САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

На правах рукописи

ВОИЩЕВА
Надежда Михайловна

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭКОЛОГОВ

19.00.03. – психология труда, инженерная психология, эргономика

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психол. наук, профессор,
заслуженный деятель науки РФ
НИКИФОРОВ Г.С.

Санкт-Петербург, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭКОЛОГОВ……...14

1.1 Теоретические и прикладные аспекты изучения совладающего поведения в современной психологии 14

1.2 Совладающее поведение и стресс в профессиональной деятельности 29

1.3 Эффективность совладающего поведения 35

1.4 Индивидуально-психологические особенности совладающего поведения 44

1.5 Профессиональная деятельность эколога: специализации, компетенции, психологические особенности 58

Выводы по главе 1……70

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЭКОЛОГОВ……..……72

2.1 Постановка проблемы исследования 72

2.2 Профессионально важные качества, необходимые экологам разных специализаций 74

2.3 Стрессовые факторы в профессиональной деятельности экологов 79

2.4 Общая характеристика выборки 83

2.5 Описание и обоснование психодиагностического инструментария 85

2.6 Методы математико-статистической обработки 99

Выводы по главе 2 100

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭКОЛОГОВ……..……102

3.1 Результаты исследования индивидуально-психологических особенностей экологов разных специализаций 102

3.1.1 Результаты исследования по блоку «индивидуально-психологические особенности» 102

3.1.2 Результаты опроса по блоку «Совладающее поведение» 109

3.1.3 Результаты опроса по блоку «Показатели эффективности/ неэффективности совладающего поведения» 112

Выводы по параграфу 3.1 116

3.2 Анализ различий индивидуально-психологических особенностей, копинг-стратегий и профессионального выгорания у экологов разных специализаций 117

Выводы по параграфу 3.2 120

3.3 «Проактивный», «Просоциальный» и «Асоциальный» копинг-стили 120

3.3.1 Факторная структура стратегий преодоления стрессовых ситуаций: «Проактивный», «Просоциальный» и «Асоциальный» копинг-стили 120

3.3.2 Индивидуально-психологические особенности «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей 122

Выводы по параграфу 3.3 137

3.4 Типы совладающего поведения: «Реактивное», «Активное», «Проактивное»..... 137

3.4.1 Кластерный анализ взаимосочетания «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей 137

3.4.2 Взаимосвязь «Реактивного», «Активного», «Проактивного» типов совладающего поведения и показателей эффективности/неэффективности процесса совладания 141

3.4.3 Индивидуально-психологические особенности «Реактивного», «Активного», «Проактивного» типов совладающего поведения 147

3.4.4 Взаимосвязь специализации экологов и типа совладающего поведения..... 155

Выводы по параграфу 3.4 156

3.5 Апробация «Тренинга проактивного совладающего поведения» для профилактики профессионального выгорания у экологов 157

Выводы по главе 3 163

ВЫВОДЫ……165

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……..170

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……175

ПРИЛОЖЕНИЕ А Индивидуально-психологические особенности, необходимые экологам разных специализаций……...194

ПРИЛОЖЕНИЕ Б Батарея тестов основного этапа исследования……201

ПРИЛОЖЕНИЕ В Переменные основного этапа исследования……...223

ПРИЛОЖЕНИЕ Г Корреляционный анализ индивидуально-психологических особенностей и «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей……..228

ВВЕДЕНИЕ

2013 год в Российской Федерации был объявлен Годом охраны окружающей среды, 2017 – Годом экологии. Бережное отношение к окружающей природной среде, предотвращение экологических катастроф являются важными задачами современного общества, в решении которых большую роль играют специалисты-экологи. Следует отметить, что психологические особенности профессиональной деятельности экологов изучены недостаточно. С 1996 по 2016 год в России было защищено несколько диссертаций, в которых рассматриваются отдельные узкие аспекты формирования компетенций, необходимых экологу для осуществления профессиональных обязанностей. Психологические особенности совладания со стрессом в профессиональной деятельности экологов мало изучены. Изменчивость экологического законодательства, дисбаланс уровня ответственности и полномочий, давление как извне, со стороны органов экологического контроля и надзора, так и изнутри, со стороны коллег и руководства компании – лишь немногие профессиональные стрессоры, с которыми сталкиваются экологи при выполнении своей работы. Выделение наиболее значимых профессиональных стрессоров и изучение их вклада в переживание профессионального стресса у экологов является актуальной задачей психологии труда.

Умение справляться с профессиональными стрессами при осуществлении трудовой деятельности – важное условие профессиональной адаптации и успешной деятельности экологов. В силу многомерности и сложности природы процессов совладания, теория совладающего поведения с профессиональными стрессами, его психологические механизмы разработаны недостаточно. Остается мало изученным вопрос о том, за счет каких индивидуально-психологических особенностей личности обеспечивается эффективность совладающего поведения.

Современная общемировая тенденция к экологизации экономики требует от экологов стратегического видения развития предприятий и организаций. Их профессиональная деятельность нацелена на сохранение благоприятной

окружающей среды для жизни последующих поколений, направлена на долгосрочную временную перспективу, что при осуществлении профессиональной деятельности требует использования проактивных копинг-стратегий, ориентированных на отдаленное будущее. С прикладной точки зрения мало разработанными являются методы обучения конструктивным способам совладающего поведения в целях преодоления и превенции профессиональных стрессов, а также профилактики дисфункционального профессионального развития у экологов.

Цель исследования: выявление индивидуально-психологических особенностей совладающего поведения, обеспечивающих зрелость профессиональной идентичности и снижение риска развития профессионального выгорания у экологов.

Основная гипотеза исследования состояла в том, что проактивное совладающее поведение связано с определенными индивидуально-психологическими особенностями, обеспечивающими эффективное совладание с профессиональными стрессами, зрелось профессиональной идентичности и снижение риска развития профессионального выгорания у экологов различных специализаций.

