



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Департамент психологии и образования

Легкая Ульяна Александровна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ У
СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

по направлению подготовки

37.03.01 Психология

Психологическое консультирование и психодиагностика

Владивосток


2018

В материалах данной выпускной квалификационной работы не содержатся сведения, составляющие государственную тайну, и сведения, подлежащие экспортному контролю.

Директор Школы искусств и гуманитарных наук


_____ Ф.Е. Ажимов


«20» июня 2018г.

Автор работы 
_____ (подпись)

« 22 » июня 2018 г.

Руководитель ВКР к. психол. н., доцент

(должность, учёная степень, учёное звание)


_____ М.В. Долгова
(подпись) (ФИО)

« 22 » июня 2018 г.


Назначен рецензент мед. психолог высшей катег.
(уч. степень, учёное звание)

Бояркова З.В.
_____ (фамилия, имя, отчество)

«Допустить к защите»

Директор департамента к. псих. н., профессор

(учёное звание)


_____ В.В. Калита
(подпись) (и.о. фамилия.)

« 22 » июня 2018 г.

Защищена в ГЭК с оценкой

_____ Секретарь ГЭК

_____ подпись

О.В. Лобода
И.О.Фамилия

« _____ » _____ 2018 г.

Оглавление

Введение.....	3
1 Теоретический аспект изучения психологического благополучия и стрессоустойчивости.....	6
1.1 Феномен «психологическое благополучие» в психологии	6
1.2 Специфика профессиональной деятельности у специалистов помогающих профессий.....	14
1.3 Стрессоустойчивость у специалистов помогающих профессий	21
2 Методы изучения психологического благополучия и стрессоустойчивости..	27
2.1 Методики исследования	27
2.1.1 Методики оценки психологического благополучия	27
2.1.2 Методики оценки стрессоустойчивости.....	30
2.1.3 Методика измерения профессионального выгорания.....	34
2.2 Методы обработки и анализа данных	35
3 Эмпирическое изучение благополучия и стрессоустойчивости специалистов помогающих профессий	36
3.1 Структура эмпирического исследования.....	36
3.2 Описание результатов исследования	37
3.2.1 Интерпретация результатов методик оценки психологического благополучия	37
3.2.2 Интерпретация результатов методик оценки стрессоустойчивости	44
3.2.3 Интерпретация результатов методики измерения профессионального выгорания.....	48
3.3 Результаты корреляционного анализа и их описание	49
Заключение	58
Список литературы	62
Приложение А Анкета	67
Приложение Б Шкала психологического благополучия личности	66
Приложение В Шкала субъективного благополучия.....	69
Приложение Г Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость) Л.Х. Миллер, А.Д. Смит	70
Приложение Д «Прогноз – 2»	71
Приложение Е Опросник «потерь и приобретений персональных ресурсов»	73
Приложение Ж Опросник «Профессиональное выгорание».....	75
Приложение З Вариант опросника «ПВ» для учителей и преподавателей высшей школы.....	76
Приложение И Характеристика выборки участников исследования	77
Приложение К Первичные данные респондентов	78
Приложение Л Таблица корреляционных связей по методикам	Ошибка!

Закладка не определена.

Введение

Вопросы о психологическом благополучии и стрессоустойчивости в научных исследованиях зарубежных и отечественных психологов приобретают особую актуальность в связи с развитием общества. В основном исследования психологического благополучия касаются изучения детей, подростков, людей оказавшихся в критических ситуациях.

Особого внимания требуют специалисты помогающих профессий, так как с одной стороны они часто выступают образцом для подрастающих поколений новых специалистов различной деятельности, а значит, имеют определенную степень влияния на их будущий выбор. С другой стороны их состояние влияет на состояние людей, которым они оказывают ту или иную помощь, что при неблагоприятных условиях может не только не помочь человеку, но и навредить ему.

Изучение стрессоустойчивости у таких специалистов также продиктовано с одной стороны тем, что они постоянно находятся в ситуациях повышенной моральной ответственности, что в некоторой степени соотносится со стрессогенными ситуациями, а с другой стороны взаимодействуют с различными людьми порой находящимися в стрессовых состояниях. В связи с этим интересно изучение этого аспекта личности специалистов помогающих профессий для дальнейшей оптимизации системы помощи профессионала клиенту.

В данной работе будут рассматриваться определения психологического благополучия и стрессоустойчивости, различные подходы к изучению данной проблематики. В исследовании изучаются взаимосвязи психологического благополучия и стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий.

Объект исследования - благополучие и стрессоустойчивость.

Предмет – связь психологического благополучия и стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий

Цель исследования: изучить связь между психологическим благополучием и стрессоустойчивостью специалистов помогающих профессий.

Гипотеза исследования: психологическое благополучие у профессионалов помогающих профессий взаимосвязано со стрессоустойчивостью.

Задачи исследования:

1. Изучить исследовательские подходы к проблеме психологического благополучия;
2. Описать специфику психологического содержания профессиональной деятельности помогающих профессий;
3. Раскрыть проблематику стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий;
4. Подобрать методики для изучения психологического благополучия и стрессоустойчивости;
5. Экспериментально исследовать психологическое благополучие и стрессоустойчивость выбранными методиками;
6. Описать результаты эмпирического исследования психологического благополучия и стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий.

Эмпирический объект исследования: психологи и педагоги социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Парус Надежды», психологи «Владивостокский клинико-диагностический центр», преподаватели направления «психология» ТГМУ и ДВФУ в количестве 36 человек.

Методики для проведения эмпирического исследования:

1. Авторская анкета, отраженная в Приложении А;
2. «Шкала психологического благополучия», К. Рифф;
3. «Шкала субъективного благополучия», А. Перуэ-Баду;
4. «Анализ стиля жизни» («Бостонский тест на стрессоустойчивость»);
5. «Прогноз-2» В.Ю. Рыбников;
6. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьянова;

7. Опросник «Профессиональное выгорания» Н. Водопьянова, Е. Старченкова, М. Штейн.

Выпускная квалификационная работа представлена на 82 страницах. Состоит из введения, 3 глав, заключения, списка литературы и 10 приложений.

В первой главе проводится анализ теоретических положений касающихся проблемы психологического благополучия, специфики психологического содержания профессиональной деятельности помогающих профессий и стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий.

Во второй главе описаны теоретические характеристики выбранных методик, для проведения эмпирического исследования.

В третьей главе представлены результаты методик и их качественный анализ. Список литературы состоит из 42 источников.

1 Теоретический аспект изучения психологического благополучия и стрессоустойчивости

1.1 Феномен «психологическое благополучие» в психологии

Несмотря на то, что изучение психологического благополучия как отдельного феномена в психологии началось сравнительно недавно, однако интерес к этому объекту проявляли на протяжении трех тысячелетий. Еще такой философ как Аристотель, в своем труде под названием «Никомахова этика», обращался к понятию счастья и определял его как высшее благо¹.

Что же касается современных исследований, связанных с теоретическим и практическим изучением данного феномена, можно проследить две различные тактики в изучении благополучия: через исторический контекст², и через разделение подходов к пониманию этого явления³. И тогда вслед за первыми авторами можно разделить изучение этого феномена на исторические этапы, а именно:

1. философское изучение и обозначение феномена благополучие;
2. изучение вопроса благополучия через описание неблагополучного слоя населения, а именно изучение психически нездоровых людей (нозоцентрический подход);
3. изучение благополучия в гуманистической и позитивной психологии;
4. экспериментальное изучение благополучия.

Как можно заметить, эти этапы аналогичны этапам изучения психологии в целом, что может говорить о параллельности изучения благополучия и других психологических и психических характеристик человека. Рассмотрим этапы

¹ Асмус В.Ф. Античная философия Учеб, пособие. Изд. 4-е / В.Ф. Асмус – М: «Высшая школа», 2009. – С. 250-255

² Аскарова Р.К. Психологический анализ феномена «психологическое благополучие» (по материалам литературного обзора) // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. №4 (59). – 2016. – С. 27-32

³ Карапетян Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. 2014. № 1 – С. 175-180

развития знаний об этом явлении более подробно, попутно раскрывая второй подход к изучению этого феномена. Впервые размышление о благополучии оформились в философии и отразились в двух подходах:

- 1) эвдемонистическом – по мысли Аристотеля, счастье, являясь самоцелью человека, является высшим благом, для достижения, которого жизнь должна быть деятельна⁴;
- 2) гедонистическом, начавшим свое существование с работ Эпикура, по его идеи общественный союз лишь средство для личного благополучия индивидов⁵.

В честь этих подходов авторы современных статей часто выделяют подходы в понимании благополучия и в современных работах.

Вторым этапом изучения благополучия личности является обращение врачей и психотерапевтов к пониманию неблагополучной⁶, то есть нездоровой личности, тем самым, происходит смещение понятия психологическое здоровье личности и её психологическое благополучие. В этот период был распространен нозоцентрический подход в изучении различных характеристик человека, то есть основное внимание уделялось отклонениям от нормального состояния индивида. Такое определение психического благополучия и здоровья человека иногда еще рассматривается в рамках медицинских наук – психиатрии и невропатологии, где считают, что психическое здоровье является «духовным приложением» к телесным изменениям; либо рассматривают как следствие несовершенства мира. То есть в нозоцентрическом подходе под психологическим здоровьем и благополучием понимается отсутствие неблагополучия или отклонений.

Третий этап рассмотрения феномена благополучия можно назвать гуманистическим этапом. Предпосылки для его возникновения – теоретические положения З. Фрейда: помимо биологических причин

⁴ Асмус В.Ф. Античная философия Учеб, пособие. Изд. 4-е / В.Ф. Асмус – М: «Высшая школа», 2009. – С. 300

⁵ Философия: Учебник для вузов / Под общ. ред. В. В. Миронова. – М.: Норма, 2005. – С. 49

⁶ Холмогорова А.Б. Клиническая психология учебник в четырёх томах. / А.Б. Холмогорова – М.: «Академия», 2013. – Т. 1. – С. 170-171

аномального состояния психики, причиной могут быть внутриличностные конфликты между Ид и Супер-эго. Он полагал, что весь спектр негативных эмоциональных переживаний – субъективная сторона таких конфликтов, возникающих при рассогласовании целей, которые ставит перед собой человек, и средств их достижения⁷. Его идеи положили начало нормоцентрическому подходу в изучении психических состояний и переходу к гуманистическому этапу. Началом изучения идей этого подхода можно назвать работы К. Юнга с его теорией индивидуации, М. Ягоды с идеями позитивного психического здоровья, Г. Олпорта с теорией о зрелости личности и А. Маслоу с пирамидой потребностей и идеями самоактуализации⁸. Впоследствии эти теории получили свое эмпирическое развитие в работах К. Рифф⁹, выделившую шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост¹⁰, о которых более подробно будет рассказано во 2 главе данной работы.

Научное исследование феномена «психологическое благополучие» стало возможным после определения и введения в 1946 г. Всемирной организацией здравоохранения в устав понятие «психического здоровья». Это понятие трактовалось как состояние благополучия, когда человек может реализовать свой потенциал, справляться с повседневными стрессами, продуктивно работать, а также приносить пользу своему сообществу. Особое внимание уделяется позитивному аспекту, так как для его наличие требуется не просто отсутствие болезней и физических дефектов, но и наличие благополучия в трех областях физической, социальной и душевной.

Критериями психического здоровья являются:

- благополучие в вышеперечисленных областях;

⁷ Там же – С. 171

⁸ Ryff C. The structure of psychological well-being revisited//J. of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. – P. 719-720.

⁹ Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being//J. of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. – P. 1069-1071.

¹⁰ Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. Министерство здравоохранения – Изд-во «Медицина», ВОЗ, Женева, 1968. – С. 1-2

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе, своей психической деятельности и ее результатам;
- адекватность психических реакций внешним воздействиям;
- способность управления своим поведением в соответствии с общественными нормами;
- способность планировать и осуществлять собственную деятельность;
- возможность проявлять гибкость поведения в зависимости от смены обстоятельств.

Что же касается экспериментальных исследований благополучия, то начались они в 60-х гг. 20 века с изучения счастья и удовлетворенности в рамках проведения исследований Национальным центром изучения общественного мнения и других исследовательских организаций. По результатам этих исследований были написаны такие работы, как «Модель человеческих тревог» Х. Кентрила, «Структура психологического благополучия» Н. Брэдберна и «Качество американской жизни» А. Кэмпбелла, Ф. Е. Конверса и У. Л. Роджерса.

Хотя работа Х. Кентрила называется «Модель человеческих тревог», заключение, которое оформляет автор, имеет скорее характер корреляционной работы на тему взаимосвязи развития общества и уровня благополучия, людей относящихся к нему¹¹. Что касается работы Н. Брэдберна, он приходит к выводу, что структуру благополучия составляет отношения к работе и семье, в которых могут быть получены как негативные, так и позитивные эмоции и что помимо чистых показателей этих составляющих, важно и их соотношения для изучения ментального или психического здоровья¹². То есть, благополучие в рамках исследования этого автора, не что иное, как баланс, достигаемый

¹¹ Cantril H. The Pattern of Human Concerns Rutgers University Press – 1965. – С. 400

¹² Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, IL: Aldine. 1969. – С. 288

взаимодействием двух видов аффекта: положительного и негативного. Он проявляется в виде степени общего ощущения удовлетворенности жизнью. В исследовательской работе А. Кэмпбелла и его соавторов была произведена попытка масштабного исследования различных составляющих удовлетворенности и ее взаимосвязи с расой и биологическим полом в рамках изысканий Исследовательского центра Мичиганского университета¹³. Теоретическим изучением феномена «благополучия» в это время занимался и Э. Динер, он ввел понятие «субъективное благополучие», включающее в себя три аспекта: удовлетворение, приятные и неприятные эмоции. В целом подход, представленный вышеперечисленными авторами, принято называть гедонистическим, так как благополучие в рамках этого подхода обретается путем избегания отрицательных эмоций и приобретения положительных.

Что касается эвдемонистического понимания благополучия, то его представителями в рамках этого этапа являются такие исследователи как А.А. Кроник и А. Вотермен. Эти авторы вслед за Аристотелем понимают под психологическим благополучием форму переживания полноты жизни, связанную с осуществлением себя в нем¹⁴.

В работах А.А. Кроника выделяется несколько принципов достижения счастья¹⁵.

- Получения максимальной выгоды от мира. Человек, имеющий гедонистический стиль жизни стремится к максимально полезным, то есть максимально приятным и удовлетворяющим его потребности объектам.
- Уменьшения количества и интенсивности потребностей. Человек, выбирающий этот путь, стремится к уменьшению силы движущих им потребностей.

¹³ Campbell A., Converse P.E. and Rodgers W.L. The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfactions – NY: Russell Sage Foundation, 1976. – P. 579

¹⁴ Waterman A.S. Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective, The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 3:4 – 2008. – P. 240-242

¹⁵ Кроник А.А., Кроник Е.А. Психология человеческих отношений. / А.А. Кроник, Е.А. Кроник – М.: «Когито-центр», 1998. – С. 200

- Уменьшения сложности мира. Человеку, следующему этому принципу, свойственно стремление к упрощению своего мира и конкретных объектов – целей его деятельности. А.А. Кроник называет такой стиль созерцательным.
- Улучшения способностей характеризуется потребностью человека к многостороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении. Стиль жизни, в этом случае носит деятельный характер самосовершенствования.

Теория самодетерминации Р.М. Райана и Э. Диси, также может быть отнесена к этим теориям, так как они предположили, что поведение человека связано с его личностным благополучием. Эта связь есть с автономией (конгруэнтность поведения ценностно-смысловой ориентации личности), компетентностью и связью с другими (склонность к овладению окружением и эффективности в нем)¹⁶.

Также существует понимание феномена «психологического благополучия» на основе психофизиологической сохранности функций. В этих теориях выносятся предположение о том, что генетические факторы могут объяснить индивидуальные различия в психологическом благополучии.

