

Санкт-Петербургский государственный университет

Выпускная квалификационная работа на тему:
**СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАНТОВ**

по специальности 37.05.01 - Клиническая психология
основная образовательная программа «Клиническая психология»
профиль: поведенческая психология здоровья

Выполнил:
Студент 6 курса
Очной формы обучения
Южанина Анна Сергеевна

Рецензент:
директор БФ «Твоя территория»
Федорова Екатерина Евгеньевна

Научный руководитель:
старший преподаватель
Потемкина Екатерина Александровна

Санкт-Петербург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Generating Table of Contents for Word Import ...

АННОТАЦИЯ

Исследовалась взаимосвязь синдрома выгорания и смысложизненных ориентаций у онлайн-консультантов, оказывающих психологическую помощь. *Измерялись*: профессиональное выгорание (опросник «Профессиональное выгорание» (Водопьянова Н, Старченкова Е.), смысложизненные ориентации («Тест смысложизненных ориентаций» (Леонтьев Д.А); «Шкала экзистенции» (Лэнгле А., Орглер К.); Анкета Бюдженталя), представления о сложностях работы консультанта и способах их преодоления (полуструктурированное интервью). *Обработка данных*: корреляционный анализ, анализ значимых различий, качественный анализ. *Результаты*. Смысложизненные ориентации и экзистенциальная исполненность психологов-консультантов обеих групп в целом схожи. Однако у очных консультантов наблюдается более высокий уровень сформированности целей в жизни, а также представлений о способности выстроить свою жизнь в соответствии с собственными целями, ощущение контроля над жизнью. В группе онлайн-консультантов особое место занимают категории «вера в лучший исход», «смирение». Выгорание (редукция личных достижений) выше у онлайн-консультантов и этот показатель взаимосвязан с показателями смысложизненных ориентаций и экзистенциальной исполненности; а у очных консультантов – только с показателями экзистенциальной исполненности.

ABSTRACT

Relation between burnout experienced by online-counselors and the life-purpose orientations (including «existence») were investigated in this study. *Measured:* burnout (Russian version of The Maslach Burnout Inventory (Vodopyanova N., Starchenkova E.), the life-purpose orientations (Russian version of Purpose-in-life test (Leontiev D.), «Scale of Existence» (Langle A., Orgler K.), Bugental's questionnaire), representations about the difficulties of the consultant's work and ways to overcome them (semi-structured interview). *Data processing:* correlation analysis, analysis of significant differences, qualitative analysis. *Results.* The life-purpose orientations and the existential fulfillment of psychologists-counselors of both groups in general are similar. However, «face to face» counselors have a higher level of formation of goals in life, as well as ideas about ability to build their lives in accordance with their own goals, a sense of control over life. In the group of online-counselors a special place is occupied by the categories «belief in the best outcome», «acceptance». Burnout (reduced accomplishment) is higher of online-counselors and this indicator is interconnected with the indicators of life-purpose orientations and existential fulfillment; but for other group of psychologists – only with indicators of existential fulfillment.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. XXI век знаменует собой активное развитие информационных технологий, неотъемлемой частью сегодняшней реальности стал Интернет, что привело к появлению нового вида оказания психологической помощи – онлайн-консультированию. Онлайн-консультирование является видом дистантного консультирования наряду с телефонным консультированием (телефоны доверия); представляет собой относительно новый вид оказания помощи, осуществляемой посредством Интернета, и включает в себя: консультирование через скайп, консультирование по электронной почте и консультирование через чат. Онлайн-консультанты оказывают психологическую помощь, основываясь на тех же базовых принципах, что и очные консультанты, и также подвержены риску развития профессионального выгорания.

Синдром выгорания является одной из известных проблем снижения эффективности работы консультантов и требует своевременной профилактики и коррекции. Феномен выгорания является достаточно изученным в психологической науке. Однако в связи с тем, что онлайн-консультирование представляет собой относительно новый вид оказания психологической помощи, на данный момент отсутствуют российские исследования, изучавшие значение сложностей именно данной формы работы в развитии выгорания у психологов-консультантов; это определяет актуальность и новизну данного исследования. Для того чтобы эффективно помогать специалистам, необходимо, используя представления о синдроме выгорания в целом, изучить роль специфики психологической работы онлайн, не характерной для других форм консультирования, а также роль центральных личностных характеристик в сдерживании развития синдрома выгорания. Наиболее важными из таких характеристик являются смысло-жизненные ориентации и экзистенциальная исполненность.

Новизна. С точки зрения экзистенциально-аналитической теории и логотерапии, синдром выгорания представляет собой расстройство, вызванное потерей смысла (Лэнгле А., 2008). Таким образом, авторы указывают на связь, существующую между профессиональным выгоранием и смысло-жизненными

ориентациями; однако мы не обнаружили исследований, направленных на изучение этой взаимосвязи у психологов-консультантов. Кроме того, поскольку онлайн-консультирование является относительно новой разработкой в сфере оказания психологической помощи, должны проводиться исследования, направленные на изучение вышеописанных проблем у онлайн-консультантов.

Целью данного исследования является изучение особенностей смысловых ориентаций и синдрома выгорания у онлайн-консультантов.

В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие *задачи*.

1. Провести анализ научной литературы по теме профессионального выгорания и смысловых ориентаций.
2. Определить степень проявления синдрома выгорания у специалистов (онлайн-консультантов и очных консультантов).
3. Изучить смысловые ориентации специалистов.
4. Изучить специфические сложности работы специалистов и способы справиться с данными сложностями.
5. Изучить связь между синдромом выгорания, смысловыми ориентациями, сложностями работы и способами совладания с ними.
6. Сравнить показатели смысловых ориентаций и различных аспектов выгорания экспериментальной и контрольной групп.

Объектом исследования выступают онлайн-консультанты. *Предметом* исследования являются смысловые ориентации и профессиональное выгорание, а также представления консультантов о сложностях в их работе и способах совладания с ними.

Гипотезы исследования

1. Смысловые ориентации и экзистенциальная исполненность психологов-консультантов схожи (не имеют значимых различий) вне зависимости от формы их работы.
2. У психологов-консультантов выраженность показателей выгорания обратно пропорциональна выраженности показателей СЖО и экзистенциальной исполненности.

3. Консультанты, озвучивающие больше трудностей своей работы и способов совладания с ними, будут демонстрировать более низкие показатели выгорания.

4. Онлайн-консультанты будут чаще называть сложности, связанные с особенностями организации труда и специфики формата работы; а остальные сложности будут сходны в обеих группах.

Методы исследования. Для изучения синдрома выгорания использовался опросник «Профессиональное выгорание» (Водопьянова Н, Старченкова Е.). Для изучения смысложизненных ориентаций использовались следующие методики: «Тест смысложизненных ориентаций» (Леонтьев Д.А); «Шкала экзистенции» (Лэнгле А., Орглер К.); Анкета Бюдженталя. Кроме того, с каждым участником было проведено полуструктурированное интервью продолжительностью от 20 до 90 минут, направленное на изучение сложностей работы консультантов и способов преодоления этих сложностей, а также проведена анкета демографических характеристик. Данные подвергались качественной и количественной обработке. Количественная обработка данных осуществлялась с помощью методов математической статистики в программе IBM SPSS Statistics 21.

ГЛАВА 1. Смыслоразностные ориентации и профессиональное выгорание

1.1 Смыслоразностные ориентации и экзистенциальные ценности

1.1.1 Общая характеристика смыслоразностных ориентаций и смысла жизни

В настоящее время не существует единого определения смыслоразностных ориентаций. В англоязычной литературе используются связанные с данной проблематикой термины: «смысл жизни» (meaning of life), «смысл в жизни» (meaning in life) и «цель в жизни» (purpose in life), которые в данной работе будут использоваться в качестве синонимов. Несмотря на отсутствие единого определения смысла жизни, большинство научных определений этого понятия включают несколько существенных признаков. Так, одно из репрезентативных научных определений предполагает, что «жизнь может восприниматься как осмысленная, когда есть ощущение, что она имеет значение вне тривиальных или сиюминутных целей, имеет цель или согласованность, которая выходит за пределы хаоса» (King L.A. и др., 2006, р. 180). В этом определении и во всей англоязычной литературе по данной теме три центральных компонента смысла выдвинуты на первый план: (1) цели, (2) значимость и (3) согласованность. Цель (purpose) предполагает наличие задач (goals) и направления в жизни. Значимость (significance) представляет собой ту степень, в которой человек считает, что его или ее жизнь имеет ценность и важность. Согласованность (coherence) характеризуется некоторой предсказуемостью и порядком и позволяет жизни иметь смысл для человека, проживающего ее. Последним важным аспектом этого определения является акцент на том, что смысл жизни – это субъективное состояние: жизнь не имеет смысла «вообще»; она субъективно переживается как осмысленная или лишенная смысла (King L.A., Heintzelman S.J., Ward S.J., 2016).

C.L. Park и S. Folkman, рассматривающие смысл жизни в контексте стресса и копингов, описывают модель, в которой различают два смысловых уровня: глобальный и ситуативный. Глобальный смысл охватывает устойчивые

убеждения человека и цели. Ситуативный смысл – это смысл, который образуется при взаимодействии между глобальным смыслом человека и обстоятельствами конкретной транзакции человек-окружающая среда. Он включает первоначальную оценку смысла этого события и поиск смысла, которые могут в свою очередь влиять на глобальный смысл. Глобальный смысл относится к наиболее абстрактному и обобщенному уровню смысла и включает в себя основные цели людей, их фундаментальные предположения, верования и ожидания о мире. Глобальный смысл влияет на понимание людей прошлого и настоящего, и таким образом оказывает влияние на их ожидания в отношении будущего (Park C.L., Folkman S., 1997).

В отечественной психологии обнаруживаются два основных значения понятия «смыслоразностные ориентации». Первое значение аналогично понятию «ценностные ориентации», второе связано с «Тестом смыслоразностных ориентаций» (СЖО), разработанным Д.А. Леонтьевым (2006); в нашей работе мы будем опираться на второе значение. «Тест смыслоразностных ориентаций» разработан на основе адаптации зарубежной методики «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL), созданной Crumbaugh и Maholick, которая в свою очередь базируется на концепции В. Франкла (Frankl V.E.) о воле к смыслу (Crumbaugh J., 1968). В данном понимании к смыслоразностным ориентациям относятся следующие категории: цели в жизни (будущее), процесс жизни (настоящее) и результативность жизни (прошлое). Таким образом, смыслоразностные ориентации характеризуются наличием или отсутствием целей в жизни, которые придают ей осмысленность, направленность и временную перспективу; восприятием человеком процесса собственной жизни как эмоционально наполненного, интересного и содержащего смысл; а также удовлетворенностью прожитым отрезком жизни; то есть ощущением, что жизнь являлась продуктивной и наполненной смыслом (Леонтьев Д.А., 2000). Соответствующее понимание сходно с определениями, представленными в зарубежной литературе и включающими, как упоминалось ранее, цели, значимость и согласованность.

К.А. Абульханова-Славская. подчеркивает, что смысл, в отличие от

мотивов, представляет собой не только стремление к чему-либо или цель, но и само переживание, которое возникает в ходе реализации мотива. То есть под смыслом жизни понимается «психологический способ переживания жизни в процессе ее осуществления» (Абульханова-Славская К.А., 1991, с.39).

Итак, авторы и исследователи определяют смысл различными путями, в том числе рассматривая смысл в качестве общей жизненной ориентации (Antonovsky, Baumeister,); в качестве личной значимости (Lazarus, Folkman, Leventhal, Diefenbach, Leventhal, Pearlin,); как причинность и процесс приписывания причин, по которым произошло событие (Bulman, Wortman); как совладающие реакции (Thompson); как результат процесса борьбы с травматическими событиями (McIntosh, Silver, Wortman) (цит. по Park C.L., Folkman S., 1997). Несмотря на эти различия в определениях теоретики расценивают смысл как ключевой момент

1.1.2 Смысл жизни и экзистенциальные ценности в концепции В.

Франкла

Цель в жизни, или смысл жизни, как понятие происходит от ориентации гуманистической психологии и основывается на трудах Виктора Франкла. В своем учении автор выделяет три основные части: (1) учение о стремлении, или воле, к смыслу; (2) учение о смысле жизни и (3) учение о свободе воли. Франкл описал волю к смыслу в качестве основной мотивационной силы для выживания и утверждал, что фрустрация этой силы будет вызывать чувство экзистенциального вакуума, характеризующееся состоянием пустоты, которое проявляется как скука и может привести к тревожности и депрессии. Именно экзистенциальный вакуум (чувство отсутствия смысла жизни) является причиной нового типа описанного им невроза, который он называет «ноогенный невроз» (Франкл В., 1990).

«Итак, человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным» (Леонтьев Д.А., 2003, с.38). Исследования поддержали предположение Франкла о связи между

отсутствием смысла и психологической фрустрацией, или дистрессом. Снижение уровня смысла в жизни было связано с большей потребностью в терапии (Battista J., Almond R., 1973), депрессией и тревожностью (Debats D.L. и др., 1993), суицидальными мыслями, а также злоупотреблением психоактивными веществами (Harlow L.L., Newcomb M.D., Bentler P.M., 1986). Более высокие показатели смысла были положительно связаны с наслаждением работой (Bonebright C.A., Clay D.L., Ankenmann R.D., 2000), удовлетворенностью жизнью (Chamberlain, K., Zika, S., 1988), счастьем (Debats D.L. и др., 1993) и другими показателями здорового психологического функционирования. Следует подчеркнуть, что наслаждение от работы может быть связано с профессиональным выгоранием, что особенно важно в рамках данной научной работы.

Переживать смысл в жизни означает, согласно Франклу, чувствовать оптимизм и волнение от жизни; считать, что повседневная деятельность имеют смысл; иметь ощущение четких целей в жизни, и чувство достижения целей. Таким образом, основное положение теории Франкла можно изложить следующим образом: все человеческие существа обладают уникальной способностью воспринимать смысл и могут уменьшить отчаяние в тяжелых условиях путем включения личностного смысла в ситуацию, то есть жизнь человека не может лишиться смысла ни при каких условиях; смысл жизни всегда может быть найден (Frankl V.E., 1962).

Франкл рассматривает смысл как обладающий уникальностью, это значит, что не существует единого ответа на вопрос о том, в чем заключается смысл жизни. «С точки зрения экзистенциального анализа жизненной задачи «вообще» не существует, сам вопрос о задаче «вообще» или о смысле жизни «вообще» – бессмыслен. Он подобен вопросу репортера, который спросил гроссмейстера: «Ну а теперь, маэстро, скажите мне, какой самый лучший ход в шахматах?» Ни на один из подобных вопросов нельзя ответить в общем виде; мы всегда должны учитывать конкретную ситуацию и конкретного человека» (Франкл В., 1990, стр. 96).

Однако в то же время автор говорит о смыслах, которые, скорее, присущи

человечеству в целом. Такого рода смыслы представляют собой ценности. «Таким образом, ценности можно определить как универсалии смысла, кристаллизующиеся в типичных ситуациях, с которыми сталкивается общество или даже все человечество» (Франкл В., 1990, стр. 153). Франкл выделяет три группы ценностей: (1) созидательные ценности (ценности творчества); (2) ценности переживания и (3) ценности отношения.

Созидательные ценности – это ценности, которые реализуются в продуктивных творческих действиях. Данная категория ценностей, как правило, реализуется человеком в процессе работы. Ценности переживания, как следуют из названия, реализуются в переживаниях человека, особенно легко они могут быть реализованы в любви. Последняя группа ценностей возникает тогда, когда в жизни человека есть факторы, ограничивающие его жизнь; нечто, на что человек не в состоянии повлиять и изменить; ценности отношения могут быть реализованы в отношении к таким ограничениям. «Сама суть ценностей отношения проявляется в том, как человек приговаривает себя к неизбежному; поэтому ценности отношения могут быть полностью реализованы, только когда доля, выпавшая человеку, оказывается в самом деле неизбежной» (Франкл В., 1990, стр. 118). То есть согласно Франклу, существует три категории ценностей. Каждая ситуация несет возможность для реализации как минимум одной ценности. Даже в самых сложных жизненных ситуациях, когда человек сталкивается с собственными ограничениями, с неизбежностью и неотвратимостью событий, он может осуществить ценности отношения.

1.1.3 Смысл жизни и здоровье

Понятие «смысл жизни» часто рассматривается как центральное в концепции благополучия и исполненности в жизни (Ryff C.D., 2013; McKnight P.E., Patrick E., Kashdan T.B., 2009; King L.A., Napa C.K., 1998). На данный момент конструкту смысла в жизни уделяется все больше внимания во многих областях психологии и медицины.

В ряде исследований интерес ученых обращен к смыслу жизни как фактору, оказывающему влияние на процесс лечения и профилактику различных заболеваний. Все большее число выводов из лонгитюдных эпидемиологических исследований показывают, что смысл жизни предсказывает снижение заболеваемости (например, снижение риска болезни Альцгеймера и умеренных когнитивных нарушений, а также риск инсульта и инфаркта миокарда) и увеличивает продолжительность жизни (Ryff C.D., 2013; Boyle P.A., Buchman A.S. с соавт., 2010; Hill P.L., Turiano N.A., 2014; Kim E.S., Sun J.K. с соавт., 2013). Кроме того, смысл в жизни рассматривался как фактор, потенциально влияющий на использование услуг профилактического здравоохранения. Изучалась связь смысла жизни и использования профилактических медицинских услуг; и было продемонстрировано, что более высокие показатели цели в жизни были связаны с более высокой вероятностью, что люди будут проходить исследование холестерина или колоноскопии; кроме того, женщины чаще проходят маммографию, а мужчины – обследование простаты (Kim E.S., Strecher V.J., Ryff C.D., 2014). Исследования, изучающие показатели цели в жизни во время рака, продемонстрировали, что люди, которые извлекли смысл из их опыта рака, показали высокий уровень самооценки и внутреннего локуса контроля (Krause N., 2009; Kim E.S., Sun J.K., 2013).

J. Burgess-Wells с соавт. сообщили, что люди с высокими показателями цели в жизни были стабильными, зрелыми, ответственными и отличались хорошим здоровьем (Burgess-Wells J., Bush H., Marshall D., 2002). Другие исследования показали, что люди с более высокими баллами цели в жизни имеют большую уверенность в себе, самопринятие и опыт большей

удовлетворенности в жизни (Molcar C.C., Stuempfig D.W., 2001). Кроме того, были получены другие позитивные отношения между высокими показателями цели в жизни и духовностью (Gerwood J.B., LeBlance M., Piazza N., 1998), счастьем (Harlow L. L., Newcomb M. D., Bentler P. M., 1986) и верой в личного бога (Molcar C.C., Stuempfig D.W., 2001). Низкие показатели цели в жизни связаны с суицидальными наклонностям, злоупотреблением наркотиками (Marsh A., Smith L., Piek J., 2003), отчаянием и безнадежностью (Plahuta J.M. и др., 2002).

Таким образом, несмотря на то, что точные механизмы, связывающие смысл жизни с лучшим соматическим здоровьем, остаются неясными, растет количество исследований, показывающих, что люди с более высокими показателями цели в жизни являются более активными в заботе о своем здоровье. Кроме того, обнаруживается связь между смыслом жизни и психологическим здоровьем.

1.1.4 Факторы, влияющие на переживания смысла жизни

Исследования с использованием самоотчетов смысла в жизни определили несколько надежных коррелятов опыта. Центральный аспект опыта, влияющий на ощущение смысла жизни, – это социальные отношения. Смысл в жизни положительно связан со степенью, в которой каждый чувствует, что его потребность в связанности с людьми удовлетворяется (Hicks J.A., King, L.A., 2009), испытывает чувство принадлежности (Lambert N.M. и др, 2013), и чувствует близость и поддержку семьи (Lambert N.M. и др., 2010).

Религия может поставить рамки для понимания мира, обеспечивая согласованность. Например, перед лицом тяжелой утраты, религия может обеспечить систему решений, что способствует здоровому преодолению трудностей (Park C.L., 2005). Кроме того, религия может помочь человеку установить цели по содействию осмысленного существования (Emmons R.A., 2005).

Другим потенциальным источником ощущения того, что жизнь имеет

смысл, является социально-экономический статус. Многие крупные репрезентативные корреляционные исследования выявили положительную взаимосвязь между смыслом жизни и финансовыми ресурсами (например, Pinqart M., 2002). Недавний ряд исследований показал, что функции дохода во многом схожи с функциями социальных отношений и религиозной веры в предсказании более высокого уровня смысла жизни (Ward S.J., King L.A., 2016).

Дополнительным источником смысла в жизни является хорошее настроение, или положительный аффект. Люди, которые говорят, что они чувствуют счастье, радость или наслаждение, более вероятно оценивают свою жизнь как осмысленную. Кроме того, экспериментальные данные свидетельствуют о причинно-следственной связи: индуцированный положительный аффект увеличивает смысл жизни (Hicks J.A., King, L.A., 2008; Ward S.J., King L.A., 2016). При контроле целого ряда других предполагаемых источников смысла в жизни, положительный аффект независимо связан с чувством, что жизнь имеет смысл. Интересно, что исследования показали: положительный аффект может компенсировать низкий уровень ряда коррелятов смысла в жизни (цит по. King L.A., Heintzelman S.J., Ward S.J., 2016).

Таким образом, различными авторами были выделены факторы, способствующие ощущению осмысленности жизни: социальная принадлежность, религиозная вера, социально-экономический статус, а также положительный аффект.

1.2 Профессиональное выгорание

1.2.1 Общая характеристика профессионального выгорания

Современные представления о синдроме выгорания основываются на исследованиях, которые начались в середине 1970-х годов (Maslach С., Leiter М.Р., 2008). В настоящее время выгорание признается в качестве потенциальной проблемы в широком диапазоне профессий. Написано множество научных трудов о том, что представляет собой данный синдром и существует постоянное стремление определить эффективные пути решения этого вопроса. Однако данный феномен был определен в качестве проблемы задолго до того, как ему было дано название. Первоначальные исследования выгорания были сосредоточены в США, а затем его изучение постепенно распространилось и на другие англоговорящие страны, такие как Канада и Великобритания. С переводами статей на другие языки, выгорание стали изучать во многих европейских странах и в Израиле. На сегодняшний день исследования выгорания ведутся во многих других странах по всему миру (Maslach С., Leiter М.Р., Schaufeli W. В., 2009). Также данный феномен является предметом исследования в отечественной психологии.

В 1974 году американский психиатр Н. Freudenberger предложил термин «burnout». Он наблюдал за представителями так называемых помогающих профессий и обнаружил, что после нескольких месяцев добровольной деятельности у этих людей проявляется ряд характерных симптомов (истощение, раздражительность, цинизм и др.), которые автором по контрасту с начальным «эмоциональным горением» были названы «эмоциональным выгоранием» (цит. по Лэнгле А., 2008). Freudenberger определил выгорание как состояние усталости или фрустрации, вызванное преданностью индивида делу или образу жизни, которые не оправдали ожиданий (Freudenburger Н.Ј., 1975). На русский язык термин «burnout» переводится как эмоциональное или профессиональное выгорание, под которым понимается комплекс психических проблем, связанных с профессиональной деятельностью человека (Лэнгле А.,

2008). Разные авторы дали различные определения этого явления и сделали различные предположения о его причинах и последствиях. Важно отметить, что все множество определений было основано на эмпирических описаниях, а не на теоретических моделях. Общим для всех определений было то, что выгорание происходит на индивидуальном уровне; представляет собой внутренний психологический опыт, включающий чувства, отношения, мотивы и ожидания; а также это негативный опыт для человека (Maslach С., Leiter М.Р., Schaufeli W.В., 2008). Например, S.T. Meier дал следующее определение выгоранию – это «состояние, в котором люди ожидают небольшое вознаграждение и значительное наказание от работы из-за отсутствия ценного подкрепления, контролируемых результатов или личной компетентности» (Meier S.T., 1983, p. 899).

В иностранной литературе чаще всего выгорание рассматривают как следствие длительного профессионального стресса. Так, С. Maslach с соавторами определяет выгорание как «психологический синдром, возникающий в ответ на хронические межличностные стрессоры на работе» (Maslach С., Schaufeli W.В., Leiter, М.Р., 2001, p. 399).. Winstanley и Whittington определяют выгорание как динамический процесс, связанный со стрессом и вызванной сочетанием высокой нагрузки и низких ресурсов преодоления трудностей (Winstanley S., Whittington R., 2002).

