

Бессонова Ю.В., Броневицкий Г.Г. Психологическое благополучие у представителей опасных профессий / Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / Отв. ред. М.И. Воловикова, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 327-351.

## **Психологическое благополучие представителей опасных профессий<sup>1</sup>**

*Ю.В. Бессонова, Г.Г. Броневицкий*

### **Психологическое благополучие как интегральное психическое состояние**

Усилившийся в последние десятилетия интерес к интегральным психическим феноменам, в частности, к психическим состояниям личности, неслучаен и обусловлен рядом причин. Во-первых, согласно общей теории систем Л. Берталанфи применительно к психическому, интегральные психологические образования представляются высшими формами развития психики в онтогенезе. Параллельное развитие отдельных «простых» функций завершается их синтезом, включающим как психофизиологические проявления, свойства человека как природного существа, так и свойства личности, сформировавшиеся в результате взаимодействия с социумом, синтеза поведенческого, когнитивного, эмоционально-волевого, личностного, ценностно-мотивационного компонентов.

Во-вторых, такой синтез невозможен без подчинения организации, без констелляции всех составляющих некой единой цели, направляющей, регулирующей и задающей отношение к получаемому результату. Другими словами, только при изучении интегральных психических образований правомерно говорить о целеориентированной активности человека, требующей сознательной регуляции и достаточного уровня рефлексии.

В-третьих, можно вспомнить классический аргумент, что дифференциация и изучение отдельных психических процессов, свойств, состояний уводит исследователя от целостного взгляда на психику, от целостного взаимодействия человека с миром. В последние годы появляется все больше работ, указывающих на то, что за многими психическими процессами, традиционно изучаемыми по отдельности, могут лежать

---

<sup>1</sup> Государственное задание ФАНО РФ № 0159-2015-0008.

сходные механизмы возникновения и развития, и наоборот — что различные по закономерностям функционирования психические образования объединяются и согласованно взаимодействуют при реализации общей цели личности.

Авторы, введившие в научный обиход понятие психологического благополучия (Брэдбурн, 1969; Динер, 1995), исходили из работ, посвященных экзистенциальным переживаниям человека, и опирались на накопленный опыт в области разработки проблем удовлетворенности, счастья, качества жизни и др. Самые первые определения психологического благополучия подчеркивают его интегральный характер, видения его как области взаимного пересечения указанных понятий (Bradburn, 1969).

Благополучие рассматривается как целостное переживание, отражающее успешность функционирования индивида в социальной среде, сопровождающееся благоприятным эмоциональным фоном, функциональным состоянием организма и психики и позитивным самоотношением, доверительным отношением к миру. Однако большинство определений трактуют психологическое благополучие в терминах чувства (переживания), что берет начало в исторически первом определении понятия благополучия как баланса позитивного и негативного аффектов (Bradburn, 1969; Diener, 1995). Как интегральное образование, носящее эмоционально-оценочный характер, такое определение вполне оправданно. Однако правомерно поставить вопрос о «перевode» понятия благополучия в категорию состояний.

Переход от традиционного понимания благополучия как переживания к пониманию благополучия как состояния, — в терминах концепций А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.В. Петровского о психических процессах, свойствах, состояниях, — позволил несколько по-иному взглянуть на сам конструкт «психологическое благополучие». Рассматривая его как состояние, т.е. уже не как ситуативную реакцию, не как временное, обусловленное преимущественно внешними условиями, эмоционально окрашенное

переживание (чувство), а как более пролонгированное, более устойчивое образование, мы приходим к необходимости поиска внутренних детерминант, связанных не столько с характеристиками среды (стрессогенность, достаточность внешних ресурсов и т.д.), сколько с субъективной реакцией личности на эти внешние условия или события. Обзор работ в русле эвдемонического направления позволил обобщить представление о психологическом благополучии как понятии, синтезирующем физические, психические, социальные аспекты, и убедительно показать его несводимость ни к удовлетворенности, ни к дихотомии «психическое здоровье — болезнь» (Bradburn, 1969; Фесенко, 2005; Леонтьев, 2011).

Достаточно большое количество исследований психологического благополучия проводится также в контексте изучения качества жизни. При всей распространенности такого подхода, следует дифференцировать эти понятия. Качество жизни обусловлено совокупностью внешних факторов и рассматривается в связи с показателями экономического, экологического, социального и т.п. «благополучия», под которыми понимается именно степень обеспеченности прежде всего материальными, измеряемыми ресурсами. Психологическое же благополучие не сводится к наличной ситуации, оно опосредовано и интегрирует оценочные (позитивные) характеристики жизнедеятельности личности. Благополучие представляет собой не автоматическую реакцию на внешнюю ситуацию (иначе происходило бы снижение состояния благополучия в условиях, выходящих за пределы зоны комфорта), но требует определенного уровня рефлексии субъекта, соотношения целей, потребностей, запросов личности с субъективными критериями успешности для оценки эффективности собственного функционирования в *различных* жизненных сферах (Diener, 1995).

Во-вторых, понимание благополучия как состояния позволяет перейти к его рассмотрению в ряду других психических состояний. Уже достаточно

многочисленны работы, в которых отражена тесная взаимосвязь благополучия с функциональным статусом личности: со стрессоустойчивостью (Kuiper, Martin, 1998; Тарабрина с соавт., 2012), с отсутствием негативных посттравматических состояний (Лаптева, 2013; Бессонова, 2013), с продуктивными стратегиями поведения в трудных жизненных ситуациях (Hardie et al., 2006; MacCrae, Costa, 1986; Рассказова, Гордеева, 2011; Шамионов, 2012).