А.В. Воронина рассматривая термины «психическое здоровье» и «психологическое благополучие» создала уровневую модель последнего. Она включила в нее пространства бытия человека: биологическое, социально-педагогическое, социально-культурное, духовно-практическое. Автор полагает, что каждый следующий уровень, позволяет человеку изменить видение самого себя, мира и себя в нем, в силу чего, индивид приобретает новые возможности для реализации деятельности и большую свободу для выбора путей адекватного реагирования¹⁷.

¹⁶ Deci E. L. and Ryan R. M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health // Canadian Psychology-Psychologie Canadienne. №49(3). – 2008. – P. 184

¹⁷ Воронина А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // СПЖ. 2005. №21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psihicheskogo-zdorovya-i-blagopoluchiya-cheloveka-obzor-kontseptsiy-i-opyt-strukturno-urovneвого-analiza> (дата обращения: 06.05.2018).

Понимание феномена «психологического благополучия» также было рассмотрено П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой, как целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями. В своих исследованиях авторы опирались на теорию К. Рифф, дополняя ее положением о существовании образа психологического благополучия, и тем самым задавая два объекта для оценки респондентами: «актуальное» и «идеальное» психологического благополучие. Такое подразделение само по себе и его соотношение с субъективным пониманием данного феномена, приближает данных авторов к субъективному благополучию по Э. Динер¹⁸.

П.П. Фесенко, выделяет в психологическом благополучии три аспекта, как и у других психических явлений: когнитивный, поведенческий и эмоциональный¹⁹. Автор также отмечает, что профиль психологического благополучия меняется с возрастом, однако такие параметры как позитивные отношения с другими и самопринятие – остаются постоянными на протяжении всего жизненного цикла²⁰.

М. Аргайл²¹ и Соколова М.В.²² приводят свои параметры психологического благополучия:

- 1) внешние критерии «нормативности» (соответствие системе ценностей, принятой в культуре);
- 2) понятие удовлетворенности жизнью и связываемая со стандартами респондентов в отношении их внутренних нормативов «хорошей жизни»;
- 3) обыденное понимание счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными.

¹⁸ Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. 2005., №3. – С.125-130

¹⁹ Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов. М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. Вып. 46. – С. 30

²⁰ Там же – С. 14

²¹ Аргайл М. Психология счастья. / М. Аргайл – СПб.: Питер, 2003. – С. 15

²² Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. – С. 1

Важным является рассмотрение структурных компонентов психологического благополучия. В настоящее время выделяют три главных компонента: физическое, психологическое и социальное²³.

Также важным показателем психологического благополучия является удовлетворенность жизнью в различных ее сферах о удовлетворенности материальным достатком до удовлетворенности своим физическим и духовным развитием.

По Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко существуют следующие функции психологического благополучия:

- регулятивная, заключающаяся в регуляции внутреннего самоотношения, самочувствия, взаимоотношения с внешним миром и выражающаяся в адаптации к миру,
- управляющая мыслительными процессами и обеспечивающими адаптацию и интеграцию личности в социуме;
- решения в подведении, заключающаяся в выборе стратегий поведения и зависимости от локуса контроля и направленности личности;
- развития, позволяющая двигаться в сторону саморазвития, и обеспечения внешних условий для удовлетворения высших потребностей и приведения всей системы в равновесие²⁴.

Таким образом, можно заключить, что на данный момент в науке нет однозначно сформулированных понятий «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» и установить четкую границу между ними довольно сложно. Существуют попытки связать эти понятия в единое целое, например в работах П.П. Фесенко, объединить эти понятия, включив одно в другое, причем рассматривая как более широкое и то и другое, так и отделить эти понятия друг от друга. Из вышеизложенных теорий можно предположить, что понятие субъективного благополучия в большей мере связано с

²³ Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов. – М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. Вып. 46. – С. 35–40

²⁴ Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. 2005., №3. – С.95-100

гедонистической теорией и уровнем удовлетворенности жизнью, тогда как психологическое благополучие связывается с эвдемонистическими теориями и психическим здоровьем, так как его изучение началось с определения последнего понятия.

В нашей исследовательской работе, мы попытаемся объединить эти понятия под общим названием психологического благополучия и проследить их взаимосвязь, понимая под этим термином интегральную характеристику личности, описывающую ее как слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Под компонентами психологического благополучия мы будем понимать предложенные К. Рифф шкалы, а также уровень удовлетворенности жизнью, обозначенный субъективным благополучием.

1.2 Специфика профессиональной деятельности у специалистов помогающих профессий

В современных отечественных работах психологов часто встречается такой эмпирический объект исследования как «специалисты помогающих профессий» и специалисты профессий «социономического типа». В части статей эти понятия отождествляются и используется в качестве синонимов, в этих работах профессии «человек-человек» или профессии «социономического типа» уже предполагают помощь другому человеку²⁵. В других же работах профессии «социономического типа» включают в себя «помогающие профессии», но предполагается и то, что существуют не «помогающие» социономические профессии, хотя более подробной классификации социономических профессий не предлагается.

²⁵ Богомягкова Е.С. Помогающие профессии: пересмотр аналитических перспектив //Помогающие профессии: научное обоснование и инновационные технологии / Под общей редакцией проф. З.Х. Саралиевой – Н. – Новгород: Изд-во НИСОЦ, 2016. –С. 447-451

Обратимся ко второму подходу определения помогающих профессий более подробно. Такие авторы как, В.В. Болучевская, В.В. Милакова, выделяя «помогающие» профессии, берут за основу классификацию Е.А. Климова, охватывающую различные основания для разграничения профессий^{26,27}. Опишем процесс выделения этого типа профессий более подробно. Предметом деятельности в помогающих профессиях, по мнению этих авторов, является культура, как интегративное изменяющееся пространство значений, носителем которого является общество или личность. Из этого определения становится понятно, что помогающие профессии соответствуют описанному Е.А. Климовым типу профессий «человек-человек». Однако можно выделить и более узкий тип «помогающих» профессий, связанных непосредственно с помогающей деятельностью к ним можно отнести такие профессии как педагог, психолог, врач, специалисты пожарной службы и другие.

Средства деятельности в помогающих профессиях имеют преимущественно внутренний и внешний функциональный характер²⁸. Иначе говоря, средством является сам человек, как на уровне индивидуальных свойств, так и на уровне личностных качеств и индивидуального стиля деятельности. Другой особенностью средств профессий этого типа является, то, что операциональная сторона деятельности представлена свернуто. Из этого следует, что к процессу реализации деятельности предъявляются особые требования и необходим индивидуально-творческий подход к взаимодействию с объектом труда.

Условия деятельности в помогающих профессиях связаны с повышенной моральной ответственностью²⁹. Это, продиктовано, особой ролью, занимаемой

²⁶ Болучевская В.В. Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий. Монография. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010. – С. 230

²⁷ Милакова, В.В. Психологические особенности профессионального самоопределения будущих специалистов помогающих профессий социономического типа: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Астрахань, 2007 г.

²⁸ Эннс Е.А. Психологическая характеристика помогающих профессий // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). — Пермь: Меркурий, 2012. – С. 92-93. – URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2487/> (дата обращения: 05.05.2018).

²⁹ Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е.А. Климов – М.: «Академия», 2004. – С. 154

данной профессиональной группой в обществе – ролью, к которой приписывается желание помочь другому человеку в какой-либо деятельности. С другой стороны, это связано с особенностями целей и результатов деятельности в подобных профессиях, а именно:

- неопределенностью содержания и конечного продукта труда;
- результатом, определяющимся «личностным вкладом» субъекта и в некоторой степени объекта труда;
- отсутствием объективных способов оценки продукта труда, и как следствие даже один и тот же «потребитель» может оценить результат не одинаково в разное время, затруднение испытывает и специалист при высокой требовательности к себе.

Рассматривая приведенную классификацию для выделения профессий «помогающего» типа, можно заключить, что в таких профессиях создаются особые отношения между субъектом и объектом труда. Такие отношения можно назвать просоциальными или «помогающими». К. Роджерс в своей книге «Становление личности» описывает помогающие отношения, как отношения в которых «...одна из сторон предполагает, что скоро у одного или обоих участников этих отношений должна появиться более высокая самооценка, умение выражать и использовать свои не проявленные ранее внутренние потенциальные возможности»³⁰. Выражаясь иначе, К. Роджерс пишет о том, что хотя бы у одного из участников общения имеется желание способствовать другому на пути его развития.

Следуя такому определению, помогающая деятельность может быть оказана не только профессионалом, но и, например, другом. Что бы разделить собственно профессиональную помогающую деятельность и неформальную, обратимся к выделенной Л.М. Браммером и Дж. МакДональдом классификации³¹. Они выделяли структурированную и неструктурированную

³⁰ Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. / Перевод М.М. Исениной под редакцией д.п.н. Е.И. Исениной//М.: «Прогресс», 1994 – С. 25

³¹ Сорокоумова С.Н., Исаев В.П. Специфика профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий // Педагогическое образование в России. 2013. №4. – URL:

помогающую деятельность³². Деятельность второго типа это помощь повседневная, не имеющая какого-либо алгоритма в ее оказании, деятельность же первого типа оказывается на основе знаний и умений человека в отношении конкретной области. Из вышеперечисленного можно заключить, что особенностью помогающей деятельности в этого род профессиях является осознанное и целенаправленное применение специальных знаний и навыков для ее осуществления.

Та как помогающее поведение относится к категории просоциального поведения, то оно включает в себя множество различных действий и поступков: делиться и дарить, жертвовать и оберегать, помогать и сопровождать. При этом за оказанием помощи могут крыться различные мотивы: чувство долга, подчинение ценностям; подчинение требованию или угрозе; ожидание вознаграждений и славы; самореализация и саморазвитие; моральные обязательства или благодарность.

К проблеме мотивации такой деятельности психологи обращались со времен ее развития, соответственно в различных психологических школах существуют ответы на этот вопрос, рассмотрим некоторые из них.

Когнитивный подход рассматривает развитие моральных опор и суждений в качестве условий для формирования просоциального, в том числе, помогающего поведения: так изучали проблему развития моральных суждений и морального контроля и самоконтроля Ж. Пиаже и его последователи³³.

В когнитивно-бихевиоральном подходе эта тема является одной из традиционных. Исследователи полагают, что помогающее поведение может мотивироваться как бескорыстными, «безусловными» мотивами, так и эгоистическими³⁴. Так Хекхаузен³⁵ создал «модель мотивации помощи»,

<https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-professionalnoy-deyatelnosti-spetsialistov-pomogayuschih-professiy> (дата обращения: 20.04.2018).

³² Brammer L.M., MacDonald G., *Helping Relationship, The: Process and Skills*, London: Allyn and Bacon, 1998. – P. 10

³³ Помогающее поведение: ценности, смыслы, модели. Коллективная монография / Ответ. ред., введ. М.Р. Арпентьева // Серия «Актуальные проблемы практической психологии: кризис, развитие, поддержка», вып. 1. – Калуга: Эйдос, 2016. – С. 15-20

³⁴ Там же – С. 18

согласно которой, оказание или неоказание помощи связано с пониманием возможных последствий:

- 1) персональная польза от оказания помощи и затраты на ее оказание;
- 2) самопрезентация и уважение помощи со стороны других;
- 3) самоподкрепление в терминах аутентичности и конгруэнтности;
- 4) сопереживание внутреннему состоянию нуждающегося в помощи человека, гармонизация состояния в результате помощи.

Также были выделены мотивы помогающего поведения, которые исследователи называют «замаскированным эгоизмом»: желание научиться чему-либо, лучше понимать других; карьера; социальная приспособляемость (желание стать членом группы и получить одобрение от одноклассников); психологическая защита (уменьшение чувства вины и избавление или игнорирование личных проблем); увеличение уважения, славы и почета, собственного достоинства; выражение ценностей (интерес и позитивное отношение к людям, забота о других как общечеловеческая ценность)³⁶.

Д. Бар-Тал выделил две модели помогающего поведения – на основе следования норме ответственности и на основе взаимности. Помогающие склонны руководствоваться нормой социальной ответственности, если приписывают трудности и ограничения внешним и неуправляемым факторам³⁷.

Что касается представителей психоанализа, то например З. Фрейд считал, что в основе стремления помогать людям лежат детские фрустрации, которые уже взрослый человек пытается разрешить, входя во взаимодействия с людьми, желающими помощи³⁸.

Проблематика помогающих профессий в отношении к ее мотивации имеет одну общую черту – проблему расщепленного архетипа. Под архетипом в аналитической психологии понимаются врожденные стереотипы

³⁵ Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. / Х. Хекхаузен – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – С. 150

³⁶ Помогающее поведение: ценности, смыслы, модели. Коллективная монография / Ответ. ред., введ. М.Р. Арпентьева // Серия «Актуальные проблемы практической психологии: кризис, развитие, поддержка», вып. 1. – Калуга: Эйдос, 2016. – С. 19

³⁷ Там же. – С. 19

³⁸ Зайцева А.С. Помогающие профессии // Вестник Калужского университета 2016. № 3 – С.43

человеческого поведения. Согласно этому положению в архетипической ситуации человек действует в соответствии со скрытой в нем фундаментальной схемой, типичной для всего человечества.

В этом аспекте интересно рассмотреть архетип «раненного целителя» и явления контрпереноса. Явления контрпереноса связано с явлением переноса у клиента и определяется как бессознательная реакция помогающего специалиста на перенос человека, нуждающегося в помощи. В свою очередь перенос – явление, когда человек чувства к одному объекту переносит на другой объект не осознавая это. Фордхайд выделяет два вида контрпереноса: иллюзорный, когда аналитик переключается на свою «рану», и синтонный – интроецирование бессознательного клиента³⁹. Рассматривая архетип «раненого целителя» следует помнить, что он существует как у клиента, так и у специалиста, поэтому и осуществляется как процесс переноса, так и процесс контрпереноса. В процессе помощи может проявляться проблема расколотого архетипа⁴⁰, заключающегося в том, что вместо единого целого архетипа «раненный целитель» появляется «раненный» и «целитель», чаще всего это происходит в связи с проецированием специалистом раны вовне и клиентом – целителя

Фокус психоаналитической проблематики, таким образом, связан с пониманием помощи как двойственного, амбивалентного и обратимого, двунаправленного феномена⁴¹.

На пересечении психоаналитического и когнитивно-бихевиорального подхода располагаются исследования принятия решений об оказании помощи. Б. Латанэ и Дж. Дарли, а позднее С. Шварц и Дж. Ховард, разработали модель пяти ступеней или решений, принимаемых в ситуации оказания помощи при возникновении кризисных событий:

³⁹ Сэдживик Д. Раненый целитель. Контрперенос в практике юнгианского анализа / Д. Сэдживик – Калуга: КДУ 2014. – С. 15-17

⁴⁰ Помогающее поведение: ценности, смыслы, модели. Коллективная монография / Ответ. ред., введ. М.Р. Арпентьева // Серия «Актуальные проблемы практической психологии: кризис, развитие, поддержка», вып. 1. – Калуга: Эйдос, 2016. – С. 20-21

⁴¹ Зайцева А.С. Помогающие профессии // Вестник Калужского университета 2016. № 3 – С. 45

- 1) обратить внимание на то, что нечто произошло; проинтерпретировать его как чрезвычайное и решить, стоит ли ему брать на себя ответственность за вмешательство – определение возможных действий по оказанию помощи;
- 2) оценка собственной способности их выполнить и образование чувства моральной ответственности;
- 3) оценка затрат и выгод от возможных действий;
- 4) решить, в какой форме может быть оказана помощь – определение и оценка возможных реакций;
- 5) выбор действия – нужно решить, как реализовать свое решение помочь.