Теоретический интерес к теме выгорания обусловлен практическим запросом. Данный феномен связан с профессиональной деятельностью человека и оказывает негативное влияние на самого человека, на организацию в целом, а также на клиентов и коллег, то есть людей, с которыми работник находится в непосредственном взаимодействии. Первоначально считалось, что выгорание характерно только для специалистов, занятых в сфере услуг и относящихся к помогающим профессиям. Однако постепенно стало ясно, что выгорание также существует вне данной сферы (цит. по Maslach С., Leiter М.Р., 2008). Например, Pines и Aronson рассматривают выгорание как признак переутомления, который может встречаться в любой профессии, а также вне

профессиональной деятельности (например, в работе по дому) (цит. по Лэнгле, 2006).

В настоящее время большинство специалистов придерживаются трехкомпонентной модели выгорания, разработанной С. Maslach. Согласно этому подходу, синдром выгорания включает в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личных достижений.

1.2.2 Модели профессионального выгорания

Существует ряд моделей, объясняющий феномен выгорания. В данном разделе мы рассмотрим факторные и процессуальные модели. Факторные модели определяют выгорание как совокупность нескольких взаимосвязанных между собой факторов, или аспектов. В зависимости от числа выделенных составляющих существуют одно-, двух-, трех- и четырехфакторные модели. В связи с тем, что данные модели базируются на модели, предложенной Maslach, мы начнем обзор с рассмотрения ее трехфакторной модели.

Трехфакторная модель (Maslach, Jackson). Согласно данному подходу, психологическое отношение людей к их работе составляет концепцию континуума между негативным опытом выгорания (burnout) и положительным опытом вовлеченности (engagement). Существуют три взаимосвязанных измерения этого континуума: 1) истощение-энергичность, 2) цинизм-вовлеченность и 3) эффективность-неэффективность (Leiter M.P., Maslach C., 2005). Компонент «истощение» представляет собой основной индивидуальный аспект выгорания. Данный аспект связан с чувством перенапряженности и обедненности эмоциональных и физических ресурсов. Компонент цинизм (или обезличивание, деперсонализация) представляет собой межличностный аспект выгорания и может проявляться негативными, черствыми ответами на различные аспекты работы. Компонент неэффективность (или редукция достижений) является самооценочным аспектом выгорания и связан с чувством некомпетентности, недостатком достижений и производительности в работе (цит. по Maslach C., Leiter M.P., 2008)

Истощение побуждает дистанцироваться эмоционально и когнитивно от своей работы, по-видимому, как способ справиться с перегруженностью работы. Цинизм (или деперсонализация) – это попытка создать дистанцию между собой и различными аспектами работы, непосредственная реакция на истощение. Обнаружена сильная зависимость между истощением и цинизмом последовательно в исследованиях эмоционального выгорания, в широком диапазоне организационных и профессиональных условий (Maslach, Leiter, 2005) (цит. по Maslach С., Leiter М.Р., 2008). Третье измерение снижения эффективности находится в более сложных отношениях к первым двум измерениям: оно может быть непосредственно связанным с ними или независимым.

Вышеописанные измерения оцениваются с помощью «Опросника выгорания Маслач» (Maslach Burnout Inventory, MBI), который считается стандартизированным инструментом исследования в этой области. MBI первоначально разрабатывалась для изучения людей, работающих в сфере услуг и здравоохранения; модифицированная версия была разработана для людей, задействованных в образовательных учреждениях (Maslach С., Leiter М.Р., 2008).

Однофакторная модель (Pines, Aronson). В соответствии с авторами, выгорание – «... это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванное долгосрочным пребыванием в ситуациях, которые являются эмоционально требовательными и перегруженными» (Pines А., Aronson Е., 1988, р. 9). Истощение рассматривается в качестве основного компонента выгорания, а остальные проявления дисгармонии переживаний и поведения считают следствием.

Двухфакторная модель (Dierendonck, Schaufeli, Sixma). Авторы полагают, что выгорание включает два аспекта: неспецифический компонент истощения, который связан с соматическими жалобами и психологическим напряжением; а также компонент, который характеризуется отрицательным отношением к своим пациентам (деперсонализация) и к своей производительности на работе (снижение личных достижений) (Dierendonck D. V., Schaufeli W. B, Sixma H.J.,

1994).

Четырехфакторная модель. Авторы данной модели выделяют те же три фактора, которые описывает Maslach, но аспект эмоциональное истощение (Firth Н. с соавт., 1985), деперсонализация (Iwanicki E. F., Schwab R. L., 1981) или личные достижения (Powers S., Gose K. F., 1986) разделяются на два фактора.

Процессуальные модели рассматривают выгорание как динамический процесс, развивающийся во времени и имеющий определенные фазы. Возрастание эмоционального напряжения способствует формированию негативных установок по отношению к клиентам, а также по отношению к личным достижениям.

В качестве примера процессуальной модели может быть рассмотрена модель, разработанная Дж. Гринбергом. Автор выделил следующие фазы выгорания.

-Первая стадия («медовый месяц»). Человек получает удовольствие от своей работы, относится к ней с воодушевлением. Однако когда профессиональные стрессы делятся определенное время, работник становится более пассивным и неудовлетворенным.

-Вторая стадия («недостаток топлива»). На данном этапе возникает истощение, усталость и апатия. Для поддержания прежней эффективности необходима дополнительная внешняя стимуляция. Могут наблюдаться нарушения трудовой дисциплины и отстраненность от профессиональных обязанностей. При высокой внутренней мотивации к работе, человек может сохранять работоспособность за счет собственных ресурсов, но в ущерб здоровью.

-Третья стадия (хронические симптомы). Проявляются физические (предрасположенность к соматическим заболеваниям) и психологические симптомы такие, как раздражительность, подавленность и прочие.

-Четвертая стадия (кризис). На данном этапе появляются хронические заболевания, что может снизить работоспособность или привести к ее утрате. Это приводит к усиливающемуся чувству неудовлетворенности работой и

качеством жизни.

- Пятая стадия («пробивание стены»). Физические и психологические проблемы могут создавать угрозу для жизни человека, а также для продолжения карьеры (цит. по Водопьянова Н., Старченко Е., 2008).

1.2.3. Симптомы профессионального выгорания

Выгорание определяется как синдром, то есть совокупность связанных между собой симптомов. Разными авторами описано множество возможных проявлений профессионального выгорания. Зарубежные авторы рассматривают выгорание как феномен стресса; соответственно, для него характерно ухудшение соматического здоровья: наблюдаются головные боли, желудочно-кишечные расстройства, мышечное напряжение, гипертония, эпизоды простуды и гриппа, а также нарушения сна. Тем не менее выгорание представляет собой также форму психического дистресса и характеризуется следующими аспектами:

-преобладание дисфорических симптомов таких, как эмоциональное истощение и усталость;

-преобладание психических и поведенческих симптомов, а не физических;

-симптомы, которые связаны с трудовой деятельностью;

-проявление симптомов у «нормальных» людей, которые не страдают предшествующей психопатологией;

-снижение производительности работы в результате негативных установок и поведения (цит. по Maslach, С., Leiter, М.Р., 2008).

Т. Сох и А. Griffiths на основе анализа данных многочисленных исследований перечислили около 150 симптомов выгорания, которые можно разделить на следующие группы:

- аффективные симптомы: подавленное или нестабильное настроение, плаксивость, эмоциональное истощение, тревога, сниженный эмоциональный контроль, возрастающее напряжение, неопределенные страхи;

- когнитивные симптомы: ощущение безысходности, циничность по отношению к работе, отстраненность в общении с коллегами, клиентами и руководителями;
- физические симптомы: головные боли, нарушения сна, расстройства пищеварения;
- поведенческие симптомы: снижение эффективности, медлительность, прогулы работы, увеличение несчастных случаев на рабочем месте;
- мотивационные симптомы: потеря мотивации на работу, снижение энтузиазма, заинтересованности, появление неудовлетворенности работой (Cox T., Griffiths A., 1998).

1.2.4 Факторы, влияющие на профессиональное выгорание

Для эффективной профилактики и работы с синдромом выгорания необходимо знать причины, способствующие его возникновению и развитию. Проводились исследования, изучающие связь демографических переменных и выгорания, но таких исследований было относительно мало, и результаты не являются стабильными. Так, некоторые исследования демонстрируют отсутствие гендерных различий (Greenglass E.R., Burke R.J., Ondrach M., 1990), другие – более высокий уровень выгорания у мужчин, чем у женщин (Norvell N.K., Hills H.A., Murrin, M.R., 1993); или более высокий уровень выгорания у женщин, чем у мужчин (Hiscott R.D., Connop P.J., 1989). Кроме того, существуют смешанные переменные (например, возраст и опыт работы, пол и род занятий), которые затрудняют интерпретацию демографических результатов.

Исследователи изучали также некоторые личностные черты в попытке выяснить, какие типы людей могут быть подвержены большему риску развития выгорания. Индивидуальные отличия, такие как низкая выносливость, внешний локус контроля, низкая самооценка, нейротизм и поведение типа «А» связаны с выгоранием (Maslach, С. и др., 2001). Модель личности «Большая Пятерка» (Big Five) (McRae R.R., Costa P.T., 1990) была также протестирована в нескольких

исследованиях (Piedmont R.L., 1993; Zellars K.L., Perrewe P.L., Hochwarter W.A., 2000): исследования показали определенные положительные ассоциации между эмоциональным истощением, обезличиванием или пониженными достижениями и высоким уровнем нейротизма, низким уровнем экстраверсии, добросовестности и открытости. Отрицательная эмоциональность (Iverson R.D., Olekalns M., Erwin P.J., 1998), или негативный аффект (Thoressen C.J. и др., 2003) также положительно связаны с такими аспектами выгорания, как истощение и деперсонализация, и отрицательно с аспектом личных достижений.

В отличие от относительного недостатка значимых личностных переменных, были выявлены многие организационные факторы риска в исследованиях различных профессий. Эти факторы могут быть обобщены в шести ключевых доменах рабочей обстановки: объем работы, управление, вознаграждение, сообщество, справедливость и ценности.

Объем работы (нагрузка). Широко обсуждался такой источник выгорания, как перегрузка: работа требует от человека превышение его возможностей. Повышенная нагрузка имеет последовательную связь с выгоранием, особенно с истощением (Cordes C. L., Dougherty T. W., 1993; Maslach С и др., 2001; Schaufeli W. B., Enzmann D., 1998). Количественные и качественные перегрузки способствуют истощению, снижая способности людей удовлетворять требованиям работы. Критическая точка возникает, когда люди не в состоянии восстановиться от производственных требований. То есть острая усталость в результате событий, предъявляющих особенно высокие требования на работе, не обязательно приводит к выгоранию, если люди имеют возможность восстановиться в течение спокойных периодов на работе или дома (Shinn M., Rosario M., Morch H., Chestnut D. E., 1984).

Контроль. Karasek и Theorell (1990) подчеркивают важность личного контроля на рабочем месте. Одна из основных проблем контроля возникает, когда люди переживают ролевой конфликт; и многие исследования выгорания обнаружили сильную связь между ролевым конфликтом и истощением (Cordes C. L., Dougherty T. W., 1993; Maslach и др., 1996). Роль неоднозначности (отсутствие направления в работе) также связана с выгоранием, но не так

последовательно, как ролевой конфликт. Напротив, активное участие в принятии решений связано с более высоким уровнем эффективности и более низким уровнем истощения (Cherniss С., 1980; Leiter М. Р., 1992).

Вознаграждение. Результаты различных исследований продемонстрировали, что недостаток вознаграждения увеличивает уязвимость людей к выгоранию (например, Chappell N. L., Novak M., 1992; Glickен M.D., 1983; Maslanka Н. 1996) Недостаток признания со стороны клиентов, коллег, внешних заинтересованных сторон обесценивает и работу, и человека ее выполняющую и тесно связан с чувством собственной неэффективности. (Cordes С. L., Dougherty Т. W., 1993; Maslach и др., 1996).

Сообщество. Под сообществом понимается качество социального взаимодействия на работе, включая аспекты конфликта, взаимной поддержки, близости и способности работать в команде. Исследования выгорания были сосредоточены в первую очередь на социальной поддержке со стороны руководителей, коллег и членов семьи (Cordes С. L., Dougherty Т. W., 1993; Greenglass E. R., Fiksenbaum L., Burke, R. J., 1994; Greenglass E. R., Pantony K.L., Burke R. J., 1988; Maslach с соавт., 1996). Независимо от конкретной формы, установлено, что социальная поддержка связана с более активной вовлеченностью (Leiter М. Р., Maslach С., 1988; Schnorpfеil Р. с соавт., 2002).

Справедливость определяется как степень, в которой решения на работе воспринимаются как справедливые. Соответствующие исследования по процессуальной справедливости (например, Lawler E.E., 1968; Tyler T.R., 1990) показали, что люди больше озабочены справедливостью процесса, чем благоприятным результатом. Данное понятие занимает центральное место в теории справедливости (Walster E., Berscheid E., Walster G.W., 1973), которая утверждает, что представления о справедливости или несправедливости основаны на определении людей баланса между их вкладом (время, усилия и опыт) и результатом (награды и признание). Это понятие также находит отражение в теории дисбаланса вознаграждения-усилий (Siegrist J., 1996). Исследования, основанные на этих теоретических основах, показали, что

несбалансированные процессы социального обмена является предиктором выгорания (например, Bakker A.B. и др., 2000; Schaufeli W.B., van Dierendonck D., van Gorp K., 1996). Сотрудники, которые воспринимают их руководителей как справедливых и поддерживающих менее восприимчивы к выгоранию и легче принимают крупные организационные изменения (Leiter M.P., Harvie P., 1998).

Ценности. Ценности представляют собой идеалы и мотивы, которые изначально привлекали людей в работе, и таким образом они являются мотивирующей связью между работником и рабочим местом. Исследования показали, что конфликт ценностей связан со всеми тремя измерениями выгорания (Leiter M.P., Harvie P., 1997).

Несоответствие между личностью и работой – проблематичные отношения между человеком и окружающей средой, которые часто описывается в терминах дисбаланса или несоответствия. Например, требования работы превышают способность индивида эффективно справиться с проблемой, или усилия, затраченные на работу, не соразмерны вознаграждению. Maslach и Leiter сформулировали модель выгорания, которая сосредотачивается на степени восприятия несоответствия между индивидуальными аспектами и ключевыми аспектами организационной среды. Модель предполагает, что чем больше воспринимаемое несоответствие, тем больше вероятность выгорания (Maslach C., Leiter M. P., 1997) (цит по Maslach, C., Leiter, M.P., 2008)

1.2.5 Выгорание у психологов-консультантов и психотерапевтов

Обзор литературы показывает, что на данный момент существуют исследования, изучающие уровни и корреляты эмоционального выгорания психологов. Однако мы не обнаружили исследований, изучающих выгорание у онлайн-консультантов.

Исследование, проведенное Maslach и Jackson продемонстрировало, 44% из опрошенных психотерапевтов имели высокие показатели эмоционального истощения, измеренного «Опросником выгорания Маслач» (Maslach C., Jackson

S.E., 1986; Rupert P.A., Morgan D.J., 2005). По мнению авторов, удовлетворенность работой и выгорание представляют собой различные конструкции. Исследования часто обнаруживают у терапевтов высокий балл по различным аспектам выгорания (например, Rupert P.A., Morgan D.J., 2005) Тем не менее, когда терапевтов опрашивали непосредственно относительно удовлетворенности работой (Norcross J.C., Karpiaк С.P., Santoro S.O., 2005) 38% респондентов сообщили о том, что они «очень довольны» клинической психологией как карьерой, и 41% – «вполне удовлетворены». Пациенты, проходящие терапию у специалистов, имеющих высокий уровень выгорания, показали худшие результаты по сравнению с пациентами, проходящими терапию у тех, кто не подвергся выгоранию. (McCarthy W.C., Frieze I.H., 1999). Психотерапевты с более высоким уровнем выгорания с большей вероятностью выражают намерение оставить профессию (Raquero J.M., Miller R.S., 1989).

В некоторых исследованиях не установлено, что пол, раса, теоретическая ориентация, семейное положение, и образование психотерапевта связаны с выгоранием (Ackerley G., Burnell J., Holder D., Kurdek, L.A., 1988; Leiter, Harvie, 1996; Raquero J.M., Miller R.S., 1989; Rupert P.A., Morgan D.J., 2005), а также исследования этнической принадлежности были затруднены низкой распространенностью психологов меньшинств.

Характеристика, которая наиболее последовательно связана с выгоранием, – это возраст терапевта. Некоторые исследования показали, что более молодые терапевты имеют более высокие уровни выгорания (Baird S., Jenkins S.R., 2003; Rupert P.A., Morgan D.J., 2005). Возможно, это связано с тем, что начало карьеры является периодом повышенного стресса для терапевтов, что может привести к раннему выгоранию. Терапевты, чья рабочая нагрузка отлична (тяжелее или легче) от их идеала также имеют более высокие уровни выгорания (Raquero J.M., Miller R.S., 1989). Кроме того, предполагалось, чтобы терапевты, работающие с конкретными группами пациентов, могут быть более восприимчивы к выгоранию. Однако нет исследований, непосредственно изучающих, может ли работа с различными группами пациентов иметь неодинаковое влияние на выгорание. Широко распространено предположение,

что специалисты, работающие с расстройствами личности, в частности, с пограничным расстройством личности; а также те, кто работает с пациентами с историей травмы, могут быть особенно склонны к выгоранию (Baird S., Jenkins S.R., 2003; Linehan M.M. и др., 2000).

В раннем исследовании выгорания, Ackerley с соавт. (1988) изучали уровни выгорания у психологов-докторов наук, в основном занятых в частной практике, и обнаружили, что 39,9% психологов демонстрируют высокие уровни эмоционального истощения и 34,3% респондентов сообщили об обезличивании своих клиентов (цит. по Maslach, С., Leiter, M.P., 2008)

В исследовании Vredenburgh и Carlozz установлено, что психологи, занимающиеся частной практикой, сообщали самые низкие уровни выгорания; в то время как те, кто работает в условиях стационара, сообщили о самых высоких уровнях выгорания. Положительная связь была обнаружена между часами контакта с клиентами в неделю и чувством личного успеха. Наконец, обратная зависимость обнаружена между возрастом и выгоранием, а мужчины испытывали большее обезличивание клиентов, чем женщины (Vredenburgh L.D., Carlozz A.F., В. Stein L., 1999).

Для консультантов телефонов доверия характерны высокие темпы развития синдрома профессионального выгорания и «тотальный характер» этого явления. Среди факторов, способствующих выгоранию, обычно называют следующие: ответственность за жизнь и здоровье клиентов; напряженность обстановки, обусловленную недостатком сведений о клиенте; невозможность подготовиться к звонку; крайний динамизм консультации; переживание эмоционального контакта с клиентом, в том числе крайне отрицательных эмоций (Жилина Э.В., 2007). Кроме того, консультации на телефоне доверия, как правило, имеют временные ограничения при высокой мере ответственности за качество и достоверность информации. Плохая слышимость или искажение тембра голоса может затруднять установление контакта и негативно влиять на ход консультации.

«Трудность телефонных коммуникаций связана прежде всего с отсутствием зрительного контакта, необходимого как для восприятия

невербальной информации о личностных характеристиках абонента и его эмоциональном состоянии, так и для визуального воздействия на собеседника и передачи ему необходимой информации» (Водопьянова Н., Старченко Е., 2008, с.96). Недостаток информации о клиенте может приводить к перенапряжению консультанта, вынужденного достраивать образ клиента в ситуации неполноты информации о нем (Жилина Э.В., 2007).

По данным К. Семкиной, 30–35 % психологов-консультантов «горячей линии» телефона доверия отличаются высокой степенью выгорания. (Средний возраст респондентов составлял 32 года.). Также было продемонстрировано, что регулярная супервизорская профессиональная поддержка данным специалистам снижает частоту переживания синдрома выгорания по сравнению с консультантами, которые работают без супервизорства (цит. по Водопьянова Н., Старченко Е., 2008).

Зарубежные авторы изучали онлайн-консультирование, однако не с позиции консультантов, а с точки зрения клиентов. Авторы утверждают, что онлайн-консультирование является относительно новой разработкой с потенциальной привлекательностью по сравнению с традиционными видами дистантного консультирования. В ходе их исследования было выявлено основные преимущества онлайн-консультирования, заключающиеся в первую очередь в конфиденциальности и эмоционально безопасной среде. В качестве основных недостатков были названы временные ограничения: недостаточное время, отведенное на консультационную сессию; долгое время ожидания в очереди, и недостаточные часы работы службы. Также ряд участников упомянул трудности выражения эмоций посредством текстовой коммуникации, однако это было не такой заметной темой, как предполагалось (Kingab R. и др, 2006). Таким образом, изучалось восприятие онлайн-консультирования с точки зрения клиентов, но мы не обнаружили исследований, изучающих восприятие онлайн-консультирования с точки зрения консультантов, а также специфических сложностей этого формата работы для них.

1.3 Синдром выгорания с точки зрения экзистенциального анализа

Экзистенциальный анализ и логотерапия рассматривают синдром выгорания как расстройство, вызванное потерей смысла. Если люди не живут согласно ценностям, в которые они верят, они быстро достигают состояния истощения.

Истощение проявляется во всех трех сферах, описанных Франклом (соматическое, психическое и ноэтическое измерения). Люди ставят под сомнение стоимость жизни, теряют духовную ориентацию, для этого состояния Франкл использует понятие «экзистенциальный вакуум» (цит. по Ulrichova M., 2012). В связи с тем, что в профессиональном выгорании присутствуют основные симптомы экзистенциального вакуума, – ощущение пустоты и бессмысленности – данный синдром можно рассматривать как особую форму экзистенциального вакуума, в которой доминирует картина истощения. «С точки зрения логотерапии этот феномен можно объяснить дефицитом истинного, экзистенциального смысла. Особенностью экзистенциального смысла является то, что он ведет к переживанию чувства экзистенциальной исполненности. Исполненность – это результат воплощения в жизнь ценностей, которые человек ощущает как свои собственные (ценности Person как противоположность общепринятым и прагматическим ценностям)» (Лэнгле А., 2008, с.7).

С позиций экзистенциально-аналитической теории мотивации выгорание возникает тогда, когда наблюдается расхождение между субъективной целевой установкой и объективным содержанием занятия человека. Иными словами, человек мотивирован не делом, которым он занимается, а побочными целями. Такими целями могут быть продвижение по карьерной лестнице, влияние, слава, деньги и т.д. При этом собственно объекты деятельности человека по настоящему не интересуют (Лэнгле А., 2008).

Выгорание также может возникать из-за утраты жизненных ценностей (ценности творчества, ценности переживаний и ценности отношения). Согласно Франклу, как минимум одна из ценностей может быть реализована в любой ситуации. Если удовлетворение какой-то ценности представляется

невозможным в конкретной ситуации, важно, чтобы человек мог реализовать другую ценность и открыть для себя смысл ситуации. То есть воплощение экзистенциальных ценностей может выступать защитой от выгорания.

Кроме того, синдром выгорания можно понимать как результат попытки бегства в работу от тревоги, связанной с переживанием экзистенциальных данностей: конечности (смертности), изоляции, свободы и бессмысленности. Столкновение с данностями сопровождается чувством тревоги, тогда человек может выбрать трудоголизм, чтобы отдалиться от экзистенциальных данностей и таким образом избежать переживания тревоги.

Симптомы выгорания выполняют защитную функцию и демонстрируют человеку, что выбранная им установка в профессиональной деятельности не продуктивна. Конечная стадия синдрома выгорания (прекращение активности) понимается как последняя защита личности от дальнейшего разрушения.

В отечественной психологии Н. В. Гришина рассматривает выгорание как особое состояние, являющееся следствием профессиональных стрессов, адекватный анализ которого нуждается в экзистенциальном уровне описания. Эта необходимость обусловлена тем, что развитие данного синдрома затрагивает не только профессиональную сферу, но и другие сферы жизни человека; «болезненное разочарование в работе как способе обретения смысла окрашивает всю жизненную ситуацию» (Водопьянова Н., Старченко Е., 2008, с.28).

