

АСПИРАНТСКАЯ СТРАНИЦА

УДК 159.9

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОАКТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭКОЛОГОВ

Н.М. Воищева

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Статья является результатом теоретического и практического изучения степени выраженности проактивного копинг-поведения и его влияния на профессиональную успешность и профессиональное выгорание у экологов. Определены индивидуально-психологические характеристики экологов, применяющих в своей профессиональной деятельности проактивные копинг-стратегии.

***Ключевые слова:** проактивное совладающее поведение, профессиональная деятельность эколога, профессиональное выгорание, индивидуально-психологические особенности совладающего поведения, профессиональная успешность.*

В фокусе нашего исследования находится проактивное совладающее поведение, его взаимосвязь с профессиональной успешностью и профессиональным выгоранием. Тема профессионального выгорания является одной из центральных в психологии труда как за рубежом, так и в России [1; 6]. Несмотря на огромное количество публикаций по данной проблеме, поиск инструментов, обеспечивающих эффективную профилактику профессионального выгорания, еще продолжается. Развитие навыка проактивного совладающего поведения может являться одним из инструментов повышения профессиональной успешности и профилактики профессионального выгорания.

«Суть проактивного преодоления заключается в усилиях по формированию общих ресурсов, которые облегчают достижение важных целей и способствуют личностному росту» [2, с. 276]. К внутренним ресурсам личности относятся навыки и умения, которыми человек обладает и которые можно развивать, определенные черты характера, которые могут трансформироваться в зависимости от поставленной задачи, шаблоны поведения, обеспечивающие успех той или иной деятельности. Все эти параметры можно обозначить как индивидуально-психологические особенности личности.

«Генезис совладания может быть представлен следующим образом: от реактивного совладания, через антиципаторное,

превентивное к проактивному. Несмотря на указанное соподчинение и относительную разнонаправленность уровней совладания, это единая система, где все уровни взаимодополняют друг друга, причем качественные характеристики нижележащего уровня включаются как компоненты вышестоящего уровня, а интегральным уровнем выступает проактивность» [10, с. 68].

В.Ю. Слабинский соотносит три темпоральных типа совладания с уровнями развития личности по А.Ф. Лазурскому. К низшему уровню относятся индивиды, применяющие в основном реактивные стратегии совладания, к среднему – активные (антиципаторно-превентивные), к высшему – проактивные, т.е. умение применять тот или иной темпоральный тип совладания связано с уровнем функционирования (уровнем развития) личности [7, с.119].

Е.С. Старченкова пишет: «Проактивный уровень совладания связан с прогнозированием и формированием отдаленного относительно неопределенного будущего во всей сложности, многомерности и многовариантности жизненного пути. Это интегральный уровень, он включает в себя два нижележащих и комбинаторно оперирует ими в достижении отдаленного будущего, кристаллизуя те или иные стратегии совладания в жизненных проявлениях, событиях, ситуациях» [11, с. 199].

Какие индивидуально-психологические особенности являются маркерами проактивного совладания и вносят вклад в развитие навыка проактивности, выявляется в данной статье.

Объект исследования составили 149 профессиональных экологов в возрасте $36,17 \pm 12,60$ года. К экологам мы относим специалистов с высшим образованием, имеющих квалификацию инженер-эколог, геоэколог, эколог-природопользователь, эколог, биоэколог, эколог-геолог и т.п., работающих в сфере экологии или охраны окружающей среды (экологи на предприятиях, инженеры-проектировщики в сфере экологического проектирования, инспекторы по охране природы, гео- и биоэкологи), а также специалистов без узкопрофильного экологического образования, занимающих такие же должности.

Для определения степени выраженности показателей проактивного совладающего поведения, профессионального выгорания и индивидуально-психологических характеристик экологов применялись следующие методики:

- Опросник «Проактивное совладающее поведение» (ПСП) Аспинвалла, Шварцера, Тауберта (в адаптации Е.С. Старченковой) [2, с. 277-282].
- Опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) для инженерно-технических работников Н.Е.Водопьяновой, Е.С. Старченковой, разработанный на основе модели Маслач-Джексон [1, с. 200-201].