Одно из общих объяснений дает понятие ресурсов и экономии ресурсов. Так Дж. Коулман полагает, что социальный капитал производится индивидами с целью извлечения индивидуальной и социальной выгоды, однако такое вложение постепенно возвращается и затем носит вынужденный характер. В модели социального развития – использование капитала означает его автоматическое развитие: чем больше используется капитал, тем быстрее и больше он увеличивается. Аналогичная дихотомия «накапливать» – «тратить» лежит в основе современных исследований преодоления стресса. В моделях стресса социальная поддержка определена в качестве важного механизма совладания, который может снижать негативный эффект стрессоров и их последствий. Социальная поддержка – также является ресурсом, она реализует две ведущие функции – самоопределения и опосредования наличных ресурсов и приобретения новых⁴².

Таким образом, в работах и статьях современных авторов, изучающих в различных контекстах специалистов помогающих профессий, указывается на неоднозначность и расплывчатость в определении этого термина; и хотя существует различие в понимании, какие профессии можно считать строго «помогающими», большинство авторов согласны в том, что данные профессии,

⁴² Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 3. – С. 119–125

основываются на помогающем типе взаимодействия. Проведя теоретическое исследование, мы пришли к выводу о том, что спецификой профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий является: осознанное использование специалистом профессиональных компетенций и свойств личности при взаимодействии с человеком, обратившимся за помощью, с целью оказания физической, социальной или психологической помощи для улучшения качества его жизни. Отдельной проблемой встает вопрос о мотивации таких специалистов к помогающей деятельности. Данный вопрос рассматривается в каждой психологической школе по-своему, однако общей тенденцией к рассмотрению этого фактора является то, что с одной стороны говорят о наличии так называемых скрытых мотивов, базирующихся на достижения собственного благополучия, так и о «чистом» просоциальном поведении, мотивированном только желанием блага для другого человека.

Исходя из этого, в нашем исследовании, мы выделяем из всех социономических профессий следующие помогающие профессии: психологи, преподаватели и педагоги, врачи, социальные работники, а также специалисты служб экстренного реагирования.

1.3 Стрессоустойчивость у специалистов помогающих профессий

Одной из важных тем, поднимающихся в связи с изучением специалистов помогающих профессий, является феномен «выгорание», под которым понимают стресс-синдром как совокупность симптомов, которые негативно сказываются на работоспособности, самочувствии и отношениях субъекта профессиональной деятельности. В соответствии с моделью К. Маслач выгорание является ответной реакцией на профессиональные стрессы, состоящей из трех компонентов: эмоционального истощения (ощущениях эмоционального перенапряжения, усталости, истощения эмоциональных ресурсов), деперсонализации (негативное, циничное, бездушное отношение к

другим) и редуции персональных достижений⁴³ (снижении чувства компетентности в своей работе, негативном самовосприятии в профессиональном плане).

Это явление широко исследуется в отечественных и зарубежных работах. Так в работе М.И. Лечиевой и О.В. Мансури было выявлено, что для представителей помогающих профессий с выраженными проявлениями синдрома эмоционального выгорания общими являются следующие личностные проявления: высокий уровень тревожности, интровертированность, внешний локус контроля. У представителей помогающих профессий (с выраженным синдромом эмоционального выгорания) отмечаются крайние проявления эмпатии (крайне высокий или крайне низкий уровни), выраженный перфекционизм⁴⁴. В другом исследовании, были выявлены следующие данные, так у представителей этого класса профессий наиболее значимой фазой эмоционального выгорания является фаза «резистенции» у субдепрессивных респондентов, доминирующие симптомы для них «редукция профессиональных обязанностей», «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «психосоматические и психовегетативные нарушения»⁴⁵.

Исследование феномена эмоционального или профессионального выгорания тем самым продиктовало возникновение исследований на тему стрессоустойчивости. Под этим понятием кроется целостное свойство личности, характеризующееся таким соотношением эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели

⁴³ Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова – СПб.: Питер, 2009. – С. 235

⁴⁴ Лечиева М.И. Мансури О.В Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у лиц экстремальных и помогающих профессий // Наука и образование – С. 100-103

⁴⁵

деятельности в сложной эмотивной обстановке⁴⁶. Это качество личности, создающее условия для успешного социального взаимодействия индивида⁴⁷.

Под этим понятием также понимают такие явления, как эмоциональная устойчивость, психологическая стойкость к стрессу, стрессрезистентность, фрустрационная толерантность и многие другие⁴⁸.

В связи с этим определением изучение этой характеристики у специалистов помогающих профессий производится в нескольких направлениях: через изучение совокупности различных характеристик человека, способствующих адекватному переживанию стрессовых ситуаций, через исследование копинг-стратегий, через физиологические показатели. Среди респондентов наиболее часто встречаются специалисты и студенты, обучающиеся на помогающие профессии и профессии связанные с высокой степенью риска, к примеру, врачи, психологи, педагоги, специалисты МЧС и военные различного типа⁴⁹.

Так В.В. Болучевская изучая студентов, обучающихся на специалистов помогающих профессий, приходит к следующим выводам относительно их устойчивости к стрессу:

- Будущие специалисты социальной работы в здравоохранении решительны, не теряются при столкновениях с неожиданными обстоятельствами, устойчивы к стрессу.
- Будущие врачи обладают сильной стрессоустойчивостью, решительностью, склонны к риску и острым ощущениям. Они организованны, умеют хорошо контролировать свои эмоции и поведение. Их высокий самоконтроль основан на четко осознанных целях и мотивах поведения.

⁴⁶ Бережная, Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов/ Н.И. Бережная// Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г.: в 8 Т. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. Т. 1. – С. 453-457.

⁴⁷ Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова – СПб.: Питер, 2009. – С. 236

⁴⁸ Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вестник РУДН. Серия: Вопросы образования. Языки и специальность. 2010. №2. – С. 82-87

⁴⁹ Влах Н.И. Особенности симптомов эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 8-3. – С. 356-358; URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=8140> (дата обращения: 05.05.2018).

- Будущие клинические психологи и учителя не характеризуются с точки зрения их устойчивости к стрессу, что может говорить, как о слабой выраженности этого качества, так и о неспецифичности для данного круга профессий этого качества⁵⁰.

В современных исследованиях также намечается путь диагностики стресс-состояний на основе различных физиологических показателей, таких как исследование церебральных энергетических процессов, проба сердечно-дыхательного синхронизма, к сожалению, в отношении специалистов помогающих профессий такие методы, в исследованной нами литературе не применялись.

В исследовании С.А. Котовой, касающемся исследования копинг-стратегий у большей части представителей помогающих профессий был выражен эмоциентрированный копинг. Ведущими механизмами защит выступали проекция и отрицание, затем реактивные образования и регрессия и только затем интеллектуализация⁵¹.

Исследование проводимое, на медицинских работниках позволило определить, что с формированием синдрома эмоционального выгорания конструктивные копинг-стратегии постепенно заменяются пассивными, дезадаптивными стратегиями совладания со стрессом⁵².

Рассмотренные нами подходы к изучению стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий позволяют сделать нам следующие выводы: во-первых, под стрессоустойчивостью, в статьях отечественных авторов, принято понимать целостное свойство личности, характеризующееся таким соотношением эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые

⁵⁰ Болучевская В.В. Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий. Монография. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010. – С.249-255

⁵¹ Котова С.А. Проблема поддержки психологического здоровья представителей помогающих профессий // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – N 1 (18). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 04.05.2018).

⁵² Исаева Е.Р., Гуреева И.Л. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение у медицинских работников // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. №6 (64). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-i-ego-vliyanie-na-koping-povedenie-u-meditsinskih-rabotnikov> (дата обращения: 08.05.2018).

обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке. Во-вторых, исследование будущих и нынешних специалистов показывают, что на стрессоустойчивость и ее проявления может влиять именно нахождение в рабочей среде этого специалиста. В-третьих, то, что это качество личности у специалистов различных помогающих профессий выражено не одинаково и связано с такими характеристиками как эмоциональное выгорание и копинг-стратегии.

Проведя теоретический анализ психологического благополучия и стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий мы пришли к выводу, что, под психологическим благополучием мы будем понимать интегральную характеристику личности, описывающую ее в слаженности психических процессов и функций, целостности и внутреннем равновесии.

Спецификой профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий является: осознанное использование специалистом профессиональных компетенций и свойств личности при взаимодействии с человеком, обратившимся за помощью, с целью оказания физической, социальной или психологической помощи для улучшения качества его жизни. Отдельной проблемой встает вопрос о мотивации таких специалистов к помогающей деятельности. Данный вопрос рассматривается в каждой психологической школе по-своему, однако общей тенденцией к рассмотрению этого фактора является то, что с одной стороны говорят о наличии так называемых скрытых мотивов, базирующихся на достижения собственного благополучия, так и о «чистом» просоциальном поведении, мотивированном только желанием блага для другого человека.

Рассмотренные нами подходы к изучению стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий позволяют сделать нам следующие выводы: во-первых, под стрессоустойчивостью, в статьях отечественных авторов, принято понимать целостное свойство личности, характеризующееся таким соотношением эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые

обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке. Во-вторых, исследование будущих и нынешних специалистов показывают, что на стрессоустойчивость и ее проявления может влиять именно нахождение в рабочей среде этого специалиста. В-третьих, то что это качество личности у специалистов различных помогающих профессий выражено не одинаково и связано с такими характеристиками как эмоциональное выгорание и копинг-стратегии.

Задачей нашего исследования станет отслеживание реального соотношения уровня психического благополучия и стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий.

2 Методы изучения психологического благополучия и стрессоустойчивости

2.1 Методики исследования

2.1.1 Методики оценки психологического благополучия

Для оценки психологического благополучия специалистов помогающих профессий были использованы методики: «Шкала психологического благополучия», разработанная К. Рифф (Приложение Б) и «Шкала субъективного благополучия», разработанный А. Перуэ-Баду и адаптированной М.В. Соколовой (Приложение В).

Опросник К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» — теоретически обоснованный инструмент, предназначенный для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. К. Рифф разработала его на основе более ранних исследований М. Ягоды, а в дальнейшем он был валидизирован, а также адаптирован и валидизирован в ряде других стран, в том числе и несколько раз в России, в 2005 году Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко в 2007 Н.Н. Лепешинским, в 2011 году Л.В. Жуковская и Е.Г. Трошихина. Нами был использован первый вариант адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко, в связи с выделением дополнительных факторов, результаты по которым могли бы позволить расширить возможности для анализа полученных данных.

Использовался вариант опросника, состоящий из 84 утверждений и бланком ответов со шкалой от 1 до 6 со степенью согласия с данными утверждениями в данный момент. Полученные ответы формируют шесть шкал методики, каждая из которых представлена четырнадцатью утверждениями. Утверждения, относящиеся к отдельным шкалам, перемешаны, обратные и прямые ответы также чередуются.

Инструкция: Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или не согласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует. При этом варианты соответствуют следующим: 6 – абсолютно согласен, 5 – согласен, 4 – скорее согласен, 3 – скорее не согласен, 2 – не согласен, 1 – абсолютно не согласен.

Интерпретация шкал:

Шкала «Положительные отношения с другими».

По данным этой шкалы можно говорить о том имеются ли у респондента доверительные отношения с окружающими людьми, может ли он выстраивать такие отношения с помощью взаимных уступок, а также наличие либо изолированности, либо в личных отношениях.

Шкала «Автономия».

Эта шкала характеризует респондента от полностью независимого в своих суждениях и действиях до зависимого от мнения и оценки окружающих.

Шкала «Управление окружением».

Позволяет выявить чувства и уверенность или неуверенность респондента в том, что он способен контролировать и управлять какими-либо обстоятельствами тем самым достигая собственных целей.

Шкала «Личностный рост».

Высокие показатели по этой шкале говорят о чувстве непрекращающегося развития, восприятии себя самореализовывающимся. Низкие показатели говорят о чувстве скуки и стагнации, у такого респондента отсутствует интерес к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Шкала «Цель в жизни».

Данная шкала позволяет выявить наличие осмысленной цели в жизни и направленности у респондента.

Шкала «Самопринятие».

Представленная шкала отражает уровень удовлетворенности человека своими качествами и собой в целом.

Шкала субъективного благополучия представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент, разработанный А. Перуэ-Баду в 1988 для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия или эмоционального комфорта. Русскоязычная адаптация выполнена М.В. Соколовой⁵³.

Инструкция: Укажите, пожалуйста, в какой мере вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу: 1 – полностью согласен; 2 – согласен; 3 – более или менее согласен; 4 – затрудняюсь ответить; 5 – более или менее не согласен; 6 – не согласен; 7 – полностью не согласен.

Обработка и интерпретация результатов теста.

Шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием, социальным положением и некоторыми физическими симптомами.

Средний балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов является основанием для интерпретации.

Т а б л и ц а 1 – Перевод «сырых» баллов в стандартные оценки

«Сырой» балл	Стены	«Сырой» балл	Стены	«Сырой» балл	Стены
25-33	1	49-55	4	78-85	8
34-40	2	63-70	6	86-92	9
41-48	3	71-76	7	93-100	10

Крайне высокие оценки свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. Такие оценки могут говорить о наличии комплекса неполноценности. Такие респонденты неудовлетворены собой и

⁵³ Шкала субъективного благополучия / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – С. 467-470

своим положением, лишены доверия к окружающим и надежды на будущее, испытывают трудности в контроле своих эмоций, неуравновешенны, негибки, постоянно беспокоятся о реальных и воображаемых неприятностях.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия, характерны для людей, склонных к депрессии и тревогам.

Средние оценки свидетельствуют о низкой выраженности данного качества, лица с такими оценкам характеризуются умеренным СБ; серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя.

Оценки, отклоняющиеся в сторону СБ, говорят об умеренном эмоциональном комфорте испытуемого: он не испытывает серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением.

Крайне низкие оценки по шкале СБ свидетельствуют о полном эмоциональном комфорте испытуемого и отрицании им серьезных психологических проблем. Такой человек, скорее всего, обладает позитивной самооценкой, не склонен высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичен, общителен, уверен в своих способностях, эффективно действует в условиях стресса, не склонен к тревогам.

2.1.2 Методики оценки стрессоустойчивости

Измерение стрессоустойчивости специалистов помогающих профессий проводилось с помощью методик: «Анализ стиля жизни» («Бостонский тест на стрессоустойчивость». Авторы – Л.Х. Миллер, А.Д. Смит), «Прогноз-2» В.Ю. Рыбников, опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьянова, М. Штейн. Такой широкий спектр методик позволил рассмотреть стрессоустойчивость во всех ее аспектах.

«Анализ стиля жизни» – опросник состоящий из 20 вопросов, позволяющий рассмотреть стрессоустойчивость как биологический фактор устойчивости организма к воздействию стрессоров, авторами данной методики

являются Л.Х. Миллер, А.Д. Смит исследователи Медицинского центра Университета Бостона⁵⁴.

Инструкция: Прочитайте приведенные ниже вопросы и ответьте на них, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится. Старайтесь быть максимально честным. Бланк вопросов представлен в Приложение Г.

Если было набрано менее 10 баллов, то у респондента прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям.

Если сумма баллов составляет от 11 до 30 баллов, то это говорит о нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

Если результат 30 баллов и более, то вероятно, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на жизнь респондента.

Если результат больше 50 баллов, то можно говорить об очень низком уровне стрессоустойчивости.

Методика «Прогноз-2» Ю.В. Рыбникова⁵⁵ не смотря на то, что разрабатывалась для военнослужащих, является хорошо структурированным опросником, позволяющим выявить наличие у респондента структуры личности, имеющей наибольший риск развития эмоционального выгорания не только в военных условиях, но и в условиях мирной деятельности, связанной именно со стрессовыми, а не травмирующими ситуациями. Таким образом, методика «Прогноз-2» позволяет описать личностный аспект стрессоустойчивости.

Инструкция: Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей Вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ,

⁵⁴ Психодиагностика стресса: практикум / Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина; – Казань: КНИТУ, 2012. – С. 109-110

⁵⁵ Там же. – С.52-58

который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете «да», поставьте рядом с вопросом знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «нет», поставьте знак «-» (минус). Не пропускайте высказываний. Заранее благодарим за работу! Бланк вопросов представлен в Приложение Д.