Подводя итог, феномен выгорания с точки зрения экзистенциального анализа рассматривается как следствие неэкзистенциальных установок (ориентированных на прагматическую цель) по отношению к жизни, утраты жизненных ценностей, а также как результат «бегства» от тревоги при непереносимости столкновения с жизненными данностями (Юдина Е.В., 2011)

1.4 Онлайн-консультирование в России

В России существует три крупных организации, оказывающих психологическую помощь онлайн. В Санкт-Петербурге работает

благотворительный фонд «Твоя территория», а также «Врачи детям» (сайт – помощьрядом.рф), которые осуществляют оказание помощи детям, подросткам и молодежи. В Москве функционирует благотворительный фонд «Помогая другим – помогаешь себе», помогающий взрослому населению; психологами данной организации являются специалисты с инвалидностью.

Благотворительный фонд «Твоя территория» функционирует с июля 2014 года. Целью, или миссией, фонда является оказание экстренной психологической помощи детям и подросткам, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации. Работа данной организации заключается в проведении психологического консультирования. Помощь оказывается детям, подросткам и молодежи (от 7 до 23 лет), проживающим в России, а также русскоговорящим детям, живущим за рубежом. Дети получают помощь на трёх площадках: анонимный чат (на площадке твоятерритория.онлайн); ответы на анонимные вопросы (на площадке – ask.fm); ответы на электронные письма. Онлайн-чат работает с 15 часов до 3 часов ночи ежедневно (по московскому времени), включая праздничные и выходные дни. Работа фонда строится в соответствии с основными принципами кризисного психологического консультирования: анонимность, конфиденциальность, бесплатность и уважение. Ребенок и подросток могут обратиться к психологу службы по любому беспокоящему их вопросу, в т.ч. суицидальные переживания, любовные и дружеские отношения, отношения в семье и со сверстниками, эмоциональные переживания, насилие, здоровье и пр.

Консультантами «Твоей территории» являются специалисты с высшим или неоконченным высшим психологическим образованием, прошедшие специальное обучение онлайн-консультированию. В обязанности онлайн-консультантов входит оказание психологической помощи в онлайн-чате, заполнение журнала поступивших обращений, а также регулярное посещение супервизий. Консультирование осуществляется в специально оборудованном помещении, оснащённом компьютерами; одновременно в офисе может находиться несколько консультантов. Продолжительность смены (время

работы) консультанта составляет 6 часов, для волонтеров это время может составлять 2-3 часа.

Вывод по 1-й главе

Онлайн-консультирование является относительно новым и перспективным направлением оказания психологической помощи различным группам населения. Работа по оказанию такой помощи обладает высокой социальной значимостью, за непродолжительный период существования зарекомендовала себя как востребованная и эффективная. Однако психологическое консультирование онлайн сопряжено с высоким эмоциональным напряжением, которое может усиливаться специфическими условиями работы такими, как отсутствие визуального и аудиального контакта, технические неполадки и пр. Мы предполагаем, что перечисленные особенности могут провоцировать быстрое развитие профессионального выгорания у онлайн-консультантов, а смысложизненные ориентации могут выступить как фактор, препятствующий его возникновению и развитию.

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования смысложизненных ориентаций и профессионального выгорания онлайн-консультантов

Целью данного исследования является изучение особенностей смысложизненных ориентаций и синдрома выгорания у онлайн-консультантов.

В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие *задачи*.

1. Провести анализ научной литературы по теме профессионального выгорания и смысложизненных ориентаций.
2. Определить степень проявления синдрома выгорания у специалистов (онлайн-консультантов и очных консультантов).
3. Изучить смысложизненные ориентации специалистов.
4. Изучить специфические сложности работы специалистов и способы справляться с данными сложностями.
5. Изучить связь между синдромом выгорания, смысложизненными

ориентациями, сложностями работы и способами совладания с ними.

6. Сравнить показатели смысложизненных ориентаций и различных аспектов выгорания экспериментальной и контрольной групп.

Объектом исследования выступают онлайн-консультанты. *Предметом* исследования являются смысложизненные ориентации и профессиональное выгорание, а также представления консультантов о сложностях в их работе и способах совладания с ними, которые они используют.

Гипотезы исследования

1 Смысложизненные ориентации и экзистенциальная исполненность психологов-консультантов схожи (не имеют значимых различий) вне зависимости от формы их работы.

2. У психологов-консультантов выраженность показателей выгорания обратно пропорциональна выраженности показателей СЖО и экзистенциальной исполненности.

3 Консультанты, озвучивающие больше трудностей своей работы и способов совладания с ними, будут демонстрировать более низкие показатели выгорания.

4. Онлайн-консультанты будут чаще называть сложности, связанные с особенностями организации труда и специфики формата работы; а остальные сложности будут сходны в обеих группах.

2.1. Описание выборки исследования

Выборка включила 46 человек, которые являются психологами-консультантами, оказывающими психологическую помощь онлайн (по переписке в онлайн-чате) (n=23) и очно (n=23). Большинство участников – это женщины (n=32, 69,6%): по 16 женщин в обеих группах. В группе онлайн-консультантов возраст участников варьируется от 19 до 35 лет со средним значением 26,4; в группе очных консультантов – от 22 до 33 лет со средним значением 26,3. Большая часть участников имеет высшее образование (n=17 в обеих группах, 73,9%) (из этого числа по 3 человека в каждой группе на данный момент обучается по программе магистратуры), остальные (n=6 в каждой

группе) – неоконченное высшее образование по специальности психология. Стаж работы у онлайн-консультантов варьирует от 7 месяцев до 36 месяцев (3 года) со средним значением 18; у очных – от 9,5 месяцев до 36 месяцев со средним значением 21. Количество часов консультативной работы в неделю у онлайн-консультантов и очных консультантов составило от 2 до 12 ч со средним значением 6 (медиана – 6) и 5,87 соответственно (медиана – 5). Количество консультаций в неделю у онлайн-консультантов – от 1,5 до 10 со средним значением 5,13 и медианой 5, у очных – от 2 до 12 со средним значением 5,76 и медианой 5. Часы личной терапии у онлайн-консультантов варьировали в диапазоне от 2 до 100 со средним значением 34,65 и медианой 18. Часы личной терапии у очных консультантов варьировали в диапазоне от 12 до 516 со средним значением 127,26 и медианой 72. В обеих группах участники посещали супервизии, как правило, раз в две недели.

Количество участников в экспериментальной группе (онлайн-консультанты) обусловлено тем, что психологическое консультирование по переписке в России является новым и малораспространенным видом оказания психологической помощи, по сравнению с другими формами консультирования (в настоящий момент существует три крупных организации в России) ; соответственно количество людей, осуществляющих данную деятельность, ограничено. Участники были отобраны в двух ведущих организациях, оказывающих психологическую помощь онлайн в России – «Твоя территория. Онлайн» (n=19) и «Врачи детям» (сайт «Помощь рядом»). Данные организации оказывают кризисную психологическую помощь детям, подросткам и молодежи. Участники контрольной группы (очные консультанты) подбирались таким образом, чтобы они были сопоставимы с экспериментальной группой по полу, возрасту, образованию, стажу работы; количеству часов консультативной работы и количеству консультаций в неделю.

Для включения в исследование участники должны были соответствовать двум основным критериям: 1) непрерывная регулярная работа психологом-консультантом в течение, как минимум, последних 7 месяцев 2) работа психологом-консультантом не менее 2 часов и не более 12 часов в неделю

(индивидуальная работа). Данные требования обусловлены спецификой предмета исследования, то есть профессионального выгорания; изучение которого представляется нам нецелесообразным с привлечением для участия консультантов, имеющих меньший опыт работы в данной сфере и/или не вовлеченных в эту деятельность в актуальный период времени. Также мы учитывали, консультирует ли онлайн-консультант очно: в экспериментальную группы вошли психологи, не консультирующие очно (или те, кто консультирует очно меньше по сравнению с онлайн-консультированием). Для очных консультантов существовало аналогичное требование: они не должны были заниматься онлайн-консультированием.

2.2 Методы исследования

2.2.1 Анкета демографических характеристик

Всем респондентам перед началом работы с методиками предлагалось ответить на ряд вопросов, относящихся к демографическим характеристикам (пол, возраст, уровень образования), а также связанных с профессиональной деятельностью (стаж работы, количество консультаций в неделю и пр.), полный текст анкеты представлен в приложении А.

2.2.2 Методики, направленные на изучение выгорания

Для выявления симптомов выгорания использовалась методика «Профессиональное выгорание» (ПВ) (Водопьянова Н, Старченкова Е., 1996) Данный опросник является адаптацией разработанного американскими психологами Maslach, Jackson психометрического инструмента «Опросник выгорания Маслач» (The Maslach Burnout Inventory. МВІ) (Maslach С., Jackson S. E., Leiter M. P., 1996). Шкала ПВ состоит из 22 вопросов-утверждений о чувствах и переживаниях, связанных с работой (Приложение Б). Методика разработана на основе трехфакторной модели выгорания Maslach и

соответственно включает три субшкалы: эмоциональное истощение (9 утверждений), деперсонализация (5 утверждений) и редукция профессиональных достижений (8 утверждений). Участнику необходимо выбрать ответ в зависимости от частоты возникновения того или иного симптома выгорания: Ответы оцениваются по 7-балльной шкале измерений и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «каждый день» (6 баллов). Методика позволяет получить данные о выраженности каждого из трех компонентов синдрома выгорания. Высокий уровень эмоционального истощения и деперсонализации, а также низкий уровень личных достижений характерны для выгорания.

Внутренняя согласованность (коэффициент Альфа Кронбаха) оригинального опросника МВІ обычно значительно выше 0,7; за исключением некоторых выборок для шкалы деперсонализации. Показатель Альфа Кронбаха ≥ 0.70 отражает адекватную внутреннюю согласованность опросника. Кроме того, в целом подтверждается валидность трехфакторной структуры МВІ (например, Byrne В.М. 1991, 1994; Fimian M.J., Blanton L.P., 1987; Gold Y., 1984; Gold Y., et al., 1989; Lee R.T., Ashforth В.Е., 1990).

Результаты отечественных исследований продемонстрировали, что опросник ПВ также обладает достаточными психометрическими свойствами. Исследование Старченковой и Водопьяновой подтвердило надежность и валидность российской версии опросника «Профессиональное выгорание». Статистическая обработка полученных данных подтвердила ретестовую надежность как для отдельных пунктов, так и для шкал опросника. Проверка согласованности эмпирических распределений шкал с нормальным показала, что их распределения не отличаются статистически значимо от нормальных. Результаты исследования концептуальной, содержательной, внутренней, конструктивной, конвергентной, эмпирической валидности подтверждают возможность использования данной методики для измерения синдрома выгорания (Водопьянова Н., Старченко Е., 2008).

2.2.3 Методики, направленные на изучение смысло-жизненные ориентаций

Для изучения смысло-жизненных ориентаций использовался Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). Данная методика является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Crumbaugh и Maholick (Crumbaugh J., Maholick L., 1964). Тест СЖО состоит из 20 шкал, на полюсах каждой из которых представлены два противоположных утверждения (например, «обычно мне очень скучно»/«обычно я полон энергии»), между которыми есть градации от -3 до 3. Подтверждением валидности теста «Цель в жизни» служит высокая корреляция результатов с опросником Франкла (цит. по Леонтьев Д.А., 2000).

Адаптация теста осмысленности жизни на русском языке была впервые выполнена Муздыбаевым К., который воспроизвел без изменений оригинальную форму теста, заменив при переводе некоторые пункты другими. Другая русскоязычная версия теста осмысленности жизни (ОЖ) была разработана и адаптирована Леонтьевым Д.А. в 1986-88 гг. В основу данной методики легла версия Муздыбаева, которая претерпела следующие изменения: были изменены и упрощены формулировки ряда пунктов с сохранением общего их смысла; вместо общего начала предложения с двумя вариантами окончания формулировалась пара целостных альтернативных предложений с одинаковым началом; асимметричная шкала градации ответа от 1 до 7 была заменена симметричной шкалой от -3 до 3.

Надежность методик проверялась с помощью повторного тестирования с интервалом в 2 недели. Результаты по тесту ОЖ оказались устойчивы при $p < 0,05$. Сравнение результатов нормальной контрольной выборки (студенты московских вузов) с результатами госпитализированных людей с алкогольной и наркотической зависимостью дало результаты, хорошо согласующиеся с описанными результатами Crumbaugh. Эти данные позволяют сделать вывод об удовлетворительных психометрических характеристиках методики (Леонтьев Д.А., 2000).

Также было проведено исследование, направленное на выявление факторной структуры русскоязычной версии теста. В процессе факторного анализа полученных результатов было выделено 6 факторов (Леонтьев Д.А., Калашников М.О., Калашникова О.Э., 1993). Пять из выделенных факторов хорошо интерпретируются, включают с весом не менее 0,40 от 4 до 6 пунктов каждый и значимо ($p < 0,01$) коррелируют с общим показателем осмысленности жизни. На основании этих результатов тест осмысленности жизни был модифицирован в тест смысложизненных ориентаций, включающий наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал: цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь (Леонтьев Д.А., 2000). Текст методики, а также ключ и интерпретация представлены в приложении В.

Для изучения экзистенциальной исполненности использовалась «Шкала экзистенции» (ШЭ) А. Лэнгле, К. Орглер (Langle-Orgler Existence Scale). ШЭ представляет собой психометрический инструмент, разработанный в рамках экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле. Над опросником в 1988-1989 гг. работала К. Орглер, она подобрала вопросы и получила первые данные по стандартизации на выборке, составляющей более тысячи испытуемых (цит. по Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К., 2009). Опросник был отредактирован сотрудниками Российско-Австрийского института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии. Перевод согласован непосредственно с профессором А. Лэнгле. Предварительная апробация русскоязычной версии проводилась на факультете психологии МГУ в рамках дипломной работы И.Н. Майниной под руководством С.В. Кривцовой (Майнина И.Н., Васанов А.Ю., 2010).

Уровень экзистенциальной исполненности отражает, сколько осмысленного в жизни человека, как часто он живет с внутренним согласием, может ли он вносить нечто хорошее в жизнь. Опросник демонстрирует не то, как на самом деле живет человек, а восприятие человеком того, как он живет; иными словами, тест отображает субъективную оценку человеком своей жизни.

Опросник состоит из 46 вопросов-утверждений, на которые нужно дать один из ответов: «верно», «верно с ограничениями», «скорее верно», «скорее не

верно», «не верно с ограничениями», «не верно» (Приложение Г). Итоговый показатель Общей исполненности – это сумма промежуточных показателей по четырем основным субшкалам: «Самодистанцирование», «Самотрансценденция», «Свобода» и «Ответственность».

Для изучения экзистенциальных ценностей использовалась анкета Бьюдженталя, которая представляет собой проективную методику, разработанную Джеймсом Бьюдженталем. Анкета представляет собой 10 вопросов-утверждений, на каждый из которых участнику необходимо дать три ответа. Например, «Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть по-настоящему живым» (полный текст методики представлен в приложение Д).

2.2.4 Изучение сложностей работы и способов совладания с ними

С каждым участником исследование проводилось полуструктурированное интервью продолжительностью от 20 до 90 минут, направленное на изучение сложностей, с которыми консультанты сталкиваются в своей работе, и способов преодоления этих сложностей.

Интервью включало следующие инструкции. «Пожалуйста, вспомните и назовите сложности, с которыми Вы сталкиваетесь в своей работе: любые, как можно больше» и «Пожалуйста, вспомните способы, которые Вы используете, чтобы справиться с каждой из названных Вами сложностей или уменьшить напряжение от нее».

2.3 Процедура исследования

Процедура исследования включала в себя следующие этапы.

- Первичная постановка проблема:

1) определение цели, задач и гипотезы исследования;

2) определение объекта и предмета исследования.

- Работа с научной литературой.

- Проведение исследования

- Качественная и статистическая обработка данных.
- Интерпретация результатов.

Проведение исследование представляет собой подготовку к исследованию и сбор данных. Подготовка к исследованию осуществлялась в ноябре-декабре 2016 года и включала в себя выбор методов исследования на основании научной литературы и определение критериев включения людей в выборку. Сбор данных осуществлялся в январе-феврале 2017 года.

На первом этапе мы связывались с потенциальными участниками, задавали вопросы, помогающие определить, соответствуют ли люди основным критериям, представленным в «Описание выборки»; предоставляли информацию об исследовании (тема, цели, этапы проведения исследования) и получали согласие на участие. Таким образом осуществлялся подбор экспериментальной и контрольной групп.

На втором этапе осуществлялся сбор данных. С каждым из участников проводилось полуструктурированное интервью при личной встрече. Сначала участникам предлагалось ответить на вопросы Анкеты демографических характеристик (текст представлен в приложении А). Далее мы задавали открытый вопрос, касающийся сложностей, с которыми консультанты сталкиваются в своей работе: «Пожалуйста, вспомните и назовите сложности, с которыми Вы сталкиваетесь в своей работе: любые, как можно больше». Далее экспериментатор записывал сложности, названные участниками; задавал уточняющие вопросы, направленные на то, чтобы лучше понять, что понимает респондент под той или иной сложностью и мотивировал участников называть как можно больше сложностей. Затем мы задавали вопрос, направленный на определение того, как консультанты справляются с названными ими сложностями: «Пожалуйста, вспомните способы, которые Вы используете, чтобы справиться с каждой из названных Вами сложностей или уменьшить напряжение от нее». Таким образом, интервью включало несколько частей: (1) анкета; (2) определение сложностей в работе; (3) определение способов совладания. В конце интервью мы благодарили респондентов за участие в интервью.

Остальные методики участники заполняли самостоятельно в гугл-формах. К методикам были даны следующие инструкции.

«Профессиональное выгорание»: «Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли или чувства. На бланке для ответов обозначьте, как часто вы испытываете те или иные переживания. Позиция «0» – никогда; позиция «6» – каждый день».

«Тест смысложизненных ориентаций»: «Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны)».

«Шкала экзистенции»: «Оцените, пожалуйста, насколько приведенное высказывание подходит Вам, не обращая внимания на небольшие ситуативные отклонения».

Анкета Бюджентая: «Пожалуйста, завершите, предложения. Напишите первые три слова, которые придут вам в голову, когда вы прочитаете начало. Здесь нет правильных и неправильных ответов, важно, чтобы Вы записали именно так, как считаете верным».

Бланки ответов представлены в приложениях Б,В, Г и Д соответственно.

Список переменных, включенных в обработку:

- Sex – пол: 1 - мужской, 2 – женский.
- Age – возраст.
- Education – образование: 1 – незаконченное высшее, 2 – высшее.
- Exp – стаж работы: число (в годах).
- Consul – количество консультаций в неделю в среднем.
- Hour – количество часов в неделю.
- Therapy – наличие личной терапии в часах.
- Super – посещение супервизий (индивидуальных и групповых): 1 – 1 раз в месяц и реже; 2 – 1 раз в две недели; 3 – 1 раз в неделю и чаще.

- Work psy – опыт работы психологический 0 – нет, 1 – есть.
- Work – опыт работы не психологический: 0 – нет, 1 – есть.
- Grup – группа: 1 –экспериментальная, 2 – контрольная.
- Цели – шкала «Цели в жизни» Теста смысложизненных ориентаций (СЖО).
- Процесс – шкала «Процесс жизни» СЖО.
- Результативность – шкала «Результативность жизни» СЖО.
- Лк-я – шкала «Локус контроля-Я» СЖО.
- Лк-жизнь – шкала «Локус контроля-жизнь» СЖО.
- ОЖ – общий показатель осмысленности жизни СЖО.
- exotion – субшкала «Эмоциональное истощение» в методике «Профессиональное выгорание» (ПВ).
- depers – субшкала «Деперсонализация» в ПВ.
- reduction – субшкала «Редукция личных достижений» в ПВ.
- SD – субшкала «Самодистанцирование» в методике «Шкала экзистенции» (ШЭ).
- V – субшкала «Ответственность» в ШЭ.
- ST – субшкала «Самотрансценденция» в ШЭ.
- F – субшкала «Свобода» в ШЭ.
- P – показатель «Person» в ШЭ.
- E – показатель «Экзистенция» в ШЭ.
- G – общий показатель исполненности в ШЭ.
- Сложности – количество сложностей, названных человеком.
- Копинги – количество копингов, названных человеком.
- к1-к12 – количество ответов в 12 группах сложностей.
- акт – количество актуальных коппингов.
- отср – количество отсроченных коппингов.
- смеш – количество смешанных коппингов.

2.4 Математико-статистические методы обработки данных

Данные подвергались качественному и количественному анализу. Для создания таблиц описательных статистик, финальной обработки данных использовался статический пакет IBM SPSS Statistics 21, установленный на компьютерах факультета психологии СПбГУ. Для изучения значимости различий между группами использовался непараметрический критерий для независимых выборок U Манна-Уитни, для обнаружения корреляций проводился корреляционный анализ Спирмена (Наследов А.Д., 2008).

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Различия средних значений в группах онлайн-консультантов и очных консультантов

3.1.1. Профессиональное выгорание

Для исследования значимости различий средних показателей выгорания использовался критерий U Манна-Уитни (данные представлены в таблице 1).

Таблица 1. Различия в уровне профессионального выгорания онлайн-консультантов и очных консультантов

Шкала	Группа	Среднее значение	Средний ранг	U Манна-Уитни	p
Эмоциональное истощение	онлайн	20,91	26,39	198	0,143
	Очные	17,04	20,61		
Деперсонализация	онлайн	8,43	26,37	198,5	0,146
	Очные	6,57	20,63		
Редукция личных достижений	онлайн	32,52	17,67	398,5	0,03
	Очные	37,39	29,33		

Показатели выгорания по шкалам «Эмоциональное истощение» и «Деперсонализация» у обеих групп находятся на среднем уровне и значимо не отличаются друг от друга. Показатели по шкале «Редукция личных достижений» статистически значимо отличаются. У онлайн-консультантов обнаруживается низкий уровень личных достижений, а у очных – высокий; что свидетельствует о более высоком уровне выгорания у онлайн-консультантов по данному показателю. Таким образом, онлайн-консультанты более склонны негативно оценивать свои профессиональные обязанности, обесценивать свою деятельность и её результаты.

3.1.2. Сложности в работе

В ходе данного исследования было проведено интервью: участников спрашивали, с какими сложностями они сталкиваются в своей консультативной работе. Респонденты могли дать столько ответов, сколько посчитают нужным. Всего было дано 376 ответов, из них 184 дали онлайн-консультанты и 192 – очные. Минимальное количество ответов в группе онлайн-консультантов – 4, максимальное – 16, в группе очных – 4 и 21 соответственно. Среднее число названных сложностей в группе онлайн-консультантов составило 8, а в группе очных – 8,3. Все полученные ответы были сгруппированы в 45 категорий. Далее эти категории были сгруппированы в 12 подкластеров, которые в дальнейшем были объединены в 5 больших кластеров: (1) «сложности, связанные с особенностями клиентов»; (2) «связанные с особенностями консультантов»; (3) «связанные с особенностями психологического консультирования»; (4) «связанные с особенностями организации труда и специфики формата работы»; (5) сложности, не связанные непосредственно с процессом консультирования».

Далее в таблицах приведен список всех выделенных нами сложностей с объединением в 5 кластеров (таблицы 2, 3, 4, 5 и 6).

