

УДК 159.9.075

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
КОМБИНАЦИЙ ПРОАКТИВНОГО, ПРОСОЦИАЛЬНОГО  
И АНТИСОЦИАЛЬНОГО КОПИНГА  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭКОЛОГОВ**

**Н.М. Воищева**

Санкт-Петербургский государственный университет

Изучены индивидуально-психологические особенности совладающего поведения и его влияние на профессиональное выгорание у экологов. При помощи факторного анализа выделены три типа копинг-стилей (проактивный, просоциальный и антисоциальный). При помощи кластерного анализа выделены три группы экологов, отличающихся взаимосочетанием проактивного, просоциального и антисоциального копинга: «борцы за выживание», «борцы за личный успех», «борцы за общее дело». Определены их индивидуально-психологические особенности. Проанализирована взаимосвязь профессионального выгорания с процессами совладания.

*Ключевые слова:* проактивное совладающее поведение, профессиональное выгорание, профессиональная деятельность эколога, копинг.

Понятие «совладание», или «копинг», вошло в обиход психологии в середине 60-х гг. XX в. Совладание может рассматриваться в рамках теории стресса как механизм, направленный на его преодоление, в рамках концепции адаптации как деятельность человека по сохранению баланса между требованиями среды и внутренними ресурсами, а также в рамках субъектного подхода как активная деятельность по преобразованию окружающего мира.

*Совладающее поведение* – особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие [6, с. 8].

Структуру совладающего поведения составляют: копинг-реакции – мысли, чувства, переживания человека при столкновении со стрессором; копинг-действия – действия человека в контексте стрессовой ситуации; копинг-стратегии – последовательность связанных действий; копинг-стили – концептуально сходные копинг-стратегии [8, с. 125]. Стилль совладающего поведения отражает «относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовое событие» и определяется ресурсами совладания, то есть неким набором индивидуально-психологических особенностей (диспозиций), которые задают параметры вариативности копинг-поведения [5, с. 5]. Копинг-стилль в данной структуре является наиболее емким понятием. Неопределенным остается понятие, характеризующее совокупное применение нескольких копинг-стилей как взаимосочетание концептуально разных копинг-стратегий. В нашем понимании, совладающее поведение – это взаимосочетание концептуально разных копинг-стилей.

Согласно А.Е. Сергиенко, использование совладающих или защитных стратегий связано с особенностями субъектной интегративной индивидуальной

организации человека, существующей в единстве личностной направленности и выражающейся в своеобразии регулятивной функции – контроле поведения. При этом в процессе онтогенеза при повышении уровня контроля поведения за счет развития и использования индивидуальных когнитивных, эмоциональных и волевых ресурсов, повышения согласованности ценностей личности, интегративных возможностей субъекта по реализации цели доля применения продуктивных стратегий совладания относительно защитных стратегий увеличивается [8, с. 281].

Е.С. Старченкова отмечает, что понятие «совладание» включает функционально-динамические характеристики личности, способы ее самовыражения, отношение к миру, проявляющиеся во взаимодействии с трудными жизненными ситуациями [7, с. 198]. То есть термин «совладание» включает в себя мировоззренческие компоненты, которые влияют на реализуемые в процессе профессиональной деятельности варианты копинг-поведения.

Цель данного исследования – анализ индивидуально-психологических особенностей экологов, применяющих разные сочетания концептуально отличающихся копинг-стратегий, и определение их взаимосвязи с профессиональным выгоранием.

В данном исследовании приняли участие 178 экологов, работающих на предприятиях, в проектных и научно-исследовательских организациях, а также в комитете по природопользованию г. Санкт-Петербурга и других городов России. Все респонденты имеют профильное высшее образование.

Для определения степени выраженности показателей проактивного совладающего поведения, профессионального выгорания и индивидуально-психологических характеристик экологов применялись следующие методики: 1) опросник «Проактивное совладающее поведение» (ПСП) Аспинвалла, Шварцера, Тауберта (в адаптации Е.С. Старченковой) [2]; 2) опросник «Профессиональное выгорание» Маслач–Джексон (в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой) [1]; 3) «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла (в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой) [2]; 4) «Пятифакторный опросник личности» («5PFQ») Х. Тсуи (в адаптации А.Б. Хромова) [9].

В статье представлены ( $M \pm \sigma$ ) значимые коэффициенты корреляции Спирмена ( $p < 0,05$ ),  $t$ -критерии для независимых выборок.