- Шкала организационного стресса Маклина (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [1, с. 20-24]
- Тест антиципационной состоятельности (ТАС) В.Д. Менделевича [5].
- Пятифакторный опросник личности («5PFQ», разработанный Х.Тсуйи) в адаптации А.Б. Хромова [13].
- Тест БАК-конфликт В.Ю. Слабинского (создан на базе Висбаденского опросника Н.Пезешкиана, Х. Дайденабаха) [9, с. 312-314].
- Уровень соотношения «ценности» и «доступности» (УСЦД) Е.Б.Фанталовой [12].

Взаимозависимости определяли при помощи корреляционного анализа Спирмена. В статье представлены ($M \pm \sigma$) и значимые коэффициенты корреляции ($p < 0,05$; $p < 0,001$).

В силу того, что исследование проходило в несколько этапов с подведением промежуточных итогов [3; 4; 8], состав методик в батарее тестов корректировался. Например, шкала организационного стресса и тест БАК-конфликт были добавлены на последнем этапе. Некоторые тесты вызывали негативное отношение респондентов с последующим отказом отвечать на поставленные вопросы. Тест, вызвавший наибольшее сопротивление у экологов – «Уровень соотношения ценности и доступности» Е.Б. Фанталовой. В табл. 1 приведено количество человек, заполнивших тот или иной опросник батареи тестов.

Таблица 1

Число экологов, заполнивших тест

	Название методики	Количество, чел.
1	Проактивное совладающее поведение	149
2	Профессиональное выгорание	144
3	Шкала организационного стресса	93
4	Уровень соотношения ценности и доступности	99
5	Тест антиципационной состоятельности	109
6	Пятифакторный личностный опросник	117
7	БАК-конфликт	80

Согласно данным, полученным по методике «Профессиональное выгорание» ($n=144$) низкая степень по общему баллу выгорания наблюдается у 18% экологов, средняя у 29%, высокая у 38%, а крайне высокая у 15% (табл. 2).

Таблица 2

Результаты теста «Профессиональное выгорание»

Показатель ПВ	M ± σ	Уровень выраженности, %			
		низкий	средний	высокий	крайне высокий
Эмоциональное истощение	20,57±8,43	27	43	26,5	3,5
Деперсонализация	9,20±5,38	22	47	14	17
Профессиональная успешность	30,29±5,63	19	50	26	5
Общий балл	6,83±2,50	18	29	38	15

Более 50% экологов имеют высокие и крайне высокие показатели профессионального выгорания, что свидетельствует о необходимости выявления причин сложившейся ситуации и поиске ресурсов для ее преодоления. Одним из путей смягчения кризисной ситуации, в которой оказались экологи в России, является проведение тренингов профилактики профессионального выгорания. В данной статье обосновывается возможность применения концепции проактивного совладающего поведения при разработке тренингов профилактики профессионального выгорания у экологов.

В табл. 3 представлены результаты тестирования экологов (n=149) по методике «Проактивное совладающее поведение» в сравнении с врачами (n=60) и преподавателями (n=60). Данные по выборке врачей и преподавателей представлены по книге «Психодиагностика стресса» Н.Е. Водопьяновой [2, с. 277].