Таблица 2. Кластер 1. Сложности, связанные с особенностями клиентов

Категории ответов	Ответы, вошедшие в категорию	Число ответов онлайн	Число ответов очных	U Манна-Уитни	p
Собственно особенности клиентов и их запроса (к1)	Кризисная тематика: обращения, связанные с суицидальными переживаниями, планом, действиями; а также обращения о насилии (физическом, эмоциональном, сексуальном)	18	5	274,0	0,827
	Отсутствие или низкая мотивация клиентов (в т.ч. клиент, который пришел не по своей воле)	0	8		
	Особенности клиентов: категория клиентов, с которыми сложно работать, сложные темы (например, одиночество, любовные взаимоотношения)	10	13		

Продолжение таблицы 2

	Нереалистичный запрос клиента	0	5		
Особенности клиентов, связанные с взаимодействием клиент-консультант (к2)	Отмена консультации клиентом; перерывы в работе, уход из терапии	2	13	331	0,120
	Соппротивление клиентов	3	10		
	Розыгрыши и ложь клиентов	4	2		
	Обесценивание клиентом работы консультанта; агрессия, обвинения со стороны клиента	2	4		
	Внезапные уходы клиентов (клиент может выйти в любой момент из разговора)	6	0		
	Клиента не устраивает стоимость консультации	0	2		
	Клиенты задают личные вопросы консультантам	0	2		
Итого ответов		45	64		

Таблица 3. Кластер 2. Сложности, связанные с особенностями консультантов

Категории ответов	Ответы, вошедшие в категорию	Число ответов онлайн	Число ответов очных	U Манна - Уитни	p
Переживания собственной некомпетентности (к3)	Недостаточно знаний, опыта, навыков в консультировании и в смежных областях (психиатрия, фармацевтика, юриспруденция)	8	14	331	0,120
	Сомнение в своей компетентности; страх не помочь, навредить; ощущение неэффективности или сомнение в собственной эффективности	4	17		
	Неуверенность в правильном понимании проблемы клиента, в выборе направления работы	2	20		

Продолжение таблицы 3

Эмоциональное и физическое состояние консультанта (к4)	Чувства, возникающие во время консультации (к клиенту, к его ситуации) и сложность их контролировать, отслеживать (страх, скука, раздражение)	4	5	275	0,792
	Личное (физическое, эмоциональное) состояние консультанта оказывает негативное влияние на работу	5	5		
	«Заражение» чувствами клиентов (сложно не присоединиться к клиенту эмоционально)	2	2		
Уникальные ответы (к5)	Соблазн дать готовый ответ, сложно отказаться от своей гипотезы, собственная нетерпеливость	0	3	287	0,153
Итого ответов		25	66		

Таблица 4. Кластер 3. Сложности, связанные с особенностями психологического консультирования

Категории ответов	Ответы, вошедшие в категорию	Число ответов онлайн	Число ответов очных	U Манна-Уитни	p
Особенности консультирования, обусловленные работой (к6)	Необходимость соблюдения временного регламента, придерживаться структуры консультации	6	10	218	0,274
	Перенаправление клиента, неуверенность в пользе перенаправления клиента	3	0		

Продолжение таблицы 4

	<p>Осознание границ своих возможностей:</p> <p>ограниченность вмешательства (при психопатологии, насилии в семье, невозможность повлиять на родителей, семью)</p> <p>ограничение в выборе глубины и степени психотерапевтического воздействия, связанное с экстренным характером помощи и необходимостью работать только с той проблемой, по поводу которой обратился абонента (работа только с эмоциональным состоянием)</p>	9	3		
	<p>Правовая ответственность (необходимость нарушать конфиденциальность и сообщать в полицию / все диалоги записываются, и работу могут проверить)</p>	3	0		
<p>Особенности консультирования, которые могут варьироваться в зависимости от клиента (к7)</p>	<p>Отсутствие или недостаток обратной связи (непонятно, помогли ли консультация; невозможность узнать, как в дальнейшем складывается жизнь клиента, особенно после суицидального обращения)</p>	13	1	96,5	0,000
	<p>Недостаточно сведений о клиенте; и требуется много времени, чтобы собрать информацию (о поле, возрасте, эмоциональном состоянии и пр.)</p>	10	1		
	<p>Невозможность проверить информацию о клиенте, недоверие к клиенту</p>	4	0		

Продолжение таблицы 4

	Под одними и теми словами понимаются разные вещи	0	1		
Я в л е н и я контрпереноса и переноса (к8)	Контрперенос и перенос	3	13	354	0,010
Итого ответов		51	29		

Таблица 5. Кластер 4. Сложности, связанные с организацией труда и спецификой формата работы

Категории ответов	Ответы, вошедшие в категорию	Число ответов онлайн	Число ответов очных	U Манна-Уитни	p
Специфический фактор онлайн-консультирования (к9)	Отсутствие аудиального, визуального контакта	10	0	149,50	0,000
Ф а к т о р ы , провоцирующие усталость и переутомление (к10)	Необходимость заполнения журнала обращений, ведения отчетности	3	1	152,00	0,002
	Длинная смена (усталость возникает во время смены)	4	0		
	Отсутствие регламентированных перерывов	4	0		
	Большое количество обращений за смену; невозможность принять все обращения (большое количество неотвеченных обращений)	10	1		
	Сложность концентрации внимания (наличие отвлекающих факторов: присутствие коллег в офисе, клиенты медленно пишут)	5	0		
Другие особенности организации труда и формата работы (к11)	Технические неполадки (зависимость связи с клиентом от работы интернета, компьютера, программы)	10	0	188,00	0,062

	Неудобное рабочее место (отсутствие сахара, питьевой воды, чая, недостаточно компьютеров и пр.)	8	3		
	Неудобное время работы (ночные и поздние смены)	2	0		
	Низкая заработная плата	3	1		
	Физическая незащищенность консультантов	0	1		
	Недостаток супервизий	0	2		
	Ограниченное количество консультаций, невозможность продолжить	1	2		
Итого ответов		60	11		

Таблица 6. Кластер 5. Сложности, не связанные непосредственно с процессом консультирования

Категории ответов	Ответы, вошедшие в категорию	Число ответов онлайн	Число ответов очных	U Манна-Уитни	p
Сложности, не связанные непосредственно с процессом консультирования (к12)	Необходимость поиска, привлечения клиентов	0	8	376	0,006
	Негативное влияние работы на повседневную жизнь (на эмоциональное состояние, на межличностное общение)	3	3		
	Не определился, в каком подходе работать	0	3		
	Необходимость аренды помещения	0	3		
	Определение стоимости консультации (как оценить свою работу в денежном эквиваленте)	0	3		

Продолжение таблицы 6

	Недостаточно денег на обучение	0	2		
Итого ответов		3	22		

Как видно из таблиц 2-6, количественный анализ продемонстрировал ряд значимых различий. Онлайн-консультанты чаще давали ответы в категориях: специфический фактор онлайн-консультирования (отсутствие аудиального и визуального контакта); факторы, провоцирующие усталость и переутомление (длинная смена, большое количество обращений и пр.); особенности консультирования, которые могут варьироваться в зависимости от клиента (недостаток обратной связи, недостаток информации о клиенте и пр.).

Было дано 10 ответов про сложность, связанную с отсутствием аудиального и визуального контакта. Эта специфическая сложность, с которой сталкиваются психологи, консультирующие по переписке: они вынуждены работать в условиях, где они не видят и не слышат клиента, равно как клиент не видит и не слышит их. С данной сложностью связана и другая – «недостаточно сведений о клиенте, и требуется много времени, чтобы собрать информацию о нем» (10 ответов). В отсутствии очного контакта онлайн-консультантам требуется больше времени и усилий, чтобы получить информацию, доступную при очном взаимодействии (например, пол клиента; невербальные проявления, по которым можно судить об эмоциональном состоянии клиента). Кроме того, с невозможностью видеть и слышать клиента связана сложность «невозможность проверить информацию о клиенте, недоверие к клиенту» (4 ответа). Клиент может сообщать о различных фактах о себе и действиях, которые он совершает в данном момент, в том числе самоповреждающих; у консультанта нет возможности наверняка оценить правдивость этих высказываний.

13 ответов связано со сложностью «отсутствие или недостаток обратной связи», то есть зачастую онлайн-консультанты находятся в ситуации неопределенности относительно того, помогла ли клиенту консультация, и как в дальнейшем складывается жизнь клиента, особенно после суицидального

обращения.

Еще одна уникальная сложность, связанная с форматом работы онлайн, – технические неполадки. Технические неполадки могут оказывать влияние на консультативный контакт, а также на возможность продолжить консультацию. Более того, консультация осуществляется через чат, что дает клиенту возможность легче прервать контакт с консультантом и завершить разговор; с этим связана другая специфическая сложность – внезапные уходы клиентов (6 ответов). Данная сложность может быть связана с предыдущей (технические неполадки), так как часто консультанту неизвестны причины ухода клиента, которые могут быть обусловлены и неполадками в Интернет-соединении, и желанием завершить консультацию со стороны клиента.

По данным на февраль 2017 года в чат «Твоей территории» поступило 6 513 обращений, из них было принято 727, то есть около 11%. В связи с этим дано 10 ответов про большое количество обращений за смену и невозможность ответить на все из них.

Кроме того, онлайн-консультанты называют следующие сложности, связанные с форматом работы.

- Длинная смена (обычно смена длится 6 часов) (4 ответа);
 - Отсутствие регламентированных перерывов (консультант может устраивать перерыв по своему усмотрению, однако это сложно сделать в условиях, когда есть большое количество непринятых обращений) (4 ответа).
 - Неудобное время работы (ночные и поздние смены) (2 ответа).
- Кризисная линия «Твоя территория. Онлайн» работает с 15 ч до 3 ч ночи.
- Сложность концентрации внимания (наличие отвлекающих факторов: присутствие коллег в офисе, клиенты медленно пишут). В отличие от очного консультирования, где в кабинете находится два человека – клиент и консультант – при консультировании, осуществляемом онлайн, в офисе могут присутствовать несколько людей, что может создавать дополнительную сложность; а также клиенты могут долго писать сообщения, то есть нет непосредственного взаимодействия, характерного для очного контакта.
 - Необходимость заполнения журнала обращений/ ведения отчетности (3

ответа онлайн-консультантов и 1 очных). Онлайн-консультанты вносят в журнал обращений ряд данных о клиенте (пол, возраст, город, проблема, с которой обратился человек) для ведения статистики.

Обе группы консультантов называют сложность, связанную с кризисной тематикой (угроза для жизни и здоровья клиента), однако онлайн-консультанты дали больше ответов в этой категории (18 онлайн и 5 очные).

В соответствии с таблицами 2-6, очные консультанты значимо чаще называли следующие категории: переживания собственной некомпетентности; явления контрпереноса и переноса; сложности, не связанные непосредственно с процессом консультирования (аренда помещения, выбор подхода, влияние на жизнь и пр.).

Очные консультанты сообщили о сложности, связанной с необходимостью поиска и привлечения клиентов (8 ответов). Психологи, занимающиеся частной практикой, вынуждены заниматься поиском клиентов. Кроме того, они сами назначают стоимость консультации, чем обусловлена сложность «определение стоимости консультации» (3 ответа): перед ними встает вопрос о том, как оценить свою работу в денежном эквиваленте. Также очная практика может предполагать необходимость аренды помещения (3 ответа).

К тому же, очные консультанты могут сталкиваться с отсутствием или низкой мотивацией клиентов, если в рамках учреждений, в которых они работают, возможно перенаправление, и клиент обращается не по своей инициативе (8 ответов).

Очная помощь более ориентирована на длительную работу (по сравнению с дистантными формами консультирования), в связи с этим консультанты сталкиваются со сложностью «отмена консультации клиентом; перерывы в работе; уход из терапии» (13 ответов очные и 2 онлайн).

Для очных консультантов более характерным является переживание недостаточной компетентности, что отражено в следующих ответах.

- Недостаточно знаний, опыта, навыков в консультировании и в смежных областях (психиатрия, фармацевтика, юриспруденция) (14 ответов очные

консультанты и 8 онлайн).

- Сомнение в своей компетентности; страх не помочь, навредить; ощущение неэффективности или сомнение в собственной эффективности (17 и 4 соответственно)

- Неуверенность в правильном понимании проблемы клиента, в выборе направления работы (20 и 2).

Большое количество ответов, связанных с переживанием собственной некомпетентности может быть обусловлено тем, что очные консультанты, в отличие от онлайн-консультантов, находятся в непосредственном контакте с клиентом. Это приводит к тому, что очные консультанты вынуждены непосредственно реагировать на клиента, а также не имеют возможности обратиться за помощью (к литературе, коллегам, супервизору) во время консультации. Кроме того, клиент видит консультанта и может заметить его растерянность и неуверенность, что может усугублять переживание некомпетентности у консультанта.

Большее количество ответов в категориях «сопротивление клиентов» (10 очные и 3 онлайн), контрперенос и перенос (13 и 3) и «нереалистичный запрос клиента» (5 ответов) у очных консультантов может быть связано с более глубоким анализом собственной работы данной группой консультантов. Так как к онлайн-консультантам поступает большое количество обращений от разных людей, можно предположить, что они меньше анализируют каждую консультацию. У очных консультантов наблюдается больший опыт личной терапии по сравнению с онлайн-консультантами, что также может обуславливать большее количество ответов в данных категориях.

Три психолога, оказывающих очную помощь, сообщили, что для них представляет сложность то, что они не определились, в каком подходе работать. Предположительно, эта сложность не типична для онлайн-консультантов, так как они работают по правилам оказания кризисной помощи.

Обе группы консультантов назвали сложность, связанную с работой с определенными клиентами (или определенной тематикой, кроме кризисной) (10 онлайн и 13 очные); а также сложность, обусловленную необходимостью

соблюдения временного регламента (укладываться в час консультации) (6 и 10).

Вывод. Таким образом, консультанты обеих групп называли примерно одинаковое количество сложностей. Чаще всего онлайн-консультанты говорили о таких сложностях, как кризисная тематика обращений (18 ответов), недостаток обратной связи (13), большое количество обращений за смену (10), недостаток сведений о клиенте (10), отсутствие аудиального и визуального контакта (10), технические неполадки (10), особенности клиентов (10). Тогда как очные консультанты чаще говорили о таких сложностях, как неуверенность в правильном понимании проблемы клиента, в выборе направления работы (20 ответов); сомнение в своей компетентности, ощущение неэффективности или сомнение в собственной эффективности (17); недостаток знаний, опыта, навыков (14); контрперенос и перенос (13); отмена консультаций (13) и особенности клиентов (13) –

Гипотеза о том, что онлайн-консультанты будут чаще называть сложности, связанные с особенностями организации труда и специфики формата работы; а остальные сложности будут сходны в обеих группах, подтверждается частично. Действительно онлайн-консультанты значимо чаще давали в ответы в категориях: отсутствие аудиального и визуального контакта; факторы, провоцирующие усталость и переутомление (длинная смена, большое количество обращений и пр.); особенности консультирования, которые могут варьироваться в зависимости от клиента (недостаток обратной связи, недостаток информации о клиенте и пр.). Однако очные консультанты значимо чаще называли ряд других сложностей: переживания собственной некомпетентности; явления контрпереноса и переноса; сложности, не связанные непосредственно с процессом консультирования (аренда помещения, выбор подхода, влияние на жизнь и пр.).

Можно предположить что напряженность, связанная с форматом работы (онлайн-чат) и условия организации труда занимают значительное место в ряде сложностей, которые вынуждены преодолевать консультанты, что может значительно отвлекать консультантов от решения непростых профессиональных задач и самого процесса консультирования.

3.1.3. Способы совладания

После вопроса о сложностях участникам был задан вопрос о том, как они справляются с каждой из названных ими сложностей. Участники могли дать 1 или несколько ответов на каждую сложность. Всего было дано 564 ответа, из них 268 дали онлайн-консультанты и 296 – очные. Минимальное количество ответов в группе онлайн-консультантов – 4, максимальное – 36, в группе очных – 4 и 28 соответственно. Среднее число данных ответов в группе онлайн-консультантов составило 11,7; а в группе очных – 12,9. Среднее число ответов на одну сложность в группе онлайн-консультантов составило 1,43; а в группе очных – 1,57.

Все полученные ответы были сгруппированы в 30 категорий. Далее эти категории были объединены в 3 больших кластера: актуальные, отсроченные и смешанные способы. Под актуальными способами мы понимаем те, которые используются непосредственно во время консультации; под отсроченными – те, которые используются не в процессе консультации, а после или в перерывах между консультациями; под смешанными – те, которые могут использоваться как в процессе консультации, так и вне. Далее приведен список всех названных способов совладания с объединением в 3 кластера в таблицах 7,8 и 9.

Таблица 7. Кластер 1. Актуальные способы совладания

Название способа совладания	Число ответов онлайн	Число ответов очных
Уточняющие вопросы, спрашивать клиента	24	18
Информирование клиента (например, озвучивать правила работы, напоминать о них), объяснение клиенту	5	23

Продолжение таблицы 7

Обращение к теоретическим знаниям или опора на свой опыт	9	11
Самораскрытие: делиться с клиентом своими чувствами, переживаниями, мыслями, информацией о себе	11	7
Попытки отстраниться, абстрагироваться (от клиента/консультации)	10	1
Заставлять себя, терпеть, прилагать усилия	8	5
Понимание важности работы; напоминание себе о целях работы, опора на гуманистические ценности и чувство долга	8	1
Концентрация внимания на работе, клиенте	3	5

Быть более аккуратным (тщательно обдумывать, формулировать собственные высказывания)	7	1
Метод проб и ошибок	0	4
Самоуспокоение	4	3
Итого ответов	89	79

Таблица 8. Кластер 2. Отсроченные способы совладания

Название способа совладания	Число ответов онлайн	Число ответов очных
Супервизии/интервизии	34	43
Обучение: чтение литературы (книги, статьи, конспекты), дополнительное образование, посещение различных психологических мероприятий	7	30
Личная и групповая терапия	6	13
Отказ от работы с клиентом/перенаправление/ отмена или перенос консультации	5	10
Вера в лучший исход, пользу работы	11	1
Снижение собственных требований и/или ожиданий	2	5
Планирование действий	2	4
Увольнение	3	0
Творчество (написание стихотворений)	0	1
Итого ответов	70	107

Таблица 9. Кластер 3. Смешанные способы совладания

Название способа совладания	Число ответов онлайн	Число ответов очных
Конкретные действия, направленные на устранение проблемы	28	45
Принятие/смирение	23	8
Рефлексия, анализ работы/случая	9	20

Общение с коллегами, друзьями, семьей	15	10
Разделение ответственности с клиентом (право выбора), обсуждение с клиентом	7	17
Доверие к себе (опираться на свои ощущения, свое мнение)	9	4
Отдых (перерывы в работе, забота о физическом состоянии)	8	4
Отреагирование эмоций, выражение эмоций не клиенту (например, покричать на монитор)	5	1
Обращение за помощью к другим людям, привлечение других людей	4	1
Отсрочка решения проблемы	1	0
Итого ответов	109	110

Анализ значимости различий в использовании способов совладания у онлайн- и очных консультантов показал отсутствие статистически значимых различий.

Самый распространенный ответ, который давали, консультанты обеих групп – это супервизии/интервизии (34 и 43 ответа соответственно), что может служить дополнительным подтверждением важности профессиональной поддержки коллег в работе психолога-консультанта вне зависимости от формата работы.

Другими широко используемыми способами являются: конкретные действия, направленные на устранение проблемы (28/45); уточняющие вопросы, адресованные клиенту (24/18); общение с коллегами, друзьями, семьей (15/10); обращение к теоретическим знаниям, опора на свой опыт (9/11); также консультанты используют такой способ, как «рефлексия, анализ работы/ситуации» (9/20).

Онлайн-консультанты демонстрируют такой способ справляться, как вера в лучший исход, пользу работы (11 онлайн-консультанты и 1 очные), это может быть обусловлено работой в дефиците информации о клиентах и обратной связи от них. Кроме того, способ совладания «понимание важности работы;

напоминание себе о целях работы, опора на гуманистические ценности и чувство долга» (8 ответов онлайн и 1 очные) может быть связан с высокой интенсивностью работы (большое количество обращений) и кризисностью обращений в дефиците информации. К тому же, онлайн-консультанты чаще говорили о принятии ситуации или смирение с ней (23 и 8), которые могут быть единственным выходом в связи с ограничениями работы, на которые невозможно повлиять (например, отсутствие визуального и аудиального контакта). Онлайн-консультанты используют способ «попытки отстраниться/отвлечься/абстрагироваться (от клиента/консультации)» (10 и 1), вероятно, это также может быть связано с высокой кризисностью обращений и интенсивными чувствами, возникающими во время консультации.

Очные консультанты чаще, чем онлайн-консультанты, сообщают о таких способах справляться, как информирование клиента, объяснение клиенту (23 очные консультанты и 5 онлайн); обучение (30 и 7), разделение ответственности с клиентом (право выбора), обсуждение с клиентом (17 и 7).

Онлайн-консультанты назвали 28 способов совладания (268 ответов), из них большая часть представляет собой такие способы, как супервизии/интервизии (34 ответа); конкретные действия, направленные на устранение проблемы (34); уточняющие вопросы (24); принятие/смирение (23). Очные консультанты назвали 29 способов совладания (296 ответов), чаще всего встречались следующие ответы: супервизии/интервизии (43 ответа); конкретные действия, направленные на устранение проблемы (45); обучение (30); информирование клиента (23); рефлексия (20).

Вывод. Количество ответов в обеих группах консультантов является примерно одинаковым. Самые частые ответы – супервизии и конкретные действия – совпадают у обеих групп, что может служить дополнительным подтверждением важности профессиональной поддержки коллег в работе психолога-консультанта вне зависимости от формата работы. В целом онлайн-консультанты и очные консультанты используют одинаковые способы совладания со сложностями работы. Однако у онлайн-консультантов чаще встречаются ответы «вера в лучший исход, пользу работы», «принятие

ситуации или смирение с ней», «попытки отстраниться/отвлечься/абстрагироваться (от клиента/консультации)», тогда как в группе очных консультантов такие ответы были единичными.

3.1.4. Смысложизненные ориентации

Для исследования значимости различий средних показателей *смысложизненных ориентаций* по методике «Смысложизненные ориентации» использовался критерий U Манна-Уитни (данные представлены в таблице 10).

Таблица 10. Различия в уровне смысложизненных ориентаций онлайн-консультантов и очных консультантов.

Показатели	Группа	Среднее значение	Средний ранг	U Манна-Уитни	p
Цели	онлайн	32,17	19,33	360,5	0,034
	очные	34,74	27,67		
Процесс	онлайн	30,09	22,07	297,5	0,467
	очные	30,83	24,93		
Результат	онлайн	22,83	21,85	302,5	0,400
	очные	23,65	25,15		
Локус контроля - жизнь	онлайн	20,70	18,59	377,5	0,012
	очные	22,35	28,41		
Локус контроля-Я	онлайн	30,74	19,37	359,5	0,037

Продолжение таблицы 10

	очные	33,57	27,63		
Осмысленность жизни	онлайн	102,04	20,11	342,5	0,086
	очные	107,91	26,89		

Обнаружены статистически значимые различия между онлайн-консультантами и очными консультантами. Очные консультанты демонстрируют более высокие показатели по шкалам смысложизненных ориентаций: Цели, Локус контроля-Я и Локус контроля-жизнь, что может

свидетельствовать о более высоком уровне сформированности целей в жизни, а также представлений о способности выстроить свою жизнь в соответствии с собственными целями, ощущении контроля над жизнью у очных консультантов. Однако общий показатель осмысленности жизни не различается между группами и находится на среднем уровне.

Для исследования значимости различий средних показателей *экзистенциальной исполненности* по методике «Экзистенциальная исполненность» использовался критерий U Манна-Уитни (данные представлены в таблице 11).

Таблица 11. Различия в уровне экзистенциальной исполненности онлайн-консультантов и очных консультантов.

Субшкала	Группа	Среднее значение	Средний ранг	U Манна-Уитни	p
Самодистанцирование	онлайн	32,30	25,46	219,5	0,321
	очные	30,52	21,54		
Самотрансценденция	онлайн	71,17	23,67	260,5	0,930
	очные	72,00	23,33		
Свобода	онлайн	45,00	22,72	282,5	0,692
	очные	45,96	24,28		
Ответственность	онлайн	51,48	22,67	283,5	0,675
	очные	52,00	24,33		

Не обнаружено статистически значимых различий в показателях экзистенциальной исполненности по основным субшкалам: «Самодистанцирование», «Самотрансценденция», «Свобода» и «Ответственность» у онлайн-консультантов и очных консультантов. Показатели по этим шкалам находятся на среднем уровне в обеих группах.

Кроме того, не обнаружено статистически значимых различий) у онлайн-консультантов и очных консультантов в интегративных показателях экзистенциальной исполненности: «Персональность» (сумма показателей «Самотрансценденция» и «Самодистанцирование»), «Экзистенциальность» (сумма показателей «Свобода» и «Ответственность»),

общий показатель исполненности (сумма всех субшкал) (см.таблицу 12). Данные показатели находятся на среднем уровне в обеих группах.

Таблица 12. Различия в интегративных показателях экзистенциальной исполненности онлайн-консультантов и очных консультантов.