#### *Результаты и их анализ*

В целях определения единой факторной структуры показателей тестов SACS и ПСП был проведен исследовательский факторный анализ. Степень применимости факторного анализа к данной выборке оценивалась по критерию адекватности выборки Кайзера–Мейера–Олкина (КМО) и критерию сферичности Барлетта. КМО = 0,702, что характеризует выборку как приемлемо адекватную для факторного анализа. По критерию сферичности Барлетта  $p$ -уровень меньше 0,05, что также указывает на то, что данные приемлемы для проведения факторного анализа.

Извлечение производилось обобщенным методом наименьших квадратов (Generalized Least Squares) с выполнением ортогонального вращения методом Varimax. В табл. 1 представлена матрица факторов после вращения.

Таблица 1

Матрица факторов

Название стратегии преодоления	Фактор		
	1	2	3
Превентивное преодоление (ПСП)	,816		
Рефлексивное преодоление (ПСП)	,720		
Проактивное преодоление (ПСП)	,631		
Стратегическое планирование (ПСП)	,609		
Ассертивные действия (SACS)	,582		
Избегание (SACS)	-,466		
Поиск социальной поддержки (SACS)		,903	
Поиск инструментальной поддержки (ПСП)		,677	
Вступление в социальный контакт (SACS)		,660	
Поиск эмоциональной поддержки (ПСП)		,603	
Асоциальные действия (SACS)			,893
Манипулятивные действия (SACS)			,730
Агрессивные действия (SACS)			,457

В ходе факторного анализа стратегий преодоления было выделено 3 фактора.

Фактор 1 можно назвать *проактивным копинг-стилем*. В данный фактор вошли: превентивное, рефлексивное, проактивное преодоление и стратегическое планирование по тесту ПСП, ассертивные действия и избегание (с отрицательным знаком) по тесту SACS. Основной отличительной чертой данного фактора является использование в процессе совладания внутренних ресурсов личности.

Фактор 2 можно назвать *просоциальным копинг-стилем*. Сюда вошли: поиск социальной поддержки и вступление в социальный контакт по тесту SACS, поиск инструментальной поддержки и поиск эмоциональной поддержки по тесту ПСП. Основной отличительной чертой данного фактора является привлечение внешнего социального ресурса с ориентацией на положительное взаимодействие.

Фактор 3 – *антисоциальный копинг-стиль*. Сюда вошли: асоциальные действия, манипулятивные действия и агрессивные действия по тесту SACS. Основной отличительной чертой данного фактора является использование внешнего ресурса социального окружения для получения личной выгоды.

Копинг-стратегии «Осторожные действия» и «Импульсивные действия» теста SACS не вошли ни в один фактор.

В целях группировки экологов по взаимосочетанию трех выделенных копинг-стилей (проактивного, просоциального и антисоциального) проведен двухэтапный кластерный анализ, по результатам которого выделено 3 кластера (рисунок).

В 1-й кластер попали экологи, у которых наблюдается очень низкий уровень применения проактивного копинга (с преобладанием избегания), достаточно выраженный полюс обращения к просоциальному копингу и средний уровень антисоциального (42 %).

Во 2-й кластер попали экологи, у которых в совокупности выражено применение проактивного и антисоциального копинг-стилей, а обращение к стратегиям просоциального копинга минимизировано (41 %).

В 3-й кластер попали экологи, у которых выражено применение проактивного и просоциального копинг-стилей и минимизировано обращение к антисоциальным (17 %).

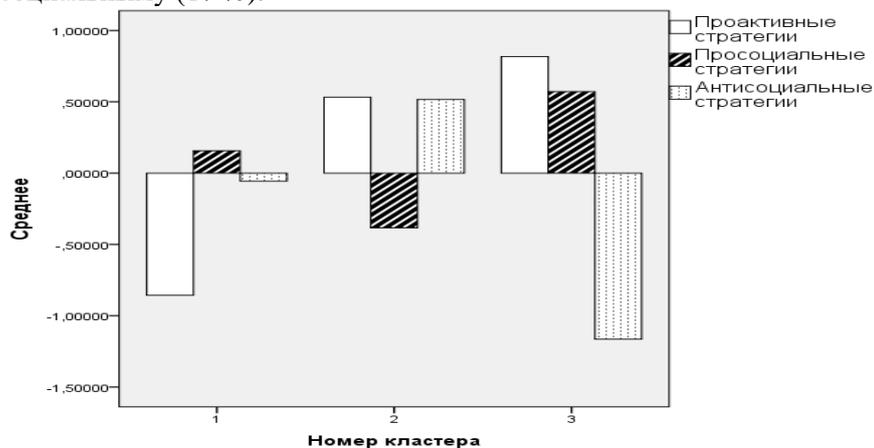


Рис. 1. Три кластера экологов по взаимосочетанию проактивного, просоциального и антисоциального копинг-стилей