### **Благополучие и психологическая безопасность личности**

Объединение в понятии «психологическое благополучие» когнитивного, эмоционального и социального компонентов, а также тесная взаимосвязь этого явления с психическими состояниями, которая свидетельствует по меньшей мере о сходстве механизмов их развития, оказываются очень удобными для применения данного конструкта в исследованиях, посвященных безопасности личности. В целом само понятие психологической безопасности личности трактуется как обеспечивающее ее целостность состояние защищенности от действия многообразных факторов, затрудняющих социальное взаимодействие и в целом жизнедеятельность в обществе, которое формируется на основе адекватной системы субъективных (личностных, субъектно-личностных) отношений к миру и самому себе (Ефимова, 2013). Данное определение включает понятия «целостность», «социальное функционирование», «отношение», «субъектность», которые, в свою очередь, отражают особенности психологического благополучия и входят в его структуру.

Более того, в качестве основных показателей психологической безопасности используются понятия эмоционального, мотивационного, когнитивного и конативного компонентов (Ефимова, 2013). Комплекс проявлений психологической безопасности не сводится к позитивным аффектам, в том числе — к удовлетворенности и счастью. Среди основных составляющих психологической безопасности отмечаются в качестве ведущих следующие:

- подконтрольность внешних и внутренних условий, обстоятельств, среды влиянию личности, препятствующая неуправляемому развитию ситуации. Подконтрольность понимается либо как отсутствие опасностей (внешние факторы), либо как сформированность защитных механизмов (внутренние факторы);
- высокая вероятность преодоления негативных средовых факторов за счет ресурсной обеспеченности и/или субъективной уверенности личности в собственных возможностях, эмоциональная устойчивость к внешним факторам окружающей среды (Вербина, 2013), автономность личности (Кабаченко, 2000);
- отсутствие внешних и внутренних угроз как физическому существованию личности, так и ее субъективному миру (мировоззрению, убеждениям, мнениям, психическому состоянию и т.д.);
- положительное самоощущение личности, в том числе позитивное отношение и к миру, и к себе: озитивные чувства и переживания, удовлетворенность, состояние радости, спокойствия, уверенности в себе и окружающем мире, упорядоченности и контроля над происходящим (Ефимова, 2013);
- социально-психологическая безопасность: позитивность социального функционирования, удовлетворенность межличностными отношениями, гармоничный характер отношений и защищенность в отношениях;
- особенности ценностно-мотивационной сферы личности: соответствие ценностей и возможностей, непротиворечивость всей мотивационной сферы личности, интегрированность картины мира, образа Я (Кабаченко, 2000), наличие смысла жизни, чувство самоценности жизни (Грачев, 1998);

- уверенность в будущем, в вероятности достижения жизненных целей, наличие перспектив.

Психологическая безопасность личности рассматривается в неразрывной связи с понятием психологического благополучия: критериями и проявлениями безопасности являются высокий уровень качества жизни, позитивный эмоциональный фон, благоприятное функциональное состояние, отсутствие патопсихологической симптоматики и успешность функционирования в социуме.

Таким образом, психологическая безопасность представляет собой структурированную систему психических процессов, отражающих жизнедеятельность личности в среде и проявляющуюся в состоянии ее эмоционального, интеллектуального, личностного и социального благополучия как отсутствия противоречий между внешними и субъективными требованиями к человеку и его жизненными ориентациями (Ефимова, 2013).

Важность психологического благополучия как критерия психического и психологического здоровья, как показателя успешности взаимодействия с миром, прежде всего с социальным окружением, не представляет сомнений (Diener, 1995, 2008; Куликов, 2004; Morrow, Mayall, 2009; Елисеева, 2011; Пахалкова, 2015; и др.).

Неоднократно отмечался субъективный, «внутренний» характер психических образований (как психологической безопасности, так и благополучия) по отношению к внешним средовым факторам. В связи с этим малоперспективно связывать уровень безопасности личности с бесчисленным множеством потенциальных опасностей и стрессогенных факторов. Гораздо более продуктивным представляется оценивать опосредованное влияние внешней среды через понятие психического состояния, синтезирующего и эмоциональный, и когнитивный, и ценностно-поведенческий аспекты. Представление о психологической безопасности как управления внешними негативными воздействиями и обеспечения

психологического благополучия личности представляется особенно актуальной применительно к представителям профессий, связанных с деятельностью в экстремальных условиях. Несмотря на кажущуюся очевидность этого, подобных работ явно недостаточно. Хотя выявлена прямая корреляция между общим состоянием физического здоровья и уровнем психологического благополучия у шахтеров, в то время взаимосвязь психологического здоровья и благополучия не так очевидна (Бохан, Терехина, 2014).

*Целью исследования* явилось изучение особенностей и ценностных предикторов психологического благополучия представителей экстремальных профессий в сравнении со специалистами гражданских, не связанных с повышенным риском, профессий.

#### **Методика исследования**

Оценка психологического благополучия во всех профессиональных группах испытуемых проводилась с помощью методики «Шкалы психологического благополучия» (адаптированного опросника К. Рифф «The scales of psychological well-being»), включающей 6 авторских шкал («Самопринятие», «Автономия», «Управление средой», «Позитивные отношения с окружающими», «Личностный рост», «Цель в жизни») и дополненной интегральными шкалами, выделенными Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко в результате факторизации вопросов («Баланс аффекта», «Осмысленность жизни», «Автономия» и «Человек как открытая система»). Кроме того, подсчитывался индекс общего психологического благополучия как сумма показателей по шести исходным шкалам. Методика прошла стандартные психометрические процедуры проверки надежности и валидности (Шевеленкова, Фесенко, 2005).

Регистрировались социодемографические данные респондентов: пол, профессия, возраст, стаж общий, стаж в профессии, наличие детей, семейный статус.

Тестирование ценностной сферы личности осуществлялось с помощью методики Ш. Шварца и Р. Билски для изучения ценностей личности (Карандашев, 2004), состоящей из двух частей. Первая часть методики «Опросник ценностей Шварца» (Schwartz Value Survey (SVS)) позволяет оценить по девятипозиционной шкале характер нормативных идеалов субъекта, т.е. структуру его мотивационных целей (личностных ценностей как убеждений). Вторая часть, «Портретный опросник ценностей» (Portrait Values Questionnaire (PVQ)), предназначена для оценки с использованием пятипозиционных оценочных шкал реального влияния каждой личностной ценности как мотивационной цели на социальное поведение субъекта.

