

# Оглавление

Предисловие .....	6
Введение .....	7

## Раздел первый

### Психологические аспекты помогающего поведения

<b>Глава 1. Помогаящее поведение .....</b>	<b>16</b>
1.1. Что такое помогающее поведение .....	16
1.2. Ситуации оказания помощи .....	17
1.3. Мотивы помогающего поведения .....	19
1.4. Стадии мотивации помогающего поведения .....	24
1.5. Два подхода к оказанию помощи .....	26
1.6. Виды помощи .....	28
1.7. Уровни социальной зрелости помогающего поведения .....	35
<b>Глава 2. Факторы, влияющие на оказание помощи .....</b>	<b>36</b>
2.1. Внешние факторы, или Когда и кому чаще помогают .....	36
2.2. Внутренние факторы, или Кто чаще оказывает помощь .....	43
2.3. Эмпатия и помогающее поведение .....	54
2.4. Жалость как побудитель помогающего поведения .....	59
2.5. Совесть (совестливость) как регулятор помогающего поведения .....	66
2.6. Равнодушные .....	74
<b>Глава 3. Благотворительность (филантропия) и спонсорство .....</b>	<b>78</b>
3.1. Что понимают под благотворительностью .....	78
3.2. Краткий экскурс в историю благотворительности .....	81
3.3. Доброта и жадность — два антипода благотворительности .....	85
3.4. Формы выражения благотворительной деятельности .....	102
3.5. Субъекты благотворительной деятельности .....	106
3.6. Критические взгляды на благотворительность .....	111
3.7. Спонсорство .....	113
<b>Глава 4. Альтруизм .....</b>	<b>114</b>
4.1. Что такое альтруизм .....	114
4.2. Генезис альтруизма .....	116
4.3. Виды альтруизма .....	121
4.4. Парохиальный альтруизм .....	125
4.5. Альтер-альтруизм .....	128
4.6. Мотивы проявления альтруизма .....	129

4.7. Альтруизм как психологический механизм защиты .....	131
4.8. Альтруизм и личностные характеристики .....	133
4.9. Негативное отношение к альтруизму .....	134
<b>Глава 5. Альтруизм — это проявление эгоизма? .....</b>	<b>135</b>
5.1. Эгоизм .....	136
5.2. Генезис эгоизма .....	140
5.3. Формы проявления эгоизма .....	143
5.4. Кто больше склонен к эгоизму .....	143
5.5. Разумный эгоизм или разумный альтруизм? .....	146
5.6. Как сказать «нет» .....	151
<b>Глава 6. Кое-что об альтруистах и эгоистах .....</b>	<b>154</b>
6.1. Почему одни люди становятся альтруистами, а другие — эгоистами .....	154
6.2. Типы эгоистов .....	157
6.3. Нужны ли обществу эгоисты .....	158
6.4. Как сделать человека альтруистом .....	160
<b>Глава 7. Негативные стороны помогающего поведения .....</b>	<b>164</b>
7.1. Когда помощь превращается в «медвежью услугу» .....	164
7.2. Всегда ли нужно помогать, или Кое-что о выученной беспомощности и лени ..	166
7.3. Почему люди не обращаются за помощью .....	170
7.4. Лжепомощь (манипулирование) .....	177
7.5. Почему люди отказывают в помощи? .....	177

## Раздел второй

### Психология профессиональной помогающей деятельности

<b>Глава 8. Психологическая характеристика профессиональной помогающей деятельности .....</b>	<b>185</b>
8.1. Помогающие отношения как условие успешной помогающей деятельности ..	185
8.2. Помогающая деятельность социальных работников .....	187
8.3. Помогающая деятельность психологов-консультантов .....	189
8.4. Помогающая деятельность консультантов телефонной службы доверия .....	200
8.5. Помогающая деятельность учителей и воспитателей .....	205
8.6. Психологические аспекты работы няней в семье .....	211
8.7. Психологические аспекты помогающей деятельности социальных педагогов ..	212
8.8. Психологические аспекты помогающей деятельности медицинских работников .....	214
8.9. Психологические особенности спасателей .....	222
8.10. Психологические особенности деятельности работников службы занятости населения .....	223
<b>Глава 9. Профессиональная деструкция личности работников помогающих профессий .....</b>	<b>226</b>
9.1. Профессиональная деструкция и факторы, ее обуславливающие .....	226
9.2. Профессиональная деформация работников помогающих профессий .....	227

9.3. Выгорание как негативное последствие профессиональной помогающей деятельности .....	236
9.4. Психологическое здоровье работников помогающих профессий .....	252
<b>Приложение .....</b>	<b>254</b>
<b>Методики выявления склонности к помогающему поведению .....</b>	<b>254</b>
Опросник «Мотивация помощи» .....	254
Шкала альтруизма из Опросника интерперсонального диагноза .....	254
Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (шкалы альтруизма и эгоизма) .....	255
Опросник «Альтруизм» .....	256
Тест «Альтруизм — эгоизм» .....	257
Шкала диспозиционного эгоизма .....	260
Тест «Зачем вам нужны советы?» .....	261
<b>Методики выявления свойств личности, влияющих на помогающее поведение .....</b>	<b>262</b>
Опросник «Отзывчивость и доброта — вот ваши слабые места?» .....	262
Опросник на щедрость .....	263
Опросник на жадность .....	264
Опросник «Склонны ли вы к жадности?» .....	265
Определение щедрости (расточительности) и бережливости (скупости) по почерку .....	267
Методика И. М. Юсупова «Диагностика уровня эмпатии» .....	268
Методика В. В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии» .....	269
Измерение чувства вины и стыда (Test of Self-Conscious Affect — TOSCA) .....	272
Опросник вины (Guilt Inventory) .....	277
Методика изучения совестливости .....	278
Опросник «Сильно ли ваше чувство долга?» .....	279
Методика изучения застенчивости .....	280
Стенфордский опросник застенчивости .....	284
Методика «Определение уровня алекситимии» .....	289
<b>Методики выявления профессиональной деформации работников помогающих профессий .....</b>	<b>291</b>
Методика «Профессиональная деформация педагогов» .....	291
Опросник «Ауто- и гетероагрессия» .....	293
Методика А. Ассингера «Диагностика склонности к агрессивному поведению» .....	293
Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» .....	296
<b>Методики диагностики профессионального выгорания (сгорания) .....</b>	<b>298</b>
Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко .....	298
Опросник на «выгорание» (MBI) .....	303