Экологи, попавшие в кластер 3 (применяющие проактивный и просоциальный копинг), статистически достоверно старше и имеют больший стаж работы, чем экологи из кластеров 1 и 2. Средний возраст экологов из кластера 3 – (47,21 ± 13,493) года, из кластера 2 – (34,53 ± 11,756) года, из кластера 1 – (32,64 ± 12,000) лет. Средний стаж экологов из кластера 3 – (18,45 ± 13,809) года, из кластера 2 – (9,18 ± 8,969) года, из кластера 1 – (6,65 ± 7,039) года. Т.Л. Крюкова отмечает, что у взрослых формирование совладающего поведения «связано прежде всего с расширением репертуара и повышением гибкости в применении качественно более совершенных способов совладания. Взросление, развитие самопознания и владения собой способствуют усложнению совладающего поведения» [6, с. 59].

Для выявления индивидуально-психологических особенностей экологов, попавших в три вышеуказанных кластера, применялся «Пятифакторный опросник личности». В табл. 2 представлены результаты данного теста у экологов из разных кластеров.

Таблица 2  
Результаты теста «Пятифакторный опросник личности» у экологов трех разных групп

Показатель	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	<i>p</i> < 0,05
Экстраверсия/ интроверсия	47,65 ± 8,522	50,25 ± 8,979	48,86 ± 9,270	
Привязанность/ отделенность	54,78 ± 6,958	52,90 ± 12,083	63,67 ± 6,044	1/3 2/3
Контролирование/ естественность	53,71 ± 7,075	58,73 ± 9,466	64,62 ± 6,881	1/2 1/3, 2/3
Эмоциональность/ эмоциональная сдержанность	50,35 ± 9,818	44,60 ± 11,544	45,19 ± 10,755	1/2 1/3
Игривость/ практичность	54,79 ± 6,329	54,12 ± 7,623	51,29 ± 8,013	

По факторам «Экстраверсия/интроверсия» и «Игривость/практичность» достоверно значимых различий по трем кластерам не выявлено.

По фактору «Привязанность/отделенность» экологи из кластера 3 имеют значительно более высокие показатели, чем в кластере 1 ( $t = -5,138$ ;  $p = 0,000$ ) и в кластере 2 ( $t = -3,879$ ;  $p = 0,000$ ). То есть экологи, применяющие проактивный и просоциальный копинг-стили испытывают потребность быть рядом с другими людьми, помогать им, являются отзывчивыми и добрыми, умеют радоваться успехам других людей, чувствуют ответственность за общее дело, добросовестно выполняют взятые на себя обязательства, предпочитают сотрудничать, а не соперничать. Экологи из кластеров 1 и 2 имеют низкие показатели по данному фактору и характеризуются избеганием общественных поручений, холодным отношением к людям, свои интересы они ставят выше интересов других людей, используя все доступные средства для достижения цели.

По фактору «Контролирование/естественность» экологи из кластера 1 имеют статистически значимо меньшие показатели, чем в кластере 2 ( $t = -3,063$ ;  $p = 0,003$ ) и в кластере 3 ( $t = -6,009$ ;  $p = 0,000$ ), а в кластере 2 меньше, чем в кластере 3 ( $t = -2,584$ ;  $p = 0,012$ ). То есть экологи, применяющие только просоциальный копинг-стиль, имеют низкие волевые качества, живут одним днем, беспечны и недобросовестны. Экологи, применяющие проактивные и просоциальные стратегии совладания, напротив, имеют очень высокие показатели по данному фактору, то есть они ответственные, аккуратны, обязательны, настойчивы, добросовестны. Высокая сознательность у таких людей сочетается с хорошим самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным.