Для достижения поставленной цели и в соответствии с гипотезой были сформулированы следующие теоретические и эмпирические **задачи исследования:**

1. Проанализировать и обобщить существующие в отечественной и зарубежной психологии исследования совладающего поведения, разработать модель связи индивидуально-психологических особенностей работника, стресса, типа совладающего поведения и результатов профессионального развития.

2. Выделить специализации экологов по признаку местонахождения в системе на рынке экологических услуг, изучить психологические особенности профессиональной деятельности и профессионально важные качества, необходимые экологам с учетом их специализации.

3. Изучить и систематизировать профессиональные стрессоры в деятельности экологов с учетом их специализации.

4. Изучить копинг-стратегии, применяемые экологами разных специализаций при осуществлении профессиональной деятельности.

5. Определить основные копинг-стили (концептуально сходные копинг-стратегии), применяемые экологами в профессиональной деятельности, изучить взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей с избирательностью копинг-стиля.

6. Выделить группы экологов по типу совладающего поведения (взаимосочетанию разных копинг-стилей).

7. Проанализировать взаимосвязь типов совладающего поведения с профессиональным выгоранием у экологов, статусом их профессиональной идентичности и выделить наиболее эффективный тип совладающего поведения.

8. Изучить индивидуально-психологические особенности экологов с разными типами совладающего поведения, изучить типы совладающего поведения у экологов разных специализаций.

9. Разработать и апробировать тренинг совладающего поведения с целью профилактики профессионального выгорания у экологов.

Объект исследования: экологи разных специализаций, работающие на предприятиях, в проектных организациях и в органах контроля и надзора г. Санкт-Петербурга и других городов России (общее количество 262 человека (178 человек на основном этапе исследования, 74 – на этапе изучения профессионально важных качеств у экологов разных специализаций, 10 экспертов при разделении экологов на группы по типам специализаций).

Предмет исследования:
индивидуально-психологические особенности, влияющие на совладающее поведение у экологов (ценностная структура личности, восприимчивость к организационному стрессу, антиципационная состоятельность, личностные особенности по пятифакторной модели H. Tsuji, особенности системы отношений к-себе, к-миру, к-другому по В. Н. Мясищеву) и показатели

эффективности/неэффективности совладающего поведения (профессиональное выгорание и статус профессиональной идентичности).

Теоретико-методологическая основа исследования построена на принципах личностного, личностно-деятельностного и субъектно-деятельностного подхода (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, В. М. Бехтерев, В. А. Бодров, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн), теории мотивации В. Ф. Чижа, уровневой теории личности А. Ф. Лазурского, психологии отношений В. Н. Мясищева; а также на теоретических положениях и принципах, сформулированных в отечественной психологии труда и профессионального здоровья (В. А. Бодров, Н. Е. Водопьянова, А. В. Карпов, Е. А. Климов, Б. Ф. Ломов, А. Г. Маклаков, А. К. Маркова, Г. С. Никифоров, В. А. Пономаренко и др.).

В качестве основной методологии исследования выступает когнитивно-транзактная теория стресса (R. Lazarus, S. Folkman, T. Cox, C. MacKay), в контексте которой участники стрессовой ситуации выступают как активные субъекты взаимодействия с ситуацией, которая рассматривается в качестве стрессовой в зависимости от ее когнитивного оценивания и имеющихся ресурсов; теоретические и практические исследования отечественных ученых, в которых описаны различные подходы к изучению совладающего поведения, в том числе в контексте профессиональной деятельности (Е. А. Белан, Е. В. Битюцкая, Н. Е. Водопьянова, Л. Г. Дикая, В.И. Евдокимов, Е. Р. Исаева, Т. Л. Крюкова, А. Б. Леонова, Е. А. Сергиенко и др.); ресурсные концепции психологического стресса, в которых совладающее поведение рассматривается в качестве одного из ресурсов профилактики профессионального выгорания (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, C. Maslach, S. Jackson S. Hobfoll), в том числе на теорию проактивного совладающего поведения (L. G. Aspinwall, S. E. Taylor E. R. Greenglass R. Schwarzer, А. И. Ерзин, В. Ю. Слабинский, Е. С. Старченкова), направленного на долгосрочную временную перспективу и начинающемуся до возникновения возможного стресса.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования; комплекс психодиагностических методик; методы и процедуры статистической обработки данных пакета IBM SPSS Statistics 19 для количественной и качественной интерпретации данных (показатели описательной статистики, таблицы сопряженности, методы параметрического корреляционного анализа, однофакторный дисперсионный анализ, многомерный регрессионный анализ, кластерный анализ, факторный анализ, непараметрический критерий Вилкоксона для зависимых выборок). Для проведения эмпирического исследования применялись следующие методики, используемые для изучения и оценки индивидуально-психологических особенностей совладающего поведения: опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) S. Hobfoll в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой; опросник «Проактивное совладающее поведение» L. G. Aspinwall, R. Schwarzer, S.Taubert, в адаптации Е. С. Старченковой; опросник «Исследование представлений субъекта труда о необходимых для деятельности свойствах личности» М. А. Дмитриевой для изучения профессий, в которых преобладают элементы умственного труда; опросник «Профессиональное выгорание» Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой (разработанный на основе модели C. Maslach, S. Jackson); «Шкала организационного стресса» A. McLean в адаптации Н.Е. Водопьяновой; «Методика изучения профессиональной идентичности» Л. Б. Шнейдер; «Тест антиципационной состоятельности» В. Д. Менделевича; «Пятифакторный опросник личности» H. Tsuji в адаптации А. Б. Хромова; опросник «БАК-конфликт» В. Ю. Слабинского (разработанный на базе опросника «WIPPF» N. Peseschkian, H. Deidenbach); опросник «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» Е. Б. Фанталовой.