Таблица 3

Результаты теста «Проактивное совладающее поведение»

Проактивная копинг-стратегия	Экологи (n=149)	Врачи (n=60)	Преподаватели (n=60)
	1	2	2
Проактивное преодоление	42,29±5,57	34,97±5,04	41,78±5,36
Рефлексивное преодоление	32,40±6,37	28,03±7,04	30,43±4,88
Стратегическое планирование	11,08±2,58	8,53±3,26	10,21±2,27
Превентивное преодоление	29,89±4,91	28,57±5,77	28,02±4,76
Поиск инструментальной поддержки	18,63±4,68	19,32±3,98	17,62±3,81
Поиск эмоциональной поддержки	12,54±3,68	13,38±3,13	12,05±2,86

По данным табл. 3 видно, что у экологов выше, чем у врачей и преподавателей, показатели по шкалам «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление», «стратегическое планирование» и «превентивное преодоление». Высокие показатели проактивности у

экологов могут объясняться тем, что эта профессия связана с ориентацией на отдаленное будущее. Основные задачи экологов – рациональное использование природных ресурсов, сохранение окружающей среды в пригодном для жизни будущих поколений людей и животных состоянии – выходят далеко за рамки продолжительности каждого отдельно взятого специалиста. В связи с этим экологи являются идеальной выборкой для изучения феномена проактивности.

Нами был проведен корреляционный анализ между субшкалами теста ПСП и теста ПВ. В результате установлено, что с общим показателем профессионального выгорания в наибольшей степени связано «проактивное преодоление» ($r=-0,38$, $p<0,001$), т. е. такая копинг-стратегия, как «проактивное преодоление», вносит свой вклад в снижение риска развития профессионального выгорания у экологов. Проактивное преодоление отрицательно связано с показателями эмоционального истощения ($r=-0,42$, $p<0,001$) и деперсонализации ($r=-0,21$, $p<0,05$) и положительно с профессиональной успешностью ($r=0,55$, $p<0,001$). На уровне значимости $p<0,05$ профессиональное выгорание у экологов отрицательно связано еще с одной из проактивных копинг-стратегий – «превентивным преодолением» ($r=-0,24$, $p<0,05$), которое также вносит свой вклад в «профессиональную успешность» и обеспечивается более низкие показатели «эмоционального истощения», т. е. развивая у персонала организации способности к проактивному и превентивному копингу, мы осуществляем профилактику профессионального выгорания.

Зная, какие индивидуально-психологические характеристики человека связаны с проактивным и превентивным преодолением, мы можем делать акцент на их проработку при проведении тренингов проактивного поведения и профилактики профессионального выгорания. В данной статье дальнейший анализ посвящен только проактивному преодолению, которое в наибольшей степени связано с профессиональным выгоранием.

Для выявления взаимосвязи некоторых индивидуально-психологических характеристик с проактивным преодолением у экологов нами был проведен корреляционный анализ между шкалой проактивного преодоления опросника ПСП и показателями таких тестов, как «Шкала организационного стресса», УСЦД, ТАС, «Пятифакторный личностный опросник» и «БАК-конфликт».

Шкала организационного стресса имеет отрицательную корреляцию с проактивным преодолением ($r=-0,52$; $p<0,001$), то есть непроактивные люди в большей степени подвержены организационному стрессу, чем проактивные. Низкие показатели проактивности проявляются у тех, кто характеризуется узостью интересов, низким уровнем самопознания, непринятием ценностей

других, негибкостью поведения и неактивностью и непродуктивностью как в плане работы, так и в плане отдыха.

Проактивное преодоление положительно коррелирует с общим баллом по тесту антиципационной состоятельности ($r=0,39$; $p<0,001$), т. е. есть, развивая антиципационную состоятельность, можно повышать показатели проактивности у участников тренинговых программ.

Помимо связи со сферой духовности кластера отношения к миру вещей и явлений ($r=0,30$; $p<0,05$), проактивное преодоление по тесту «БАК-конфликт» положительно коррелирует со степенью выраженности таких черт характера, как искренность ($r=0,29$; $p<0,05$), усердие ($r=0,34$; $p<0,05$), обязательность ($r=0,41$; $p<0,001$), терпение ($r=0,25$; $p<0,05$), общительность ($r=0,35$; $p<0,05$), оптимизм ($r=0,44$; $p<0,001$). В кластере отношения к себе проактивные люди отличаются более высокими показателями по субшкале «Я-женское» ($r=0,26$; $p<0,05$), «Сфере Ты» ($r=0,40$; $p<0,001$) и «Сфере Пра-мы» ($r=0,29$; $p<0,05$). Таким образом, развивая в первую очередь такие черты характера, как обязательность и оптимизм, а также умение выстраивать отношения в диаде, можно тренировать навык проактивного преодоления.