Обработка результатов выполнения методики производится с помощью специальных «ключей». Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. За каждое соответствие ответа испытуемого с ключом начисляется 1 балл. Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если испытуемый получил 10 и более баллов, то использовать данные анкеты не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы, с последующим выводом об уровне нервно-психической устойчивости.

Затем подсчитывается количество совпадений с «ключом» по шкале нервно-психической устойчивости. На основании полученных баллов производится интерпретация результатов по таблице «Шкала НПУ».

Интерпретация результатов проводится в соответствии со следующими уровнями:

Для первого уровня характерна высокая нервно-психическая устойчивость это говорит о низкой вероятности нарушений психической деятельности и высоким уровнем контроля над своим поведением.

Для второго уровня характерна хорошая нервно-психическая устойчивость, что говорит о низкой вероятности срывов, адекватной оценкой и оценке окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках.

Для третьего уровня свойственна удовлетворительная нервно-психическая устойчивость, что говорит о существовании вероятности того, что в экстремальных ситуациях будут наблюдаться умеренные нарушения

психической деятельности, сопровождающиеся неадекватным поведением, оценкой себя или восприятием окружающей действительности.

Для четвертого уровня характерна неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость или нервно-психическая неустойчивость, то есть человек будет иметь склонность к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках.

Также с повышением уровня НПУ повышается вероятность нервно-психических срывов.

Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьяновой и М. Штейн позволяет рассматривать стрессоустойчивость с точки зрения позитивной психологии и затрагивает ее эмоциональный компонент. Данный опросник, разработанный на основе ресурсной концепции С. Хобфолла⁵⁶ позволяет измерить резервы стрессоустойчивости не только в отношении потерь, как это свойственно методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, но и измерить ресурсный резерв, который, несмотря на наличие серьезных потерь, мог бы помочь человеку справляться со стрессом. Сам опросник состоит из двух частей: первая часть оценка потерь и вторая часть оценка приобретений. В обеих частях присутствует 30 утверждений, ответом на которые служит степень переживания по поводу потерь или приобретений в данной области в течение указанного временного промежутка.

Инструкция: просим вас заполнить две части опросника. С его помощью определяются переживания относительно ваших возможных потерь и приобретений. Оцените, пожалуйста, по пятибалльной шкале степень напряженности ваших переживаний по каждому пункту опросника. Для этого обведите цифру, которая соответствует напряженности переживанию (ощущений): 1 балл – «нет такого ощущения»; 2 балла – «переживание в малой степени»; 3 балла – «переживание средней степени»; 4 балла – «переживание в

⁵⁶ Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Н.Е. Водопьянова – СПб.: Питер, 2008. – С. 169-180

значительной степени»; 5 баллов – «переживание очень сильное». Бланки к обеим частям методики представлены в Приложении Е.

1. Оценка потерь. Пожалуйста, оцените ваши ощущения за последние полгода по каждому перечисленному ниже пункту.

2. Оценка приобретений. Пожалуйста, оцените степень выраженности ощущений ваших приобретений за последние полгода по каждому перечисленному ниже пункту.

2.1.3 Методика измерения профессионального выгорания

Как дополнительная методика нами был взят опросник «Профессиональное выгорания» Н. Водопьянова, Е. Старченкова на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона для изучения профессионального выгорания.⁵⁷ Опросник содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. Он состоит из трех субшкал: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «профессиональные достижения». Ответы оцениваются по семибалльной шкале измерений и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов). О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений).

⁵⁷ Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова – СПб.: Питер, 2009. – С. 219-230

Ключи к методике и вопросы к ней располагаются в Приложениях Ж и З.

Также нами была составлена анкета для выявления таких характеристик как возраст, пол, профессия, наличие семьи, хобби, бланк которой находится в приложении.

2.2 Методы обработки и анализа данных

Для обработки результатов исследования была использована программа Microsoft Excel. Для исследования взаимосвязи различных методик и их показателей был применен непараметрический критерий ранговой корреляции Спирмена.

Исходя из изученной нами методологической базы, нами были подобраны методики согласно поставленной в исследовании цели такими методиками стали:

1. Авторская анкета для изучения поло-возрастных, профессиональных и иных характеристик;
2. «Шкала психологического благополучия», К. Рифф для изучения психологического благополучия и его аспектов;
3. «Шкала субъективного благополучия», А. Перуэ-Баду для изучения эмоционального аспекта психологического благополучия, как удовлетворенности жизнью;
4. «Анализ стиля жизни» для изучения такого аспекта стрессоустойчивости как, забота о витальных потребностях;
5. «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова для изучения нервно-психической устойчивости;
6. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьяновой для изучения индекса ресурсности;
7. Опросник «Профессиональное выгорание» Н. Водопьяновой, Е. Старченковой и М. Штейн для изучения профессионального выгорания.

3 Эмпирическое изучение благополучия и стрессоустойчивости специалистов помогающих профессий

3.1 Структура эмпирического исследования

Цель исследования: изучить связь между психологическим благополучием и стрессоустойчивостью специалистов помогающих профессий.

Гипотеза исследования: психологическое благополучие у профессионалов помогающих профессий взаимосвязано со стрессоустойчивостью.

Объект исследования: психологическое благополучие и стрессоустойчивость.

Предмет исследования: связь психологического благополучия и стрессоустойчивости специалистов помогающих профессий.

В эмпирическом исследовании приняло участие 36 специалистов помогающих профессий города Владивостока:

психологи Краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Парус Надежды»,

преподаватели кафедры общепсихологических психологии Тихоокеанского государственного медицинского университета,

преподаватели департамента социальных и психологических наук Дальневосточного федерального университета,

психологи Отделения психопрофилактики, психотерапии и медико-социальной помощи Краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Владивостокский клинико-диагностический центр».

Возраст респондентов варьировался от 24 до 70 лет, все они имели стаж работы более 3 лет. Более подробное описание характеристик выборки приведено в таблице 2. Данные испытуемых располагаются в Приложении И. Первичные данные по всем методикам отражены в Приложении К, а данные корреляционного анализа в Приложении Л.

Т а б л и ц а 2 – Данные исследуемой выборки

Характеристики выборки	Параметры разделения		
Пол	Мужчины 11,1% (4 человека)	Женщины 88,8% (32 человека)	
Возраст	От 24 до 40 лет 41,7% (15 человек)	41-59 лет 66,7% (24 человека)	60-70 лет 19,4% (7 человек)
Опыт работы	Менее 10 лет 33,3% (12 человек)	От 10 до 20 лет 16,7% (6 человек)	Более 20 лет 50% (18 человек)

3.2 Описание результатов исследования

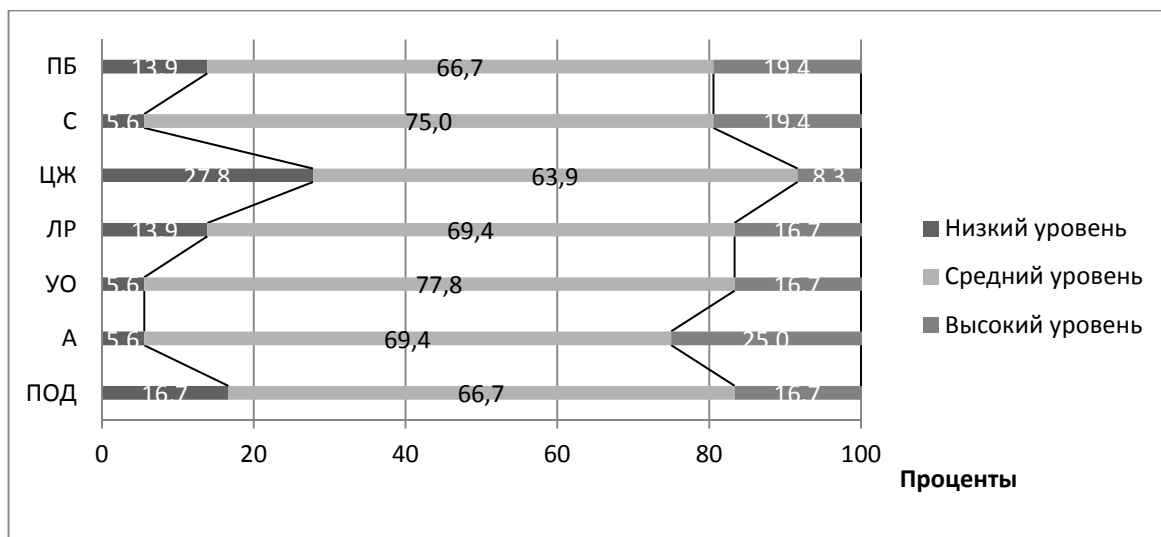
3.2.1 Интерпретация результатов методик оценки психологического благополучия

Первым этапом исследования была диагностика психологического благополучия по методикам «Шкала психологического благополучия» К. Рифф и «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду для изучения различных аспектов психологического благополучия. Результаты представлены в таблицах 3 и 4.

Т а б л и ц а 3 – Результаты по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

Уровень психологического благополучия		Положительные отношения с другими (ПОД)	Автономия (А)	Управление окружением (УО)	Личностный рост (ЛР)	Цель в жизни (ЦЖ)	Самопринятие (С)	Психологическое благополучие (ПБ)
Низкий уровень	количество человек	6	2	2	5	10	2	5
	процент(%)	16,7	5,6	5,6	13,9	27,8	5,6	13,9
Средний уровень	количество человек	24	25	28	25	23	27	24
	процент (%)	66,7	69,4	77,8	69,4	63,9	75,0	66,7
Высокий уровень	количество человек	6	9	6	6	3	7	7
	процент (%)	16,7	25,0	16,7	16,7	8,3	19,4	19,4

Для проведения анализа и большей наглядности процентное распределение по шкалам психологического благополучия в соответствии с таблицей 2 представлено на рисунке 1.



Примечание: в диаграмме представлены проценты респондентов получивших соответствующий уровень по шкалам

Рисунок 1 – Результаты исследования по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

В соответствии с представленной диаграммой большая часть респондентов имеет средний уровень психологического благополучия, как по отдельным шкалам, так и по интегральной шкале. Вторым по процентному соотношению становится то низкий уровень, то высокий уровень характеристик психологического благополучия, поэтому целесообразно будет описывать специалистов помогающих профессий в соответствии с представленными шкалами.

Для начала опишем интегративную шкалу психологического благополучия, в соответствии с данными испытуемых большая часть имеет средний уровень (66,7%) выраженности психологического благополучия, на втором месте – высокий уровень (19,4%), а на третьем – низкий (13,9%). Психологическое благополучие характеризуется субъективным самоощущением целостности и осмысленности своей жизни, а значит, большая часть выборки частично ощущает осмысленность и ценность своей жизни, 19% – ощущают полностью или почти полностью, и 14% не ощущает или почти не ощущает этого. Такой разброс данных может быть объяснен различиями в представлениях о своем психологическом благополучии у респондентов.

Все шкалы кроме шкалы «Цель в жизни» и «Положительные отношения с другими» распределились следующим образом: средние баллы, высокие баллы и низкие баллы. Такое распределение данных говорит о среднем уровне выраженности всех характеристик и описывает данных респондентов, как умеющих действовать как независимо, так и подчиняться общим правилам («Автономия» 69,4%); способных к контролю внешней деятельности, но не во всех сферах одинаково проявляющих её («Управление окружением» 77,8%); непостоянны в развитии своих личностных качеств («Личностный рост» 69,4%) принимающих свои позитивные и негативные качества, но возможно не все и не в равной степени («Самоприятие» 75%).

Высокие баллы больше всего характеризуют шкалу «Автономии» (25%) и говорят о том, что 9 человек умеют независимо думать и действовать, без оглядки на общественные нормы. Во вторую очередь высокие баллы характерны для шкалы «Самоприятие» (19,4%) этих респондентов характеризует позитивное отношение к себе, знание и принятие различных сторон своей личности. Последними являются «Управление окружением» и «Личностный рост» (16,7%), то есть 6 человек можно характеризовать как обладающих властью и контролирующими внешнюю деятельность, а также обладающими чувством непрекращающегося развития.

Среди распространенности низких баллов самым выраженным является показатель «Личностный рост» (13,9%), то есть эти люди осознают отсутствие собственного развития, не испытывают чувство самореализации. Что касается показателей «Автономия», «Самоприятие» и «Управление окружением», то в каждом из них есть по 2 респондента (5,6%), что говорит о зависимости самооценки от мнения окружающих, недовольстве собой, и сложностях в организации повседневной деятельности.

По шкале «Положительные отношения с другими» большая часть респондентов (66,7%) также имеет средний балл, что описывает данную выборку как имеющую адекватные взаимоотношения с окружающими людьми. Второе место в выборке разделяют люди, набравшие как высокие (16,7%), так и

низкие (16,7%) балы по этой шкале, что говорит о том, что выборке также характерно равномерное распределение респондентов имеющих лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими людьми, так и респондентов способных сопереживать, допускать привязанности и близкие отношения.

По шкале «Цель в жизни», самым распространенным результатом был средний уровень психологического благополучия (63,9%), что говорит в целом о сформированности смыслов и целей, однако это может проявляться не во всех сферах жизни на достаточном уровне. Испытуемые с низким баллом заняли второе место (27,8%), их характеризует отсутствие смысла в жизни, малое количество целей или намерений. Последней по количеству респондентов оказался высокий уровень (8,3%), такие респонденты имеют цель в жизни и чувство направленности, и смысл жизни.

Таким образом, респонденты имеют в большинстве своем средние показатели по всем шкалам, что характеризует выборку как имеющую умеренную выраженность по психологическому благополучию, охватывая все шкалы методики К. Рифф.

Результаты методики «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду, отражены на рисунке 2, основанном на данных таблицы 4, представленной ниже.

Т а б л и ц а 4 – Результаты методики «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду

Шкала субъективного благополучия	Показатели	
	Кол-во человек	%
Полное эмоциональное благополучие (ПЭБ)	3	8,3
Умеренный эмоциональный комфорт (УЭК)	17	47,2
Слабовыраженный эмоциональный комфорт (СВЭК)	16	44,4
Выраженный эмоциональный дискомфорт (ВЭД)	0	0
Значительно выраженный эмоциональный дискомфорт (ЗВЭД)	0	0

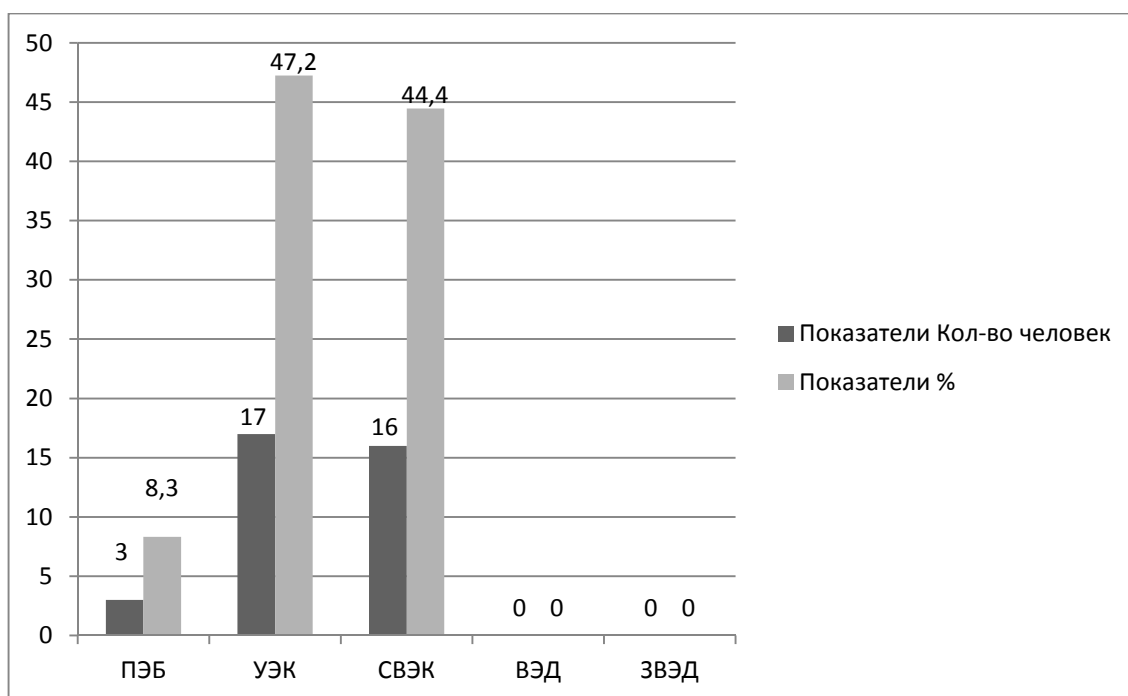


Рисунок 2 – Результаты исследования по методике «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду

По диаграмме, можно понять, что большая часть выборки распределилась в зоне умеренного эмоционального комфорта (47,2%) и слабовыраженного эмоционального комфорта (44,4%). Специалисты помогающих профессий, у которых выявлен умеренный эмоциональный комфорт, характеризуются тем, что они не испытывают серьёзных эмоциональных проблем, достаточно уверены в себе, активны, успешно взаимодействуют с окружающими, адекватно управляют своим поведением.