Научная новизна исследования:

1. Описаны психологические особенности профессиональной деятельности четырех специализаций экологов, выполняющих разные функции на рынке экологических услуг, проведена их классификация на основе типологий, предложенных Е. А. Климовым.

2. Систематизированы профессиональные стрессоры и профессионально важные качества у экологов разных специализаций.

3. Выделены и описаны «Проактивный», «Просоциальный» и «Асоциальный» копинг-стили, взаимосочетание которых формирует три типа совладающего поведения («Реактивный», «Активный», «Проактивный») в профессиональной деятельности экологов.

4. Выявлены индивидуально-психологические особенности экологов с «Реактивным», «Активным», «Проактивным» типом совладающего поведения.

5. Выявлена и описана взаимосвязь типа совладающего поведения с профессиональным выгоранием и статусом профессиональной идентичности как показателями эффективности/неэффективности процесса совладания с профессиональными стрессами в деятельности экологов.

Теоретическая значимость работы

1. Переосмыслена концепция проактивного совладающего поведения L.G. Aspinwall, R. Schwarzer, S. Taubert с позиций отечественной психологической школы: уровневой теории личности А. Ф. Лазурского, теории мотивации В. Ф. Чижа, этических императивов С. Л. Франка.

2. Проведенное исследование и полученные в нем результаты вносят вклад в разработку уровневого подхода к совладающему поведению.

3. Изучены и описаны индивидуально-психологические особенности совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов, обеспечивающие зрелость профессиональной идентичности и снижение риска развития профессионального выгорания.

Практическая значимость

1. Полученные данные о профессиональных стрессорах и профессионально важных качествах экологов разных специализаций применяются при проведении профориентации, а также для формирования профессиональных компетенций в процессе профессиональной подготовки экологов. Результаты исследования включены в программу профессиональной переподготовки «Охрана окружающей среды» и программу повышения

квалификации «Подготовка эколога-аудитора. Внедрение системы экологического менеджмента и аудита на предприятии» Института повышения квалификации «Интеграл», программу повышения квалификации «Обеспечение экологической безопасности руководителями и специалистами общехозяйственных систем управления» Центра научно-технической информации «Прогресс».

2. На основе результатов исследования разработан «Тренинг проактивного совладающего поведения» для профилактики профессионального выгорания у экологов. Полученные в исследовании данные об индивидуально-психологических особенностях совладающего поведения как предикторах профессионального выгорания у экологов используются психологами-консультантами, HR-специалистами для построения эффективной системы психологической помощи экологам.

3. Полученный эмпирический материал включен в программы учебных дисциплин «Психология менеджмента» и «Психология профессионального здоровья», которые входят в учебный план подготовки по кафедре психологического обеспечения профессиональной деятельности факультета психологии СПбГУ по направлению 030300 «Психология» (бакалавриат, магистратура) при подготовке психологов, ориентированных на решение проблем, связанных с повышением эффективности деятельности сотрудников организаций.

Достоверность и надежность полученных результатов исследования и сделанных на их основе выводов обеспечивались: методологической и теоретической обоснованностью исходных положений; применением в качестве теоретико-методологических оснований принципов, подходов, концепций, получивших эмпирическую проверку; использованием комплекса стандартизированных методик исследования, соответствующих его целям, задаче и гипотезе; достаточным объемом эмпирической выборки и ее репрезентативностью (общее количество экологов, принявших участие в основном исследовании, 178 человек); корректным применением методов

математико-статистической обработки данных с использованием компьютерных программ; содержательным анализом полученных результатов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Профессиональная деятельность экологов осуществляется в условиях высокой напряженности, что способствует развитию профессионального выгорания и повышает риск ухудшения профессионального здоровья. Уровень профессионального выгорания не зависит от специализации экологов.

2. В профессиональной деятельности экологов выделено 3 типа совладающего поведения по взаимосочетанию «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей: 1. «Реактивный», 2. «Активный», 3. «Проактивный». Избирательность типа совладающего поведения не зависит от специализации эколога, а определяется спектром индивидуально-психологических особенностей специалиста.

Индивидуально-психологические особенности «Реактивного» типа совладающего поведения: низкая личностно-ситуативная и временная антиципационная состоятельность, высокая восприимчивость к организационному стрессу, ригидность, низкий уровень самопознания, активности и продуктивности поведения, узость интересов, низкий волевой контроль поведения, высокая эмоциональность, неумение выстраивать гармоничные взаимоотношения, низкий уровень опоры на межпоколенную смыслообразующую связь, низкая ценность материально-обеспеченной жизни.

Индивидуально-психологические особенности «Активного» совладающего поведения: ориентация на ценность материально-обеспеченной жизни, низкий уровень ценности наличия хороших и верных друзей, низкий уровень доверия людям, отделенность от людей, эмоциональная сдержанность, высокий уровень личностно-ситуативной антиципационной состоятельности, гибкость поведения.

Индивидуально-психологические особенности «Проактивного» совладающего поведения: ориентация на ценность наличия хороших и верных друзей, ориентация на взаимодействие с людьми, умение выстраивать гармоничные взаимоотношения, опора на межпоколенную смыслообразующую

связь, высокий уровень временной антиципационной состоятельности, высокий волевой контроль регуляции поведения, обязательность, усердие, эмоциональная сдержанность.

3. Применение «Проактивного» типа совладающего поведения связано с низким уровнем профессионального выгорания и достижением статуса позитивной профессиональной идентичности. «Проактивный» тип совладающего поведения чаще применяют инспекторы по охране природы, что обусловлено спецификой государственной службы с ориентацией на мотивы долга.