Был применен также и опросник «12 факторов мотивации» Ш. Ричи и П. Мартина в адаптации Е.А. Климова (Климов, 2009) на выборке диспетчеров службы «01». Опросник включает 12 шкал — в терминологии авторов, «потребностей на рабочем месте»: в четком структурировании работы, комфортных условиях, в социальных контактах, в долгосрочных и стабильных взаимоотношениях, в завоевании признания со стороны других людей, в высокой заработной плате, в постановке и достижении сложных целей, во влиятельности и власти, в разнообразии и переменах, потребность быть креативным, потребность в совершенствовании и личностном росте, в ощущении востребованности.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета Statistica v.7.0.

### **Испытуемые**

В статье представлены результаты серии исследований психологического благополучия, проведенных на летчиках (114 чел.), на сотрудниках служб экстренного реагирования: диспетчерах службы «01» (61 чел.), пожарных-спасателях (122 чел., данные получены в исследовании, проведенном совместно с Г.Г. Броневицким) и на представителях «мирной», гражданской профессии — инженерах-конструкторах (32 чел.). Используются данные пилотажного исследования психологического



благополучия у добровольцев, представителей неэкстремальных профессий в повседневной жизни, которые приняли участие в лонгитюдном испытании водолазного оборудования с использованием измененных газовых смесей для дыхания (16 чел., проводилось совместно с В.Н. Комаревцевым и С.В. Комаревцевым).

### **Психологическое благополучие представителей экстремальных профессий: парадокс или закономерность?**

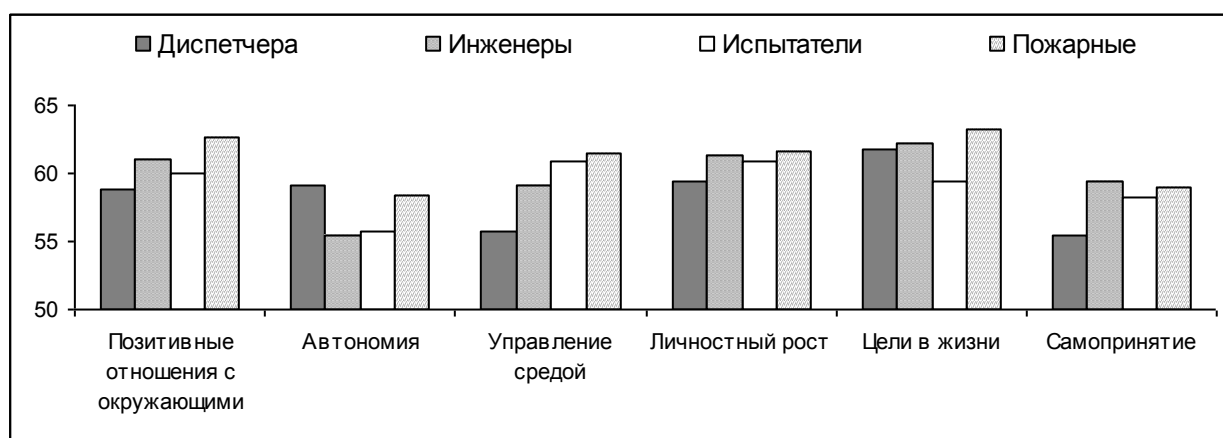
Описательная характеристика обследованного контингента представлена в таблице 1.

**Таблица 1**

Сравнительная характеристика обследованного контингента

Профессиональная принадлежность	Количество испытуемых	Пол	Возраст (лет)	Стаж (лет)
Летчики	114	муж. (100% выборки)	33,1	12,6
Пожарные-спасатели	122	муж. (100% выборки)	35,4	14,5
Диспетчеры службы «01»	61	муж. (25%), жен. (75%)	36,8	6,6
Инженеры	32	муж. (100% выборки)	35,4	10,5
Испытатели	16	муж. (100% выборки)	32,0	нет данных

В связи с тем, что при исследовании летчиков использовались иные показатели психологического благополучия, в общем сравнительном анализе эти результаты не представлены. Усредненные по всем шкалам показатели благополучия для каждой профессиональной выборки не превышают среднестатистической нормы (см. таблицу 2).



**Рис. 1.** Профили психологического благополучия у представителей разных профессий

Тем не менее, дифференциальный анализ показателей по каждой из шести шкал методики свидетельствует о различиях (см. рисунок 1).

Статическая достоверность различий подсчитывалась с помощью дисперсионного однофакторного анализа для множественных выборок ANOVA.

**Таблица 2**

Уровень психологического благополучия у представителей экстремальных и неэкстремальных профессий

	Диспетчеры	Инженеры	Испытатели	Пожарные-ликвидаторы	Пожарные-командиры	Пожарные-водители	F	p
Позитивные отношения с окружающими	58,80	61,04	60,06	63,85	60,46	63,37	<b>2,97</b>	<b>0,03</b>
Автономия	59,10	55,48	55,71	59,02	56,15	61,21	<b>6,52</b>	<b>0,00</b>
Управление средой	55,76	59,16	60,88	62,20	61,92	61,00	<b>7,95</b>	<b>0,00</b>
Личностный рост	59,43	61,36	60,94	63,29	58,62	60,47	1,05	0,37
Цели в жизни	61,70	62,20	59,35	63,98	63,00	61,74	<b>6,02</b>	<b>0,00</b>
Самопринятие	55,46	59,40	58,24	59,77	58,12	58,79	<b>2,35</b>	<b>0,07</b>
<b>Суммарный показатель благополучия</b>	<b>350,25</b>	<b>358,64</b>	<b>355,18</b>	<b>372,11</b>	<b>358,27</b>	<b>366,58</b>	<b>4,41</b>	<b>0,01</b>

**Примечание:** жирным текстом обозначены статистические достоверные различия ( $p \leq 0,05$ ).

Наиболее выраженные отличия диагностированы между пожарными и представителями остальных профессий. Особенно яркие различия наблюдаются по комплексу следующих аспектов благополучия: более высоким показателям успешности социального функционирования (шкала «Позитивные отношения с окружающими»), навыкам и ощущениям подконтрольности внешних обстоятельств (шкала «Управление средой») и показателям «Осмысленности жизни» среди всех обследованных респондентов.