У специалистов, которые показали результаты слабовыраженного эмоционального комфорта, отсутствуют серьезные проблемы, но о полном эмоциональном комфорте речь не идёт.

У трёх человек также было обнаружено полное эмоциональное благополучие (8,3%) скорее всего, эта группа респондентов обладает позитивной самооценкой и не склонна высказывать жалобы на различные недомогания, они оптимистичны, общительны, уверены в своих способностях, эффективно действует в условиях стресса и не склонны к тревогам.

Интересным является и тот факт, что ни один респондент не набрал достаточно баллов для выявления какого-либо из уровней субъективного

неблагополучия, что может характеризовать выборку как субъективно благополучную, что затрагивает эмоциональную сферу психологического благополучия, а именно удовлетворенность жизнью.

Таким образом, в ходе осуществлённого эмпирического исследования на данной выборке специалистов, выявлено процентное распределение, которые имеют различные показатели по методике «Шкала субъективного благополучия». Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что показатель субъективного благополучия на уровне умеренного и слабовыраженного эмоционального комфорта.

Также был проведен корреляционный анализ с помощью корреляционного критерия Спирмена, уровни значимости для которого представлены в таблице 5. Это было сделано для выявления связей между методиками «Шкала психологического благополучия» К. Рифф и «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду, результаты которого представлены в таблице 6.

Т а б л и ц а 5 – Уровни значимости r -критерия Спирмена для выборки в 36 человек

$p=0,05$	$p=0,01$
0.33	0.43

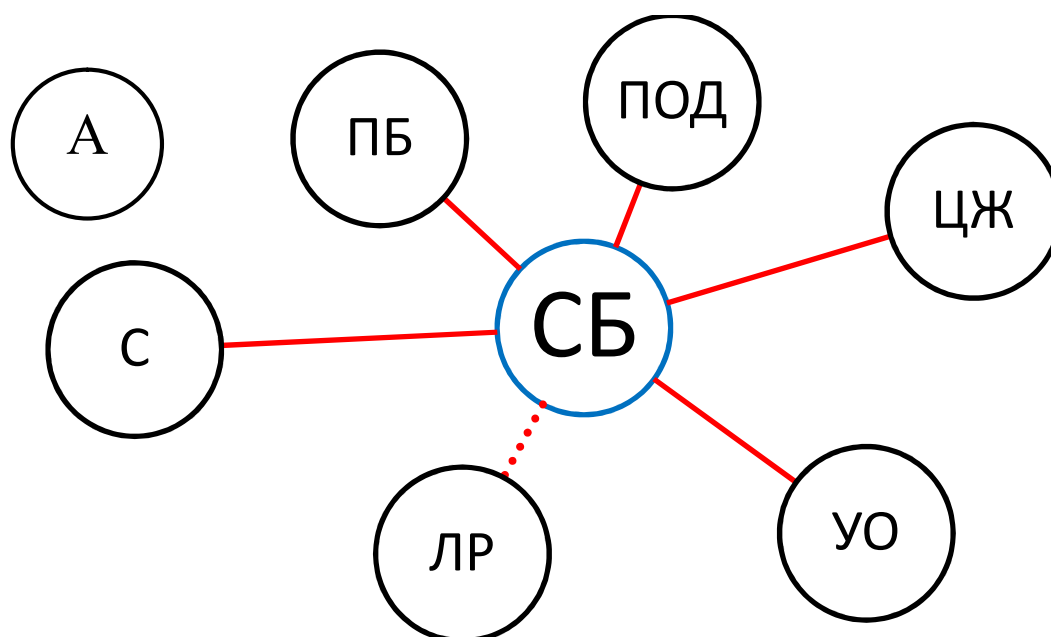
Согласно представленной выше таблице зоной значимости являются показатели выше 0,43($p=0,01$), зоной незначимости ниже 0,33($p=0,05$), а зоной неопределенности показатели, представленные в диапазоне между этих значений, так как количество респондентов не менялась, на эту таблицу мы будем ссылаться и далее.

Таблица 6 – Показатели корреляционных связей методик «Шкала субъективного благополучия» К. Рифф и показателей «Шкалы психологического благополучия» А. Перуэ-Баду

Примечание: красным цветом обозначены связи показателей значимые на 1% уровне, а голубым - на 5%

		Психологическое благополучие						
		Положительные отношения с другими (ПОД)	Автономия (А)	Управление окружением (УО)	Личностный рост (ЛР)	Цель в жизни (ЦЖ)	Самопринятие (С)	Общий балл (ПБ)
Субъективное благополучие (СБ)		-0.541	-0.069	-0.719	-0.428	-0.551	-0.621	-0.616

Для удобства прослеживания связей на основании представленной выше таблицы был сделан рисунок 3.



Примечание: сплошными линиями обозначены связи показателей значимые на 1% уровне, а прерывистыми – на 5%, красным обозначены обратные связи, прямые связи отсутствуют. Синим кругом обозначены данные, полученные с помощью методики «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду, белыми с помощью методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

Рисунок 3 – Показатели корреляционных связей методики «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду и показателей «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф

Связи были обнаружены и между предъявленными методиками были обнаружены связи на 1% уровне значимости субъективного благополучия со всеми шкалами кроме «Личностного роста» и «Автономия», так у первой связь есть на 5% уровне значимости, а у второй – связь не значима.

Поскольку корреляции обратные, то с учетом того, что максимальные показатели в методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф соответствуют высокому психологическому благополучию, а в методике «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду, – наоборот низкому субъективному благополучию, то эти данные говорят о том, что с ростом субъективного благополучия растёт и психологическое благополучие. Полученные данные говорят о согласованности полученных в результате исследования психологического благополучия данных. Полученные результаты корреляции по шкале «Автономия» могут говорить об отсутствии связи между этой характеристикой и остальными аспектами психологического благополучия.

3.2.2 Интерпретация результатов методик оценки стрессоустойчивости

Следующим этапом анализа стали методики «Анализ стиля жизни» или «Бостонский тест на стрессоустойчивость», «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова, и опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьянова, М. Штейн. Результаты первых двух представлены в таблице 7.

Т а б л и ц а 7 – Результаты по методикам «Бостонский тест на стрессоустойчивость» и «Прогноз-2»

Уровни показателей	Стрессоустойчивость		Нервно-психическая устойчивость	
	кол-во человек	%	кол-во человек	%
высокий уровень	5	13,9	0	0,0
хороший уровень	23	63,9	9	25,0
удовлетворительный уровень	8	22,2	19	52,8
неудовлетворительный уровень	0	0,0	8	22,2

Для большей наглядности эти же данные представлены на диаграмме в рисунке 4.

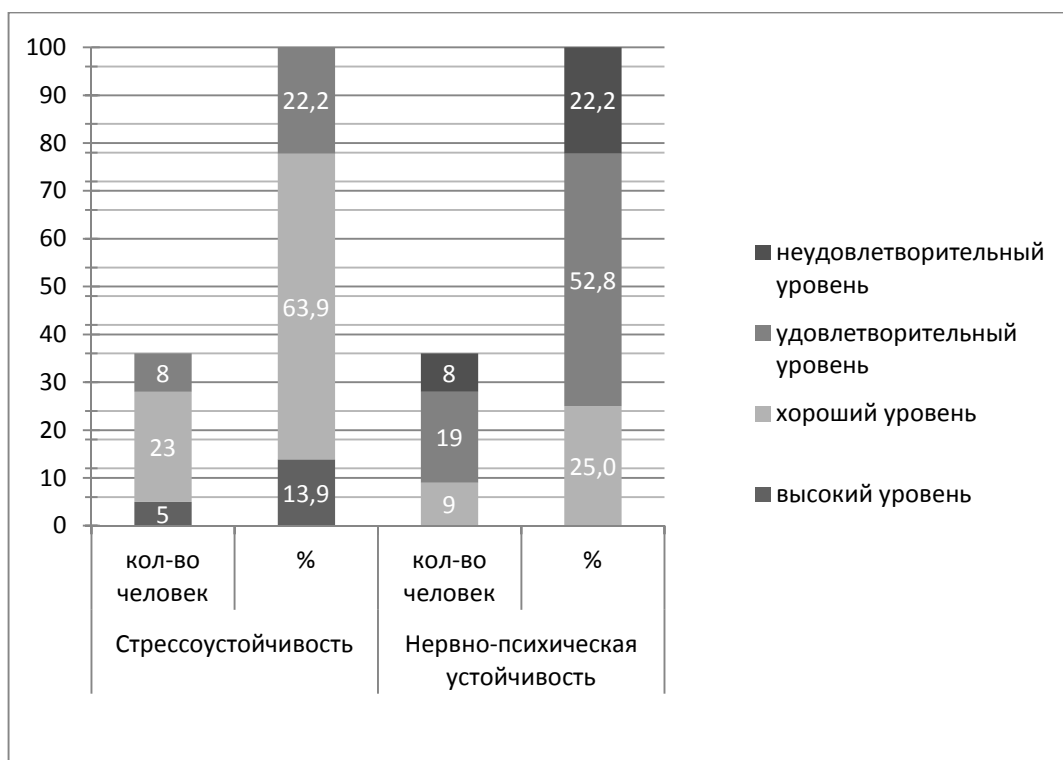


Рисунок 4 – Результаты по методикам «Бостонский тест на стрессоустойчивость» и «Прогноз-2»

Из представленных данных по поводу заботы о витальных потребностях как аспекте стрессоустойчивости, можно заключить следующее:

у 22,2% удовлетворительный уровень стрессоустойчивости, то есть стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на жизнь респондента, но не являются критическими;

у 63,9% нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека;

у 13,9% – прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям. Эти результаты говорят о том, что респонденты в целом склонны заботиться о своих витальных потребностях.

Что касается нервно-психической устойчивости, измеряемой методикой «Прогноз-2», то респондентов с высокой нервно-психической устойчивостью среди респондентов не было, хорошей нервно-психической устойчивостью

характеризуется 25% выборки, что говорит о низкой вероятности нервно-психических срывов, адекватной самооценки и оценки окружающей действительности.

Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость свойственна 52,8% выборки и характеризует возможность в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой, восприятием окружающей действительности.

Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость присуща 22,2% выборки и характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках.

Результаты опросника «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьяновой и М. Штейн представлены в таблице 7 и на рисунке 5 и позволяют рассматривать эмоциональный аспект стрессоустойчивости, а именно соотношения уровня переживаний по поводу приобретений и потерь, выражающийся в формуле индекса ресурсности, как $IP = \text{приобретения} / \text{потери}$.

Т а б л и ц а 8 – Результаты по методике «Потери и приобретения персональных ресурсов»

Уровень показателя	Индекс ресурсности	
	Кол-во респондентов	%
Низкий уровень	0	0,0
Средний уровень	19	52,8
Высокий уровень	17	47,2



Рисунок 5 – Результаты по методике «Потери и приобретения персональных ресурсов»

Таким образом, индекс ресурсности респондентов характеризуется преобладанием высокого уровня ресурсности (52,8%), то есть у респондентов преобладают позитивные эмоциональные реакции, нежели негативные, присутствует и средний уровень ресурсности (47,2%), что говорит о примерно одинаковом наличии как позитивных, так и негативных эмоций в жизни.

Также был проведен корреляционный анализ вышеперечисленных методик, его результаты расположены в таблице 9, а уровни значимости представлены в таблице 5.

Т а б л и ц а 9 – Показатели корреляционных связей методик «Опросник потерь и приобретений персональных ресурсов», «Бостонский тест на стрессоустойчивость» и «Прогноз-2»

Примечание: красным цветом обозначены связи показателей значимые на 1% уровне, а голубым - на 5%

	Опросник потерь и приобретений персональных ресурсов			Бостонский тест на стрессоустойчивость	Прогноз -2
	приобретение	потери	индекс ресурсности		
Бостонский тест на стрессоустойчивость	-0.168	0.109	-0.257		0.243
Прогноз-2	0.011	0.169	-0.105	0.243	

Полученные корреляционные связи говорят о независимости указанных аспектов стрессоустойчивости, такие результаты могли быть получены в связи

с тем, что представленные методики изучают различные показатели, относимые к этому понятию.

3.2.3 Интерпретация результатов методики измерения профессионального выгорания

Последним в этапе проведения диагностики был взят опросник «Профессиональное выгорание» Н. Водопьянова, Е. Старченкова, его результаты представлены в таблице 10 и на рисунке 5.

Т а б л и ц а 10 – Результаты по методике «Профессиональное выгорание» Н. Водопьянова, Е. Старченкова

Уровни показателей выгорания	Эмоциональное истощение (ЭИ)	Деперсонализация (Д)	Редукция персональных достижений (РПД)	Интегральный показатель (ИП)
низкий уровень	18 человек (50%)	7 человек (19,4%)	16 человек (44,4%)	13 человек (36,1%)
средний уровень	9 человек (25%)	17 человек (47,2%)	12 человек (33,3%)	11 человек (33,3%)
высокий уровень	9 человек (25%)	7 человек (19,4%)	7 человек (19,4%)	9 человек (25%)
очень высокий уровень	0 человек (0%)	5 человек (13,9%)	1 человек (2,8%)	2 человека (5,6%)



Рисунок 5 – Результаты по методике «Профессиональное выгорание» Н. Водопьянова, Е. Старченкова

Исходя из представленных данных, можно говорить о том, что по шкалам «Эмоциональное истощение» и «Редукция персональных достижений» преобладает низкий уровень (50% и 44,4% соответственно). Это описывает респондентов как обладающих энергетическим запасом, и как ценящих свою

деятельность. Следующим по выраженности в этих шкалах идет средний уровень (25% и 33,3% соответственно), что описывает эти части выборки как несколько истощенные, но в целом имеющие энергию и иногда склонных к чрезмерной критике в адрес своих достижений. Последним по выраженности результатом для «Эмоционального истощения» (25%) и предпоследним для «Редукции персональных достижений» (19,4%) является высокий уровень, респонденты ответившие таким образом испытывают эмоциональное истощение и имеют склонность занижать свои личные достижения. И, наконец, 1 человек имеет очень высокий уровень по шкале «Редукция персональных достижений», что описывает его как человека склонного к высокому уровню критичности по отношению к своим успехам и достижениям.