***А*пробация работы.** Содержание диссертационной работы обсуждалось на заседаниях кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности факультета психологии СПбГУ (2011, 2013, 2015). Основные положения диссертационного исследования были представлены на следующих российских и международных конференциях: Международная научно-практической конференция молодых ученых «Психология XXI века» (г. Санкт-Петербург, 2013); Международная научная конференция «Ананьевские чтения» (Санкт-Петербург, 2014, 2016); XI ежегодная Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием «Проблемы теории и практики современной психологии» (г. Иркутск, 2012); Региональная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы практической психологии» (г. Тверь, 2012); Чтения, посвященные памяти А. Ф. Лазурского (г. Санкт-Петербург, 2011, 2012, 2013); Межрегиональная научно-методическая конференция «Современное ноосферное мировоззрение и проблемы развития образования» (г. Тверь, 2013); Международная научная конференция «Нейронаука в психологии, образовании, медицине» (г. Санкт-Петербург, 2014); II-я Международная научно-практическая конференция «Медицинская (клиническая) психология: исторические традиции и современная практика, (г. Ярославль, 2015); III Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные вопросы профилактики, ранней диагностики и лечения психосоматических расстройств у работников промышленных предприятий и

населения» (г. Санкт-Петербург, 2017). По теме диссертации опубликовано 6 статей в журналах из списка ВАК.

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы (176 источников, из них 29 на иностранных языках) и 4 приложений. Основной текст диссертации изложен на 171 странице и сопровождается 36 таблицами, 11 рисунками. В приложении представлены материалы, используемые в эмпирической части исследования: результаты исследования профессионально важных качеств у экологов разных специализаций, батарея тестов и таблица переменных основного этапа исследования, а также данные статистической обработки, детализирующие основные результаты работы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭКОЛОГОВ

1.1Теоретические и прикладные аспекты изучения совладающего поведения в современной психологии

В последние десятилетия XX века изучению совладающего поведения и копинг-поведения были посвящены многочисленные работы как отечественных (В. А. Абабков, Л. И. Анцыферова, Е. А. Белан, В. А. Бодров, Р. М. Грановская, Л. Г. Дикая, Е. Р. Исаева, Г. Л. Исурина, Т. Л. Крюкова, И. Ю. Лебедев, А. Б. Леонова, В. Л. Марищук, В. И. Медведев, С. К. Нартова-Бочавер, И. М. Никольская, Е. А. Сергиенко, Н. А. Сирота, Е. С. Старченкова, Е. И. Чехлатый, В. М. Ялтонский и др.), так и зарубежных авторов (L. G. Aspinwall, J. Bensing, A. G. Billings, L. Dye, S. Folkman, E. R. Greenglass, E. Heim, R. S. Lazarus, R. H. Moos, M. Perrez, M. Reicherts, R. Schwarzer, S. Taubert).

Понятие «совладание» или «копинг» вошло в обиход психологии в середине 60-х годов XX века. 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.

Например, Н. Е. Водопьянова делает акцент на взаимосвязи копинга и стресса [27, с. 319], определяя «копинг (англ. cope – справляться, преодолевать) как образ мышления и поведение, способствующее преодолению стресса и включающее:

•*когнитивное преодоление* как проявление позитивного мышления относительно причин стресса и способов его преодоления – понимание причин стресса, рациональное осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка возможных средств (ресурсов), которые могут быть мобилизованы для

преодоления стресса, позитивное мышление относительно стресс-ситуации и своих ресурсов;

•*эмоциональное преодоление* – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально-приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранения застреваний, неполного отреагирования и др.;

•*поведенческое (деятельностное) преодоление* – изменение направленности личности, активизация или дезактивация поведения или деятельности».

Определение Е. Р. Исаевой [51, с. 33] имеет близкий смыл, но делает акцент на взаимосвязи копинга и адаптации: «копинг-поведение – это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации».

Е. А. Белан [14] определяет копинг как свойство активности личности, механизм действия которого заключается в отыскании способов для функционирования личности, создающей, воспринимающей и преобразующей окружающий мир. В данном определении на первый план выходят не процессы совладания со стрессом или адаптации к ситуациям психологической угрозы, а аспекты, связанные с проявлениями личности как активного субъекта жизнедеятельности и жизнетворчества.

Процесс уточнения понятий «защитный механизм», «копинг-поведение» и «совладание» в научной литературе продолжается до сих пор.

Остается открытым вопрос о соотношении сознательной и бессознательной составляющих в процессе копинг-поведения. Не до конца ясна роль бессознательных механизмов, влияющих на выбор определенных сознательных стратегий совладающего поведения, а также переход сознательно применяемых стратегий совладания на уровень бессознательной компетенции. Не выработана единая позиция о том, можно ли рассматривать защитные механизмы в структуре совладания или это различные категории. Е. А. Сергиенко [109], Е. И. Чехлатый

[141] и др. склоняются к тому, что защитные механизмы и копинги разделяются по критериям осознанности, подконтрольности, направленности активности внутрь себя или на ситуацию, адекватности восприятия.

И. М. Никольская [91] выделяет четыре основных уровня защитной системы человека, которые формируются в процессе онтогенеза последовательно, а у взрослого человека функционируют одновременно:

1. Соматовегетативный (физиологический) – адаптация посредством автоматических изменений в деятельности различных систем организма.

2. Поведенческий (психомоторный) – адаптация в результате автоматического изменения объема и характера общей моторной активности, изменений мимики, пантомимики, общего рисунка поведения человека.

3. Уровень психологической защиты (бессознательной психики) – интрапсихическая адаптация посредством включения психологических защитных механизмов (игнорирование, искажение, фальсифицирование тревожной информации) для снижения внутреннего напряжения.

4. Уровень совладающего поведения (сознания) – адаптация за счет осознания личностью возникших трудностей, использования знаний о том, как следует преодолевать ситуации данного типа, и умений применять стратегии этих действий на практике.