Полученные данные позволяют подтвердить гипотезу, что уровень психологического благополучия у специалистов, деятельность которых протекает в условиях экстремальности, не только не ниже, но по суммарному индексу и по отдельным шкалам даже превышает результаты специалистов гражданских профессий. Этот вывод согласуется с данными об уровне психологического благополучия у шахтеров, также находящемся в пределах общепопуляционной нормы (Бохан, Терехина, 2014). Представляется ли это психологическим парадоксом? Вряд ли. Неоднократно подчеркивается

ведущая роль экзистенциальных факторов (смысло-жизненных ориентаций, ценностей, потребностей, установок и т.д.) личности, задающих систему координат и придающих деятельности субъективный смысл. Гипотетически, снижение уровня благополучия личности в напряженных трудовых условиях приводило бы либо к росту психологической цены деятельности и, в итоге, к развитию неблагоприятной психопатологической или соматической симптоматики, либо к смене профессии. Оба исхода одинаково редко встречаются у представителей экстремальных профессий. Наоборот, спасатели и пожарные отличаются редкой приверженностью профессии, и если и меняют род деятельности, то предпочитают «оставаться в системе МЧС» (Бессонова, 2003).

Повышенные по сравнению с остальными выборками показатели по шкале «Автономия» не представляются специфичными только для пожарных. Сходные высокие значения автономии как регуляции собственного поведения, планирования профессиональной деятельности и независимости от социального давления отмечаются также у диспетчеров службы «01».

Описанные рассогласования не являются случайными и служат подтверждением тому, что структурные особенности феномена благополучия связаны с присутствием в профессиональной деятельности факторов экстремальности, прежде всего опасности для личности (ее жизни и здоровья).

Полученные результаты воспроизводятся при различных вариантах их статистической обработки. Для повышения достоверности выводов о влиянии опасности на структурные особенности благополучия нами были отобраны из всего контингента пожарных-спасателей только лица, непосредственно участвующие в пожаротушении. Были выделены группы собственно пожарных, осуществляющих ликвидацию возгорания; водителей пожарного расчета и командующего звена.

**Таблица 3**

Достоверные различия в структуре психологического благополучия  
представителей экстремальных/неэкстремальных профессий

	Диспетчеры	Инженеры	Испытатели	Пожарные-ликвидаторы	Пожарные-командующий персонал	Пожарные-водители
Диспетчеры		Автономия (p=0,04) Управление средой (p=0,03)	нет различий	Позитивные отношения с окружающими (p=0,002) Управление средой (p=0,00002) Личностный рост (0,003) Самопринятие (p=0,01) Суммарный показатель благополучия (p=0,003)	Управление средой (p=0,004)	Позитивные отношения с окружающими (p=0,04) Управление средой (0,01)
Инженеры	Автономия (p=0,04), Управление средой (p=0,03)		нет различий	Автономия (p=0,05) Управление средой (0,02) Суммарный показатель благополучия (p=0,05)	нет различий	Автономия (p=0,05)
Испытатели	нет различий	нет различий		Автономия (p=0,01)	нет различий	Автономия (p=0,03)
Пожарные-ликвидаторы	Позитивные отношения с окружающими (p=0,002), Управление средой (p=0,00002), Личностный рост (0,003), Самопринятие (p=0,01), Суммарный показатель благополучия (p=0,003)	Автономия (p=0,05) Управление средой (0,02) Суммарный показатель благополучия (p=0,05)	Автономия (p=0,01)		Автономия (p=0,04) Личностный рост (p=0,04)	нет различий
Пожарные-командующий персонал	Управление средой (p=0,004)	нет различий	нет различий	Автономия (p=0,04) Личностный рост (p=0,04)		нет различий
Пожарные-водители	Позитивные отношения с окружающими (p=0,04), Управление средой (0,01)	Автономия (p=0,05)	Автономия (p=0,03)	нет различий	нет различий	

Наибольшие различия затрагивают такие компоненты благополучия, как «Позитивные отношения с окружающими», «Автономия» и «Управление средой».

Статистически достоверных различий между пожарными-ликвидаторами и пожарными-водителями мы не обнаружили, несмотря на некоторую специфику их профессиональной деятельности: водители, помимо непосредственных функций, участвуют в тушении пожара, обеспечивая техническую поддержку (давление в рукавах, поставку воды и т.п.), поэтому

потенциально подвергаются опасности, хотя и в меньшей степени, чем непосредственно пожарные, имеющие доступ в очаг возгорания.

Отсутствуют различия в структуре психологического благополучия у командиров пожарных расчетов от представителей «мирных» профессий по большинству шкал, кроме «Управления средой» как ощущения подконтрольности окружающего мира, показатели по которой значительно выше у командиров-пожарных, нежели у гражданского населения. Анализ профессиональной деятельности командиров-пожарных, проведенный Г.Г. Броневицким, позволяет предположить, что именно у них как у наиболее опытных пожарных отсутствует страх перед потенциальной опасностью (Броневицкий, 2013). Несмотря на активное участие в тушении наряду с рядовыми пожарными, задачей командира является организация работ, на них возлагается ответственность не только за результат, но и за безопасность подчиненных. Возникает латентный конфликт мотивов (безопасность других, достижение результата и — собственная безопасность), который усиливается за счет большего профессионального опыта. Экстремальность в профессиональной деятельности становится повседневной, возникает иллюзия собственной безопасности. В результате нивелируется значимость ситуации пожара, снижается восприятие потенциальной угрозы. Как показано выше, именно степень опасности приводит к характерным изменениям структуры психологического благополучия. Ложное чувство безопасности у наиболее опытных профессионалов было изучено достаточно подробно (Котик, 1981).