По шкале «Деперсонализация» преобладает средний уровень (47,2%), что говорит, о таких респондентах, что им изредка присуща эмоциональная холодность по отношению к окружающим людям на фоне позитивного отношения с ними. Вторыми по выраженности являются низкий и высокий уровень (19,4%), у первых отсутствует эмоциональная отстраненность по отношению к другим, а у вторых она имеется в достаточно выраженном виде. И наконец, 5 человек имеют очень высокий уровень деперсонализации, что описывает их как людей с выраженной тенденцией общаться с коллегами по работе и другими людьми эмоционально холодно, что может отражаться не только на рабочих отношениях.

Что касается общего показателя то: 36,1% не имеют профессионального выгорания, 33,3% испытывают некоторые из вышеперечисленных симптомов, 25% имеют симптоматику профессионального выгорания и 2 человека имеют выраженное профессиональное выгорание.

3.3 Результаты корреляционного анализа и их описание

Для того, чтобы проверить гипотезу о наличии связей между психологическим благополучием и стрессоустойчивостью, которая может быть

представлена как H1: существуют значимые связи между психологическим благополучием и стрессоустойчивостью, в то время как H0: отсутствуют значимые связи между психологическим благополучием и стрессоустойчивостью; нами был применен ранговый коэффициент корреляции Спирмена, результаты которого вы можете наблюдать в таблице 12.

Т а б л и ц а 11 – Показатели корреляционных связей используемых в исследовании методик между собой, а также стажем работы и возрастом

Примечание: красным цветом обозначены связи показателей значимые на 1% уровне, а голубым - на 5%

		Психологическое благополучие							Субъективное благополучие (СБ)	Возраст (В)	Стаж работы (СР)
		Положительные отношения с другим и (ПОД)	Автономия (А)	Управление окружением (УО)	Личностный рост (ЛР)	Цель в жизни (ЦЖ)	Самопринятие (С)	Общий балл (ПБ)			
Профессиональное выгорание	Эмоциональное истощение (ЭИ)	-0.201	-0.087	-0.532	-0.334	-0.418	-0.2	-0.356	0.512	0.108	0.027
	Деперсонализация (Д)	-0.056	0.128	-0.15	-0.115	-0.126	0.133	-0.082	0.274	0.17	0.144
	Профессиональная успешность (ПУ)	0.437	0.115	0.509	0.507	0.577	0.486	0.569	-0.527	-0.471	-0.42
ОПР	Приобретение (П+)	0.065	0.102	-0.084	0.149	0.155	0.016	0.144	0.027	-0.242	-0.316
	Потери (П-)	-0.222	0.016	-0.271	-0.124	-0.255	-0.343	-0.217	0.346	0.205	0.116
	Индекс ресурсности (ИР)	0.32	0.039	0.136	0.21	0.344	0.345	0.291	-0.336	-0.418	-0.366
	Бостонский тест на стрессоустойчивость (БТС)	-0.564	-0.287	-0.499	-0.394	-0.336	-0.386	-0.526	0.519	0.157	0.148
	Прогноз-2 (П-2)	-0.456	0.019	-0.418	-0.237	-0.397	-0.409	-0.388	0.691	-0.119	-0.131
	Стаж работы	-0.149	-0.276	-0.263	-0.432	-0.26	-0.372	-0.427	0.151	0.911	
	Возраст	-0.149	-0.236	-0.298	-0.509	-0.33	-0.407	-0.467	0.229		0.911

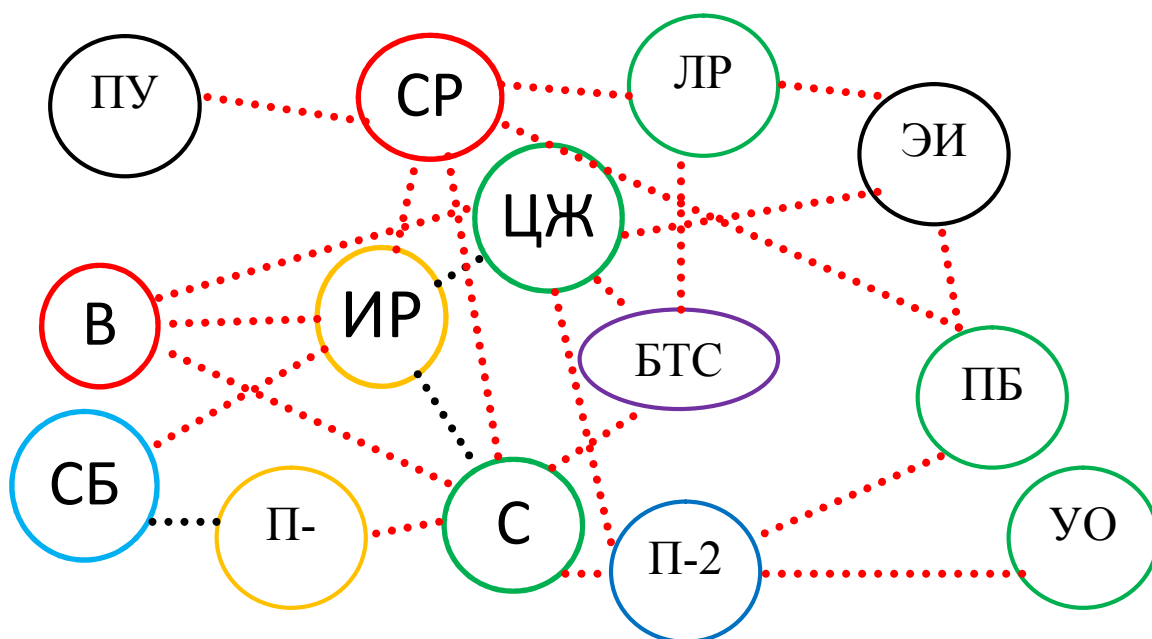
возраста с этим показателем, то здесь наблюдается иная тенденция, чем старше человек, тем уровень его профессиональной успешности выше, иначе говоря, высокие показатели возраста связаны с высокими показателями редукции достижений.

2. Эмоциональное истощение также имеет обратную связь со шкалой психологического благополучия «Управление окружением», что говорит о том, что чем больше эмоциональное истощение, тем ниже человек расценивает свою способность контролировать что-либо. Оно также связано с субъективным благополучием, чем выше эмоциональное истощение, тем ниже субъективное благополучие.

3. Стрессоустойчивость связана со шкалами психологического благополучия «Управление окружением» и «Положительное отношение с другими», таким образом, что чем выше уровень стрессоустойчивости тем выше ощущение способности управляться с делами и доверие к окружающим людям. Такая же связь наблюдается с интегральным показателем этой методики и субъективным благополучием.

4. Нервно-психическая устойчивость связана со шкалой «Положительные отношения с другими» и субъективным благополучием, таким образом, что при повышении устойчивости, повышается уровень доверия к окружающим (несмотря на то, что связь обратная, в самой методике «Прогноз 2», чем выше балл, тем ниже НПУ) и субъективное благополучие личности.

5. Возраст имеет обратную связь с «Личностным ростом» и психологическим благополучием в целом, таким образом, что чем выше возраст, тем ниже ощущение отношения к себе как к развивающемуся человеку и ощущение психологического благополучия. Эти данные могут быть связаны с присутствием во второй половине жизни переосмысления собственных способностей и жизни в целом. Естественной связью является связь со стажем работы – чем больше возраст, тем больше стаж.



Примечание: прерывистыми линиями обозначены связи значимые на 5% уровне, красным обозначены обратные связи, черным – прямые. Результаты методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф обозначены зеленым цветом, методики «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду – голубым. Данные методики «Прогноза-2» – синим, методики «Бостонский тест на стрессоустойчивость» – фиолетовым, методики «Профессиональное выгорание» – черным, а данные полученные с помощью анкеты – красным. Данные полученные по методике «Потери и приобретения персональных ресурсов» обозначены оранжевым цветом.

Рисунок 7 – Показатели корреляционных связей используемых в исследовании методик между собой, а также стажем работы и возрастом на 1% уровне значимости.

На 5% уровне значимости располагаются следующие связи, отраженные на рисунке 7:

1. Эмоциональное истощение обратно связано со шкалами «Личностный рост» и «Цель в жизни», таким образом, что при высоком эмоциональном истощении наблюдается большее ощущение скуки и стагнации, а также меньшая осмысленность жизни, та же связь обнаруживается и с психологическим благополучием.
2. Профессиональная успешность связана со стажем работы – при высоком стаже наблюдается низкое ощущение успешности.

3. Переживания о потерях связаны с переживанием самопрятия, и субъективного благополучия, чем выше уровень переживаний потерь, тем хуже человек себя воспринимает, и ниже уровень субъективного благополучия.
4. Индекс ресурсности связан с целью в жизни и самопрятием, субъективным благополучием, возрастом и стажем работы. Чем выше индекс ресурсности, тем выше осмысленность жизни, увеличивается принятие себя и субъективное благополучие, а также индекс ресурсности снижается, при высоком стаже и возрасте.
5. Стрессоустойчивость связана с личностным ростом, целью в жизни и самопрятием. Чем выше стрессоустойчивость, тем больше принимает себя специалист и тем выше осмысленность жизни.
6. Нервно-психическая устойчивость связана со школами «Управление окружением», «Цель в жизни», «Самопрятие». Чем выше нервно-психическая устойчивость тем, выраженнее ощущение контролируемости мира, уровень принятия себя, повышается осмысленность жизни, и повышается психологическое благополучие в целом.
7. Стаж работы имеет обратные связи с целью в жизни и самопрятием, а также психологическим благополучием в целом, то есть при высоких показателях стажа работы наблюдаются более низкие показатели осмысленности жизни, уровня принятия себя и психологического благополучия в целом.
8. Возраст имеет обратные связи с целью в жизни и самопрятием, то есть чем выше возраст, тем меньше показатели осмысленности жизни и уровень принятия себя, а также психологическое благополучие в целом. Однако эти показатели не говорят об отсутствии этих характеристик для людей имеющих большой стаж работы и более взрослых, и могут свидетельствовать в пользу того, что идет переосмысление своего места в жизни и своих ценностей.

Таким образом, нами были выявлены следующие связи между психологическим благополучием и стрессоустойчивостью личности. Существуют следующие взаимосвязи между аспектами психологического

благополучия и аспектами стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий: эмоциональный компонент психологического благополучия связан с заботой о витальных потребностях, нервно-психической устойчивостью и индексом ресурсности. Цель в жизни, как компонент психологического благополучия, связан с: заботой о витальных потребностях, нервно-психической устойчивостью, индексом ресурсности. Самопринятие, как компонент психологического благополучия, связан с заботой о витальных потребностях, нервно-психической устойчивостью, индексом ресурсности. Управление окружением, как компонент психологического благополучия, связан с заботой о витальных потребностях, нервно-психической устойчивостью. Личностный рост, как компонент психологического благополучия, связан с заботой о витальных потребностях. Положительные отношения с другими, как компонент психологического благополучия, связан с нервно-психической устойчивостью. Также были обнаружены связи между шкалами «Личностный рост», «Самопринятие», как компонентами психологического благополучия, и индексом ресурсности с возрастом и стажем работы респондентов.

Подводя итоги этой главы можно заключить, что для респондентов характерен преимущественно средний уровень психологического благополучия, и тенденция к повышенному уровню субъективного благополучия. Им свойственен хороший уровень стрессоустойчивости в аспекте умения заботиться о витальных потребностях, удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости, высокий и средний уровень ресурсности, как преобладания позитивных переживаний над негативными; низкий и средний уровень компонентов профессионального выгорания.

Существуют следующие взаимосвязи между аспектами психологического благополучия и аспектами стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий:

1. Степень удовлетворенности жизнью, как компонент психологического благополучия, связан со следующими характеристиками:

- a. заботой о витальных потребностях, таким образом, что чем выше уровень этого компонента, тем выражение умение заботиться об этих потребностях;
- b. нервно-психической устойчивостью, то есть чем выше уровень этого компонента, тем выше и нервно-психическая устойчивость и наоборот;
- c. эмоциональным компонентом стрессоустойчивости, при высоких показателях уровня удовлетворенности жизни улучшается и эмоциональный компонент стрессоустойчивости.

2. Цель в жизни как компонент психологического благополучия связан с:

- a. заботой о витальных потребностях, таким образом, что при высоко-осмысленной жизни выражено умение заботиться о витальных потребностях;
- b. нервно-психической устойчивостью обратно, то есть высокая осмысленность жизни сопутствует высокой нервно-психической устойчивости (НПУ считается, чем меньше, тем лучше) и наоборот;
- c. эмоциональным компонентом стрессоустойчивости напрямую, то есть чем выше осознанность жизни, тем выражение эмоциональный компонент стрессоустойчивости.

3. Самопринятие, как компонент психологического благополучия, связан с:

- a. заботой о витальных потребностях, таким образом, что при высоком принятии себя человек лучше проявляет заботу о витальных потребностях (забота о витальных потребностях считается, чем меньше, тем лучше);
- b. нервно-психической устойчивостью обратно, то есть при высоком принятии себя, то высокий уровень нервно-психической устойчивости (НПУ считается, чем меньше, тем лучше) и наоборот;
- c. эмоциональным компонентом стрессоустойчивости напрямую, то есть чем больше индивид принимает свои достоинства и недостатки, тем лучше эмоциональный компонент стрессоустойчивости и наоборот.

4. Управление окружением, как компонент психологического благополучия, связан с:

- a. заботой о витальных потребностях, таким образом, что при высоких показателях чувства контролируемости мира человек проявляет высокую

способность к заботе о своих витальных потребностях (забота о витальных потребностях считается, чем меньше, тем лучше);

в. нервно-психической устойчивостью обратно, то есть чем больше человек чувствует, что может управлять своей деятельностью, тем выше и нервно-психическая устойчивость (НПУ считается, чем меньше, тем лучше) и наоборот.

5. Личностный рост, как компонент психологического благополучия, связан с умением заботиться о витальных потребностях.

6. Положительные отношения с другими, как компонент психологического благополучия, связан с нервно-психической устойчивостью; то есть чем лучше человек умеет доверять другим, иметь близкие, душевные отношения с ними, тем выше нервно-психическая устойчивость.

7. Также были обнаружены отрицательные связи между возрастом и стажем работы респондентов с личностным ростом, самопринятием и эмоциональным компонентом стрессоустойчивости. Это значит, что чем больше стаж работы и возраст респондента, тем он более склонен воспринимать себя в фазе стагнации, не принимать себя и чаще замечает негативные события, чем позитивные.

8. Отсутствие взаимосвязей такого компонента психологического благополучия как автономность может говорить о том, что между самостоятельностью человека и его устойчивостью к стрессу нет значимых взаимосвязей.

Заключение

Вопросы о психологическом благополучии и стрессоустойчивости в научных исследованиях зарубежных и отечественных психологов приобретают особую актуальность в связи с развитием общества и его переход на уровень частого международного общения.

Особого внимания в связи с вышеуказанными тенденциями требуют специалисты помогающих профессий, так как они не только помогают человеку реализовать его базовые, социальные и даже высшие потребности, но и работают как в стрессовых ситуациях, связанных с риском для своего психического и физического здоровья, так и с человеком находящимся в стрессовом состоянии.

Проведя теоретический анализ психологического благополучия, мы выявили, что все еще нет однозначного разделения этого феномена с феноменом субъективного благополучия. Поэтому в нашей работе мы понимали под психологическим благополучием интегральную характеристику личности, описывающую ее в слаженности психических процессов и функций, целостности и внутреннем равновесии.

Спецификой профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий, по результатам теоретического исследования является: осознанное использование специалистом профессиональных компетенций и свойств личности при взаимодействии с человеком, обратившимся за помощью, с целью оказания физической, социальной или психологической помощи для улучшения качества его жизни. Такое понимание специфики деятельности такого профессионала, может свидетельствовать о повышенном риске для таких специалистов быть подверженным стрессу, в особенности в связи с тем, что мотивацией к помогающей деятельности может быть с одной стороны скрытые желания помочь себе, и реальное желание блага для другого человека без наличия какой-либо корысти. Последнее, однако, может привести к чувству отсутствия благодарности со стороны человека, которому помощь была оказана

и постепенному появлению симптомов профессионального или эмоционального выгорания.