Базируясь на системно-субъектном подходе, Е. А. Сергиенко [109] объединяет совладание, психологические защиты и контроль поведения в единое пространство адаптивных механизмов поведения. Уровневая концепция проявления субъектности позволяет найти свое место и психологическим защитам и совладающему поведению в рамках функционирования человека в окружающем мире. При этом неосознаваемый уровень поведения (психологические защиты) реализуется при невозможности осознать субъектом ситуацию в полной мере, мобилизовать и реализовать свои внутренние ресурсы, а осознанный уровень (совладающее поведение) проявляется в ситуациях, когда задача может привести к согласованию личностных ценностей и смыслов с возможностями субъекта.

Л. Ю. Субботина [130] отмечает, что защитные механизмы и копинг являются двумя фазами процесса защиты от тревоги, где первая фаза («включения) реализуется формой классического защитного механизма, а вторая фаза (регулятивная модель поведения) – копингом, причем копинг является необходимым условием профессионального поведения в фрустрирующих ситуациях при осуществлении трудовой деятельности. На взаимодополняющие соотношения совладающего со стрессом поведения и психологических защит указывает Л. И. Вассерман и соавт. [24].

Согласно экспериментальным данным А. В. Либиной [69], психологические защиты имеют более тесную корреляционную связь с темпераментом человека, нежели его совладающее поведение.

По R. Lazarus'у [162], совладающее поведение в отличие от защитных механизмов характеризуется направленностью на будущее, а не на настоящее время, акцентом на внешнее взаимодействие с окружением, выработку и осуществление социально-приемлемых способов адаптивного поведения, а не на внутреннее ощущение благополучия субъекта копинг-поведения.

Согласно Е. А. Сергиенко [108], 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.

Если изначально в центре дискуссии находился вопрос о соотношении копинга и психологических защит, то последние годы фокус обсуждения смещается в сторону соотношения понятий «копинг-поведение» и «совладание», которые раньше считались синонимичными.

Е. А. Белан [14] пишет, что копинг-поведение фиксирует феномен совладания в его активной (аффективной, когнитивной, действенной и т. п) поведенческой форме.

Е. С. Старченкова [122] отмечает, что объем понятия «совладание» нетождественен термину «копинг-поведение», так как он включает отношение к миру, способ самовыражения личности. То есть термин «совладание» является более широким, по сравнению с «копинг-поведением», так как включает в себя мировоззренческие и целецентрированные компоненты, которые влияют на реализуемые в процессе профессиональной деятельности варианты копинг-поведения.

В процессе изучения явления копинга сложилось понятие *копинг-стратегии*, т. е. разнообразные способы конкретного совладания с ситуацией.

Е. Р. Исаева описывает трехфакторную модель копинг-механизмов, состоящую из копинг-стратегий, копинг-ресурсов и копинг-поведения. Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых (ситуативных) копинг-ресурсов. Оно является результатом взаимодействия копинг-ресурсов и копинг-стратегий. «Копинг-стратегии – это актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, способ управления стрессором. Копинг-ресурсы – относительно стабильные характеристики, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий» [51, с. 41]. К личностным копинг-ресурсам относят выносливость, рефлексивность, оптимизм, самооценку и т. п., а к социальным – чувство социальной поддержки, чувство единения, дух товарищества, особенности культуры и др.

Т. Л. Крюкова [62] в структуре совладающего поведения выделяет: 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. Стиль 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. Копинг-стиль в данной структуре является наиболее емким понятием.

В данном контексте неопределенным остается понятие, характеризующее совокупное применение нескольких копинг-стилей, как взаимосочетания концептуально разных копинг-стратегий. По нашему мнению, взаимосочетание концептуально разных копинг-стилей, реализующихся при преодолении трудных жизненных ситуаций в долгосрочной временной перспективе, и будет представлять собой совладающее поведение человека.

В. Д. Медведев [78, с. 196] делает акцент на том, что «стратегия – это принцип решения, а не само решение. Стратегия решения реализуется в программе (схеме), определяющей порядок развертывания процессов и действий, способствующих достижению поставленной цели».

А. А. Алдашева [6], базируясь на положениях «концептуальной модели» адаптации В. Д. Медведева, отмечает, что такие составные элементы программы поведения как индивидуальная стратегия (индивидуальный способ достижения цели и результата, сопряженного с психофизиологической ценой деятельности) и индивидуальный стиль (целесообразная система адаптации, обеспечивающая минимизацию этой цены) обеспечивают разные уровни адаптации человека к экстремальным условиям, к факторам материальной и духовной деятельности.

С. К. Нартова-Бочавер [85], Е. А. Белан [14], Е. Р. Исаева [51] и другие выделяют три основных подхода (модели) к осмыслению понятий копинг-поведения и совладания.

Первый подход (модель Эго-психологии), представителем которого является N. Haan [158], рассматривает совладание как способ психологической защиты, направленной на ослабление психического напряжения. Данная модель не учитывает характер стрессовых условий, и основное внимание уделяет процессу снятия напряжения.

Представители диспозиционного подхода R. H. Moos, J. A. Schaefer [163], L. B. Myers, A. Vetere, N. Deraksnan [167] рассматривают совладание как устойчивый стиль реагирования человеком на разного рода стрессовые события определенным образом в зависимости от выраженности тех или иных черт личности. Представители данного подхода подчеркивают, что одно из главных отличий копинга от психологических защит – направленность на использование новых ранее неиспробованных способов поведения, ведущих к нарушению равновесия, которое может повысить уровень функционирования личности. Однако многочисленные исследования показали, что описание совладания со стрессом с помощью одномерных измерений индивидуальных особенностей является недостаточным.