У диспетчеров службы «01», несмотря на их принадлежность к персоналу экстренного реагирования и потенциальную экстремальность труда, не обнаруживается указанный комплекс признаков. Наоборот, среди всех представителей обследованных профессий они отличаются сниженными показателями социального взаимодействия, самоотношения и субъективного контроля (по шкалам «Позитивные отношения с окружающими», «Управление средой», «Самопринятие»). В ранее опубликованных работах

нами был проведен психологический анализ деятельности диспетчеров, работа которых может быть отнесена к профессиям, предъявляющим повышенные требования к личности специалиста, особенно в части, касающейся саморегуляции функционального состояния (Бессонова, Алмаев, 2014). Однако напряженная, психологически сложная профессиональная деятельность и деятельность в условиях экстремальности требуют различных психологических механизмов ее обеспечения, проявляются в различных переживаниях, что находит отражение в особенностях функционального статуса различных категорий сотрудников служб экстренного реагирования. Испытатели пребывают в экстремальных условиях (ограниченное пространство, потенциальная опасность для здоровья, измененный газовый состав вдыхаемого воздуха), однако их состояние в процессе работы находится под строгим врачебным контролем и реальная угроза отсутствует, в случае непосредственной опасности испытания прекращаются. Более того, задачей исследования являлся также сбор данных об изменении функционального состояния, об изменении физиологических параметров организма и психики. Достижение профессионального результата в данном виде деятельности вторично, оно не представляло для испытуемых личностной значимости. Вследствие этого, у данных испытуемых отсутствовали конфликт мотивов, реальная опасность и субъективное чувство угрозы.

### **Сопоставительный анализ ценностно-мотивационных предикторов психологического благополучия у представителей экстремальных и неэкстремальных профессий**

Наибольшие различия, обусловленные профессиональной принадлежностью респондентов, диагностированы по шкалам психологического благополучия, отражающим социальную направленность личности, ее отношение к окружающим и самоотношение, и по шкале «Управление средой», под которой понимаются чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, способность

эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, самостоятельно планировать и осуществлять профессиональную деятельность. Следует отметить, что в трактовке К. Рифф содержание данных шкал отражает не столько личностные характеристики, сколько экзистенциальный аспект жизнедеятельности, осмысленность жизни, субъективную значимость происходящих с личностью событий, субъективный смысл социума и взаимоотношения личности с ним. Этот факт позволил нам предположить, что именно ценностно-мотивационная сфера личности будет оказывать существенное влияние на уровень психологического благополучия.

В статье, посвященной психологической безопасности личности в разных возрастных периодах, Р.В. Агузумцян с соавт. показывают, что безопасность и, следовательно, благополучие прежде всего связаны с утверждением той ценностной системы, в которой личность выступает в качестве основного объекта безопасности (Агузумцян и др., 2009). При обеспечении безопасности личности особое значение приобретают как условия среды, так и субъективные переживания личности и ее ценностные ориентации, определяющие критерии оценки опасного.

Важность ценностных ориентаций, входящих в структуру психологического благополучия как компонент «осмысленности жизни», подчеркивается в работах П.П. Фесенко, Р.М. Шамионова, С.В. Яремчук, Л.А. Китаева-Смыка и др. (Фесенко, 2005; Шамионов, 2012, 2014; Яремчук, 2013; Китаев-Смык, 1983). В проведенных нами ранее исследованиях результаты регрессионного анализа также указывали на преобладающую значимость ценностно-мотивационной сферы личности как основной детерминанты психологического благополучия (Бессонова, 2013; Бессонова, Лазебная, 2011). Было установлено, что регрессионное уравнение включало расширенный ряд переменных — детерминант психологического благополучия — у представителей экстремальных профессий, расположенных по степени уменьшения регрессионного коэффициента в

следующем порядке: ценностные ориентации, самоотношение, функциональные состояния (отсутствие стресса, выгорания, утомления), особенности копинг-стратегий и в наименьшей степени — некоторые личностные особенности (личностная тревожность, эмоциональная лабильность, агрессивность). У представителей профессий, не связанных с деятельностью в условиях экстремальности, из регрессионного уравнения исключаются функциональные состояния, понижается значимость ценностных ориентаций, на основании чего можно предположить особую важность ценностей для представителей «опасных» профессий.

Статистический анализ (однофакторный дисперсионный анализ ANOVA) ни на одной из профессиональных выборок, участвовавших в исследовании, не выявил в качестве детерминант психологического благополучия особенностей социодемографического статуса респондентов, за исключением диспетчеров, для которых было обнаружено влияние факта наличия детей, *отрицательно* сказывающееся на уровне психологического благополучия. Возможно, полученные результаты обусловлены преобладанием женщин в обследованной выборке, тогда как остальные профессиональные группы были представлены исключительно мужчинами. Причины отрицательного влияния наличия детей на благополучие требуют дополнительного исследования. Внешняя средовая обусловленность психологического благополучия является достаточно спорной проблемой: имеются данные, подтверждающие связь благополучия с возрастом и культурной средой (Рифф, 2006; Шамионов, 2012), и данные, опровергающие ее (Щербатых, Мосина, 2008).

Проверка гипотезы о ценностной регуляции психологического благополучия была осуществлена на сопоставимых выборках представителей экстремальных и неэкстремальных профессий. Использованы результаты исследования летчиков (114 чел.), диспетчеров службы «01» (61 чел.) и контрольной группы инженеров (32 чел.), испытателей (16 чел.) (см. таблицу 4).



