

DOI: 10.17805/trudy.2025.11.4

ПЕДАГОГИКА

## ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВОЛОНТЁРОВ

*Н. И. Новикова*

*Московский гуманитарный университет*

**Аннотация:** В статье представлены результаты исследования стрессоустойчивости волонтеров.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость; волонтерство

## THE STUDY OF STRESS TOLERANCE OF VOLUNTEERS

*N. I. Novikova*

*Moscow University for the Humanities*

**Abstract:** The article presents the results of a study on the stress tolerance of volunteers.

**Keywords:** stress tolerance; volunteering

Диагностику стрессоустойчивости волонтеров можно провести, используя опросные психодиагностические методики (тестирование) на констатирующем этапе. Эксперимент проведен автором с 13 по 20 ноября 2024 г. В исследовании приняли участие 24 волонтера некоммерческой общественной организации г. Москвы РОО ЦПФС «Единение» в возрасте 37–65 лет, из них — 18 женщин и 6 мужчин.

Для исследования стрессоустойчивости волонтеров были измерены следующие факторы стрессоустойчивости: уровень тревожности; самооценка, уверенность в себе, позитивное мышление; стратегии преодоления стрессовых состояний; мотивация.

Для оценивания тревожности использовалась шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Данная методика оценивает ситуативную тревожность, как состояние (уровень тревожности в данный момент) и личностную тревожность, как устойчивую характеристику человека. Автор Чарльз Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханина (Городецкая, Коневалова, Захаревич, 2019).

Уровень ситуативной тревожности характеризует состояние испытуемого в данный момент. По данному показателю можно определить, находится ли сейчас человек в стрессовой ситуации. Личностная тревожность характеризует восприятие человеком ситуаций в целом, как стрессовых, и является чертой характера.

Обработка результатов выявила следующее. В исследуемой группе показатели ситуативной тревожности составляют от 21 (низкий уровень) до 44 (умеренный) баллов. Показатели личностной тревожности составляют от 28 (низкий уровень) до 53 (высокий) баллов.

При интерпретации использовались следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31–44 балла — умеренная, 45 и более — высокая. См. табл. 1.

Таблица 1

**Распределение среди респондентов отражено  
в таблице**

Респондент	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Уровень ситуативной тревожности	35	35	37	30	35	37	43	37	43
Уровень личностной тревожности	36	39	44	28	35	49	34	34	51
Респондент	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Уровень ситуативной тревожности	35	28	39	40	44	36	40	32	31
Уровень личностной тревожности	53	30	35	41	49	36	42	46	48
Респондент	19	20	21	22	23	24			
Уровень ситуативной тревожности	36	35	21	42	33	31			
Уровень личностной тревожности	34	31	39	41	36	35			

Следующая используемая методика — Оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory, ОИ). Опросник разработан на кафедре экспериментальной психологии Оксфордского университета Майклом Аргайлом с коллегами (Аргайл, 2003). Методика предназначена для измерения счастья в целом, и был разработан по аналогии с опросником депрессии Бека. В данном эксперименте используется вариант опросника, адаптированный А. М. Голубевым и Е. А. Дорошевой (Голубев, Дорошева, 2017).

Опросник направлен на измерение счастья в целом и отражает следующие аспекты субъективного благополучия личности: удовлетворенность собой, позитивное отношение к окружающим, наличие интересов, увлечений, положительная оценка себя и собственных способностей, позитивная установка к жизни в целом, энергия, здоровье и другие.

Показатели счастья в исследуемой группе в сырых баллах минимальный — 102 баллов (58%), максимальный — 148 (85%), что соответствует среднему и высокому уровню счастья по Оксфордской шкале счастья. См. табл. 2.

Т а б л и ц а 2

**Распределение среди респондентов отражено  
в таблице**

Респондент	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Уровень счастья	127	124	120	144	125	103	117	118	116
Респондент	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Уровень счастья	102	148	121	139	108	129	118	116	133
Респондент	19	20	21	22	23	24			
Уровень счастья	141	138	148	132	127	125			

Для определения стратегий преодоления стрессовых состояний использовался опросник совладания со стрессом COPE, разработанный группой американских психологов на основе подхода Р. Лазаруса и на собственной модели саморегуляции поведения. Авторы методики: К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб. Опросник использовался в адаптации Е. И. Рассказовой, Т. О. Гордеевой и Е. Н. Осина (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013).

Методика предоставляют возможность тестировать широкий спектр продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, включая несколько видов избегающего копинга, склонность к употреблению психоактивных веществ, склонность обращаться к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух её формах — инструментальной и эмоциональной.

В исследуемой группе часто используются следующие копинг-стратегии: позитивное переопределение и личностный рост, фокусировка на эмоциях, использование инструментальной социальной поддержки, активный копинг, религиозный копинг, использование юмора, самоограничение, использование эмоциональной социальной поддержки, принятие, откладывание всех других занятий, планирование совладания.

Редко используются стратегии: психическое избегание, отрицание, поведенческое избегание, употребление психоактивных веществ. См. табл. 30.