Рассмотренные нами подходы к изучению стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий позволяют сделать нам следующие выводы: во-первых, под стрессоустойчивостью, в статьях отечественных авторов, принято понимать целостное свойство личности, характеризующееся таким соотношением эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке. Во-вторых, исследование будущих и нынешних специалистов показывают, что на стрессоустойчивость и ее проявления может влиять именно нахождение в рабочей среде этого специалиста. В-третьих, то что это качество личности у специалистов различных помогающих профессий выражено не одинаково и связано с такими характеристиками как эмоциональное выгорание и копинг-стратегии.

Задачей нашего исследования стало отслеживание реального соотношения уровня психического благополучия и стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий. Исходя из изученной нами методологической базы, нами были подобраны методики согласно поставленной в исследовании цели такими методиками стали авторская анкета для изучения половозрастных, профессиональных и иных характеристик; «Шкала психологического благополучия», К. Рифф и «Шкала субъективного благополучия», А. Перуэ-Баду для изучения психологического благополучия и его аспектов; «Анализ стиля жизни», «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова и Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьяновой для изучения стрессоустойчивости; Опросник «Профессиональное выгорание» Н. Водопьяновой, Е. Старченковой и М. Штейн для изучения профессионального выгорания.

В результате проведения эмпирической части, гипотеза о наличии связи между психологическим благополучием и стрессоустойчивостью была

частично подтверждена, а именно были найдены положительные связи между степенью удовлетворенности жизнью как компонентом психологического благополучия и заботой о витальных потребностях, нервно-психической устойчивостью, эмоциональным компонентом как компонентами стрессоустойчивости. Цель в жизни, как компонент психологического благополучия, положительно связан с заботой о витальных потребностях, нервно-психической устойчивостью, эмоциональным компонентом стрессоустойчивости. Самопринятие, как компонент психологического благополучия, напрямую связано с заботой о витальных потребностях, нервно-психической устойчивостью и эмоциональным компонентом стрессоустойчивости. Управление окружением, как компонент психологического благополучия, связан с заботой о витальных потребностях, нервно-психической устойчивостью. Личностный рост, как компонент психологического благополучия, связан с заботой о витальных потребностях. Положительные отношения с другими как компонент психологического благополучия связан с нервно-психической устойчивостью. Эти взаимосвязи можно объяснить тем, что компоненты психологического благополучия выступают как ресурсы для стрессоустойчивости личности человека. Отсутствие взаимосвязей такого компонента психологического благополучия как автономность может говорить о том, что между самостоятельностью человека и его устойчивостью к стрессу нет значимых взаимосвязей. Таким образом, необходимо дальнейшее более детальное изучение данного феномена на большей выборке специалистов помогающих профессий и профессий иного рода.

Для улучшения психологического благополучия и стрессоустойчивости у специалистов помогающих профессий нами предложены следующие рекомендации для специалистов помогающих профессий:

1. Уделять внимание своим витальным потребностям, то есть заботиться о своем теле и здоровье. Чередовать активную и пассивную деятельность в соответствии со своим самочувствием.

2. Организовать индивидуальную систему непрерывного профессионального образования и повышения квалификации.
3. Развивать навыки самопомощи и саморегуляции с помощью методов релаксации, техник дыхания, арт-техник и т.д.
4. Обучаться навыкам тайм-менеджмента - умениям и навыкам рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки, самостоятельно, с учетом своих особенностей, составлять план отдыха и работы на день.
5. Углублять и расширять ресурсную базу психологической и дружеской поддержки за счёт приобретения новых знакомств и раскрытия собственной личности другим людям.
6. Развивать хорошее отношение к собственной личности и уверенность в себе за счет позитивных подкреплений успехов в профессиональной деятельности, общения с принимающими людьми.

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. Министерство здравоохранения – Изд-во «Медицина», ВОЗ, Женева, 1968. – 27 с.

Монографии

2. Аргайл М. Психология счастья. / М. Аргайл – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Н.Е. Водопьянова – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова – СПб.: Питер, 2009. – 366 с.
5. Болучевская В.В. Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий. Монография. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010. – 264 с.
6. Кроник А.А., Кроник Е.А. Психология человеческих отношений. / А.А. Кроник, Е.А. Кроник – М.: «Когито-центр», 1998. – 224 с.
7. Милакова, В.В. Психологические особенности профессионального самоопределения будущих специалистов помогающих профессий социономического типа: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Астрахань, 2007 г.
8. Помогающее поведение: ценности, смыслы, модели. Коллективная монография / Ответ. ред., введ. М.Р. Арпентьева // Серия «Актуальные проблемы практической психологии: кризис, развитие, поддержка», вып. 1. – Калуга: Эйдос, 2016. – 340 с.
9. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. / Перевод М.М. Исениной под редакцией д.п.н. Е.И. Исениной// М.: «Прогресс», 1994. – 258 с.
10. Сэджвик Д. Раненый целитель. Контрперенос в практике юнгианского анализа / Д. Сэджвик // Калуга: КДУ 2014. – 232 с.

11. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. / М.В. Соколова // Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 17 с.
12. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. / Х. Хекхаузен – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.
13. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, IL: Aldine. 1969. – 318 p.
14. Brammer L. M., MacDonald G. Helping Relationship, The: Process and Skills, L: Allyn and Bacon, 1998. – 214 p.
15. Campbell A., Converse P. E. and Rodgers W. L. The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfaction – NY: Russell Sage Foundation, – 1976 – 583 p.
16. Cantril H. The Pattern of Human Concerns, Rutgers University Press – 1965. – 427 p.
17. Deci E. L. and Ryan R. M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health // Canadian Psychology-Psychologie Canadienne. №49(3). – 2008. – 184 p.

Статьи

18. Аскарова Р.К. Психологический анализ феномена «психологическое благополучие» (по материалам литературного обзора) // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. №4 (59). 2016. – С. 27-32.
19. Бережная, Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная// Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г.: в 8 Т. - СПб.: Н.Е. С.Пб. университета, 2003. – Т. 1. – С. 453-457.
20. Богомягкова Е.С. помогающие профессии: пересмотр аналитических перспектив //Помогающие профессии: научное обоснование и инновационные технологии / Под общей редакцией проф. З.Х. Саралиевой – Н. – Новгород: Изд-во НИСОЦ, 2016. – С. 447-451

21. Зайцева А.С. Помогающие профессии // Вестник Калужского университета 2016. № 3 – С. 41-46
22. Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 3. – С. 119–135.
23. Карапетян Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л.В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. 2014. № 1 (123). – С. 171-182.
24. Лечиева М.И. Мансури О.В Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у лиц экстремальных и помогающих профессий // Национальное здоровье 2017. №3 – С. 93-113.
25. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вестник РУДН. Серия: Вопросы образования. Языки и специальность. – 2010. №2. – С. 82-87.
26. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов. – М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. Вып. 46. – С. 35–48.
27. Шкала субъективного благополучия / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – С. 467-470.
28. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) // Психологическая диагностика. 2005, №3. – С. 95-130.
29. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being//J. of Personality and Social Psychology. – 1989. Vol. 57. – P. 1069-1081.
30. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited//J. of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. – P. 719-727.

31. Waterman A. S. Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 3:4 – 2008. – p. 234-252.

Учебники и учебные пособия

32. Асмус В.Ф. Античная философия Учеб, пособие. Изд. 4-е / В.Ф. Асмус – М.: «Высшая школа», 2009. – 544 с.

33. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е.А. Климов // М.: «Академия», 2004. – 304с.

34. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина – Казань: КНИТУ, 2012. – 212с.

35. Философия: Учебник для вузов / Под общ. ред. В. В. Миронова. – М.: Норма, 2005. – 928с.

36. Холмогорова А.Б. Клиническая психология учебник в четырёх томах. / А.Б. Холмогорова – М.: «Академия», 2013. – Т. 1. – 464 с.

Электронные ресурсы

37. Влах Н.И. Особенности симптомов эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2015. – № 8-3. – С. 356-358; URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=8140> (дата обращения: 05.05.2018).

38. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // *СПЖ*. – 2005. – №21. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psihicheskogo-zdorovya-i-blagopoluchiya-cheloveka-obzor-kontseptsiy-i-opyt-strukturno-urovnevogo-analiza> (дата обращения: 06.05.2018).

39. Исаева Е.Р., Гуреева И.Л. Синдром эмоционального выгорания и его влияние на копинг-поведение у медицинских работников // *Ученые записки университета Лесгафта*. – 2010. – №6 (64) – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-i-ego-vliyanie-na-koping-povedenie-u-meditsinskih-rabotnikov> (дата обращения: 08.05.2018).

40. Котова С.А. Проблема поддержки психологического здоровья представителей помогающих профессий // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – N 1 (18). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 04.05.2018).
41. Сорокоумова С.Н., Исаев В.П. Специфика профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий // Педагогическое образование в России. 2013. №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-professionalnoy-deyatelnosti-spetsialistov-pomogayuschih-professiy> (дата обращения: 20.04.2018).
42. Эннс Е. А. Психологическая характеристика помогающих профессий // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 92-93. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2487/> (дата обращения: 05.05.2018)

Анкета

Уважаемый респондент, просим Вас принять участие в важном исследовании.
Инструкция: Прочтите внимательно вопросы и обведите тот ответ из представленных альтернатив, который соответствует Вашему мнению или Вашей ситуации, если Ваш вариант отсутствует, допишите его к остальным. Старайтесь отвечать искренне. Заранее спасибо за участие!

Дата _____ Имя _____ Возраст _____
Образование _____

1. Общий стаж работы: _____
2. Ваша профессия: _____
3. Занимаемая должность на нынешнем месте работы: _____
4. Сколько работаете на последнем месте работы: _____
5. Имеется ли у Вас частная практика, если да то сколько клиентов в неделю

6. Опишите Ваше отношение к работе _____

7. Ваше семейное положение:

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| a. Женат/замужем | d. Гражданский брак/есть партнер |
| b. Разведен(а) | e. Не женат/ не замужем |

c. Вдовец/вдова

8. Количество браков:

- | | |
|------|-------------------------|
| a. 0 | d. 3 |
| b. 1 | e. 4 |
| c. 2 | f. Другой вариант _____ |

9. Стаж Вашей супружеской жизни: _____

10. Количество имеющихся детей:

- | | |
|------|-------------------------|
| a. 0 | d. 3 |
| b. 1 | e. 4 |
| c. 2 | f. Другой вариант _____ |

11. Возраст Ваших детей (от старшего к младшему, через «,»): _____

12. Как бы Вы описали свою семейную жизнь: _____

13. Есть ли у Вас какие-либо хобби/увлечения, если есть то какие именно:

Еще раз благодарим Вас за заполнение анкеты!

Шкала психологического благополучия личности

Инструкция: Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или не согласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или не согласия с каждым утверждением	Абсолютно не согласен	Не Согласен	Скорее Не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться	1	2	3	4	5	6
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями	1	2	3	4	5	6
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь меня устраивает.	1	2	3	4	5	6

23. Моя жизнь имеет смысл.	1	2	3	4	5	6
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
30. В целом я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
32. На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но все, что не делается, - все к лучшему.	1	2	3	4	5	6
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6

56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6
64. Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
69. Мне удалось себе найти подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе исходя из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.	1	2	3	4	5	6

Спасибо за искренние ответы! Счастья и энергии Вам!

Шкала субъективного благополучия

Инструкция:

Укажите, пожалуйста, в какой мере вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу:

- 1 - полностью согласен;
- 2 - согласен;
- 3 - более или менее согласен;
- 4 - затрудняюсь ответить;
- 5 - более или менее не согласен;
- 6 - не согласен;
- 7 - полностью не согласен.

Утверждение	полностью согласен	согласен	более или менее согласен	затрудняюсь ответить	более или менее не согласен	не согласен	полностью не согласен
В последнее время я был в хорошем настроении.							
Моя работа давит на меня.							
Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.							
В последнее время я хорошо сплю.							
Я редко скучаю в процессе своей повседневной деятельности.							
Я часто чувствую себя одиноким.							
Я чувствую себя здоровым и бодрым.							
Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или друзьями.							
Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.							
Утром мне трудно вставать и работать.							
Я смотрю в будущее с оптимизмом.							
Я охотно меньше просил бы других о чем-либо.							
Мне нравится моя повседневная деятельность.							
В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи.							
В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.							
Я все больше ощущаю потребность в уединении.							
В последнее время я был очень рассеян.							

Приложение Г

Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость) Л.Х. Миллер, А.Д. Смит

Инструкция: Прочитайте приведенные ниже вопросы и ответьте на них, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится. Старайтесь быть максимально честным.

Утверждение	Всег да	Част о	Ино гда	Почти никогд а	Ник огда
1 Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день	1	2	3	4	5
2 Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю	1	2	3	4	5
3 Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен	1	2	3	4	5
4 В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться	1	2	3	4	5
5 Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю	1	2	3	4	5
6 Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день	1	2	3	4	5
7 За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков	1	2	3	4	5
8 Ваш вес соответствует Вашему росту Рост (см) — Вес (кг) = 100 ± 10 9 Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности	1	2	3	4	5
10 Вас поддерживает Ваша вера	1	2	3	4	5
11 Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью	1	2	3	4	5
12 У Вас много друзей и знакомых	1	2	3	4	5
13 У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете	1	2	3	4	5
14 Вы здоровы	1	2	3	4	5
15 Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо	1	2	3	4	5
16 Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы	1	2	3	4	5
17 Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю	1	2	3	4	5
18 Вы можете организовать Ваше время эффективно	1	2	3	4	5
19 За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков	1	2	3	4	5
20 У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня	1	2	3	4	5

«Прогноз – 2»

Инструкция: Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей Вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете «да», поставьте рядом с вопросом знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «нет», поставьте знак «-» (минус). Не пропускайте высказываний. Заранее благодарим за работу!

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю, уверен, что другие люди знают, о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я безо всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.
36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудно выполнимыми, что я должен был отказаться от них.
40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.

42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один.
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легковозбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
81. Иногда меня подводят нервы.
82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я неудачник.
84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.
85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого, о чем потом пожалею.
86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Приложение Е

Опросник «потерь и приобретений персональных ресурсов»

Инструкция: просим вас заполнить две части опросника. С его помощью определяются переживания относительно ваших возможных потерь и приобретений. Оцените, пожалуйста, по 5-балльной шкале степень напряженности ваших переживаний по каждому пункту опросника. Для этого обведите цифру, которая соответствует напряженности переживанию (ощущений): 1 балл — «нет такого ощущения»; 2 балла — «переживание в малой степени»; 3 балла — «Переживание средней степени»; 4 балла — «переживание в значительной степени»; 5 баллов — «переживание очень сильное».

1. Оценка потерь. Пожалуйста, оцените ваши ощущения за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту.

№ п/п	За последние полгода (год)я потерял(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально высыпаться (или отдыхать)	1	2	3	4	5
3	Возможность одеваться в соответствии с моим социальным статусом (одеваться так, как я хочу)	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близкими родственниками (супругой(ом), детьми, родителями)	1	2	3	4	5
9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных социальных условия	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контролирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5
18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5
20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о том, куда я иду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т. п.)	1	2	3	4	5

2. Оценка приобретений. Пожалуйста, оцените степень выраженности ощущений ваших приобретений за последние полгода (год, два) по каждому перечисленному ниже пункту. Ваши ответы в баллах внесите в бланк для ответов «приобретения».