**Таблица 4**

Достоверные различия ценностной регуляции психологического благополучия

Ценностные ориентации	С низким уровнем благополучия, Mean	С высоким уровнем благополучия, Mean	F	p
<b>Летчики</b>				
Доброта	5,33	5,86	8,23	0,01
Универсализм	4,92	5,23	2,03	0,05
Гедонизм	4,59	4,09	2,21	0,05
Достижения	5,01	5,61	9,16	0,00
Самостоятельность	2,80	2,56	4,27	0,04
<b>Диспетчеры</b>				
Зарплата (тест Мартина–Ричи)	48,62	40,96	7,41	0,04
Общение (тест Мартина–Ричи)	20,85	25,54	6,73	0,05
Признание (тест Мартина–Ричи)	35,88	32,29	6,62	0,05
Достижение (тест Мартина–Ричи)	21,50	29,75	10,82	0,00
Власть (тест Мартина–Ричи)	25,91	20,02	6,42	0,05
Разнообразие (тест Мартина–Ричи)	31,58	29,74	7,01	0,04
<b>Инженеры</b>				
Доброта	4,80	5,83	10,32	0,01
Достижение	4,19	5,21	5,60	0,03
Власть	3,17	3,83	5,66	0,03
Самостоятельность	2,65	2,88	4,45	0,05
Стимуляция	1,81	2,21	5,52	0,03
<b>Испытатели</b>				
Самостоятельность	4,30	5,08	21,50	0,00
Стимуляция	4,00	4,75	10,12	0,01
Традиции	1,63	0,75	12,92	0,00
Доброта	2,34	3,00	10,49	0,01
Гедонизм	2,21	2,81	5,00	0,04

*Примечание:* использовался U-критерий Манна–Уитни.

Установлены различия ценностных ориентаций у представителей всех профессиональных групп (экстремальных и гражданских профессий), что подтверждает роль ценностей в обеспечении психологического благополучия.

Для летчиков с высоким уровнем психологического благополучия наиболее важными ценностными предикторами, обуславливающими позитивное отношение личности к окружающему миру, выступают ценности «достижения», «доброты», «универсализма» и, с обратным знаком, ценность «гедонизма». В трактовке авторов методики (Ш. Шварца и Р. Билски) высокие значения по данным ценностям означают стремление к личному успеху через проявление компетентности в соответствии с социальными стандартами, проявление социальной компетентности и стремление к социальному одобрению. Подчеркивая еще раз социальный контекст

ценностной направленности, отсутствие эгоистических ориентаций, следует отметить, что социальная направленность может проявляться как в широком контексте ценности «универсализм», когда мотивационные цели личности неразрывно связаны и производны от потребностей выживания групп и индивидов, так и в узком просоциальном контексте, когда доброжелательность сфокусирована на благополучии в повседневном взаимодействии с близкими людьми. Этот тип ценностей считается производным от потребности в позитивном взаимодействии, потребности в аффилиации и обеспечении процветания группы. Его мотивационная цель — сохранение благополучия людей, с которыми индивид находится в личных контактах (полезность, лояльность, снисходительность, честность, ответственность, дружба, зрелая любовь).

В группе диспетчеров обнаруживаются достоверные различия между специалистами с разным уровнем психологического благополучия. Испытуемые с более выраженным психологическим благополучием отличаются преобладающей направленностью на общение и достижение, склонны к принятию персональной ответственности за события собственной жизни и демонстрируют деловой интерес в решении проблемных профессиональных ситуаций. Респонденты с менее выраженным психологическим благополучием отличаются большей направленностью на власть, поиск новых впечатлений, денежное вознаграждение и признание в профессии, т.е. можно утверждать, что содержание профессиональной деятельности составляет для них второстепенный интерес. Преобладание при исследовании профессиональной мотивации индивидуалистических мотивационных побуждений, лишь опосредованно связанных с выполняемой деятельностью, является неблагоприятным симптомом, свидетельствующим о неудовлетворенности личности на самом базовом уровне — самопринятия, о недостаточно полном и безусловном принятии образа собственного Я (подробнее см.: Бессонова, Алмаев, 2014).

На выборке инженеров различия между специалистами с высоким и низким значениями психологического благополучия сходны. Инженерам с высоким уровнем психологического благополучия свойственны ценностные ориентации достижения, доброты, самостоятельности, а отвергаемыми ценностями и мотивами выступают разнообразие (шкала «стимуляция») и власть.

Испытатели с высокими значениями психологического благополучия отличаются ценностными ориентациями самостоятельности, достижения, доброты, стимуляции, тогда как специалистам с низким уровнем благополучия более свойственны ориентации на традиции, гедонизм. Высокая ценность стимуляции в данном случае может быть обусловлена спецификой выборки — добровольцами, участвующими в потенциально небезопасном эксперименте.

Очевидно, что ценностно-мотивационные структуры выступают в роли регуляторных механизмов и идеальных «компасов», ориентиров при восприятии и оценке текущей жизненной ситуации. Полученные результаты свидетельствуют о сходстве ценностно-мотивационных структур, выступающих в роли предикторов психологического благополучия, с выявленными в проведенных ранее исследованиях предикторами успешности преодоления личностью стрессогенных ситуаций (Бессонова, Лазебная, 2011; Бессонова, 2013). Был обнаружен тот же комплекс ценностных ориентаций достижения, благосклонности (доброты), универсализма, свойственный спасателям, успешно преодолевающим посттравматические стрессовые проблемы, наиболее эффективным по показателям профессиональной деятельности и наименее подверженным риску профессионального выгорания. Наоборот, дезадаптантам свойственна большая ориентация на гедонизм, власть. Индивидуалистическая направленность личности на собственный статус, признание, обогащение и пр. является предпосылкой развития более тяжелой патопсихологической симптоматики при воздействии стрессовых факторов профессиональной

этиологии, в то время как устремленная «вовне» преобладающая познавательная направленность, ценность безопасности, чувство значимости дела, нацеленность на достижение успеха минимизируют вероятность возникновения целого ряда неблагоприятных функциональных состояний — как профессионального стресса, так и психологического выгорания.