Т а б л и ц а 3

**Распределение среди респондентов отражено  
в таблице**

Респондент	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Позитивное переопределение и личностный рост	7	12	7	12	11	7	11	10	11
Психическое избегание	0	4	5	3	1	5	6	1	0
Фокусировка на эмоциях	0	5	5	1	2	6	5	6	7
Использование инструментальной социальной поддержки	3	9	8	3	11	9	5	11	11
Активный копинг	4	9	7	12	8	8	7	10	9

Отрицание	5	1	4	0	3	4	2	4	3
Религиозный копинг	8	3	2	12	7	7	3	4	8
Использование юмора	8	7	5	12	5	7	9	5	3
Поведенческое избегание	3	6	4	0	4	5	7	5	5
Самоограничение	6	8	6	3	4	6	7	7	7
Использование эмоциональной социальной поддержки	3	5	5	6	11	11	5	9	11
Употребление психоактивных веществ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Принятие	5	10	5	12	10	6	11	10	11
Оттормаживание всех других занятий	4	7	5	9	8	7	8	6	4
Планирование совладания	6	11	4	12	9	12	8	12	12

Респондент	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Позитивное переопределение и личностный рост	6	11	12	12	12	12	6	6	12
Психическое избегание	7	3	0	3	10	5	6	3	9
Фокусировка на эмоциях	5	4	9	3	10	6	6	6	8
Использование инструментальной социальной поддержки	10	10	7	11	9	7	8	5	11
Активный копинг	8	12	10	11	9	8	9	6	12
Отрицание	7	0	1	0	4	4	3	2	8
Религиозный копинг	6	5	7	9	8	9	7	4	11
Использование юмора	2	1	4	12	7	10	3	4	9
Поведенческое избегание	3	0	0	4	6	8	3	4	8
Самоограничение	6	2	0	9	4	7	8	5	11
Использование эмоциональной социальной поддержки	6	7	10	9	8	7	4	4	11
Употребление психоактивных веществ	0	0	0	0	0	1	0	1	4
Принятие	6	8	9	12	11	9	6	4	11
Оттормаживание всех других занятий	5	12	4	12	8	7	5	1	12
Планирование совладания	7	11	11	10	10	10	9	6	12

Респондент	19	20	21	22	23	24
Позитивное переопределение и личностный рост	11	11	12	12	12	10
Психическое избегание	5	0	6	4	5	2
Фокусировка на эмоциях	10	9	7	8	6	3
Использование инструментальной социальной поддержки	3	6	10	8	12	3
Активный копинг	10	11	12	10	12	10
Отрицание	6	0	3	1	0	1
Религиозный копинг	5	3	12	4	7	1
Использование юмора	6	5	9	9	8	7
Поведенческое избегание	3	1	6	0	1	4
Самоограничение	9	8	8	7	5	5
Использование эмоциональной социальной поддержки	8	8	11	7	10	5
Употребление психоактивных веществ	0	0	3	4	2	0
Принятие	9	9	12	9	12	8
Оттормаживание всех других занятий	2	9	6	9	11	10
Планирование совладания	10	12	10	12	12	10

Мотивация была измерена с помощью опросника «Мотивация помощи», разработанного С.К. Нартовой-Бочавер. Методика измеряет стремление помогать людям в настоящий момент (Нартова-Бочавер, 2021).

Результаты опроса показывают значения мотивации в группе: минимальное — 47 баллов (среднее), максимальное — 74 баллов (высокое). См. табл. 4.

Т а б л и ц а 4

**Распределение среди респондентов отражено  
в таблице**

Респондент	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Мотивация	68	63	48	66	51	52	61	46	48
Респондент	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Мотивация	47	57	52	61	58	53	55	65	52
Респондент	19	20	21	22	23	24			
Мотивация	53	70	59	74	64	58			

Результаты опроса группы волонтеров показали, что в группе низкий и умеренный уровень ситуативной тревожности, а также умеренный и высокий уровень личностной тревожности. Уровень счастья по Оксфордской шкале соответствует среднему и высокому. В группе преобладают активные и функциональные копинг-стратегии: позитивное переопределение и личностный рост, фокусировка на эмоциях, использование инструментальной социальной поддержки, активный копинг, религиозный копинг, использование юмора, самоограничение, использование эмоциональной социальной поддержки, принятие, откладывание всех других занятий, планирование совладания. У опрашиваемых выявлена средний и высокий уровень мотивации помощи.

Учитывая эти факторы в совокупности, можно сделать вывод, что в исследуемой группе волонтеров уровень стрессоустойчивости разный и варьируется от среднего до высокого.

*СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

Аргайл М. (2003) Психология счастья. СПб.: Питер.  
 Голубев А. М., Дорошева Е. А. (2017) Апробация «Оксфордского опросника счастья» на российской выборке // Психологический журнал, том 38, № 3, С. 108–118.  
 Городецкая И. В., Коневалова Н. Ю., Захаревич В. Г. (2019) Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов. Вестник ВГМУ. Том 18, № 5. — С. 120–127.  
 Нартова-Бочавер С.К. (2021) Экспериментальное исследования ситуационной изменчивости мотивации помощи // Психологический журнал. — Т. 13. — Выпуск № 4 С. 15–23.

Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. (2013) Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики СОРЕ // Психология. Журнал Высшей школы экономики. Т. 10, № 1. С. 82–118.

**Новикова Наталья Игоревна** — магистрант 2 курса кафедры педагогики и психологии высшей школы Московского гуманитарного университета. Научный руководитель — Корягина И. И., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии высшей школы Московского гуманитарного университета. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (499) 374–74–59. Эл. адрес: pp.mosgu@mail.ru

**Novikova Natalia Igorevna** is a 2nd — year Master’s student at the Department of Pedagogy and Psychology of the Higher School of the Moscow University for the Humanities. The scientific supervisor is Koryagina I. I., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology at the Higher School of the Moscow University for the Humanities. Address: 5 Yunosti St., Moscow, 111395, Russia. Phone: +7 (499) 374–74–59. E-mail: pp.mosgu@mail.ru

---

**Для цитирования:**

Новикова Н.И. Исследование стрессоустойчивости волонтеров. № 4. С. 55–60. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2025.11.4>