При сопоставлении проактивного преодоления с показателями методики УСЦД были обнаружены значимые коэффициенты корреляции с ценностью «Красоты природы и искусства» ($r=-0,25$; $p<0,05$), а также с Доступностью «Уверенности в себе» ($r=0,37$; $p<0,001$), «Познания» ($r=-0,34$; $p<0,001$), «Счастливой семейной жизни» ($r=0,26$; $p<0,05$). Отрицательный коэффициент корреляции между ценностью «Красоты природы и искусства» и проактивного преодоления, свидетельствует о том, у проактивных экологов существует некоторая отчужденность по отношению к природе и предметам искусства, т. е. природа, в первую очередь, воспринимается как объект профессионального воздействия, а не объект эстетического восприятия. Необходимо отметить, что такое положение вещей в наибольшей степени характерно для специалистов-экологов, работающих в сфере охраны окружающей среды, а не научной экологии. Интересен отрицательный коэффициент корреляции доступности «Познания» и проактивного преодоления. В данном случае у экологов срабатывает правило: многие знания – многие печали. К сожалению, в настоящее время ситуация в экологической сфере деятельности в России такова, что специалист-эколог, сориентированный во время профессиональной подготовки в вузе на приоритет природы, в реальной профессиональной деятельности сталкивается с тем, что зачастую приходится, например на этапе проектирования природоохранных мероприятий, закрывать глаза на некоторые факты в угоду заказчику проекта и в ущерб окружающей

среде, что вызывает конфликт лояльностей у специалиста со всеми вытекающими последствиями.

Если рассмотреть корреляции, выявленные с показателями Пятифакторного личностного опросника, то проактивного человека можно охарактеризовать как активного, общительного, привлекающего внимание, доминирующего экстраверта, доверчивого, понимающего, уважающего себя человека, очень ответственного, настойчивого, предусмотрительного и аккуратного, сдержанного (с низкой тревожностью, напряженностью и депрессивностью), эмоционально стабильного и самодостаточного, любопытного, артистичного и сензитивного.

Для выявления наиболее значимых индивидуально-психологических особенностей, являющихся факторами проактивного копинг-поведения, был проведен множественный регрессионный анализ.

Уравнение множественной регрессии для шкалы «Проактивное преодоление» имеет вид

$$Y = 29,03 + 0,96x_1 - 0,78x_2 + 0,58x_3 + 0,45x_4, \text{ где}$$

x_1 – настойчивость по тесту «Пятифакторный личностный опросник»,

x_2 – самокритика по тесту «Пятифакторный личностный опросник»,

x_3 – «сфера Ты» по тесту «БАК-конфликт»,

x_4 – доступность уверенности в себе по тесту УСЦД.

Настойчивость – личностное волевое качество, которое характеризуется способностью преодолевать внешние и внутренние препятствия, направленное на неуклонное, вопреки трудностям и препятствиям, достижение осуществления цели. Настойчивость всегда связана с достижением конкретной, четко обозначенной цели.

Самокритика имеет своей противоположностью самодостаточность. Проактивное поведение осуществляется самодостаточной личностью. Самодостаточность в широком смысле характеризуется отсутствием психологической зависимости от других, способностью принимать самостоятельные обдуманные решения.

«Сфера Ты» по тесту «БАК-конфликт» отражает умение человека выстраивать взаимоотношения в диаде. Умение строить Ты-отношения через механизм трансцендирования является основой личностного роста, а также базисом для умения выстраивать взаимоотношения в группе.