Третий подход называют контекстуальным, трансакционным или ситуативным. R. S. Lazarus, S. Folkman [162] рассматривают совладание как динамический процесс когнитивных и поведенческих усилий личности, направленных на снижение стресса, в контексте условий конкретной стрессовой ситуации. Л. И. Анцыферова [10], С. К. Нартова-Бочавер [85] подчеркивают, что ситуация при этом включает и внешние, объективные факторы, и субъективные условия. Предметом исследования в данной модели являются когнитивное оценивание ситуации, изменчивость процессов совладания в зависимости от их успешности и конкретных характеристик стрессовой ситуации. Процесс совладания обеспечивается посредством взаимодействия личности и среды, в ходе которого проявляются индивидуальные особенности, которые проявляются в стрессовых ситуациях на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях личностной организации. Целью совладания является баланс между требованиями среды и внутренними потребностями и смыслообразующими мотивами человека. По R. Lazarus'у [162], когнитивная оценка связана с ответом на вопросы «что это значит для меня лично?» (оценка масштаба угрозы) и «что я могу сделать?» (оценка собственных ресурсов для решения проблемы). На дальнейшие действия по преодолению стрессового события влияют цели, ценности, нравственные установки, мировоззренческая позиция. Ю. К. Стрелков,

Л. А. Головей [128] выделяют способность осуществлять деятельность в относительной свободе от внешних условий в качестве одного из основных показателей зрелости личности.

В процессе развития и интеграции второго и третьего подходов сформировался личностно-ситуативный поход, в рамках которого признается, что разные ситуации отличаются степенью возможности проявления индивидуальных различий у субъектов совладающего поведения; люди с определенными личностными особенностями склонны выбирать определенные типы ситуаций и отличаются по степени стабильности их индивидуально-психологических особенностей в процессе совладания в разных ситуациях; уровень стрессогенности ситуации и выбор способа совладания зависит от когнитивной оценки и психологической значимости ситуации для человека.

Введение блока когнитивного оценивания возможностей личности и требований со стороны внешней среды позволило исследователям сместить акцент с реакций на события прошлого, на совладание с трудными жизненными ситуациями, которые могут произойти в будущем.

В 1997 году L. G. Aspinwall и S. E. Taylor [148] ввели понятие проактивного копинга, который представляет собой усилия, направленные на возмещение последствий или предотвращение потенциального стрессового события, которое должно произойти в будущем. E. R. Greenglass [155] отмечает, что проактивный копинг связан с управлением целями, а не рисками, и включает в себя восприятие ситуации как вызова, а не угрозы. R. Schwarzer [171, 173, 174] указывает на связь проактивного копинга с аккумуляцией ресурсов, необходимых для достижения цели, личностным ростом, стремлением к повышению качества жизни и общего функционирования. J. Katter, E.Greenglass [161] и R. Schwarzer, N. Knoll [172] подчеркивают роль проактивного копинга в обеспечении более позитивного эмоционального состояния, помогающего легче переживать трудные жизненные ситуации.

В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота [146, с. 29] подчеркивают, что модель опережающего, ориентированного на будущее (проактивного) совладания

«является серьезной теоретической базой для проведения исследований в области профилактики заболеваний и укрепления здоровья, основой для создания профилактических программ нового поколения».

Е. С. Старченкова [122] описывает три уровня совладания с жизненными трудностями: реактивный, антиципаторно-превентивный и проактивный.

Реактивный уровень представляет собой реагирование на трудную, стрессовую ситуацию уже имеющимися в опыте, привычными способами (как на подобные события, имевшие место в прошлом). Основная задача на данном уровне – компенсация потерь и уменьшение ущерба от стрессового события. Данный уровень совладания связан с нормальной/патологической реактивностью и является ситуационным и краткосрочным.

Большая часть исследователей, занимающихся изучением совладающего поведения, акцентирует свое внимание на реактивном уровне совладания, что определяет восприятие процессов совладания с позиции анализа уже произошедших трудных жизненных ситуаций и поведенческих реакций на них. При подобном типе анализа задействуются механизмы ретроспекции. Доминирование лет данного подхода к изучению совладающего поведения на протяжении многих позволяет назвать его традиционным, а реактивное совладание традиционным совладанием.

Антиципаторно-превентивный уровень связан с предвосхищением, ожиданием, прогнозированием и преодолением трудной ситуации, которая определенно произойдет в ближайшем будущем или имеет высокую степень вероятности в отдаленном, но обозримом будущем. Антиципаторно-превентивный уровень – конкретно-апперцептивный, устойчивый и относительно среднесрочный.

Проактивный уровень связан с постановкой и достижением личностно значимых целей в отдаленном будущем, а также с предвосхищением возможных преград для их достижения. Проактивный уровень совладания предполагает прогнозирование и формирование отдаленного относительно неопределенного будущего во всей сложности, многомерности и многовариантности жизненного

пути. Проактивный уровень совладания является интегральным и включает в себя компоненты как реактивного, так и антиципаторно-превентивного уровней [122].

Перспективным является переосмысление концепции проактивного совладающего поведения с точки зрения теоретических конструктов, предложенных еще в начале XX века известными отечественными психологами, например, с позиции уровневой теории личности А. Ф. Лазурского, значимость и актуальность которой подчеркивается многими современными исследователями: Д. А. Леонтьевым [68], В. Н. Мясищевым и В. А. Журавелем [82], В. А. Урываевым [136]. А. Ф. Лазурский выделял три уровня функционирования личности: низший, средний и высший. Каждому из этих трех уровней В. Ю. Слабинский, Н. М. Воищева [114, 116] сопоставляют основной для него тип совладающего поведения (по R. Schwarzer'y, S. Taubert'y) уровень адаптированности, ведущий этический императив по С. Л. Франку, ведущий мотив поведения по В. Ф. Чижу (таблица 1).