Полученные данные совпадают также с результатами исследования Е.В. Харитоновой (Харитонова, 2009), в котором было установлено, что профессиональная востребованность личности тесно взаимосвязана с показателями осмысленности жизни и самоотношения, с выраженностью базовых убеждений и жизнестойкостью. Особо важно, что автором применялся сходный набор психодиагностических методик, что позволяет сопоставить полученные результаты. Более успешные в профессиональном отношении специалисты с высокими показателями востребованности и способности преодолевать стрессовые ситуации обладают тем же комплексом ценностных ориентаций — «Доброта», «Безопасность», «Самостоятельность» и «Достижение», тогда как отвергаемыми, неприемлемыми ценностями выступают ориентации на власть, традиции и поиск новых ощущений (шкала «стимуляция»).

Сходство полученных комплексов ценностных ориентаций позволяет предположить, что профессиональная успешность в любом виде деятельности (осуществляемой и в экстремальных, и в повседневных условиях) связана с данными ценностями как с предикторами успешности преодоления стрессогенных ситуаций. Внешняя, продуктивная, неэгоистическая направленность, ориентация на результат способствуют нивелированию личной значимости стрессогенных факторов, снижая негативную нагрузку и уменьшая риск психопатологических последствий для личности. А эгоистическая направленность, рассматривающая профессиональную деятельность не как самоцель, а как средство приобретения лично значимых других благ (власти, статуса,

материального достатка и т.д.), снижает сопротивляемость травматическим ситуациям, особенно в условиях экстремальности.

В ходе сравнительного анализа установлены достоверные отличия в ценностной регуляции психологического благополучия у представителей опасных и гражданских профессий. Обнаружен общий комплекс ценностных ориентаций. Специфика профессиональной деятельности в условиях экстремальности состоит в том, что к общепсихологическому комплексу ценностных ориентаций «Достижение», «Доброта», «Самостоятельность», тесно коррелирующему с успешностью преодоления стрессогенных событий и тем самым повышающему профессиональную успешность, добавляются свойственные только представителям опасных профессий ориентации на безопасность и универсализм. Первая ценность оправдана характером профессиональной деятельности, вторая — расширением зоны ответственности. Относительно «нейтральные» ценности «Гедонизм» и «Стимуляция», не связанные со снижением профессиональной эффективности в обыденной жизни, в условиях экстремальности являются нежелательными, увеличивают риск негативных последствий психотравмирующих ситуаций или повышенных нагрузок.

Итак, особенности психологического благополучия могут рассматриваться как показатель психологической безопасности личности, особенно в профессиональной деятельности в опасных условиях. Полученные данные подтверждают, что психологическое благополучие личности является исключительно «внутренним», психическим феноменом, субъективным отражением внешней ситуации, преломленным через систему ценностей, потребностей и ожиданий, и не связано напрямую с характеристиками среды. Реакция субъекта на потенциально психотравмирующую ситуацию, нарушающую привычные условия жизнедеятельности, проявляющаяся в показателях психологического благополучия личности, в значительной степени определяется не столько фактом экстремальности, сколько степенью осознания личной

ответственности за результат деятельности, наличием профессиональной подготовки, повышающей ресурсобеспеченность личности при преодолении и разрешении обстоятельств, что сказывается на ощущении подконтрольности внешней среды. Однако главным внешним фактором, сказывающемся на уровне и структуре психологического благополучия, является восприятие личностью факта непосредственной опасности, угрозы своей жизни и здоровью.

Представляется важным при психологическом обеспечении профессиональной деятельности специалистов экстремальных видов деятельности обращать внимание не только на общее состояние, переживание благополучия, но и учитывать, что одинаковые показатели благополучия могут обеспечиваться различными по содержанию психическими образованиями и процессами. Во введении к статье указывалось на свойство интегральных психических состояний (к которым относится и состояние психологического благополучия) предполагать успешность функционирования во всех (во всяком случае, во всех значимых для личности) сферах жизнедеятельности, а также синтезировать различные психические процессы, каждый из которых должен вносить свой вклад и быть выраженным в достаточной степени. Таким образом, снижение отдельных составляющих общего интегрального состояния может не сказываться на общем показателе в силу действия механизма компенсации, но потребовать нежелательного «перенапряжения» других компонентов, что повышает риск утраты стабильности психического состояния.

### **Выводы**

1. Уровень психологического благополучия у специалистов, деятельность которых протекает в условиях экстремальности, по суммарному индексу находится в пределах общепопуляционной нормы, а по отдельным шкалам даже превышает результаты специалистов гражданских профессий.

2. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях отражается на уровне и структуре психологического благополучия личности профессионала. При общем усредненном показателе благополучия, находящемся в пределах общепопуляционной нормы, изменения проявляются в структурных компонентах благополучия, обеспечивающих общий позитивный эмоциональный фон и оценку собственной успешности личностью. Экстремальность влечет за собой характерные изменения — прежде всего рост показателей осмысленности жизни, автономности, позитивного социального взаимодействия и управления средой.
3. Наибольшие различия в уровне и структуре психологического благополучия детерминированы восприятием личностью факта непосредственной опасности, угрозы жизни и здоровью. Степень опасности в профессии сказывается на выраженности шкал «Управление средой», «Позитивные отношения с окружающими», «Автономия».
4. Случайное попадание в необычные, измененные, потенциально опасные ситуации не вызывает характерных изменений психологического благополучия, свойственных длительной профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Испытатели, согласившиеся на временное пребывание и тестирование в необычных, измененных условиях среды, демонстрируют сниженные показатели психологического благополучия, прежде всего — осмысленности текущей психотравмирующей ситуации и ее связи с предыдущим жизненным опытом (шкала «Цели в жизни»).
5. Не выявлено влияния на психологическое благополучие особенностей социодемографического статуса респондентов, за исключением негативной роли факта наличия детей в выборке диспетчеров.
6. Установлены различия ценностных ориентаций у представителей всех профессиональных групп (экстремальных и гражданских профессий),

что подтверждает роль ценностей в обеспечении психологического благополучия. Доказано, что ценностно-мотивационные структуры выступают в роли регуляторных механизмов и идеальных «компасов», ориентиров при восприятии и оценке текущей жизненной ситуации.