№ п/п	За последние полгода (год)я приобрел(а)...	Степень переживаний				
		нет	низкая	средняя	сильная	очень сильная
1	Ощущение, что я успешен	1	2	3	4	5
2	Возможность нормально высыпаться	1	2	3	4	5
3	Возможность хорошо одеваться	1	2	3	4	5
4	Ощущение, что я нужен другим людям	1	2	3	4	5
5	Стабильность в семье	1	2	3	4	5
6	Чувство гордости за себя (свои успехи и достижения)	1	2	3	4	5
7	Уверенность, что я достигаю своих целей	1	2	3	4	5
8	Хорошие отношения с близкими родственниками (супругой/ом, детьми, родителями)	1	2	3	4	5
9	Важные бытовые предметы	1	2	3	4	5
10	Уверенность в том, что мое будущее зависит от меня	1	2	3	4	5
11	Собственное здоровье	1	2	3	4	5
12	Жилищные условия, необходимые для достойной жизни в современных социальных условия	1	2	3	4	5
13	Чувство оптимизма	1	2	3	4	5
14	Возможность здорового и полноценного питания	1	2	3	4	5
15	Ощущение стабильности своей работы	1	2	3	4	5
16	Уверенность, что я контролирую события моей жизни	1	2	3	4	5
17	Признание моих достижений со стороны значимых для меня людей	1	2	3	4	5
18	Мои сбережения, вклады	1	2	3	4	5
19	Мотивацию (желание) что-то делать	1	2	3	4	5
20	Поддержку от коллег	1	2	3	4	5
21	Стабильный доход, достаточный для достойной жизни	1	2	3	4	5
22	Ощущение независимости	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзей)	1	2	3	4	5
24	Знание о том, куда я иду в жизни (смысла жизни)	1	2	3	4	5
25	Ощущение, что моя жизнь имеет значение	1	2	3	4	5
26	Положительное мнение о себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на которых я мог бы опереться	1	2	3	4	5
28	Возможность получать медицинскую помощь при необходимости	1	2	3	4	5
29	Возможности для образования и самообразования (в том числе и материальные)	1	2	3	4	5
30	Принадлежность к организациям, в которых есть люди со сходными интересами (церковь, клубы, спортивные организации и т. п.)	1	2	3	4	5

Приложение Ж

Опросник «Профессиональное выгорание»

Инструкция: цель данного исследования состоит в том, чтобы определить, какие переживания возникают у специалистов педагогической профессии. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 — «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 — «ежедневно». Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

1 Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)	1 2 3 4 5 6
2 К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	1 2 3 4 5 6
3 Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу	1 2 3 4 5 6
4 Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента)(клиента) и нахожу к каждому свой подход	1 2 3 4 5 6
5 Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума	1 2 3 4 5 6
6 Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленной	1 2 3 4 5 6
7 Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами)(клиентами)	1 2 3 4 5 6
8 Я чувствую угнетенность и апатию	1 2 3 4 5 6
9 Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников(клиентов) и коллег	1 2 3 4 5 6
10 В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю	1 2 3 4 5 6
11 Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы	1 2 3 4 5 6
12 У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление	1 2 3 4 5 6
13 Я испытываю эмоциональный спад на работе	1 2 3 4 5 6
14 Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше	1 2 3 4 5 6
15 Я не могу быть участливой ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и не желающим учиться	1 2 3 4 5 6
16 Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы	1 2 3 4 5 6
17 Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами	1 2 3 4 5 6
18 Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения	1 2 3 4 5 6
19 Я многое успеваю сделать на работе и дома	1 2 3 4 5 6
20 Я чувствую себя на пределе возможностей	1 2 3 4 5 6
21 Я многого смогу еще достичь в своей жизни	1 2 3 4 5 6
22 Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей	1 2 3 4 5 6

Вариант опросника «ПВ» для учителей и преподавателей высшей школы

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей (субфакторов, представленных в табл. 5.1) и соотносятся с тестовыми нормами (табл. 5.2).

Таблица 5.1

Уровни показателей выгорания (данные российской выборки, общая выборка 360 человек)

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Шкальные оценки		1 балл	2 балла	3 балла	5 баллов
Эмоциональное истощение	Мужчины	5–15	16–24	25–34	Больше 34
	Женщины	6–16	17–25	26–34	Больше 34
Деперсонализация/цинизм	Мужчины	2–4	5–12	13–15	Больше 15
	Женщины	1–4	5–10	11–13	Больше 14
Профессиональная успешность	Мужчины	37–48	34–28	27–23	22 и меньше
	Женщины	37–48	35–28	27–22	21 и меньше

Таблица 5.2

Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания

Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
3–4 балла	5–6 баллов	7–9 баллов	10 баллов и больше

Общий «ключ»

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Примечание. * отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке.

Т а б л и ц а 12 – Характеристика выборки участников исследования

№	Профессия	Возраст	Стаж работы	Пол
1	психолог	35	7	мужской
2	психолог	50	9	женский
3	психолог	37	15	женский
4	психолог	26	4	женский
5	психолог	27	5	мужской
6	психолог	34	10	женский
7	психолог	54	30	женский
8	психолог	24	3	женский
9	психолог	25	3	женский
10	психолог	45	24	женский
11	психолог	39	20	женский
12	психолог	45	20	женский
13	психолог	43	20	женский
14	психолог и преподаватель	39	21	женский
15	психолог и преподаватель	54	35	женский
16	психолог и преподаватель	41	24	женский
17	педагог	64	30	женский
18	педагог	51	30	женский
19	педагог	70	49	женский
20	педагог	54	34	женский
21	педагог	52	29	женский
22	педагог	69	43	женский
23	педагог	53	16	женский
24	педагог	62	40	женский
25	педагог	63	33	женский
26	педагог	60	25	женский
27	преподаватель психологии	27	6	женский
28	преподаватель психологии	26	4	женский
29	преподаватель психологии	42	21	женский
30	преподаватель психологии	27	6	женский
31	преподаватель психологии	31	9	женский
32	преподаватель психологии	59	35	женский
33	преподаватель психологии	60	25	женский
34	преподаватель психологии	50	32	мужской
35	специалист по социальной работе	36	4	женский
36	специалист по социальной работе	29	3	женский

Примечание: психолог и преподаватель обозначает то, что человек совмещает преподавание психологии с практической деятельностью, в то время как преподаватель психологии занимается только преподаванием психологии и не имеет частной практики

Т а б л и ц а 13 – Первичные данные респондентов

профессия	Опросник потерь и приобретений			Бостонский тест на стрессоустойчивость	Прогноз-2	Субъективное благополучие	Психологическое благополучие							профессиональное выгорание			возраст	стаж работы
	соотношение	приобретение	потери				Положительные отношения с другими	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самоприятие	общий балл	эмоциональное истощение	деперсонализация	профессиональная успешность		
психолог	1,05	78	74	27	32	53	57	42	57	53	46	62	317	13	11	39	35	7
психолог	1,01	127	126	14	8	29	76	65	76	81	71	88	457	11	11	46	50	9
психолог	2,03	75	37	25	29	66	76	60	56	87	67	70	416	28	18	33	37	15
психолог	2,04	112	55	13	26	34	67	47	72	80	63	77	406	22	13	40	26	4
психолог	3,15	126	40	23	20	35	58	60	69	82	81	79	429	17	10	43	27	5
психолог	1,73	57	33	28	16	34	65	53	59	55	63	58	353	11	5	42	34	10
психолог	1,55	99	64	22	12	41	58	55	56	57	52	59	337	9	10	29	54	30
психолог	2,76	141	51	4	13	34	75	66	75	64	70	68	418	26	10	26	24	3
психолог	0,86	59	69	35	36	74	52	57	55	64	48	46	322	9	4	40	25	3
психолог	1,28	73	57	28	26	42	52	53	58	61	54	61	339	14	9	32	45	24
психолог	2,95	115	39	26	24	53	54	49	55	63	69	60	350	16	9	38	39	20
психолог	1,35	65	48	10	18	27	82	59	69	71	70	62	413	8	1	37	45	20
психолог	1,05	92	88	8	47	68	67	53	60	66	58	50	354	25	5	27	43	20
психолог-преподаватель	1,77	78	44	19	29	47	61	68	63	67	72	66	397	26	15	40	39	21
психолог-преподаватель	1,01	87	86	15	12	35	70	55	59	61	63	64	372	16	5	38	54	35
психолог-преподаватель	1,17	35	30	19	16	40	69	70	82	73	76	76	446	8	11	41	41	24
педагог	0,88	36	41	17	8	37	61	55	65	65	64	73	383	8	5	31	64	30
педагог	1,01	75	74	31	7	52	66	54	51	61	56	61	349	21	11	27	51	30
педагог	1,13	93	82	19	18	42	63	54	58	57	68	56	356	9	5	38	70	49
педагог	0,83	76	92	32	31	63	47	54	54	51	49	50	305	27	11	25	54	34
педагог	0,87	90	104	24	26	61	53	74	60	71	66	62	386	13	9	27	52	29
педагог	1,21	41	34	3	27	43	69	56	60	47	44	30	306	19	17	30	69	43
педагог	1,14	48	42	32	27	59	57	58	59	54	63	64	355	26	14	27	53	16
педагог	0,91	90	99	25	19	62	52	51	52	54	46	51	306	20	7	21	62	40
педагог	1,13	43	38	32	18	50	57	51	62	52	63	59	344	15	9	30	63	33
педагог	1,03	80	78	25	20	53	55	59	56	55	47	57	329	30	10	32	60	25
преподаватель психологии	1,59	92	58	23	13	38	71	55	70	73	81	73	423	10	0	40	27	6
преподаватель психологии	2,32	88	38	18	27	38	57	65	55	60	62	64	363	17	4	36	26	4
преподаватель психологии	2,00	90	45	16	10	18	78	61	65	67	75	63	409	2	1	47	42	21
преподаватель психологии	1,30	48	37	20	14	35	49	58	64	70	52	66	359	9	1	31	27	6
преподаватель психологии	1,47	44	30	10	11	34	78	57	76	65	75	74	425	9	8	48	31	9
преподаватель психологии	1,11	82	74	33	33	68	46	64	44	51	51	54	310	20	11	26	59	35
преподаватель психологии	2,05	90	44	37	20	63	66	49	35	51	48	55	304	28	9	29	60	25
преподаватель психологии	0,86	42	49	28	24	34	64	54	76	68	70	67	399	8	9	35	50	32
специалист по социальной работе	1,09	96	88	13	45	65	57	70	51	58	62	61	359	34	15	31	36	4
специалист по социальной работе	0,95	126	132	32	25	56	64	64	64	61	64	53	370	6	0	38	29	3

Примечание: психолог и преподаватель обозначает то, что человек совмещает преподавание психологии с практической деятельностью, в то время как преподаватель психологии занимается только преподаванием психологии и не имеет частной практики

Таблица 14 – Корреляционные связи по методикам

		Психологическое благополучие							Профессиональное выгорание			возраст	Опросник потерь и приобретенных персональных ресурсов			Бостонский тест на стрессоустойчивость	Прогноз-2	Субъективное благополучие	стаж работы
		Положительные отношения	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие	общий балл	эмоциональное истощение	деперсонализация	профессиональная успешность		приобретение	потери	индекс ресурсности				
Психологическое благополучие	Положительные отношения с другими		0.131	0.571	0.447	0.562	0.435	0.629	-0.201	-0.056	0.437	-0.149	0.065	-0.222	0.32	-0.564	-0.456	-0.541	-0.149
	Автономия	0.131		0.247	0.36	0.398	0.313	0.514	-0.087	0.128	0.115	-0.236	0.102	0.016	0.039	-0.287	0.019	-0.069	-0.276
	Управление окружением	0.571	0.247		0.657	0.717	0.673	0.794	-0.532	-0.15	0.509	-0.298	-0.084	-0.271	0.136	-0.499	-0.418	-0.719	-0.263
	Личностный рост	0.447	0.36	0.657		0.722	0.734	0.856	-0.334	-0.115	0.507	-0.509	0.149	-0.124	0.21	-0.394	-0.237	-0.428	-0.432
	Цель в жизни	0.562	0.398	0.717	0.722		0.708	0.899	-0.418	-0.126	0.577	-0.33	0.155	-0.255	0.344	-0.336	-0.397	-0.551	-0.26
	Самопринятие	0.435	0.313	0.673	0.734	0.708		0.849	-0.2	0.133	0.486	-0.407	0.016	-0.343	0.345	-0.386	-0.409	-0.621	-0.372
	общий балл	0.629	0.514	0.794	0.856	0.899	0.849		-0.356	-0.082	0.569	-0.467	0.144	-0.217	0.291	-0.526	-0.388	-0.616	-0.427
Профессиональное выгорание	эмоциональное истощение	-0.201	-0.087	-0.532	-0.334	-0.418	-0.2	-0.356		0.58	-0.514	0.108	0.232	0.146	0.136	0.087	0.443	0.512	0.027
	деперсонализация	-0.056	0.128	-0.15	-0.115	-0.126	0.133	-0.082	0.58		-0.192	0.17	-0.03	-0.04	0.068	0.016	0.345	0.274	0.144
	профессиональная успешность	0.437	0.115	0.509	0.507	0.577	0.486	0.569	-0.514	-0.192		-0.471	0.038	-0.289	0.303	-0.221	-0.237	-0.527	-0.42
возраст		-0.149	-0.236	-0.298	-0.509	-0.33	-0.407	-0.467	0.108	0.17	-0.471		-0.242	0.205	-0.418	0.157	-0.119	0.229	0.911
Опросник потерь и приобретенных	приобретение	0.065	0.102	-0.084	0.149	0.155	0.016	0.144	0.232	-0.03	0.038	-0.242		0.539	0.262	-0.168	0.011	0.027	-0.316
	потери	-0.222	0.016	-0.271	-0.124	-0.255	-0.343	-0.217	0.146	-0.04	-0.289	0.205	0.539		-0.614	0.109	0.169	0.346	0.116
	индекс ресурсности	0.32	0.039	0.136	0.21	0.344	0.345	0.291	0.136	0.068	0.303	-0.418	0.262	-0.614		-0.257	-0.105	-0.336	-0.366
Бостонский тест на стрессоустойчивость		-0.564	-0.287	-0.499	-0.394	-0.336	-0.386	-0.526	0.087	0.016	-0.221	0.157	-0.168	0.109	-0.257		0.243	0.519	0.148
Прогноз-2		-0.456	0.019	-0.418	-0.237	-0.397	-0.409	-0.388	0.443	0.345	-0.237	-0.119	0.011	0.169	-0.105	0.243		0.691	-0.131
Субъективное благополучие		-0.541	-0.069	-0.719	-0.428	-0.551	-0.621	-0.616	0.512	0.274	-0.527	0.229	0.027	0.346	-0.336	0.519	0.691		0.151
стаж работы		-0.149	-0.276	-0.263	-0.432	-0.26	-0.372	-0.427	0.027	0.144	-0.42	0.911	-0.316	0.116	-0.366	0.148	-0.131	0.151	

Примечание: красным цветом обозначены связи показателей значимые на 1% уровне, а голубым – на 5%

5%

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»

ШКОЛА ГУМАНИТАРНЫХ НАУК ДВФУ

Кафедра психологии

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на выпускную квалификационную работу студента (ки) _____

_____ Легкая Ульяна Александровна _____
(фамилия, имя, отчество)

специальность (направление) _____ 37.03.01 – Психология, профиль «Психологическое консультирование и психодиагностика» _____ группа Б4402

Руководитель ВКР _____ к. психол. н., доцент ДПиО _____
_____ Долгова Мария Викторовна _____
(ученая степень, ученое звание, и.о. фамилия)

на тему ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Дата защиты ВКР « 29 » _____ июня _____ 2018 г.

Актуальность темы дипломной работы Легкой Ульяны Александровны несомненна. Изучение психологического благополучия и стрессоустойчивости специалистов помогающих профессий необходимо в свете раскрытия специфики профилактики профвыгорания таких специалистов как психологи, работающие с людьми в кризисных ситуациях. В целях профилактики выгорания необходимо учитывать факторы, влияющие на стрессоустойчивость специалистов и разрабатывать меры, направленные на повышение психологического благополучия.

За время работы над дипломом Ульяна Александровна проявила себя как творческий и увлеченный исследователь, ее отличает самостоятельный подход к