По фактору «Эмоциональность/эмоциональная сдержанность» экологи из кластера 1 имеют статистически значимо более высокие показатели, чем в кластере 2 ( $t = 2,736$ ;  $p = 0,007$ ) и в кластере 3 ( $t = 1,976$ ;  $p = 0,052$ ). То есть специалисты, применяющие только просоциальный копинг, характеризуются высокой тревожностью и депрессивностью, имеют низкую самооценку, обидчивы, склонны к самообвинению, не способны контролировать свои эмоции, справляться с жизненными трудностями. Необходимо отметить, что высокие показатели по данным шкалам могут свидетельствовать о наличии посттравматического стрессового расстройства. «Основным дифференциально-диагностическим параметром, характеризующим ПТСР на психологическом уровне, являются эмоционально-личностные изменения человека, которые отражают нарушение целостности индивидуальности» [8, с. 47]. Также высокие показатели тревожности и депрессивности могут отражать ситуацию формирования у экологов так называемого ноогенного невроза, возникающего при травмирующем столкновении молодых специалистов с суровой профессиональной реальностью. Возникающие нравственные внутриличностные конфликты влекут за собой отчаяние, сильные духовные страдания, которые человек испытывает в связи с никчемностью своей жизни, и не связаны с психическим заболеванием [3, с. 90].

Полученную кластерную структуру можно соотнести с тремя уровнями взаимодействия с социальным окружением, которые выделяет С. Кови [4], а также с тремя основными типами людей по А. Митчеллу, автору концепции «Values and Lifestyles» [10]:

1. *Зависимость.* На данной стадии своего личностного развития человек зависим от социального окружения. Ему необходима эмоциональная и инструментальная поддержка со стороны других людей, чтобы обеспечить себе минимально необходимый уровень существования. По сути, на данной стадии человек борется за выживание, демонстрируя созависимое поведение. Вся ответственность за происходящее в жизни человека переносится на других людей. Проактивный, ориентированный на отдаленное будущее, копинг не реализуется. Преобладают механизмы избегания, а не достижения результата. Таким образом, экологов, попавших в кластер 1, можно назвать «борцами за выживание» («need-driven», по А. Митчеллу).

2. *Независимость.* У экологов данной группы на первый план выходят тенденции к независимому, самостоятельному поведению, отделению от коллектива. Возрастает уровень проактивного копинга и желание достигать высоких результатов любой ценой, даже с применением манипулятивных, агрессивных и асоциальных действий. Окружающие люди рассматриваются не как источник эмоциональной и информационной поддержки, не как отдельные личности, а как средство для достижения поставленной цели. Взаимодействие с окружающими реализуется по принципу «выиграл/проиграл». Таким образом, экологов, попавших в кластер 2, можно назвать «борцами за личный успех» («outer-directed», по А. Митчеллу).

3. *Взаимозависимость.* Данный уровень можно охарактеризовать как высший уровень развития человека. Уровень проактивного копинга здесь максимально велик, отсутствуют манипулятивные и агрессивные варианты поведения, обращение к социальному окружению происходит на основании правила «выиграл/выиграл», то есть на принципах взаимовыгодного сотрудничества, позволяющего максимально полно раскрывать потенциал участников взаимодействия. Мотивация достижения является ведущей. Человек на данном уровне активно занимается планированием собственной жизни, просчитывает варианты развития событий, чтобы предвосхитить и минимизировать возможные последствия предстоящих стрессовых событий, а также чтобы не упустить важные стороны жизнедеятельности, без реализации в которых уровень удовлетворенности жизнью будет низким. Таким образом, экологов, попавших в кластер 3, можно назвать «борцами за общее дело» («inner-directed», по А. Митчеллу).

В табл. 3 представлены показатели теста «Профессиональное выгорание» у экологов, попавших в 3 разных кластера по взаимосочетанию проактивного, просоциального и антисоциального копинг-стилей.