Таблица 1 – Признаки разных типов совладающего поведения

	Тип совладающего поведения		
	Реактивный	Активный	Проактивный
Уровень адаптированности	дезадаптация	адаптация	гиперадаптация
Уровень жизненного функционирования по А.Ф.Лазурскому	низший	средний	высший
Ведущий временной параметр	прошлое	настоящее	будущее
Этический императив по С. Л. Франку	этика нелюбви	этика любви к ближнему	этика любви к дальнему
Ведущий мотив по В. Ф. Чижу	мотив непосредственного удовольствия	мотив пользы утилитаристов	мотив долга

На низшем уровне функционирования находятся дезадаптированные люди, которые преимущественно используют реактивные способы совладания, движимые «этикой нелюбви» и мотивами непосредственного удовольствия. В. Ф. Чиж [142] отмечал, что крайнее преобладание мотивов непосредственного удовольствия наблюдается у душевнобольных и приводит к внезапным импульсивным поступкам. Для представителей низшего уровня характерно

реактивное поведение, вызванное стремлением уменьшить «количество страдания» из-за давления внешних обстоятельств. Ведущим временным параметром для них, как правило, является негативное прошлое. Представители низшего уровня часто оказываются аутсайдерами в социальном плане и нуждаются в профессиональной помощи.

На среднем уровне находятся хорошо адаптированные люди, использующие, в основном, активный тип совладания (антиципаторно-превентивный), они руководствуются этикой «любви к ближнему» и мотивами пользы утилитаристов. Действие мотивов пользы утилитаристов продолжительное, и оно обусловливает более или менее длительные цепи различных поступков. Согласно представлениям В. Ф. Чижа [142], люди различаются между собою тем, в каком соотношении у них представлены мотивы первой и второй группы, причем только «богатство высшими чувствованиями» делает мотивы второй группы более сильными. Индивиды, функционирующие на среднем уровне, характеризуются активным поведением, стремлением изменять по определенному плану окружающий мир и самих себя. Ведущим временным интервалом для них является время, близлежащее к настоящему.

На высшем уровне находятся гиперадаптированные люди, использующие в своей жизни проактивные способы совладания, руководствующиеся этикой «любви к дальнему» и мотивами долга. В. Ф. Чиж [142] отмечал, что преобладание мотивов долга обеспечивается высоким развитием ума, высших чувствований и наличием сильной воли, выделяя, таким образом, когнитивную, эмоциональную и поведенческую составляющие отношений. Т. А. Жалагина, Л. Ж. Караванова [45, с. 8] указывают на то, что «развитие интегральных свойств личности специалиста, прежде всего, должно включать в область познания мотивационную сферу субъекта деятельности». По теории А. Ф. Лазурского, представители высшего уровня альтруистичны и ориентированы на будущее. Ведущим временным параметром для них является отдаленное будущее. В. А. Пономаренко [100, с. 358] уделяет особое внимание проявлению духовности в профессиональной деятельности, рассматривая дух как систему «организации

чувственных сил человека, нацеленных на реализацию его интеллектуальных, этических, эстетических, добродетельных сил в осуществлении его предназначения: порождать любовь, красоту, правду, добро и мир».

М. А. Жосан, Г. Л. Исурина [46] показали, что пациенты с невротическими расстройствами достоверно чаще здоровых испытуемых демонстрируют направленность на собственную личность, желание приобретения новых черт личности и характера (то есть преобладание мотивов непосредственного удовольствия по В. Ф. Чижу); здоровые достоверно чаще ориентированы на более прагматические цели, связанные с профессиональной деятельностью и деятельностью вообще, получением удовольствий и желанием помогать близким (преобладание мотивов пользы утилитаристов и мотивов долга).

В. Д. Шадриков, описывая психолого-педагогические аспекты воспитания совести приводит высказывание И. А. Ильина [143, с. 35] «Там, где совесть вытравливается из жизни, ослабевает чувство долга, расшатывается дисциплина, гаснет и чувство верности, исчезает из жизни начало служения; повсюду воцаряются продажность, взяточничество, измена и дезертирство; все превращается в бесстыдное торжище, и жизнь становится невозможной».

В. А. Бодров [21, с. 70] отмечает, что профессиональная зрелость «характеризуется высшим уровнем личностного и профессионального развития и проявляется в высоком профессионализме, квалификации и компетентности, а также гармоничном развитии морально-нравственных, этических, культурных, социальнозначимых качеств и черт личности». Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев, А. Н. Занковский [38, с. 21] также делают акцент на том, что ценностно-смысловая и духовно-нравственная сферы личности могут рассматриваться как важнейшие ресурсы профессиональной реализации, при этом «успешность стратегий адаптации профессионала зависит не только от того, какими средствами саморегуляции он обладает, но и субъектом какой деятельности, какой организации, какой общности является или ощущает себя человек, какие цели у него преобладают (индивидуальные, корпоративные, государственные),

насколько его ценности совпадают с ценностями и требованиями профессиональной и организационной среды».

В. Ю. Слабинский, Н. М. Воищева [116] предлагают следующее определение проактивности: Проактивность — это интегральное смыслоцентрированное свойство взрослой здоровой личности, основанное на этике «любви к дальнему» и «мотивах долга», связанное с умением оперировать большими пластами времени, аккумулировать и экономно использовать любые виды ресурсов, необходимые для достижения отдаленных по времени жизненных целей, и реализующееся на личностном и/или общечеловеческом уровнях.

Приобретение навыков проактивного совладающего поведения возможно только после овладения навыками совладания реактивного и антиципаторно-превентивного уровней. Е. С. Старченкова [122, с. 200] описывает иерархическую структуру типов совладания: «Генезис совладания может быть представлен следующим образом: от реактивного совладания, через антиципаторное, превентивное к проактивному. Несмотря на указанное соподчинение и относительную разнонаправленность уровней совладания, оно представляет собой единую систему, все уровни которой взаимно дополняют друг друга, причем качественные характеристики нижележащего уровня включаются как компоненты вышестоящего уровня, а в качестве интегрального уровня выступает проактивность».

Проактивность можно определить – как умение оперировать большими пластами времени, использовать время в качестве ресурса для достижения жизненно важных целей. Проактивное совладающее поведение представляет собой многомерный конструкт, объединяющий направленные на будущее копинг-стратегии и процесс аккумуляции и рационального использования копинг-ресурсов, реализация которых облегчает и обеспечивает достижение значимых целей и способствует личностному росту.