Показатели	Группа	Среднее значение	Средний ранг	U Манна-Уитни	p
Персональность	онлайн	103,48	24,20	248,5	0,725
	очные	102,52	22,80		
Экзистенциальность	онлайн	96,48	22,26	293,0	0,531
	очные	97,96	24,74		
Общий показатель исполненности	онлайн	199,96	22,65	284,0	0,668
	очные	200,48	24,35		

Таким образом, можно говорить об отсутствии статистических различий по показателям экзистенциальной исполненности в обеих группах консультантов. Все показатели находятся на среднем уровне.

Методика «Анкета Бюдженталя» в первую очередь направлена на изучение *экзистенциальных ценностей* и содержит открытые вопросы. В инструкции к анкете респондентов просят дать 3 ответа на каждый вопрос, однако на ряд вопросов не все участники давали по 3 ответа, кроме того, наблюдались случаи отказа от ответа на определенный вопрос. Всего на 10 вопросов методики было дано 676 ответов онлайн-консультантами и 653 очными консультантами (из 690 возможных). Курсивом в таблицах выделены обобщающие слова, созданные нами, остальной текст – ответы респондентов (цитаты). В таблицах приведены ответы, которые наиболее часто встречались у респондентов. С полным списком ответов можно ознакомиться в приложении Ж.

Первый вопрос методики звучит следующим образом: «Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть по-настоящему живым» (Таблица 13).

Таблица 13. Ответы на первый вопрос «Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть по-настоящему живым»

Группа	Онлайн-консультанты (69 ответов)	Очные консультанты (69 ответов)
Ответы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Любовь/любить (9). 2. Свобода, свобода выбора (5). 3. Интерес/интересы (4). 4. Чувствовать/чувства/эмоции (1) (4). 5. Тело (здоровье)/здоровье (2) (3). 6. Работать (делать, что любишь)/ профессия/труд (3). 7. Радость (2) / быть счастливым 1 (3). 8. Вера (2) /позитив (1) (3). 9. Цели/ желание/ мотивация (3). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Радость (3), счастье (4), удовольствие, получать удовольствие от жизни (3), удовлетворение (1) (11). 2. <i>Отношения</i> (люди, девушка, дети, семья, хорошие отношения, взаимность, дружба) (7). 3. Свобода (6). 4. Любовь/любить (6). 5. Работа, самореализация (работа, которая помогает чувствовать свою значимость и развиваться), дело, деятельность (4). 6. Движение/ двигаться/ быть активным/ энергия (4). 7. Следовать своим желаниям/ удовлетворять желания /желать (3).

Как видно из таблицы 13, в группе онлайн-консультантов, так и в группе очных было дано по 69 ответов (то есть каждый человек дал 3 ответа, как и требуется в инструкции к методике). Очные консультанты дали больше сходных ответов в своей группе, а в группе онлайн-консультантов наблюдается большее разнообразие. Так, было выделено 11 групп ответов у очных консультантов (где 2 – минимальное количество ответов в каждой группе) и 17 – у онлайн-консультантов. Самое большое количество ответов (11 ответов) у очных консультантов относится к группе «радость/счастье», а у онлайн – «любовь» (9). У онлайн-консультантов категория, связанная с отношениями с людьми, включает 2 ответа («близкие»), в то время как у очных она занимает второе место (7 ответов). У очных консультантов больше ответов (11), связанных с внешними факторами – работа и отношения, по сравнению с онлайн (5). Ознакомится с полным перечнем ответов можно в приложении Ж.

Таким образом, онлайн-консультанты больше давали общие ответы (любить, чувствовать), а очные – чаще раскрывали содержание категорий: не чувствовать, а радоваться, получать удовольствие; в категории «отношения»

очные называют конкретных людей или определенные отношения.

У онлайн-консультантов появляется категория «вера, позитив», которую не называют очные консультанты. Это может быть значимой особенностью личности, чья работа связана с ограниченной обратной связью от клиентов (информация о последствиях консультации, помогла она или нет).

На второй вопрос методики – «Три основных момента, которые необходимы, чтобы иметь успех в жизни» онлайн-консультанты дали 69 ответов, а очные – 67; то есть группе онлайн-консультантов все участники дали по 3 ответа, в группе очных – не было дано 2 ответа (см. Таблицу 14). Как и в предыдущем вопросе, у очных консультантов наблюдается большее количество ответов (21 ответ), связанных с внешними факторами: категории «работа», «поддержка», «удача», «деньги», «связи»; а также слова «семья, близкие отношения, команда», которые не вошли ни в одну из групп. В перечисленных группах исключение составляют 2 ответа, которые входят в группу «работа», но описывают внутреннее состояние в этой связи («страсть к своей деятельности», «азарт к работе»). У онлайн-консультантов сходные ответы образуют только одну группу – «поддержка» (2 ответа); а также слова, не вошедшие ни в одну из групп, – «возможность, удача, деньги», то есть 5 ответов. Онлайн-консультанты склонны давать больше ответов, относящихся к внутренним факторам: качества человека, его знания и опыт, переживания, состояния и пр. То есть в группе онлайн-консультантов наблюдается большее разнообразие ответов. Самое большое количество ответов (11) у онлайн консультантов относится к группе «цель» (6) и «ум» (6), а у очных – «работа» и «поддержка». Таблица 14. Ответы на вопрос «Три основных момента, которые необходимы, чтобы иметь успех в жизни»

Группа	Онлайн-консультанты (69 ответов)	Очные консультанты (67 ответов)
--------	----------------------------------	---------------------------------

<p>Ответы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цель (6). 2. Ум 3/ интеллект/ разум/ думать (рациональное мышление) (6). 3. Упорство (3) / настойчивость (1) (4). 4. Смелость 3 /решительность (4). 5. Желание/ стремление/ понимание своих желаний (4). 6. Любовь к тому, что делаешь; любимое дело, страсть к делу, карьера (4). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Работа</i>: работа 2, любимая работа, которая переходит в хобби, страсть к своей деятельности; карьера; азарт к работе (6). 2. <i>Поддержка</i>: поддержка, поддержка близких и коллег (5). 3. уверенность, уверенность (в себе, своих силах, в том, что затеянное будет уметь успех и пр.) (4). 4. упорство 3, настойчивость (4). 5. любовь (4). 6. желание 2 / желание развиваться, понимание своих желаний (4).
---------------	--	---

Таким образом, онлайн-консультанты не связывают успех напрямую с работой и поддержкой окружающих, а больше относят его к своему состоянию и качествам (например, цель, смелость, ум, понимание своих желаний), тогда как у очных наблюдается противоположная тенденция: связь успеха с работой, поддержкой и другими внешними факторами.

Ответы на третий вопрос методики, который звучит следующим образом: «Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть счастливым», представлены в таблице 15.

Таблица 15. Ответы на вопрос «Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть счастливым»

Группа	Онлайн-консультанты (67 ответов)	Очные консультанты (67 ответов)
Ответы	<ol style="list-style-type: none"> 1. любовь 7, любить (того, кто любит тебя), любовь (реализованная в отношении к себе, в сексе и в семье) (9) 2. люди/отношения: семья 2, друзья, близкие отношения (близкие люди), дети, люди, близкие люди, любимые люди, близость (9) 3. <i>дело/работа</i>: дело; любимое дело; дело, которое нравится; найти свое призвание, профессия, самореализация в деле (работа, приносящая удовольствие и доход), работа (7) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. любовь/ любить (11) 2. <i>отношения</i>: семья 2, женщина, девушка/ партнер/ дети / отношения, наличие близких отношений/ дружить, общение (10) 3. <i>дело/работа</i>: любимая работа 2, работа 2, карьера 2, любимое дело 2 (8)

Три группы, в которых сосредоточены большее количество сходных ответов, совпадают у онлайн и очных консультантов: «любовь» (9 и 11 ответов соответственно), «отношения» (9 и 10), «дело/работа» (9 и 8). Общее количество ответов также совпадает и составляет 67, то есть не дано 2 ответа в каждой группе .

Таким образом, представления о том, что необходимо для того, чтобы быть счастливым, практически полностью совпали у участников обеих групп. Как у онлайн-консультантов, так и у очных консультантов наиболее частными ответами были те, которые связаны с любовью и отношениями с другими людьми.

Ответы на четвертый вопрос методики представлены в таблице 16.

Таблица 16. Ответы на вопрос «Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть самим собой»

Группа	Онлайн-консультанты (68 ответов)	Очные консультанты (66 ответов)
Ответы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свобода, свобода души (8). 2. Смелость, мужество (7) 3. Осознание своих реальных потребностей и желаний, самопонимание, способность чувствовать свои чувства (и желания) и понимать их; умение слышать себя (4) 4. Честность; не врать; быть собой, как есть (4) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рефлексия 5 , осознанность 2, осознавать свои эмоции и желания; понимание своих чувств (9) 2. Честность, искренность (5) 3. Свобода 3, замечать удовольствие от свободы быть самим собой (4) 4. Принимать себя 2 , любить себя 2 (4) 5. Рациональность, вдумчивость думать, мозги (4)

Три группы, в которых сосредоточены большее количество сходных ответов, совпадают у онлайн- и очных консультантов. Наибольшее количество ответов у онлайн-консультантов относится к группе «свобода» (8 ответов), а у очных – «осознанность» (9). Однако ответы, связанные с осознанностью, так же присутствуют в группе онлайн-консультантов, но в меньшем количестве (4 ответа); равно как и ответы «свобода» наличествуют в группе очных (4 ответа). На втором месте по количеству ответов у онлайн-консультантов находится категория «смелость» (7 ответов, для сравнения у очных - 3); а у очных – «честность» (5 ответов, у онлайн – 4). В группе-онлайн консультантов не был дан 1 ответ, в группе очных – 3.

Таким образом, наибольшее количество ответов у онлайн-консультантов относится к группе «свобода», а у очных – «осознанность/рефлексия».

На пятый вопрос методики – «Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы подавить мои усилия» – в группе онлайн-консультантов не был дан 1 ответ на вопрос, в группе очных – 3 (всего 68 и 66 ответов соответственно) (см. таблицу 17).

Таблица 17. Ответы на пятый вопрос анкеты Бюдженталя «Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы подавить мои усилия»

Группа	Онлайн-консультанты (68 ответов)	Очные консультанты (66 ответов)
Ответы	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Страх/ тревога</i>: страх 9, страх неудачи, мой страх нового/ тревога 3 (14). 2. <i>Неуверенность</i>: неуверенность 6, моя неуверенность в правильности усилий, сомнения (8). 3. <i>Негативные оценки окружающих</i>: критика других, негативные оценки окружающих, обесценивание моего результата, критика моих действий, обесценивание, мнение окружения, зависть и злоба окружающих (7). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Негативные оценки окружающих</i>: люди, недоброжелатели, давление со стороны; мнение близких, осуждение; обесценивание; Обесценивание (ну а что ты можешь?); у тебя ничего не получится; "ну и что тебе это даст?"; обвинение, чужое мнение; агрессия 2 (11). 2. <i>Страх/ тревога</i> страх 7 / тревога (8). 3. <i>Неуверенность</i>: неуверенность 5, сомнения 2 (7).

Три группы, в которых сосредоточены большее количество сходных ответов, являются одинаковыми для онлайн и очных консультантов, это – «страх/тревога», «негативные оценки окружающих» и «неуверенность». Однако количество ответов у двух групп консультантов распределены по-разному. Так, у онлайн-консультантов большее количество ответов относится к категории «страх, тревога» (14 ответов), затем следуют «неуверенность» (8) и «негативные оценки окружающих» (7). У очных консультантов «негативных оценки окружающих» составляют 11 ответов, далее находится «страх/тревога» (8) и «неуверенность» (7). Список наиболее часто встречающихся ответов представлен в таблице 5 (полный список ответов приведен в приложении Ж).

Данный вопрос позволяет оценить, насколько респондент осознает свои внутренние препятствия. У онлайн-консультантов на первый план выходит осознание своих страхов с собственной оценкой успешности, и в меньшей степени – с негативной оценкой других; что может отражать специфику их работы, заключающуюся в недостатке обратной связи от клиентов. Очные

консультанты чаще как угрозу называют негативных оценки окружающих. Это может быть отражением большей чувствительности к негативной оценке при непосредственном контакте, а также большее количество обратной связи от клиентов, в том числе негативной.

На шестой вопрос методики – «Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы покончить с моей жизнью» – в обеих группах не все участники дали 3 ответа; среди онлайн-консультантов 2 человека отказались от ответа, среди очных – 4, а также некоторые участники дали по 2 или 1 ответу. Общее количество ответов на данный вопрос составило 61 и 55 соответственно (ответы представлены в таблице 18).

Таблица 18. Ответы на вопрос «Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы покончить с моей жизнью»

Группа	Онлайн-консультанты (61 ответ)	Очные консультанты (55 ответов)
Ответы	<ol style="list-style-type: none"> 1. авария, катастрофа (2), цунами, несчастный случай (2) ; убийство, физическая угроза (авария, авиакатастрофа и проч), ДТП, случайности (10) 2. болезнь, тяжелая болезнь, смертельная болезнь, полное отсутствие органов чувств, маразм, паралич всего тела навсегда (6) 3. одиночество (2) Отвержение; ощущение, что меня никто не любит; ненужность (5) 4. самокритика, перфекционизм, высокие требования к себе; ощущение, что я ни на что не способна (4) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Страх (6) , страх потерять близких, паника, тревога (9) 2. ГМО, глобальное потепление, электромагнитное излучение из телефонов, автомобили (4) 3. шизофрения, инвалидность, болезни, старость (4)

На первом месте по количеству ответов онлайн-консультантов находится категория, связанная с внешними неконтролируемыми событиями (природные явления, несчастный случай) – 10 ответов, а у очных – «страх/тревога» (9 ответов по сравнению с 2 у онлайн-консультантов). В обеих группах весомую долю занимают ответы «болезнь»: у онлайн – 6, а у очных – 4. У онлайн-

консультантов присутствуют группы ответов «одинокчество» (5 ответов) и «самокритика», которые отсутствуют у очных консультантов.

Таким образом, в данном вопросе онлайн-консультанты чаще давали ответы о внешних угрозах, в то время как самый распространенный ответ очных консультантов связан с внутренним ощущением – страхом. Однако стоит отметить, что в группе очных консультантов в целом дано меньше ответов, что может говорить о психологических защитах, не позволяющих осознать угрозы для собственной жизни. У онлайн-консультантов присутствуют группы ответов «одинокчество» и «самокритика», которые не названы очными консультантами.

На седьмой вопрос методики – «Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы не дать миру функционировать» – в группе онлайн-консультантов все участники дали по 3 ответа, в группе очных – не было дано 8 ответов (2 человека отказались отвечать, и не все дали 3 ответа) (см. таблицу 19).

Таблица 19. Ответы на вопрос «Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы не дать миру функционировать»

Группа	Онлайн-консультанты (69 ответов)	Очные консультанты (61 ответ)
Ответы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Глупость/ тупые люди (6). 2. Жадность/ корысть (5). 3. Смерть планеты (астероид и т.п.), черные дыры, массовые эпидемии, пандемия (4) 4. Страх (4). 5. Равнодушие 2/ черствость/ пренебрежение (4). 6. Жестокость 3, гнев (4). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Глобальное потепление, катастрофы, физика, голод, болезни (апокалипсис)), энтропия, хаос; только если мир уничтожит сам себя (8). 2. Агрессия 2 /жестокость, ненависть, злость, гнев (6). 3. Страх/тревога (6). 4. Глупость 3 , невежество (5). 5. Война (4).

У онлайн-консультантов большее количество ответов относится к категориям «глупость» (6 ответов) и «жадность» (5 ответов). У очных консультантов количество ответов в этих категориях составило 5 и 2 соответственно. Ответы «страх» и «гнев» так же наблюдается в обеих группах

консультантов (по 4 ответа у онлайн- и по 6 у очных консультантов). Категория, в которой сосредоточено наибольшее количество ответов у очных консультантов, относится к внешним факторам (например, слова катастрофа, физика, хаос) (8 ответов), а у онлайн схожая категория включает только 4 ответа. Стоит также учесть, что в группе очных консультантов в целом было дано меньше ответов и 8 ответов составляет около 13% от общего числа данных ответов. В целом онлайн-консультанты дали больше ответов, связанных с качествами личности, которые не были отнесены ни в одну из категорий (например, «трусость», «эгоизм», «невежество», «пассивность»), по сравнению с очными консультантами.

Таким образом, в качестве угроз для мира онлайн-консультанты больше склонны рассматривать внутренние факторы, связанные с качествами личности, состоянием и поведением людей (например, глупость, страх, жадность, равнодушие); а очные консультанты – внешние факторы (глобальное потепление, катастрофы). Кроме того, часть очных консультантов отказалась от ответа на этот вопрос или дала менее 3 ответов, что может свидетельствовать о неосознании существования угроз для мира. Можно предположить, что онлайн-консультанты видят, что безопасность мира больше связана с ответственностью самих людей; тогда как очные консультанты чаще воспринимают безопасность мира как обусловленную независимыми от людей событиями.

На восьмой вопрос методики – «Три самые важные цели, которые я могу достичь» – все участники дали про три ответа (таблица 20). Как у онлайн-, так и у очных консультантов встречается группа ответов «любовь» (по 6 ответов), однако у очных консультантов преобладают ответы «ум/разум» (10 ответов по сравнению с 3 ответами у онлайн); а также представлена группа ответов «уверенность» (5 ответов), которая отсутствует у онлайн-консультантов.

Таблица 20. Ответы на вопрос «Три самые важные цели, которые я могу достичь»

Группа	Онлайн-консультанты (69 ответов)	Очные консультанты (69 ответов)
Ответы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Любовь/ любовь к другим, делу (6) 2. Доброта/добро (4) 3. Помощь, желание помочь, поддержка, забота (4) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ум 6, интеллект 2 , разумность/ разум (10). 2. Любовь (6). 3. Эмпатия 3 , сочувствие, сопереживание (5). 4. Упрямство, упористость, выносливость, настойчивость, устойчивость (5). 5. Уверенность 3, ассертивность, решительность (5).

Таким образом, на первое место для онлайн-консультантов выходит любовь, добро и помощь, а для очных – ум; кроме того, очные психологи называют «уверенность», которая отсутствует у онлайн-консультантов.

На девятый вопрос методики – «Три самые важные цели, которые я могу достичь» – в группе онлайн-консультантов не было дано 2 ответа на вопрос, в группе очных – 4 (всего 67 и 65 ответов соответственно) (таблица 21).

Таблица 21. Ответы на вопрос «Три самые важные цели, которые я могу достичь»

Группа	Онлайн-консультанты (67 ответов)	Очные консультанты (65 ответов)
Ответы	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Семья</i>: семья 5 , иметь счастливую семью, дети 2, друзья, поддержание отношений (10). 2. Саморазвитие 2 самореализация, самоактуализация, самосовершенствование, развитие (6). 3. Счастье 2, радость 2, получать удовольствие от жизни 2 (6). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Семья</i>: Семья 9 , дети 2 , отношения, стать хорошей матерью и женой (14). 2. <i>Работа</i>: достижения на работе, профессия, карьера 3, работа, профессиональное становление, реализация в работе, профессионализм, стать эффективным, стать хорошим специалистом, стать ученым (12).

На первом месте по количеству ответов как у онлайн-, так и у очных

консультантов находится категория «семья» (10 и 14 ответов соответственно). Далее у онлайн-консультантов находятся две группы «самореализация» и «счастье» (по 6 ответов), а у очных – «работа». Также у обеих групп консультантов есть ряд ответов, связанных с помощью окружающим и направленным на «улучшение» мира (7 ответов у онлайн и 5 у очных); например, «эффективно помогать», «борьба с дегуманизацией», «изменить мир в лучшую сторону», «повышение толерантности» и пр. У очных консультантов представлено больше ответов по сравнению с онлайн-консультантами, связанными с конкретными действиями (например, «написать сценарий к фильму»).

Таким образом, наиболее часто встречающийся ответ в обеих группах – «семья». Онлайн-консультанты больше склонны описывать цель через внутренние факторы (счастье и самореализация), а очные – через внешние (работа). Также у обеих групп консультантов есть ряд ответов, связанных с помощью окружающим и направленным на «улучшение» мира (например, «эффективно помогать», «борьба с дегуманизацией»), что может быть связано с помогающим характером деятельности психологов-консультантов вне зависимости от формата работы.

На десятый вопрос методики – «Три самые важные задачи, которые я могу выполнить в следующем месяце» – все участники дали про три ответа. У очных консультантов наблюдается больше ответов, связанных с конкретными задачами, относящимися по большей части к работе (например, «набрать больше клиентов», «заключить контракт с крупным банком»). Как у онлайн, так и у очных консультантов наблюдается задачи, связанные с написанием выпускной квалификационной работы (ВКР) (7 и 8 ответов соответственно), что связано со спецификой выборки – многие участники являются студентами последних курсов обучения; а также задачи, направленные на улучшение отношений (5 и 6 ответов). У онлайн-консультантов преобладают задачи, связанные с заботой о физическом состоянии и здоровье, а также связанные с обучением новому (12 и 11 ответов у онлайн-консультантов и 5 и 4 у очных) (см. таблицу 22).

Таблица 22. Ответы на вопрос «Три самые важные задачи, которые я могу выполнить в следующем месяце»

Группа	Онлайн-консультанты (69 ответов)	Очные консультанты (69 ответов)
Ответы	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>забота о физическом состоянии, здоровье:</i> отдых 4, хороший сон; Медицинская (забота о здоровье), поддержать свое тело, лечение; Выспаться, следовать режиму; не делать лишнего; бросить курить (12) 2. <i>обучение:</i> курсы, обучение, учеба, пойти учиться, пройти обучение, научиться чему-то новому, выучить ряд слов по английскому, обучение новому, научиться играть на музыкальном инструменте; хорошо пройти педагогическую практику; сдать зачет по «проблемам афазии»; (11) 3. Увеличить объем работы; работа, поработать; сделать все необходимое по работе, получить больше опыта в своей профессиональной деятельности; Открою первый модуль обучающей программы по групповой психотерапии, консультация, заняться продвижением своего дела (8) 4. <i>ВКР:</i> лиотбзор 3, магистерская (доделать), 1 глава вкр, обработка методик, найти людей для диплома (7) 5. Наладить личную жизнь, Быть рядом с моей семьей, больше проводить время с друзьями; Быть рядом со своим ребенком столько, сколько смогу и при этом не буду уставать и буду чувствовать себя комфортно; налаживание отношений на работе (5) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>ВКР:</i> работа над диссертацией, ДИПЛОМ, Продуктивно поработать над исследованием; собрать данные для диплома, начать теор. часть; Написать диплом. сделать половину диплома, закончить план диссертации (8) 2. провести время со своей семьей, побыть с семьей, знакомства, друзья, улучшить отношения с близкими; лучшие отношения; выйти замуж (6) 3. <i>забота о физическом состоянии, здоровье:</i> Отдых 3, отрегулировать режим сна и бодрствования; свободное время (5) 4. работа 3, профессиональный прогресс (4) 5. <i>обучение:</i> учиться, книги, Регулярно заниматься английским языком, обучаться (4)

Таким образом, у онлайн-консультантов преобладают задачи, связанные с заботой о физическом состоянии и здоровье, а также связанные с обучением новому. Как у онлайн, так и у очных консультантов наблюдается задачи, связанные с написанием выпускной квалификационной работы (ВКР), что

связано со спецификой выборки – многие участники являются студентами последних курсов обучения; а также задачи, направленные на улучшение отношений.