7. Полученные результаты свидетельствуют о сходстве ценностно-мотивационных структур, выступающих в роли предикторов психологического благополучия. Специалисты с высоким уровнем благополучия, вне зависимости от профессиональной принадлежности, демонстрируют ценностные ориентации на достижение результата, доброту, самостоятельность. Специалистам с низким уровнем благополучия более свойственны ориентации на традиции, гедонизм, поиск новых впечатлений, власть.
8. В ходе сравнительного анализа установлены достоверные различия в ценностной регуляции психологического благополучия у представителей опасных и гражданских профессий. К общему комплексу ценностных ориентаций (достижение результата, доброта, самостоятельность), тесно коррелирующему с успешностью преодоления стрессогенных событий и тем самым повышающему профессиональную успешность, добавляются свойственные только представителям опасных профессий ориентации на безопасность и универсализм.

### **Литература**

- Агузумцян Р.В., Мурадян Е.Б.* Психологические аспекты безопасности личности // Вестник практической психологии образования. 2009. №1. С. 43–47.
- Бессонова Ю.В.* Структура психологического благополучия у представителей опасных профессий // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 5 / Под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 315–333.



- Бессонова Ю.В.* Формирование профессиональной мотивации спасателей: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2003.
- Бессонова Ю.В., Алмаев Н.А.* Ценностно-мотивационные детерминанты психологического благополучия диспетчеров экстренной службы // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 6. / Под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева, А.Н. Занковского. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 213–244.
- Бессонова Ю.В., Лазебная Е.О.* Ценностно-мотивационные предпосылки неблагоприятных функциональных состояний субъекта труда // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011, С. 371–386.
- Бохан Т.Г., Терехина О.В.* Психологическая безопасность в структуре психического здоровья работников угледобывающей промышленности (на примере Кузбасса) // Медицинская психология в России. 2014. №2(25). URL: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2014\\_2\\_25/nomer/nomer01.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2014_2_25/nomer/nomer01.php) (дата обращения: 6.12.2015).
- Броневицкий Г.Г.* Психологические аспекты обеспечения деятельности в чрезвычайных ситуациях // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 5. / Под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 360–380.
- Вербина Г.Г.* Психологическая безопасность личности // Вестник Чувашского университета. 2013. №4. С. 196–202.
- Грачев Г.В.* Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. М.: РАГС, 1998.

- Елисеева О.А.* Субъективное благополучие подростков в образовательных средах с разным уровнем психологической безопасности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2011.
- Ефимова Н.С.* Основы психологической безопасности: Учеб. пособие для вузов. М.: ФОРУМ, ИНФРА-М, 2013.
- Кабаченко Т.С.* Нарушения психологической безопасности в контексте активности профессионала: Дис. ... д-ра психол. наук. М., 2000.
- Карандашев В.Н.* Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004.
- Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. М.: Наука, 1983.
- Котик М.И.* Психология и безопасность. Таллин: Валгус, 1981.
- Куликов Л.В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004.
- Лаптева Т.В.* Профилактика эмоционального выгорания как составляющая психологического благополучия педагога // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. / Сост. Ю.В. Братчикова. Екатеринбург: УГПУ, 2013. С. 106–110.
- Леонтьев Д.А.* Субъективное благополучие и качество жизни: подходы, критерии и индикаторы. 2011. URL: <http://www.hse.ru/org/projects/47266005> (дата обращения: 6.12.2015).
- Пахалкова А.А.* Эмоциональное благополучие как компонент безопасной образовательной среды // Психолог. 2015. №1. URL: [http://e-notabene.ru/psp/article\\_13783.html](http://e-notabene.ru/psp/article_13783.html) (дата обращения: 6.12.2015).
- Проблемы психологической безопасности / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Н.В. Тарабрина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
- Рассказова Е.И., Гордеева Т.О.* Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. 2011. №3(17). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17> (дата обращения: 6.12.2015).

- Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Казымова Н.Н.* Специфика психологического благополучия в группах респондентов с различной интенсивностью переживаний террористической угрозы // Психологические исследования. 2012. №2(22). С. 2.
- Фесенко П.П.* Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2005.
- Харитонова Е.В.* Психологические особенности профессионально востребованной личности // Вестник АГПУ. Серия 3. Педагогика и психология. 2009. Вып. 4 (51). С. 309-316.
- Шамионов Р.М.* Взаимосвязь стратегий поведения и субъективного благополучия представителей контактирующих этносов // Известия Саратовского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2012. №12(1). С. 79–83.
- Шамионов Р.М.* Групповые ценности и установки как предикторы психологического благополучия русских и казахов // Психологические исследования. 2014. №7(35). С. 12.
- Щербатых Ю.В., Мосина А.Н.* Дифференцировка психических состояний и других психологических феноменов // Психология психических состояний: теория и практика: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Часть II. Казань: Новое знание, 2008. С. 526–528.
- Яремчук С.В.* Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности // Психологический журнал. 2013. № 34(5). С. 85–95.
- Bradburn N.* The structure of psychological well-being. Chicago, 1969.
- Diener E., Diener M., Diener C.* Factors Predicting the Subjective Well-being of Nations // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. V. 69. P. 851-864.
- Diener E., Biswas-Diener R.* Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell: Oxford, 2008.

- Hardie E., Critchley C., Morris Z.* Self-coping complexity: Role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes // *Asian Journal of Social Psychology*. 2006. V. 9. P. 224–235.
- Kuiper N., Martin R.* Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect // *Motivation and Emotion*. 1998. V. 22(2). P. 133–152.
- MacCrae R., Costa P.* Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // *Journal of Personality*. 1986. V. 54(2). P. 385–405.
- Morrow V., Mayall B.* What is Wrong with Children's Well-being in the UK? Questions of Meaning and Measurement // *Journal of Social Welfare and Family Law* [serial online]. 2009. September. № 31(3). P. 217-229.
- Ryff C.D., Singer B.H.* Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // *Springer Science+Business Media: Journal of Happiness Studies*. 2006. № 9. P. 20.