Таблица 3

Результаты теста «Профессиональное выгорание» у экологов из трех разных кластеров

	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	$p < 0,05$
Профессиональное выгорание	7,44 ± 2,227	6,82 ± 3,018	6,20 ± 2,285	1/3
Эмоциональное истощение	22,94 ± 6,708	19,63 ± 9,891	20,25 ± 9,651	1/2
Деперсонализация	9,71 ± 5,450	10,08 ± 6,076	6,25 ± 4,077	1/3, 2/3
Профессиональная успешность	28,35 ± 4,81	31,45 ± 5,721	31,80 ± 5,053	1/2, 1/3

Экологи, попавшие в кластер 1 («борцы за выживание»), характеризуются самыми высокими показателями профессионального выгорания, они отличаются высоким эмоциональным истощением (по сравнению с «борцами за личный успех»), высокой деперсонализацией (по сравнению с «борцами за общее дело») и низкой профессиональной успешностью относительно обеих групп. Экологи из кластера 2 («борцы за личный успех») имеют средние показатели выгорания, достоверно не отличающиеся от остальных групп, но показатели эмоционального истощения у них ниже, чем у остальных, зато самые высокие показатели деперсонализации. Экологи из кластера 3 («борцы за общее дело») имеют самые низкие показатели ПВ в целом и деперсонализации в частности. Уровень профессиональной успешности у них самый высокий.

Применение «борцами за общее дело» проактивного копинг-стиля в сочетании с просоциальным является наиболее оптимальным в плане минимизации риска развития профессионального выгорания. Проактивный копинг направлен на предварительное совладание с теми ситуациями, которые могут иметь место в будущем. Просоциальные стратегии позволяют выстроить такие взаимоотношения с окружением, которые дают возможность почувствовать поддержку, получить в нужный момент совет от коллег. Просоциальные стратегии позволяют получить синергический эффект от взаимодействия с коллегами по работе и достичь такого результата, который при работе в одиночку невозможен.

Применение «борцами за личный успех» проактивного копинг-стиля в совокупности с антисоциальными стратегиями может помочь достичь хороших кратковременных результатов, но впоследствии в силу накапливающихся конфликтов в отношениях с коллегами по работе или заказчиками такой тип совладающего поведения ведет к развитию выраженной деперсонализации и оказывается менее эффективным по сравнению с предыдущим.

Наименее эффективным является применение только просоциального копинга. В силу отсутствия навыков проактивного копинга люди, реализующие такое совладающее поведение («борцы за выживание»), становятся заложниками жизни одним днем, что приводит к эмоциональному истощению и редукации профессиональных достижений.

Таким образом, можно утверждать, что овладение навыками проактивного совладания является хорошим ресурсом профилактики профессионального выгорания.

### **Список литературы**

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностики и профилактика. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
3. Воищева Н.М., Слабинский В.Ю. «Травма реальностью» и ноогенный невроз в профессиональной деятельности экологов // Нейронаука в психологии, образовании, медицине: сб. ст.; под науч. ред. Т.В. Черниговской, Ю.Е. Шелепина, В.М. Аллахвердова и др. СПб.: ЛЕМА, 2014. С. 86–90.

4. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. М: «Альпина Бизнес Бук», 2017. 396 с.
5. Крюкова Т.Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях // Журнал практического психолога. 2010. № 2. С. 3–22.
6. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы; под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. 474 с.
7. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестн. СПб ун-та. 2009. Сер. 12. Вып. 2. Ч. 1. С. 198–205.
8. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте; под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2011. 512 с.
9. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: учеб.-метод. пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2000. 23 с.
10. Mitchell A. The Nine American lifestyles: Who We Are and Where We're Going, Warner Books (NY), 1984. 302 p.

## **INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF COMBINATIONS OF PROACTIVE, PROSOCIAL AND ANTISOCIAL COPING IN PROFESSIONAL ACTIVITY OF ENVIRONMENTALISTS**

**N.M. Voishcheva**

St. Petersburg State University

The article is the result of theoretical and practical studies of individual psychological characteristics of coping behavior and its impact on professional burnout among environmentalists. With the help of factor analysis three types of strategies of coping with stressful situations are identified. They are proactive, prosocial and antisocial. Using cluster analysis three groups of environmentalists are distinguished. They differ from each other with combined using of proactive, prosocial and antisocial coping, the so-called «fighters for survival», «fighters for personal success», «fighters for the common cause». Their individual psychological characteristics are determined by the author. It is analyzed the interrelation between professional burnout and the processes of coping.

**Keywords:** *proactive coping behavior, professional burnout, professional activity of environmentalist, coping.*

*Об авторе:*

ВОИЩЕВА Надежда Михайловна – заместитель директора по развитию Научно-технического центра инновационных технологий, соискатель ученой степени кандидата наук ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (199034, Санкт-Петербург, Университетская набережная 7–9), e-mail: pdpspb@yandex.ru