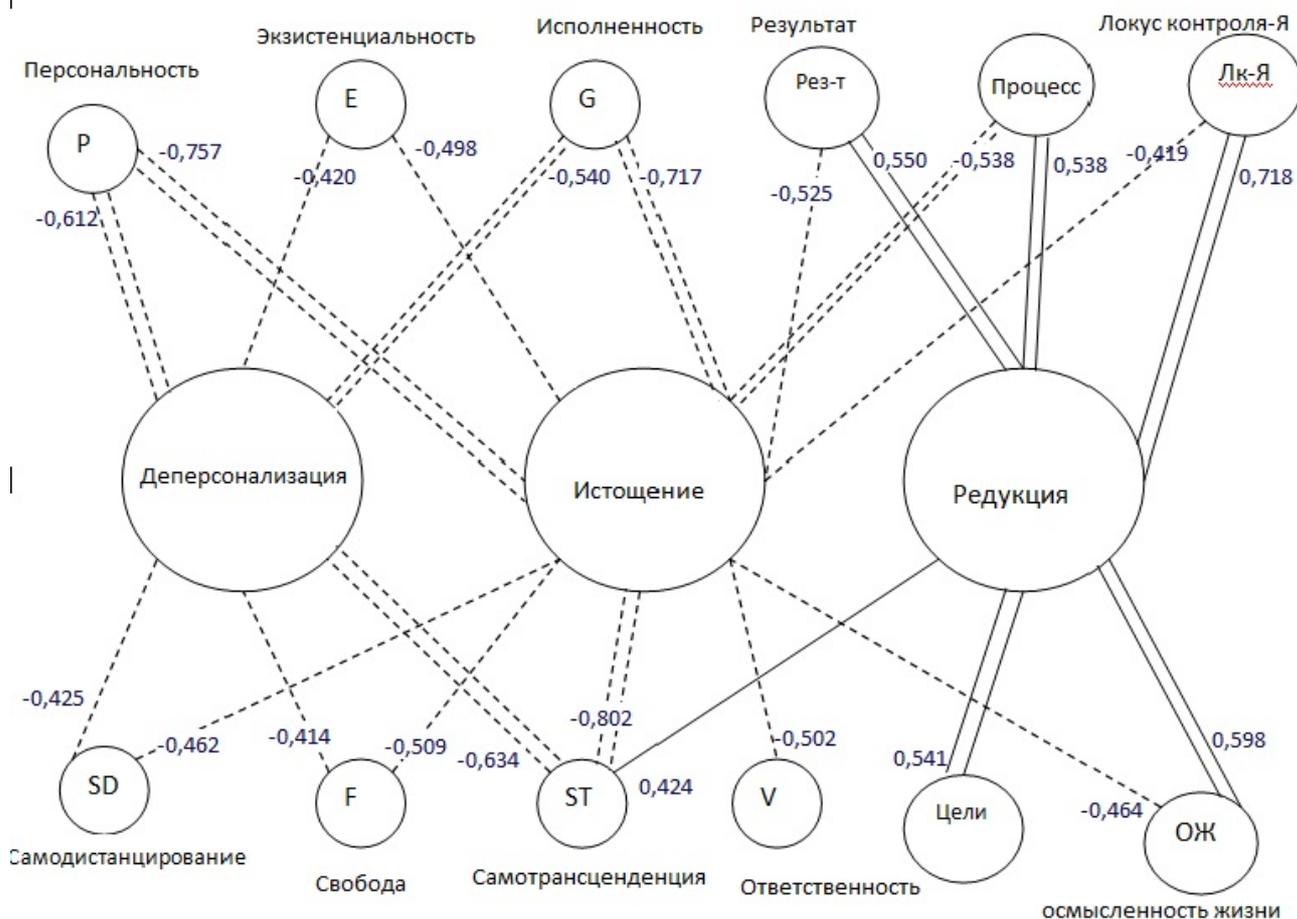
Вывод. В целом экзистенциальные ценности схожи у консультантов обеих групп. Однако были обнаружены следующие различия: онлайн-консультанты указывают на значимость такой категории, как вера, чтобы быть по-настоящему живым; успех в жизни больше связывают со своим состоянием и качествами, а не с внешними факторами; говоря о том, что способно подавить их усилия чаще указывают на свои страхи и собственную оценку успешности. Очные консультанты более склонны связывать успех с работой и поддержкой, исходящей от окружающих; а среди условий, которые могут подавить их усилия, называют негативные оценки окружающих, чаще воспринимают безопасность мира как обусловленную независимыми от людей событиями.

Таким образом, в поле экзистенциальных ценностей онлайн-консультантов доминирует категория отношений с самим собой, а у очных – включены также отношения с другими людьми и объективным внешним миром. Мы предполагаем, что это связано с тем, что в процессе очного консультирования консультант находится в непосредственном контакте с клиентом и вынужден сталкиваться с многочисленными аспектами и феноменами реальности и оценками извне. А онлайн-консультант, находясь в условиях ограниченного канала получения информации, вынужден полагаться сильнее на свои когнитивные способности по анализу текста клиента, на свои знания и опыт; на веру в то, что его действия дадут желаемый результат.

3.2. Результаты корреляционного анализа

Анализ взаимосвязей показателей выгорания и смысложизненных ориентацией онлайн-консультантов представлен на рис.1.

Рис 1. Результаты корреляционного анализа в группе онлайн-консультантов



На рисунке использованы следующие обозначения:

- положительные корреляции, значимые на уровне $p \leq 0,05$, обозначены сплошной линией;
- положительные корреляции, значимые на уровне $p \leq 0,01$, обозначены двойной сплошной линией;
- отрицательные корреляции, значимые на уровне $p \leq 0,05$, обозначены пунктирной линией;
- отрицательные корреляции, значимые на уровне $p \leq 0,01$, обозначены двойной пунктирной линией.

Структурообразующими факторами корреляционной плеяды онлайн-консультантов выступают показатели выгорания: деперсонализация, эмоциональное истощение и редукция личных достижений.

В соответствии с рис. 1, показатель «Эмоциональное истощение» коррелирует с максимальным количеством показателей методик «Смыслоразностные ориентации» и «Экзистенциальная исполненность». При исследовании взаимосвязей истощения и показателей смыслоразностных ориентаций и экзистенциальной исполненности были обнаружены следующие

статистически достоверные отрицательные связи. Показатель «Эмоциональное истощение» статистически достоверно взаимосвязан с показателями «Самодистанцирование (SD)» ($r = -0,462, p \leq 0,05$), «Самотрансценденция (ST)» ($r = -0,802, p \leq 0,01$), «Свобода (F)» ($r = -0,509, p \leq 0,05$), «Ответственность (V)» ($r = -0,502, p \leq 0,05$), «Персональность (P)» ($r = -0,757, p \leq 0,01$), «Экзистенциальность (E)» ($r = -0,498, p \leq 0,05$), «Общий показатель исполненности (G)» ($r = -0,717, p \leq 0,01$); «Процесс» ($r = -0,538, p \leq 0,01$), «Результат» ($r = -0,525, p \leq 0,05$), «Локус контроля-Я» (Лк-Я) ($r = -0,419, p \leq 0,05$), «Осмысленность жизни (ОЖ)» ($r = -0,464, p \leq 0,05$). Это означает, что чем более выражены показатели смысложизненных ориентаций у онлайн-консультантов, тем ниже показатели истощения; и чем ниже истощение, тем более выражены смысложизненные ориентации. То есть консультанты, у которых высокие показатели смысложизненных ориентаций, менее подвержены психической истощаемости, утрате позитивных эмоций, интереса к окружающим и пр.

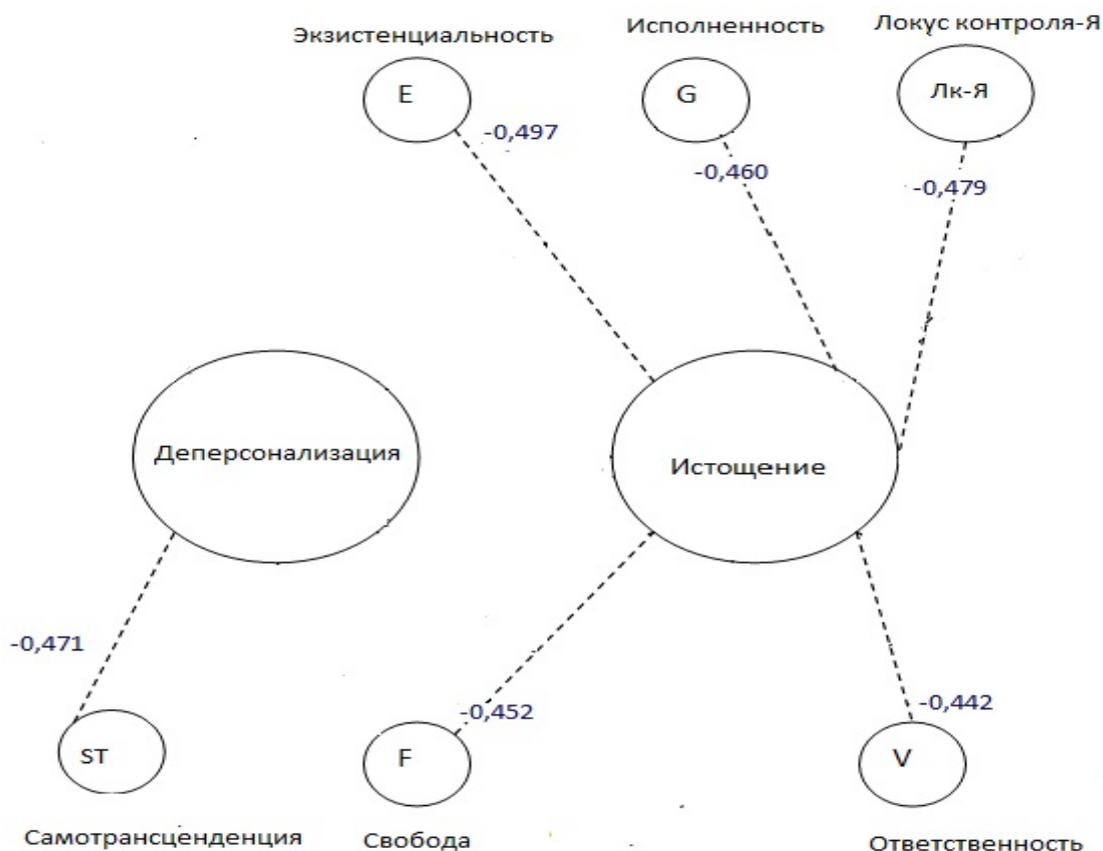
Изучение взаимосвязей показателя «Деперсонализация» и показателей смысложизненных ориентаций и экзистенциальной исполненности также продемонстрировало статистически достоверные отрицательные связи. Показатель «Деперсонализация» статистически достоверно взаимосвязан с показателями «Самодистанцирование (SD)» ($r = -0,425, p \leq 0,05$), «Самотрансценденция (ST)» ($r = -0,634, p \leq 0,01$), «Свобода (F)» ($r = -0,414, p \leq 0,05$), «Персональность (P)» ($r = -0,612, p \leq 0,01$), «Экзистенциальность (E)» ($r = -0,420, p \leq 0,05$), «Общий показатель исполненности (G)» ($r = -0,540, p \leq 0,01$). Таким образом, более высокие показатели смысложизненных ориентаций и экзистенциальной исполненности связаны с более низкими показателями деперсонализации. Это означает, что онлайн-консультанты менее склонны быть эмоционально отстраненными, безразличными, формально выполнять свои профессиональные обязанности, если у них высокие показатели смысложизненных ориентаций.

Изучение взаимосвязей показателя «Редукция личных достижений» и показателей смысложизненных ориентаций и экзистенциальной

исполненности, продемонстрировало статистически достоверные положительные связи. Показатель «Редукция личных достижений» статистически достоверно взаимосвязан с показателями «Самотрансценденция (ST)» ($r = 0,424, p \leq 0,05$), «Цели» ($r = 0,541, p \leq 0,01$), «Процесс» ($r = 0,538, p \leq 0,01$), «Результат» ($r = 0,550, p \leq 0,01$), «Локус контроля-Я» (Лк-Я) ($r = 0,718, p \leq 0,05$), «Осмысленность жизни (ОЖ)» ($r = 0,598, p \leq 0,01$). Это означает, что чем более выражены у онлайн-консультантов показатели смысложизненных ориентаций, тем менее они склонны обесценивать личные достижения и более удовлетворены собой в личностном и профессиональном планах.

Результаты корреляционного анализа в группе очных консультантов представлены на рис.2.

Рис 2. Результаты корреляционного анализа в группе онлайн-консультантов



На рисунке использованы следующие обозначения:

- положительные корреляции, значимые на уровне $p \leq 0,05$, обозначены сплошной линией;

- положительные корреляции, значимые на уровне $p \leq 0,01$, обозначены двойной сплошной линией;
- отрицательные корреляции, значимые на уровне $p \leq 0,05$, обозначены пунктирной линией;
- отрицательные корреляции, значимые на уровне $p \leq 0,01$, обозначены двойной пунктирной линией.

В соответствии с рисунком 2, у очных консультантов показатель «Эмоциональное истощение» коррелирует с большим количеством показателей методик «Смыслжизненные ориентации» и «Экзистенциальная исполненность», однако таких взаимосвязей на порядок меньше, чем у онлайн-консультантов.

При исследовании взаимосвязей истощения и показателей смысложизненных ориентаций и экзистенциальной исполненности были обнаружены следующие статистически достоверные отрицательные связи. Показатель «Эмоциональное истощение» статистически достоверно взаимосвязан с показателями «Свобода (F)» ($r = -0,452, p \leq 0,05$), «Ответственность (V)» ($r = -0,442, p \leq 0,05$), «Экзистенциальность (E)» ($r = -0,497, p \leq 0,05$), «Общий показатель исполненности (G)» ($r = -0,460, p \leq 0,05$); «Локус контроля-Я» (Лк-Я) ($r = -0,479, p \leq 0,05$).

Показатель «Деперсонализация» статистически достоверно взаимосвязан с одним показателем – самотрансценденция ($r = -0,471, p \leq 0,05$). Это означает, что чем более консультант способен чувствовать внутреннее соотнесение с собой и ценностными основаниями мира, тем меньше он подвержен деперсонализации как безразличию и склонностью к формализму при выполнении своих профессиональных обязанностей.

Не обнаружено статистически значимых взаимосвязей между редукцией личных достижений и показателями смысложизненных ориентаций и экзистенциальной исполненности.

В основном у очных консультантов показатели смысложизненных ориентаций и экзистенциальной исполненности связаны с истощением. То есть чем выше показатели экзистенциальной исполненности, чем больше осмысленного в жизни консультанта, чем чаще он живет с внутренним

согласием и его решения соответствуют его сущности, тем менее он подвержен психической истощаемости, утрате позитивных чувств и интереса в работе.

Кроме того, не обнаружено статистически значимых корреляций между количеством названных консультантами сложностей работы и способов совладания с уровнем выгорания в обеих группах.

Таким образом, в группе онлайн-консультантов обнаружено больше взаимосвязей показателей смысложизненных ориентаций и экзистенциальной исполненности с показателями выгорания, чем у очных консультантов. Это говорит о том, что смысложизненные ориентации имеют большее значение в сдерживании развития выгорания у онлайн консультантов, чем у специалистов, работающих очно.

Обсуждение

В исследовании было обнаружено, что консультанты отличаются по уровню профессионального выгорания: онлайн-консультанты испытывают меньше удовлетворенности собой как личностью и профессионалом и склонны обесценивать результаты своей профессиональной деятельности.

Было установлено, что у обеих групп психологов-консультантов выраженность показателей выгорания обратно пропорциональна выраженности показателей смысложизненных ориентаций и экзистенциальной исполненности. То есть, можно утверждать, что если консультант имеет сформированную цель в жизни, воспринимает собственную жизнь как эмоционально насыщенную и интересную, ощущает удовлетворенность от прожитого отрезка жизни, переживает свободу выбора, чувство контроля над собственной жизнью и открыт опыту; то он будет менее склонен обесценивать результаты своей деятельности, будет выше оценивать себя как профессионала, больше ощущать эмоциональную вовлеченность и интерес. Эти данные соотносятся с представлением о выгорании с экзистенциально-аналитической точки зрения (Лэнгле А., 2008;).

Смыслоразностные ориентации и экзистенциальная исполненность психологов-консультантов обеих групп схожи, но очные консультанты характеризуются более высоким уровнем сформированности целей в жизни, а также представлений о способности выстроить свою жизнь в соответствии с собственными целями. Однако следует отметить, что показатели смыслоразностных ориентаций в обеих группах имеют средний уровень выраженности, а показатели экзистенциальной исполненности не различаются у онлайн- и очных психологов. Эти данные позволяют предположить, что различие в уровне выгорания связано с особенностями формата работы онлайн-консультантов.

Действительно, онлайн-консультанты склонны больше сосредотачиваться на сложностях, связанных с организацией труда и спецификой формата работы, чем очные консультанты. Вероятно, формат, характерный для консультирования онлайн – отсутствие аудиального, визуального контакта, технические неполадки, большое количество обращений и пр. – является важным фактором, усиливающим эмоциональное напряжение и способным ускорять развитие профессионального выгорания.

Мы предполагали, что основные различия в сложностях у очных и онлайн-консультантов будут связаны исключительно с форматом работы. Однако было установлено, что для очных консультантов более типичны переживания собственной некомпетентности. Это может быть обусловлено тем, что очные консультанты, в отличие от онлайн-консультантов, находятся в непосредственном контакте с клиентом. Это приводит к тому, что очные консультанты вынуждены непосредственно реагировать на клиента, а также не имеют возможности обратиться за помощью (к литературе, коллегам, супервизору) во время консультации. Кроме того, клиент видит консультанта и может заметить его растерянность и неуверенность, что может усугублять переживание некомпетентности у консультанта. Также очные консультанты чаще называли в качестве сложностей явления переноса и контрпереноса, что может быть связано с более глубоким анализом собственной работы очными консультантами. В связи с тем, что онлайн-консультантам поступает большое

количество обращений от разных людей, можно предположить, что они меньше анализируют каждую консультацию. У очных консультантов наблюдается больший опыт личной терапии по сравнению с онлайн-консультантами, что также может влиять на повышенное внимание к явлению переноса и контрпереноса.

При этом у онлайн-консультантов обнаружено больше взаимосвязей показателей смысложизненных ориентаций и экзистенциальной исполненности с показателями выгорания, чем у очных консультантов. Это также может быть связано со спецификой работы: очные консультанты находятся в непосредственном контакте с клиентом и могут выстраивать представление о своей работе, отталкиваясь от этого контакта. Онлайн-консультанты, напротив, не взаимодействуют с клиентом непосредственно и вынуждены опираться в большей степени на свои представления о клиенте и собственной работе. При такой работе внутренними опорами могут выступать смысложизненные ориентации и экзистенциальные ценности.

Экзистенциальные ценности также схожи у консультантов обеих групп. Однако в поле экзистенциальных ценностей онлайн-консультантов доминирует категория отношения с самим собой, а у очных – включены также отношения с другими людьми и объективным внешним миром. Мы также объясняем это различие особенностями контакта при онлайн-консультировании и очной работе. Очные консультанты находятся с клиентом в непосредственном взаимодействии и вынуждены сталкиваться с реальностью и оценками извне. Онлайн-консультанты имеют дело с большим количеством представлений о клиенте и своей работе, которые сложно проверить.

Мы предполагали, что существует взаимосвязь между количеством названных сложностей, а также способов справиться с ними и выгоранием. Данное предположение было основано на том, что высокий уровень осознания собственных сложностей может способствовать их проработке и не вызывать повышенное эмоциональное напряжение. Однако в нашем исследовании данное предположение не нашло своего подтверждения, что может быть обусловлено небольшим количеством выборки и требует дальнейшего исследования.

Подводя итог по сложностям работы, о которых говорили консультанты, можно сказать, что существуют универсальные сложности, с которыми сталкиваются психологи в процессе консультирования. Однако существуют сложности, обусловленные форматом работы, что соотносится с данными исследований телефонных консультантов (Водопьянова Н., Старченко Е., 2008).

Способы справляться с этими сложностями являются скорее универсальными. Однако онлайн-консультанты чаще демонстрируют такой способ справляться, как вера в лучший исход, пользу работы, это может быть обусловлено работой в дефиците информации о клиентах и обратной связи от них. Кроме того, способ совладания «понимание важности работы; напоминание себе о целях работы, опора на гуманистические ценности и чувство долга» может быть связан с высокой кризисностью обращений в дефиците информации. К тому же, онлайн-консультанты чаще говорили о принятии ситуации или смирение с ней, что может быть единственным выходом в связи с ограничениями работы, на которые невозможно повлиять (например, отсутствие визуального и аудиального контакта). Эти данные соотносятся с результатами об экзистенциальных ценностях. Однако самым распространенным способом совладания в обеих группах является супервизия, что может выступать дополнительным подтверждением важности профессиональной поддержки в работе психолога-консультанта вне зависимости от формата работы. Следовательно, онлайн-консультанты также нуждаются в профессиональной помощи, что требует привлечения квалифицированных специалистов, которые могут обеспечивать проведение супервизий.

ВЫВОДЫ

На основании результатов проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Респонденты отличаются по уровню профессионального выгорания: онлайн-консультанты демонстрируют высокий уровень редукции личных достижений, а очные – низкий. Однако эмоциональное истощение и деперсонализация не отличаются в обеих группах и имеют средний уровень выраженности.

2. Смыслоразностные ориентации и экзистенциальная исполненность психологов-консультантов обеих групп схожи, однако у очных консультантов наблюдается более высокий уровень сформированности целей в жизни, а также представлений о способности выстроить свою жизнь в соответствии с собственными целями, ощущение контроля над жизнью.

3. В целом экзистенциальные ценности схожи у консультантов обеих групп. Однако, обнаружено, в группе онлайн-консультантов особое место занимают категории «вера в лучший исход», «смирение», которые встречаются в ответах на вопросы Анкеты Бюджетала, а также среди перечня способов совладания со сложностями работы. Это может быть значимыми особенностями личности этих специалистов, чья работа связана с ограниченной обратной связью от клиентов (информация о последствиях консультации), с необходимостью долго ждать ответы клиента и в целом с работой в ситуации высокой неопределенности.

4. В обеих группах психологов-консультантов выраженность показателей выгорания обратно пропорциональна выраженности показателей смыслоразностных ориентаций и экзистенциальной исполненности

5. Смыслоразностные ориентации имеют большее значение в предупреждении развития выгорания у онлайн-консультантов, чем у специалистов, работающих очно.

5. Уровень выгорания не связан с тем, сколько консультант называл сложностей в своей работе и способов совладания с ними.

6. Обнаружено, что для онлайн-консультантов более характерно сосредотачиваться на сложностях, связанных с организацией труда и спецификой формата работы по сравнению с очными консультантами. Очные консультанты значимо чаще называли сложности, связанные с процессом консультирования: переживание собственной некомпетентности; явления контрпереноса и переноса.

7. Психологи-консультанты вне зависимости от формы работы используют одинаковый перечень способов совладания со сложностями. Однако онлайн-консультанты чаще сообщают о способах, связанных с опорой на внутренние факторы: вера в лучший исход, понимание важности работы и пр.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Онлайн-консультирование представляет собой относительно новое перспективное направление в оказании психологической помощи различным группам населения.

Целью данного исследования было направлено на изучение взаимосвязей показателей выгорания и смысложизненных ориентаций консультантов, оказывающих психологическую помощь в онлайн-чате, и очных психологов-консультантов. В соответствии с целью все поставленные задачи были выполнены.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что онлайн-консультанты более склонны обесценивать свои личные достижения и испытывать неудовлетворенность собой как личностью и профессионалом. Они демонстрируют менее сформированные цели в жизни, а также представления о более низкой способности выстроить свою жизнь в соответствии с собственными целями, ощущение меньшего контроля над жизнью по сравнению с очными консультантами. Однако в целом смысложизненные ориентации психологов-консультантов обеих групп схожи. Кроме того, по показателям экзистенциальной исполненности консультанты не различаются, и эти показатели имеют средний уровень выраженности. Вышеописанное позволяет предположить, что в первую очередь формат работы оказывает влияние на выраженность синдрома выгорания.

Корреляционный анализ выявил наличие взаимосвязи смысложизненных ориентаций с профессиональным выгоранием, однако таких взаимосвязей больше в группе онлайн-консультантов.

Таким образом, актуальное исследование продемонстрировало более высокий уровень профессионального выгорания у онлайн-консультантов, что подтверждает необходимость оказания профессиональной поддержки специалистам, оказывающим психологическую помощь онлайн, для повышения эффективности их работы и эмоционального благополучия.