Фактор «доступность уверенности в себе, свобода от внутренних противоречий и сомнений» свидетельствует о том, что проактивная личность целостна, не подвержена мучительным колебаниям, то есть характеризуется четкой мировоззренческой системой и наличием иерархии критериев для принятия важных решений.

Также нами были построены три регрессионные модели для каждой из субшкал теста «Профессиональное выгорание», которые показали, что реактивные копинг-стратегии являются значимыми факторами эмоционального истощения и деперсонализации, а проактивные – профессиональной успешности.

Таким образом, можно утверждать, что овладение навыками проактивного копинга является хорошим ресурсом профилактики профессионального выгорания. С определенной долей уверенности можно сказать, что выделенные индивидуально-психологические особенности проактивного совладающего поведения являются общими для представителей всех профессиональных групп. Но при разработке тренингов профилактики профессионального выгорания, основанных на развитии проактивности, необходимо учитывать ограничения, накладываемые на профессионала его трудовой деятельностью и реалиями внешней среды, в которой специалист вынужден реализовываться. Учет подобных нюансов поможет адаптировать шаблонные варианты тренингов к нуждам конкретных профессиональных групп.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
3. Воищева Н.М., Старченкова Е.С., Никифоров Г.С. Психологические особенности профессиональной деятельности экологов. Проблемы теории и практики современной психологии: XI ежегод. Всеросс. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых с междунар. участием: тез. докл./ ФГБОУ ВПО "ИГУ". Иркутск: Изд-во ИГУ, 2012. С. 336-339
4. Воищева Н.М., Слабинский В.Ю. Специфика разработки тренингов профилактики профессионального выгорания у экологов // Современное ноосферное мировоззрение и проблемы развития образования: матер. Юбил. межрегиональной науч.-метод. конф. Тверь: СФК-офис, 2013. С. 20-32
5. Менделевич В.Д., Соловьева С.Л. Неврология и психосоматическая медицина. М.: МЕДпресс-информ, 2002. 608 с.
6. Слабинский В.Ю., Воищева Н.М., Евдокимов В.И. Профессиональное выгорание у пожарных (по данным зарубежных исследований, 2006-2012 гг.) // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях, 2013. №1. С. 87-94
7. Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. Основные этапы формирования горизонта проактивности по данным биографического анализа

- И.А.Ефремова // Тринадцатые и четырнадцатые Ефремовские чтения: 2010-2011: сб. ст. и выступл. СПб.: Лема, 2011. С.119-124.
8. Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. Оценка влияния профессиональных стрессоров и проактивного копинг-поведения на профессиональное выгорание у экологов// Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях, 2012. № 4. С. 103-108
 9. Слабинский В.Ю. Характер ребенка. Диагностика, формирование, методы коррекции + DVD с авторскими методиками и тестами. СПб.: Наука и Техника, 2012. 320 с.
 10. Старченкова Е.С., Подсадный С.А. К вопросу проактивного совладающего поведения// Психология совладающего поведения: матер. II Междунар. науч.-практ. конф. (Кострома, 23-25 сент. 2010 г.): в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Т. 1 С. 67-69.
 11. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. вып.2. Ч. 1, 2009. С. 198-205.
 12. Фанталова Е.Б. Психометрическое исследование показателей методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности»» // Журнал практикующего психолога. 2010. Вып.17. С. 175-201
 13. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. 23 с.

PSYCHOLOGICAL MAKE-UP OF PROACTIVE COPING BEHAVIOR AMONG ECOLOGISTS

N. Voishcheva

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg

In this article the intensity of proactive coping behavior and its influence on professional success and job burnout are assessed and analysed. As a result the author determines the psychological make-up of ecologists, who use proactive coping-strategies in their work.

Keywords: *proactive coping behavior, ecologist professional activity, job burnout, psychological make-up of coping behavior, professional success.*

Об авторах:

ВОИЩЕВА Надежда Михайловна – соискатель кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет» (199034, г. Санкт-Петербург, набережная Макарова, д.6), e-mail: pdpspb@yandex.ru

