / Л. Н. Собчик. – Москва: ООО «Компания Боргес», 2010. – 59 с.
22. Назарова, О. М. Психологическая готовность спасателей к риску / О. М. Назарова, М. К. Сайфетдинова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 7 (87). – С. 685-688. – URL: <https://moluch.ru/archive/87/17018/> (дата обращения: 29.02.2024).
23. Ильин, Е.П. Психология риска / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 288 с.
24. Забота о волонтерах [Текст]: методы оказания психосоциальной помощи / Лесли Снайдер. – Копенгаген: Справочный центр психосоциальной поддержки, Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, 2011. – 71 с.

INFLUENCE OF VOLUNTEER (VOLUNTEER) ACTIVITY IN EXTREME CONDITIONS ON PSYCHOLOGICAL STATE OF VOLUNTEERS

Martynova A.V.^{1,2}, Oreshkina N.G.³

¹V.V. Zhirinovskiy University of World Civilizations

²St. Petersburg State University

³Autonomous non-profit organization for development of innovative social technologies "Leaders of Change", Volgograd

Abstract

Russia's special military operation has become an impetus for the development of emergency volunteering and an increase in the number of volunteers in general. Hundreds of thousands of volunteers all over the country provide various kinds of assistance to participants of military operations and their families, and a special area of volunteer activity has become the support of volunteerism in the territories of the Donetsk People's Republic, Lugansk People's Republic, Kherson and Zaporozhye regions, as well as providing assistance to residents and socially important organizations located in

these territories. The article presents the results of the research conducted in the period from 2022 to 2024 in the field of the impact of emergency volunteering on the psychological state of volunteers. The main objective of the study was to identify changes in the level of anxiety, stress, depression and emotional burnout of volunteers. Volunteering under extreme conditions affects the mental health of volunteers and can cause stress, emotional burnout, compassion fatigue, anxiety, sleep problems and other negative effects. According to the study, volunteers helping in extreme environments need sufficient training and psychological support to protect their mental health. The necessity of formation of readiness to conduct activities in extreme conditions in volunteers before sending them to the place of work to prevent negative psycho-emotional consequences is emphasised.

Keywords

Special military operation, emergency volunteering, extreme conditions, burnout, stress, quality of life.