Полученные данные расширяют понимание значимых особенностей работы в чате онлайн, позволяют организациям выбирать и внедрять

соответствующие методы предупреждения развития синдрома выгорания среди своих консультантов. Например, возможно увеличить число обязательных очных супервизий для онлайн-консультантов. Также эти данные могут помочь в обосновании необходимости соответствующего финансирования организаций: для создания условий, способствующих наиболее продуктивной и продолжительной работе специалистов-психологов, оказывающих кризисную помощь в формате онлайн-чата.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М: «Мысль». 1991. 158 с.
2. Водопьянова Н., Старченко Е. Синдром выгорания. СПб: «Питер». 2008. 258 с.
3. Жилина Э.В. Профессиональное выгорание психологов-консультантов телефона доверия // Вестник Костромского Государственного университета им. Н.А. Некрасова. № 1. 2007. С. 61-63.
4. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ .2009. №1. С. 141-170
5. Леонтьев Д.А., Калашников М.О., Калашникова О.Э. Факторная структура теста смысложизненных ориентации // Психологический журнал,.1993. №1. С. 150-155.
6. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: «Смысл». 2003. 487 с.
7. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). М.: «Смысл». 2000. 18 с.
8. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа // Вопросы психологии. № 2. 2008. С. 3-16.
9. Майнина И.Н., Васанов А.Ю. Стандартизация методики «Шкала экзистенции» А.Лэнгле, К. Орглер // Психологический журнал. 2010. № 1. С. 87-99.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс. 1990. 367 с.
11. Юдина Е.В. К проблеме синдрома выгорания у психологов-консультантов: экзистенциальный подход // Педагогика и психология образования. №1. 2011. С. 109-114.
12. Ackerley G., Burnell J., Holder D., Kurdek, L.A. Burnout among licensed psychologists. Age.1988. № 8. P. 31-72.

13. Baird S., Jenkins S.R. Vicarious traumatization, secondary traumatic stress, and burnout in sexual assault and domestic violence agency staff // *Violence and Victims*. 2003. № 1. P. 71-86.
14. Battista J., Almond R. The development of meaning in life // *Psychiatry Interpersonal and Biological Processes*. 1973. № 4. P. 409-427.
15. Bonebright C.A., Clay D.L., Ankenmann R.D. The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life // *Journal of Counseling Psychology*. 2000. № 4. P. 469–477.
16. Boyle P.A., Buchman A.S., Barnes L.L., Bennett D.A. Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons // *Archives of General Psychiatry*. 2010. № 3. P. 304–310.
17. Burgess-Wells J., Bush H., Marshall D. Purpose in Life and breast health behaviour in Hispanic and Anglo women // *Journal of Holistic Nursing*. 2002. № 3. P. 232-249.
18. Byrne B.M. The Maslach Burnout Inventory: Validating factorial invariance across intermediate, secondary, and university educators // *Multivariate Behavioral Research*. 1991. № 4. P. 583-605.
19. Byrne B.M. Testing for the factorial validity, replication, and invariance of a measuring instrument: A paradigmatic application based on the Maslach Burnout Inventory // *Multivariate Behavioral Research*. 1994. № 3. P. 289-311.
20. Chamberlain K., Zika S. Religiosity, life meaning, and wellbeing: Some relationships in a sample of women // *Journal for the Scientific Study of*
21. Crumbaugh J., Maholick L. An experimental study of existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis // *Journal of Clinical Psychology*. 1964. № 2. P. 200-207.
22. Crumbaugh, J. Cross-validation of Purpose-in-Life test based on Frankl's concepts // *Journal of Individual Psychology*. 1968. № 1. P.74-81.

23. Debats, D.L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life // Personality and Individual Differences. 1993. № 2. P. 337-345.
24. Dierendonck D.V., Schaufeli W.B, Sixma H.J. Burnout among general practitioners: a perspective from equity theory // Journal of social and clinical psychology. 1994. № 1. P. 86-100
25. Emmons R.A. Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion// Journal of Social Issues. 2005. № 4. P. 731–745.
26. Fimian M.J., Blanton L.P. Stress, burnout and role problems among teacher trainees and first year teachers //Journal of Occupational Behavior. 1987. № 2. P. 157-165.
27. Firth H., McIntee J., McKeown, P., Britton, P. Maslach Burnout Inventory: Factor structure and norms for British nursing staff // Psychological Reports. 1985. № 1. P. 147-150.
28. Frankl V.E. Psychiatry and man's quest for meaning // Journal of Religion and Health. 1962. № 2. P. 93-103.
29. Frankl V. Logos, paradox and the search for meaning // Cognition and psychotherapy /M.J. Mahoney, A.Freeman (Eds.). New York: Plenum, 1985. P. 259-275.
30. Freudenburg H.J. The staff burnout syndrome in alternative institutions // Psychotherapy: Theory, Research, and Practice. 1975. № 1. P. 73-82.
31. Gerwood J.B, LeBlance M, Piazza N. The purpose in life test and religious denomination: protestant and catholic scores in an elderly population // Journal of Clinical Psychology. 1998. № 1. P. 49-53.
32. Gold Y. The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory in a sample of California elementary and junior high school classroom teachers // Educational and Psychological Measurement. 1984. № 4. P. 1009-1016.
33. Gold Y., Bachelor P., Michael W.B. The dimensionality of a modified form of the Maslach Burnout Inventory for university students in a teacher training

- program // Educational and Psychological Measurement. 1989. № 3. P. 1009-1016.
34. Greenglass E.R., Burke R.J., Ondrach M. A gender-role perspective on coping and burnout // Applied Psychology. 1990. № 1. P. 5-27.
35. Greenglass E. R., Pantony K.L., Burke R. J. A gender-role perspective on role conflict, work stress and social support // Journal of Social Behavior and Personality. 1988. № 3. P. 317–328.
36. Harlow L. L., Newcomb M. D., Bentler P. M. Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor // Journal of Clinical Psychology. 1986. № 1. P. 5-21.
37. Hicks, J.A., King, L.A. Religious commitment and positive mood as information about meaning in life // Journal of Research in Personality,. 2008. № 1. P. 43–57.
38. Hicks J.A., King, L.A. Positive mood and social relatedness as information about meaning in life // The Journal of Positive Psychology. 2009. № 6. P. 471–482.
39. Hill P.L., Turiano N.A. Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood // Psychol Sci. 2014. № 7. P. 1482–1486.
40. Hiscott R.D., Connop P.J. Job stress and occupational burnout: Gender differences among mental health professionals // Sociology and Social Research. 1989. № 4. P. 10-15.
41. Iverson R.D., Olekalns M., Erwin P.J. Affectivity, organizational stressors, and absenteeism: A causal model of burnout and its consequences // Journal of Vocational Behavior. 1998. № 1. P. 1-23.
42. Iwanicki E. F. Schwab R. L. A cross validation study of the Maslach Burnout Inventory // Educational and Psychological Measurement. 1981. № 4. P. 1176-1174.

43. Kim E.S., Strecher V.J., Ryff C.D. Purpose in life and use of preventive health care services // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2014. № 46. P. 16331–16336.
44. Kim E.S., Sun J.K., Park N., Kubzansky L.D., Peterson C. Purpose in life and reduced risk of myocardial infarction among older U.S. adults with coronary heart disease: a two-year follow-up // *Journal of Behavioral Medicine*. 2013. № 2. P. 124-33.
45. King L.A., Heintzelman S.J., Ward S.J. Beyond the Search for Meaning: A Contemporary Science of the Experience of Meaning in Life // *Current Directions in Psychological Science*. 2016. № 4. P.211-216.
46. King L.A., Hicks J.A., Krull J., Del Gaiso A.K. Positive affect and the experience of meaning in life // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. № 1. P.179–196.
47. King L.A., Napa C.K. What makes a life good? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. № 1. P.156-165.
48. Kingab R., Bamblinga M., Lloydc C., Gomurrac R. , Smithc S., Reidd W. Online counselling: The motives and experiences of young people who choose the Internet instead of face to face or telephone counseling // *Counselling and Psychotherapy Research*. 2006. № 3. P.169-174.
49. Krause N. Meaning in life and mortality // *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2009. № 4. P.517-527.
50. Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., Graham, S. M. Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*. 2010. № 1. P.367–376.
51. Lambert N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., Fincham, F. D. To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2013. № 11. P.1418–1427.
52. Leiter M. P. Burnout as a crisis in professional role structures: Measurement and conceptual issues // *Anxiety, Stress and Coping*. 1992. № 1. P. 79–93.

53. Leiter M. P., Maslach C. The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment // *Journal of Organizational Behavior*. 1988. № 4. P. 297–308.
54. Linehan M.M., Cochran B.N., Mar C.M., Levensky E.R., Comtois K.A. Therapeutic burnout among borderline personality disordered clients and their therapists: Development and evaluation of two adaptations of the Maslach Burnout Inventory // *Cognitive and behavioral practice*. 2000. № 3. P.329-337.
55. Marsh A., Smith L., Piek J. The purpose in life scale: psychometric properties for social drinkers and drinkers in alcohol treatment. // *Educational and Psychological Measurement*. 2003. № 3. P. 859-871.
56. Maslach C., Jackson S. E. *The Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986.
57. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1996.
58. Maslach C., Leiter M. P. *The truth about burnout*. San Francisco: Jossey Bass, 1997.
59. Maslach, C., Leiter, M.P. Early Predictors of Job Burnout and Engagement // *Journal of Applied Psychology*. 2008. № 3. P.498-512.
60. Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. Job burnout // *Annual Review of Psychology*. 2001. № 1. P. 397-422.
61. Maslach, C., Leiter, M.P., Schaufeli W. B. *Measuring Burnout*. 2009 (глава из книги)
62. McCarthy W.C., Frieze I.H. Negative Aspects of Therapy: Client Perceptions of Therapists' Social Influence, Burnout, and Quality of Care // *Journal of Social Issues*. 1999. № 1. P.33-50.
63. McKnight P.E., Patrick E., Kashdan T.B. By Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*. 2009. № 3. P.242–251.

64. McRae R.R., Costa P.T. Personality in adulthood. New York, NY: Guilford Press, 1990.
65. Meier S.T. Toward a Theory of Burnout // Journal of Applied Psychology. 1983. № 10. P.899-910.
66. Molcar C.C., Stuenkel D.W. Effects of world view on purpose in life // The Journal of Psychology. 2001. № 4. P.365-371.
67. Norcross J.C., Karpiak C.P., Santoro S.O. Clinical psychologists across the Years: The division of clinical psychology from 1960 to 2003 // Journal of Clinical Psychology. 2005. № 12. P.1467-1483.
68. Norvell N.K., Hills H.A., Murrin, M.R. Understanding burnout in male and female law enforcement officers. Psychology of Women Quarterly. 1993. № 3. P.289-301.
69. Park C.L., Folkman S. Meaning in the Context of Stress and Coping // Review of General Psychology. 1997. № 2. P. 115-144.
70. Park, C. L. Religion as a meaning-making framework in coping with life stress // Journal of Social Issues. 2005. № 4. P. 707–729.
71. Piedmont R.L. A longitudinal analysis of burnout in the health care setting: The role of personal dispositions // Journal of Personality Assessment. 1993. № 3. P. 457-473.
72. Pines A., Aronson E. Career burnout. Causes and cures. N.Y.: The Free Press. 1988. 257 p.
73. Pinquart, M. Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis // Ageing International. 2002. № 2. P. 90–114.
74. Plahuta J.M., Mc. Culloch J.B., Kasarskis E.J., Ross M.A., Walter R.A., McDonald E.R. Amyotrophic lateral sclerosis and hopelessness: psychosocial factors // Social Science & Medicine. 2002. № 12. P. 2131-2140.
75. Powers S., Gose K. F. Reliability and construct validity of the Maslach Burnout Inventory in a sample of university students // Educational and Psychological Measurement. 1986. № 1. P. 251-255.

76. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia // *Psychother Psychosom.* 2014. № 1. P. 10-28.
77. Schnorpfeil P., Noll A., Wirtz P., Schulze R., Ehlert U., Frey K., Fischer J.E. Assessment of exhaustion and related risk factors in employees in the manufacturing industry: A cross-sectional study // *International Archives of Occupational and Environmental Health.* 2002. № 8. P. 535–540.
78. Thoresen C.J., Kaplan S.A., Barsky A.P., Warren C.R., de Chermont, K. The affective underpinnings of job perceptions and attitudes: A meta-analytic review and integration // *Psychological Bulletin.* 2003. № 6. P. 914-945.
79. Raquepaw J.M., Miller R.S. Psychotherapist burnout: A componential analysis // *Professional Psychology: Research and Practice.* 1989. № 1. P. 32-36.
80. Rupert P. A., Morgan D. J. Work setting and burnout among professional psychologists // *Professional Psychology: Research and Practice.* 2005. № 5. P. 2544-550.
81. Ulrichova M. Logo Therapy and Existential Analysis in Counselling Psychology as Prevention and Treatment of Burnout Syndrome // *Procedia - Social and Behavioral Sciences.* 2012. № 3. P.502-508.
82. Vredenburg L.D., Carlozzi A.F., Stein L.B. Burnout in counseling psychologists: Type of practice setting and pertinent demographics // *Counselling Psychology Quarterly.* 1999. № 3. P.232-302.
83. Ward, S. J., King, L. A. Poor but happy? Income, happiness, and experienced and expected meaning in life // *Social Psychological & Personality Science.* 2016. № 5. P.463–470
84. Winstanley S., Whittington R. Anxiety, burnout and coping styles in general hospital staff exposed to workplace aggression: A cyclical model of burnout and vulnerability to aggression // *Work and Stress.* 2002. № 4. P.302-315.
85. Zellars K.L., Perrewe P.L., Hochwarter W.A. Burnout in health care: The role of the five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology.* 2000. № 8. P.1570-1598.

86.Zika S., Chamberlain K. Relation of hassles and personality to subjective well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. № 1. P.155-162.

Приложение А

Анкета демографических характеристик

1. Пол
2. Возраст
3. Уровень образования
4. Дополнительное образование
5. Предыдущий опыт работы: а) психологический б) не психологический
6. Стаж работы психологом-консультантом
7. Количество проводимых консультаций в неделю
8. Количество часов консультативной работы в неделю
9. Проходите ли Вы личную терапию? Если да, укажите ее общую приблизительную продолжительность в часах
10. Как часто Вы посещаете супервизии? (не посещаю; посещаю 1 раз в месяц и реже; 1 раз в две недели; 1 раз в неделю и чаще)

Приложение Б

Опросник «Профессиональное выгорание»

Инструкция. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у Вас такие мысли или чувства. На бланке для ответов обозначьте, как часто Вы испытываете те или иные переживания. Позиция «0» – никогда, «1» – очень редко, «2» – редко, «3» – иногда, «4» – часто, «5» – очень часто, «6» – каждый день.

Утверждение	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Ежедневно
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.							
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».							
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.							
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.							
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).							

6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.							
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.							
8. Я чувствую угнетенность и апатию.							
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.							
10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.							
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.							
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.							
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.							
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.							

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.							
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.							
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.							
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.							
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.							
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.							
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.							

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.							
--	--	--	--	--	--	--	--

Ключ. Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание». Интерпретация результатов производится на основании сравнения полученных оценок по каждой из субшкал со средними значениями в исследуемой группе или с демографическими данными.

Шкалы профессионального выгорания	Баллы		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 15	16 - 24	25 и больше
Деперсонализация	0 - 55	6 - 10	11 и больше
Редукция личных достижений	37 и больше	36 - 31	30 и меньше

«Эмоциональное истощение» проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и

аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом. В контексте синдрома перегорания «деперсонализация» предполагает формирование особых, деструктивных взаимоотношений с окружающими людьми.

«Деперсонализация» проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

«Редукция профессиональных достижений» отражает степень удовлетворенности медицинского работника 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

Приложение В

Тест смысложизненных ориентаций

Инструкция. «Тест смысложизненных ориентаций»: «Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны)».

1.	Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами

1 0.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итоги моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итоги моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
1 1.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
1 2.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
1 3.	Я человек очень обязательный	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный
1 4.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
1 5.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
1 6.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цель
1 7.	Мои жизненные взгляды еще не определились	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились
1 8.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
1 9.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями
2 0.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Ключ

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей асимметричной шкале по следующему правилу:

В восходящую шкалу 1234567 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7654321 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) — полюсу ее отсутствия.

Например, если по первому пункту у Вас был следующий результат 3210123, то после перевода в восходящую шкалу вы получите 5 баллов.

Если по второму пункту у Вас был похожий результат по начальной шкале: 3210123, то после перевода в нисходящую шкалу вы получите 3 балла.

После перевода всех двадцати пунктов в восходящие или нисходящие шкалы суммируются баллы по соответствующим субшкалам и заносятся в таблицу.

Субшкала 1 (Цели) – подсчитывается суммированием пунктов (пп.) 3, 4, 10, 16, 17, 18.;

Субшкала 2 (Процесс) – пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.;

Субшкала 3 (Результат) – пп. 8, 9, 10, 12, 20.;

Субшкала 4 (Локус контроля – Я) – пп. 1, 15, 16, 19.;

Субшкала 5 (Локус контроля – жизнь) – пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Субшкалы	Мои баллы
1 (Цели)	
2 (Процесс)	
3 (Результат)	
4 (Локус контроля – Я)	
5 (Локус контроля – жизнь)	
6. Общий показатель ОЖ	

Для подсчета общего показателя ОЖ необходимо просуммировать баллы по всем 20 шкалам теста. Вы допустили ошибку, если для подсчета ОЖ просто просуммировали показатели по пяти субшкалам.

Интерпритация результатов

1. *Цели в жизни.* Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. *Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.* Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в

будущее.

3. *Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.* Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть, высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. *Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни).* Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. *Локус контроля-жизнь или управляемость жизни.* При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Средние и стандартные отклонения субшкал
и общего показателя ОЖ (N=200 чел)

Шкалы	Мужчины среднее	Мужчины стандартно е отклонение	Женщин ы среднее	Женщины стандартно е отклонение
1.Цели	32,9	5,92	29,38	6,24
2.Процес с	31,09	4,44	28,8	6,14
3.Результ ат	25,46	4,3	23,3	4,95
4.ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,3

5.ЛК- ЖИЗНЬ	30,14	5,8	28,7	6,1
6.Общее	103,1	15,03	95,76	16,54

Приложение Г

«Шкала экзистенции»

Инструкция. «Оцените, пожалуйста, насколько приведенное высказывание подходит Вам, не обращая внимания на небольшие ситуативные отклонения».

	Верно	Верно с ограничениями	Скорее верно	Скорее не верно	Не верно с ограничениями	Не верно
1. Часто я бросаю даже важную деятельность, если усилия, которые требуются, становятся слишком неприятными						
2. Я чувствую, что те задачи, которые передо мной стоят, представляют для меня ценность						
3. Для меня что-то имеет значение лишь тогда, когда это соответствует моему желанию						
4. В моей жизни нет ничего ценного						

5. Больше всего мне нравится заниматься самим собой – моими заботами, желаниями, мечтами, страхами						
6. Обычно я бываю рассеян						
7. Даже если я многое сделал, я не удовлетворен, потому что чувствую, что не сделал того, что было важным						
8. Я всегда ориентируюсь на ожидания других и поступаю в соответствии с этим						
9. Мне свойственно откладывать неприятные решения в долгий ящик						
10. Меня легко отвлечь, даже если я занят тем, что мне нравится						

11. В моей жизни нет ничего такого, чему бы я хотел себя посвятить						
12. Я часто не понимаю, почему именно я должен это делать						
13. Я думаю, что та жизнь, которую я веду, ни на что не годна						
14. Мне трудно понимать смысл вещей						
15. Я могу обходиться с самим собой как с хорошим другом						
16. Я слишком мало времени уделяю тому, что является по-настоящему важным						
17. У меня сразу никогда не бывает ясности по поводу того, что я могу сделать в какой-либо ситуации						

18. Я многое делаю только потому, что я должен это делать, а не потому, что я хочу это сделать						
19. Если возникают проблемы, я легко теряю голову						
20. Я часто делаю то, что можно с таким же успехом сделать и позже						
21. Мне каждый раз интересно, что принесет день						
22. В большинстве случаев, только начав действовать, я понимаю, какие последствия имеет принятое решение						
23. Если я должен принять решение, я не могу положиться на свои чувства						

<p>24. Неуверенность в исходе дела удерживает меня от его выполнения, даже если я болею за него душой</p>						
<p>25. Я никогда точно не знаю, за что я отвечаю</p>						
<p>26. Я чувствую себя внутренне свободным(ой)</p>						
<p>27. Из-за того, что жизнь не дала исполниться моим желаниям, я чувствую себя обделенным(ой) ею</p>						
<p>28. Когда я вижу, что у меня нет выбора, я чувствую облегчение</p>						
<p>29. Есть ситуации, в которых я себя чувствую совсем беспомощным(ой).</p>						

30. Я делаю много такого, в чем я по-настоящему не разбираюсь						
31. Обычно я не знаю, что в ситуации является важным						
32. Исполнение собственных желаний стоит для меня на первом месте						
33. Мне трудно проникнуться чувствами других						
34. Было бы лучше, если бы меня не было						
35. Многое из того, с чем я связан, чуждо мне						
36. Мне нравится формировать собственное мнение						
37. Я чувствую, чторываюсь, потому что одновременно делаю так много вещей						

38. Мне не хватает сил, чтобы довести до конца даже самые важные вещи						
39. Я делаю многое просто так, особенно не задумываясь						
40. Ситуация для меня лишь тогда представляет интерес, когда она соответствует моим желаниям						
41. Когда я болею, то не знаю, что делать с этим временем						
42. Я редко вижу, что у меня есть разные возможности для действия в ситуации						
43. Я нахожу окружающий мир однообразным						

44. Вопрос, хочут ли я что-то сделать, редко встает предомной, потому что чаще всего есть то, что я должен(а) делать						
45. В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против						
46. В моей жизни нет ничего действительно хорошего, потому что все имеет свои за и против						

Ключ

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 6 («верно» – 1 балл, «верно с ограничениями» – 2 балла, «скорее верно» – 3 балла, «скорее не верно» – 4 балла, «не верно с ограничениями» – 5 баллов, «не верно» – 6 баллов), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 6 до 1 («не верно» – 1 балл, «верно» – 6 баллов). Затем суммируется общий балл экзистенциальной исполненности (G) и показатели для каждой из 4 субшкал (самодистанцирование, самотрансценденция, свобода и ответственность), а также показатели параметров Person (сумма SD и ST) и экзистенция (сумма F и V).

Название шкалы	Количество вопросов	Номера вопросов
Самодистанцирование (SD)	8	3, 5, 19, 32, 40, 42, 43, 44
Самотрансценденция (ST)	14	2*, 4, 11, 12, 13, 14, 21*, 27, 33, 34, 35, 36*, 41, 45
Свобода (F)	11	9, 10, 15*, 17, 18, 23, 24, 26*, 28, 31, 46
Ответственность (V)	13	1, 6, 7, 8, 16, 20, 22, 25, 29, 30, 37, 38, 39

* обратный вопрос (при подсчете баллов 6 = 1, 5 = 2 и т.д.).

Шкалы:

(SD) = «Самодистанцирование» (Франкл) Субшкала SD измеряет способность создания внутреннего свободного пространства.

(ST) = «Самотрансценденция» (Франкл) Субшкала ST измеряет способность ощущать ценности (ясность в чувствах)

(F) = «Свобода» Субшкала F измеряет способность решаться.

(V) = «Ответственность».

Показатель (P) = «Персональность» Показатель P (персональность) описывает степень раскрытия Бытия-Person: насколько человек открыто воспринимает мир и себя самого.

Показатель (E) = «Экзистенциальность». Показатель E измеряет способность решительно и ответственно идти в мир, включаться в жизнь.

G-показатель = «Общий показатель». Показатель G – это показатель того, насколько наполнена смыслом экзистенция данной личности.

Приложение Д

Анкета Бюдженталя

Инструкция. «Пожалуйста, завершите, предложения. Напишите первые три слова, которые придут вам в голову, когда вы прочтаете начало. Здесь нет правильных и неправильных ответов, важно, чтобы Вы записали именно так, как считаете верным».

1. Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть по-настоящему живым

2. Три основных момента, которые необходимы, чтобы иметь успех в жизни

3. Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть счастливым

4. Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть самим собой

5. Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы подавить мои усилия

6. Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы покончить с моей жизнью

7. Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы не дать миру функционировать

8. Три самые важные силы, которые я могу применить

9. Три самые важные цели, которые я могу достичь

10. Три самые важные задачи, которые я могу выполнить в следующем месяце

Приложение Ж

Вопрос	Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть по-настоящему живым	
Группа	Онлайн-консультанты	Очные консультанты
<p>Ответы</p>	<p>10. любовь/любить (9)</p> <p>11. свобода, свобода выбора (5)</p> <p>12. интерес/интересы (4)</p> <p>13. чувствовать/чувства / эмоции (1) (4)</p> <p>14. тело (здоровье)/ здоровье (2) (3)</p> <p>15. работать (делать, что любишь)/ профессия/ труд (3)</p> <p>16. Радость (2) / быть счастливым 1 (3)</p> <p>17. вера (2) / Позитив (1) (3)</p> <p>18. цели/ желание/ мотивация (3)</p> <p>19. честность/ искренность (2)</p> <p>20. развитие/ движение (2)</p> <p>21. Жить (2)</p> <p>22. творчество (2)</p> <p>23. смысл (2)</p> <p>24. Силы/ энергия (2)</p> <p>25. близкие (2)</p> <p>26. осознанность, осознавать свои истинные мотивы (2)</p>	<p>8. радость (3), счастье (4), удовольствие, получать удовольствие от жизни (3), удовлетворение (1) (11)</p> <p>9. отношения (люди, девушка, дети, семья, хорошие отношения, взаимность, дружба) (7)</p> <p>10.свобода (6)</p> <p>11. любовь/любить (6)</p> <p>12. работа, самореализация (работа, которая помогает чувствовать свою значимость и развиваться), дело, деятельность (4)</p> <p>13. движение/двигаться/быть активным/ энергия (4)</p> <p>14. следовать своим желаниям / удовлетворять желания / желать (3)</p> <p>15. выбор/выбирать (2)</p> <p>16.интерес (2)</p> <p>17.здоровье (2)</p> <p>18. чувствовать (2)</p>

Единичные ответы	принимать свои мотивы и посылать тех, кто с этим не согласен, доверять себе, разум, душа, спонтанность, доброта, человечность, замечать прекрасное, сложности, время, сердце, ложь, иглолка, свет, дыхание (16)	<i>Качества личности:</i> искренность, смелость, самостоятельность, осознанность, позитивное мышление (5) Солнце, вода, помогать, удача, думать, добиваться, забота (о себе, других людях), планы, путешествия, новое, смысл, принятие; жить, а не существовать; быть живым; знать, что ты живой (15)
-------------------------	---	--

Вопрос	Три основных момента, которые необходимы, чтобы иметь успех в жизни	
Группа	Онлайн-консультанты	Очные консультанты
Ответы	<p>7. Цель (6)</p> <p>8. ум 3/ интеллект/ разум/ думать (рациональное мышление) (6)</p> <p>9. упорство (3) / настойчивость (1) (4)</p> <p>10. смелость 3 /решительность (4)</p> <p>11. желание/ стремление/ понимание своих желаний (4)</p> <p>12. любовь к тому, что делаешь; любимое дело, страсть к делу, карьера (4)</p> <p>13. энергия 2/ активность (3)</p> <p>14.целеустремленность (2)</p> <p>15. интерес (2)</p> <p>16. терпение (2)</p> <p>17. Уверенность в себе/ вера в себя (2)</p> <p>18. свобода (2)</p> <p>19. знания, опыт (2)</p> <p>20. поддержка (2)</p>	<p>7. работа 2, любимая работа, которая переходит в хобби, страсть к своей деятельности; карьера; азарт к работе (6)</p> <p>8. поддержка, поддержка близких и коллег (5)</p> <p>9. уверенность, уверенность (в себе, своих силах, в том, что затеянное будет уметь успех и пр.) (4)</p> <p>10. упорство 3, настойчивость (4)</p> <p>11. любовь (4)</p> <p>12. желание 2 / желание развиваться, понимание своих желаний (4)</p> <p>13. цель (3)</p> <p>14.удача (3)</p> <p>15. трудолюбие (3)</p> <p>16. дисциплина (2)</p> <p>17. деньги (2)</p> <p>18. связи (2)</p>

Единичные ответы	<p><i>Качества личности:</i> адекватность, сила воли, независимость, амбиции</p> <p><i>Состояния человека:</i> готовность принять ответственность, отсутствие самокритики, вдохновение, интуиция, понимание, здоровье</p> <p><i>Внешние обстоятельства:</i> возможность, удача, деньги</p> <p>делать (работать) для других, труд, систематичность в усилиях, творчество, счастье, любовь, дисциплина, близость, солнце, род, результат (14)</p>	<p>семья, близкие отношения, команда</p> <p><i>Качества личности:</i> ответственность, харизма, опыт, взрослость, мозги; быть гибким в мышлении</p> <p><i>Состояния человека:</i> энтузиазм, активность, терпение, здоровье, понимание себя; соответствие психического, телесного и социального</p> <p>Радость, поэзия, возможность, развитие, смысл, самореализация, поиск, идея, решать конфликты, а не избегать; отдых (25)</p>
-------------------------	--	---

Вопрос	Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть счастливым	
Группа	Онлайн-консультанты	Очные консультанты

<p>Ответы</p>	<p>4. любовь 7, любить (того, кто любит тебя), любовь (реализованная в отношении к себе, в сексе и в семье) (9)</p> <p>5. люди/отношения: семья 2, друзья, близкие отношения (близкие люди), дети, люди, близкие люди, любимые люди, близость (9)</p> <p>6. <i>дело/работа</i>: дело; любимое дело; дело, которое нравится; найти свое призвание, профессия, самореализация в деле (работа, приносящая удовольствие и доход), работа (7)</p> <p>7. радость, юмор; уметь извлекать кайф даже из малого; умение радоваться; смех и чувство здорового контакта с реальностью, собой и другими (5)</p> <p>8. смысл 2, осмысленность, смысл жизни (4)</p> <p>9. здоровье (4)</p> <p>10. свобода/ ощущение свободы (4)</p> <p>11. надежда на что-либо, вера, оптимизм; позитивный взгляд на жизнь (4)</p> <p>12. мечты (2)</p> <p>13. гармония (2)</p> <p>14. монетезировать свое призвание, материальная свобода (2)</p> <p>15. человечность, нравственность (2)</p>	<p>4. любовь/ любить (11)</p> <p>5. <i>отношения</i>: семья 2, женщина, девушка/ партнер/ дети / отношения, наличие близких отношений/ дружить, общение (10)</p> <p>6. <i>дело/работа</i>: любимая работа 2, работа 2, карьера 2, любимое дело 2 (8)</p> <p>7. Здоровье, хорошее здоровье как свое так и близких (4)</p> <p>8. Самореализация, реализация (4)</p> <p>9. деньги 3 яхты (4)</p> <p>10. гармония, быть в гармонии, быть спокойным; соответствие психического, телесного и социального (4)</p> <p>16. осознанность (2)</p> <p>17. труд (2)</p> <p>18. мотивация, желание (2)</p>
---------------	---	--

Единичные ответы	успех, перспектива, достижение целей, самореализация небо, красота, подвижность, путь, возможность, ветер, жить; нужно разрешить себе быть счастливым, интересы (13)	<i>Качества личности:</i> уверенность, смелость, искренность, доброе сердце чувствовать успех, радоваться, удовольствие, стратегия в жизни, доверие, быть самим собой, опыт, отдыхать, безоценочность, Бог, адекватные требования к жизни, принимать себя (15)
-------------------------	---	---

Вопрос	Три основных момента, которые необходимы, чтобы быть самим собой	
Группа	Онлайн-консультанты	Очные консультанты
Ответы	<ul style="list-style-type: none"> 5. Свобода, свобода души (8) 6. смелость, мужество (7) 7. осознание своих реальных потребностей и желаний, самопонимание, способность чувствовать свои чувства (и желания) и понимать их; умение слышать себя (4) 8. честность, не врать; быть собой, как есть (4) 9. Любовь к себе; понимание своей ценности; самопринятие (3) 10. уверенность в себе/ уверенность (3) 11. принятие (3) 12. творчество (2) 13. Независимость (2) 14. Спонтанность (2) 15. безмыслие, меньше рефлексировать (2) 16. гармония (2) 17. чувства (2) 18. опыт, беречь свой опыт и использовать его (2) 19. близкие люди, другие (2) 	<ul style="list-style-type: none"> 6. рефлексия 5, осознанность 2, осознавать свои эмоции и желания; понимание своих чувств (9) 7. честность, искренность (5) 8. свобода 3, замечать удовольствие от свободы быть самим собой (4) 9. принимать себя 2, любить себя 2 (4) 10. рациональность, вдумчивость думать, мозги (4) 11. любовь (3) 12. смелость (3) 13. уверенность (3) 14. Открытость (3) 15. принятие; иметь друзей, которые тебя принимают; чувствовать поддержку (3) 16. самостоятельность, быть независимой (2) 17. желания (2) 18. Гармония; соответствие психического, телесного и социального (2)

Единичные ответы	<p>заботливый и устойчивый внутренний родитель; верность своим желаниям; умение слушать мнение других, и учитывать; терпение; не бояться нарушить запреты; дать себе возможность совершать ошибки; не критиковать себя; верить, не быть взрослым; эмпатия, надежда, доверие к себе</p> <p>стремление, счастье, делиться; разум, пространство, выбор, хобби ресурсы для обеспечения своей жизни, дающие стабильную материальную независимость и не завязанные на внешние факторы (то есть реальная работа за счет моих навыков и знаний, а не случайное конечное наследство, например) (20)</p>	<p>единомысленники, семья Проза, поэзия, психология, хобби, работа умеренная самокритика, наблюдательность, знать свои личные границы, спонтанность, ответственность, гордость, чувствовать, что я двигаюсь в направлении своих ценностей;</p> <p>время с собой, развитие, смысл, действия, деньги (19)</p>
-------------------------	---	--

Вопрос	Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы подавить мои усилия	
Группа	Онлайн-консультанты	Очные консультанты
Ответы	<p>4. страх 9, страх неудачи, мой страх нового/ тревога 3 (14)</p> <p>5. неуверенность 6, моя неуверенность в правильности усилий, сомнения (8)</p> <p>6. критика других, негативные оценки окружающих, обесценивание моего результата, критика моих действий, обесценивание, мнение окружения, зависть и злоба окружающих (7)</p> <p>7. усталость (4)</p> <p>8. ощущение бессмысленности, бесперспективность дела, осознание бессмысленности затеи (3)</p> <p>9. отсутствие веры, неверие, неверие (в достижение) (3)</p> <p>10. лень (3)</p> <p>11. Недовольство собой, критика к себе, перфекционизм (3)</p>	<p>4. люди, недоброжелатели, давление со стороны; мнение близких, осуждение; обесценивание; Обесценивание(ну а что ты можешь?); у тебя ничего не получится; "ну и что тебе это даст?"; обвинение, чужое мнение; агрессия 2 (11)</p> <p>5. страх 7 /Тревога 2 (8)</p> <p>6. неуверенность 5, сомнения 2 (7)</p> <p>7. лень (5)</p> <p>8. отсутствие должного отдыха, перегруз, тайм-менеджмент (3)</p>

Единичные ответы	смерть, болезнь, обстоятельства, уголовный кодекс, угроза близким, физическая угроза, проблемы Бессилие; отсутствие или нехватка ресурсов (желания, сил и времени), нехватка времени; Эмоции, мотивация, мои привычки к старому, поспешные выводы, однобокость мышления, неорганизованность, торопливость, бедность, сверхконтроль. (19)	уныние, беспомощность, настроение, апатия, отсутствие мотивации, отсутствие интереса, мотивация препятствия, форс-мажоры, отвлекающие факторы, жесткая система ограниченность в средствах, финансовая небезопасность самооценка, загоны, избегание, продолжительная череда неудач в проф.сфере, головная боль, невзаимность, нежелание увидеть, что стоит за страхом (20)
-------------------------	--	--

Вопрос	Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы покончить с моей жизнью	
Группа	Онлайн-консультанты	Очные консультанты
Ответы	<p>5. авария, катастрофа 2, цунами, несчастный случай 2 ; убийство, физическая угроза (авария, авиакатастрофа и проч), ДТП, случайности (10)</p> <p>6. болезнь, тяжелая болезнь, смертельная болезнь, полное отсутствие органов чувств, маразм, паралич всего тела навсегда (6)</p> <p>7. одиночество 2 Отвержение; ощущение, что меня никто не любит; ненужность (5)</p> <p>8. самокритика, перфекционизм, высокие требования к себе; ощущение, что я ни на что не способна (4)</p> <p>9. Утрата, потеря, смерть близкого (3)</p> <p>10. осуждение, обесценивание, давление окружающих (3)</p> <p>11. бессмысленность, полное отсутствие осмысленности (3)</p> <p>12. апатия (2)</p> <p>13. страх (2)</p> <p>14. моя пассивность в своей жизни, бездействие (2)</p>	<p>4. Страх 6, страх потерять близких, паника, тревога (9)</p> <p>5. ГМО, глобальное потепление, электромагнитное излучение из телефонов, автомобили (4)</p> <p>6. шизофрения, инвалидность, болезни, старость (4)</p> <p>7. преступность, голод, пьянство (3)</p> <p>8. агрессия 2, ненависть (3)</p> <p>9. бессмысленность, отсутствие смысла (2)</p> <p>10. безрассудство (2)</p> <p>11. отчаяние (2)</p>

Единичные ответы	<p><i>Состояния человека:</i> лень, уныние, усталость, слабость; желание убежать, не решать, не выбирать; неуверенность, сомнения</p> <p>смерть, несправедливость, несвобода, свобода, отсутствие веры, потеря контроля, бедность, равнодушие, эмоции, сверхконтроль. боль, доверие мнению других обо мне, честолюбие, драка (21)</p> <p>.</p>	<p><i>Состояния человека:</i> безысходность, бессилие, беспомощность, уныние, нересурсное состояние, неуверенность, нежелание увидеть, что стоит за страхом</p> <p>отсутствие поглаживаний, безразличие</p> <p>опасность, случайность</p> <p>самоатаки, пессимизм, никчемность.</p> <p>уничтожающая система; противостояние системе; социальная несправедливость</p> <p>неверие, экстремальный спорт, простой, потеря семьи, плен, океан, смерть, боль, неосторожность,; (26)</p>
-------------------------	---	--

Вопрос	Три угрозы, которые почти всегда выступают, чтобы не дать миру функционировать	
Группа	Онлайн-консультанты	Очные консультанты
Ответы	<p>7. глупость/ тупые люди (6)</p> <p>8. жадность/ корысть (5)</p> <p>9. Смерть планеты (астероид и т.п.), черные дыры, массовые эпидемии, пандемия (4)</p> <p>10. страх (4)</p> <p>11. равнодушие 2/ черствость/ пренебрежение (4)</p> <p>12. жестокость 3 гнев (4)</p>	<p>6. глобальное потепление, катастрофы, физика, голод, болезни (апокалипсис), энтропия, хаос; только если мир уничтожит сам себя (8)</p> <p>7. агрессия 2 /жестокость, ненависть, злость, гнев (6)</p> <p>8. страх/ тревога (6)</p> <p>9. Глупость 3 , невежество (5)</p> <p>10. война (4)</p>
Единичные ответы	<p><i>качества личности:</i> трусость, глухость, эгоизм, невежество, бесчеловечность, конформность, пассивность, непросвещенность, инфантилизм, неумение контролировать эмоции, неадекватная самооценка</p> <p>слабость, зависть, отчаяние, бессмысленность, безнадежность.</p> <p>борьба, власть, рабство, воровство, тупое мировое правительство, конфликты , авторитаризм</p> <p>; Быть "как все". Отсутствие мотивации, пустота, человек, отвержение, влияние, деньги</p> <p>Заблуждения, навязанные идеалы, мысли, ожидания, фантазии (35)</p> <p>.</p>	<p>Зависимость, жертвенность</p> <p>обида, стыд</p> <p>Раболепство. Зазнайство</p> <p>Власть, жажда власти.</p> <p>беспомощность, безысходность, нежелание увидеть - что стоит за страхом</p> <p>Религия, дискриминация, разорение, насилие</p> <p>ГМО, электромагнитное излучение из телефонов</p> <p>Сопротивление, обесценивание, отрицание</p> <p>перекладывание ответственности</p> <p>человечество</p> <p>ерунда, чушь</p> <p>замкнутость, отстраненность (26)</p>

Вопрос	Три самые важные силы, которые я могу применить
---------------	--

Группа	Онлайн-консультанты	Очные консультанты
Ответы	<p>4. любовь/ любовь к другим, делу (6)</p> <p>5. доброта/добро (4)</p> <p>6. помощь, желание помочь, поддержка, забота (4)</p> <p>7. терпение (3)</p> <p>8. разум 2, ум (3)</p> <p>9. обаяние, притягательность, харизма (3)</p> <p>10. сочувствие, эмпатия, сострадание (3)</p> <p>11. принятие (3)</p> <p>12. вера (3)</p> <p>13. юмор (2)</p> <p>14. упрямство, упорство (2)</p> <p>15. искренность, честность (2)</p> <p>16. моральная сила, сила духа (2)</p>	<p>6. ум 6, интеллект 2 , разумность/ разум (10)</p> <p>7. любовь (6)</p> <p>8. эмпатия 3 , сочувствие, сопереживание (5)</p> <p>9. упрямство, напористость, выносливость , настойчивость, устойчивость (5)</p> <p>10. Уверенность 3, ассертивность , решительность (5)</p> <p>11. принятие (4)</p> <p>12. открытость (3)</p> <p>13. целеустремленность (2)</p> <p>14. доброта (2)</p> <p>15. смелость (2)</p> <p>16. осознанность (2)</p> <p>17. Поддержка, забота (2)</p> <p>18. эмоциональность, чувства (2)</p>
Единичные ответы	<p><i>Качества личности:</i> умение ценить прекрасное, коммуникабельность, внутренний стержень, целеустремлённость, стойкость, знание, умение слышать себя.</p> <p><i>Состояния человека:</i> позитив, интуиция, воля, спокойствие, уверенность, мир на сердце, целостность, дружелюбие</p> <p>Понимание, расслабление, необходимость, сила творить, расчет, близкие, свобода, поиск, благодарность, близость, свет</p> <p>сила природы, сила надежды, физическая сила (29)</p>	<p><i>Качества личности:</i> умение располагать к себе людей, гибкость, самоотверженность, ответственность, мои знания и опыт</p> <p><i>Состояния человека:</i> надежда, мотивация, азарт, конгруэнтность,</p> <p>Связи, помощь других людей</p> <p>бесжалостность, агрессия, сила</p> <p>труд, творчество</p> <p>Свобода, вера, актуальность (19)</p>

Вопрос	Три самые важные цели, которые я могу достичь	
Группа	Онлайн-консультанты	Очные консультанты

<p>Ответы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. <i>семья</i>: семья 5 , иметь счастливую семью, дети 2, друзья, поддержание отношений (10) 5. саморазвитие 2 самореализация, самоактуализация, самосовершенствование, развитие (6) 6. счастье 2, радость 2, получать удовольствие от жизни 2 (6) 7. Гармония внутри, гармония, способность возвращать себя в состояние душевного равновесия, гармония тела (4) 8. Любимая работа, частное консультирование, работа, найти свое призвание (4) 9. Любовь 2 , взаимно полюбить (3) 10. эффективно помогать, помощь нуждающимся (2) 11. свобода духа, свобода (2) 12. Богатство, монетизировать свое призвание (2) 39 	<ol style="list-style-type: none"> 3. <i>семья</i>: Семья 9 , дети 2 , отношения, стать хорошей матерью и женой (14) 4. <i>работа</i>: достижения на работе, профессия, карьера 3 , работа, профессиональное становление, реализация в работе, профессионализм, стать эффективным, стать хорошим специалистом, стать ученым (12) 5. путешествия 2 объехать весь мир (3) 6. помочь сыну стать независимым, уверенным и полноценным; помочь людям (даже одному человеку); помочь себе и другим людям жить такой жизнью, какой мне и им хотелось бы (3) 7. стать известным, получить признание (2)
---------------	---	---

Единичные ответы	<p>Изменить людей в лучшую сторону, изменить мир в лучшую сторону, заботиться о природе, повышение толерантности, мотивация других жизнь настоящим, полноценное проживание жизни в разделении умения быть счастливой с другими эмиграция, основать благотворительный фонд Успех, стать преуспевающим инвестором создание бытовых приемлемых условий для себя, обучение новому смелость, человечность, проницательность Правда, откровение, свое, разум, смысл, близость, удовлетворенность, понимание, независимость, стать собой, забота о себе и ближних Любые - если они значимы для меня (28)</p>	<p>Борьба с дегуманизацией, сделать мир чуточку лучше Личная страничка в википедии, написать сценарий к фильму, создать популярный и успешный психологический центр, свой блог, эмигрировать стать богатым, социальный статус любить себя, познание себя, самореализация, быть счастливой, быть в гармонии с собой, просто быть, быть собой в наиболее полной мере, все знать(хотя бы чуть-чуть в каждой сфере) счастье, любовь, мечта, открытие, здоровье, ощущение ценности жизни, успешность, уверенность в себе осознанность, автономность, благополучие, свобода (29)</p>
Вопрос	Три самые важные задачи, которые я могу выполнить в следующем месяце	
Группа	Онлайн-консультанты	Очные консультанты

<p>Ответы</p>	<p>6. <i>забота о физическом состоянии, здоровье</i>: отдых 4, хороший сон; Медицинская (забота о здоровье), поддержать свое тело, лечение; Выспаться, следовать режиму; не делать лишнего; бросить курить (12)</p> <p>7. <i>обучение</i>: курсы, обучение, учеба, пойти учиться, пройти обучение, научиться чему-то новому, выучить ряд слов по английскому, обучение новому, научиться играть на музыкальном инструменте; хорошо пройти педагогическую практику; сдать зачет по «проблемам афазии»; (11)</p> <p>8. Увеличить объем работы; работа, поработать; сделать все необходимое по работе, получить больше опыта в своей профессиональной деятельности; Открою первый модуль обучающей программы по групповой психотерапии, консультация, заняться продвижением своего дела (8)</p> <p>9. <i>ВКР</i>: лиотбзор 3 , магистерская (доделать), 1 глава вкр, обработка методик, найти людей для диплома (7)</p> <p>10. Наладить личную жизнь, Быть рядом с моей семьей, больше проводить время с друзьями; Быть рядом со своим ребенком столько, сколько смогу и при этом не буду уставать и буду чувствовать себя комфортно; налаживание отношений на работе (5)</p> <p>11. Спорт: заняться спортом 2, пойти на тренировки в спортзал 2 (4)</p>	<p>6. <i>ВКР</i>: работа над диссертацией, ДИПЛОМ, Продуктивно поработать над исследованием; собрать данные для диплома, начать теор. часть; Написать диплом. сделать половину диплома, закончить план диссертации (8)</p> <p>7. провести время со своей семьей, побыть с семьей, знакомства, друзья, улучшить отношения с близкими; лучшие отношения; выйти замуж (6)</p> <p>8. <i>забота о физическом состоянии, здоровье</i>: Отдых 3, отрегулировать режим сна и бодрствования; свободное время (5)</p> <p>9. работа 3, профессиональный прогресс (4)</p> <p>10. <i>обучение</i>: учиться, книги, Регулярно заниматься английским языком, обучаться (4)</p> <p>11. Спорт: купить абонемент в зал, Записаться в бассейн (2)</p> <p>12. определиться с планами на ближайшие месяцы; план (2)</p>
---------------	---	---

<p>Единичные ответы</p>	<p>найти другие копинги для справления с тревогой, взять себя в руки, совладать с внутренними процессами при отмене таблеток, работа со своими границами, стать свободней, стать человечней, стать разумнее, лучше понять и разбираться в себе, применить это знание в жизни (о себе).</p> <p>Деньги, вебинар, реклама ,поехать кататься в Хибины, удачное знакомство, движение, сосредоточение, ясность (19)</p>	<p>большая самостоятельность и независимость; развиваться, действовать, бороться, прокачать волю, активизироваться, не унывать Написать статью, отдать долги, завершить все дела на работе, уйти в декрет, подготовить документы, заключить контракт с крупным банком; доделать сайт; доделать проекты по тренингам, запустить свою группу в соцсетях, собрать чёрный пазл, переехать в новую квартиру, выступление на конференции, написать важные работы, написать стихи, ремонт в квартире, выступление на родительском собрании, освоение новой техники шитья, продумать концепцию своего блога, удобный график работы, похудение, найти супервизора, открытие нового проекта; группы, набрать больше клиентов договорённости, финансовая устойчивость, прогнозы, помочь людям (36)</p>
--------------------------------	--	--