А. В. Карпов [53], исследуя проблему интегральных способностей, указывает на то, что в состав рефлексивной (метакогнитивной) регуляции входит комплекс всех основных интегральных процессов, характеризующихся

совокупностью таких свойств как целенаправленность, антиципирование, свобода выбора, планируемость и прогнозируемость поведения, контролируемость и самоконтролируемость действий. Все данные свойства характерны и для процесса реализации проактивного поведения.

E. R. Greenglass, R. Schwarzer. и S. Taubert [156] рассматривают проактивное совладающее поведение как многомерный конструкт и выделяют следующие типы проактивного копинг-поведения: проактивное преодоление, рефлексивное преодоление, стратегическое планирование, превентивное преодоление, поиск инструментальной поддержки, поиск эмоциональной поддержки.

В литературе приводится множество классификаций совладающего поведения, основанных на различных принципах. С. К. Нартова-Бочавер [85] выделяет пять основных классифицирующих признаков копинга: 1. Ориентированность или локус (на проблему или на себя). 2. Область психического, в которой развертывается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства). 3. Эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет). 4. Временная протяженность полученного эффекта (радикальное разрешение ситуации или необходимость возврата к ней). 5. Ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные).

К выделенным С. К. Нартовой-Бочавер основаниям классификации можно добавить степень активности субъекта копинга, характер взаимодействия субъекта и ситуации, время применения к трудной ситуации.

A. Billings, R. Moos [149] выделяют два активных и один пассивный способ копинг-поведения: активную оценку ситуации; активное вмешательство в ситуацию и пассивное избегание проблем. Основной признак классификации – активность субъекта.

J. Brandstadter, G. Renner [150] предложили динамический подход к копингу. Данные авторы выделяют в качестве двух основных копинг-стратегий упорное движение к поставленной цели (ассимиляционный копинг) и гибкую корректировку цели (аккомадационный копинг). Ассимиляционный копинг предполагает корректировку жизненных обстоятельств для достижения желаемой

цели. Аккомадационный копинг предполагает гибкую корректировку целей с учетом ограничений внешней ситуации. Основным классифицирующим признаком здесь выступает характер взаимодействия субъекта и ситуации.

E. Heim [159] классифицирует копинг-механизмы по степени адаптивности и выделяет адаптивные, частично-адаптивные и неадаптивные копинги.

M. Perrez и M. Reicherts [1] предложили упорядочить действия и реакции преодоления стресса по их ориентации на: ситуацию, репрезентацию и оценку. Реакции, ориентированные на ситуацию подразумевают бегство, пассивность или активные действия; реакции, относящиеся к репрезентации, изменяют когнитивную репрезентацию стрессора путем поиска или подавления информации; а реакции, относящиеся к оценке, изменяют установку по отношению к стрессору, придавая смысл, приводя к переоценке или изменению цели.

Необходимо отметить, что одной из сложностей единой системной классификации копинга является наличие нескольких классифицирующих признаков одновременно в выделенных теми или иными авторами типах копинга.

З. Н. Сирота, В. М. Ялтонский [111, 112] применяют два признака для классификации одновременно – степень активности и адаптивности (эффективности) – выделяя активный адаптивный, псевдоадаптивный дисфункциональный и пассивный дезадаптивный аддиктивный копинги.

Активное адаптивное высокофункциональное поведение характеризуется: преобладанием активных проблем-разрешающих и направленных на поиск социальной поддержки стратегий; сбалансированностью когнитивного, поведенческого и эмоционального компонентов копинг-поведения и развитостью его когнитивно-оценочных механизмов; преобладанием мотивации на достижение успеха; готовностью к активному совладанию или противостоянию среде; развитыми копинг-ресурсами.

Псевдоадаптивное дисфункциональное копинг-поведение характеризуется дисбалансом когнитивной, поведенческой и эмоциональной составляющих копинг-поведения; повышенным удельным весом инфантильных копинг-

стратегий, стратегии избегания с употреблением психоактивных веществ; неустойчивостью мотивации на достижение успеха, либо на избегание неудачи; подчиненностью среде; низкой эффективностью блока личностно-средовых копинг-ресурсов.

Пассивный дезадаптивный аддиктивный копинг характеризуется регулярным использованием пассивной копинг-стратегии избегания, низкой эффективностью копинг-стратегии поиска социальной поддержки, отсутствием сформированных навыков активного разрешения проблем, наличием негативной Я-концепции, низким уровнем восприятия социальной поддержки и ее направленность в асоциальную сторону; неустойчивым, преимущественно экстернальным уровнем субъективного контроля над средой; высокой чувствительность к отвержению; несбалансированностью и ригидностью компонентов Я-концепции.

1.2 Совладающее поведение и стресс в профессиональной деятельности

Специальные исследования стрессов в профессиональной деятельности стали проводиться только с 1980-х гг., до этого с начала XX века велись общетеоретические исследования, посвященные природе стресса и его взаимосвязям с процессами адаптации.

В. Ю. Слабинский [115] отмечает, что понятие «стресс» было введено английским врачом и преподавателем Ливерпульского университета Томасом Глинном (T. R. Glynn) в 1910 г. применительно к группе патологических состояний, называвшихся травматическими неврозами (посттравматические стрессовые расстройства). T. R. Glynn предложил следующую последовательность развития заболевания: травма приводит к развитию стресса, который способствует появлению у предрасположенных лиц невротических симптомов.

В дальнейшем концепция стресса была дополнена американским физиологом W. Cannon [151] особенностями поведения (реакции типа борьбы,

бегства или капитуляции), которые, по сути, являются первой классификацией стратегий преодоления стресса. Кеннон предложил концепцию гомеостаза – устойчивости внутренних параметров организма как важнейшего условия жизни. Закон Кеннона гласит: «Степень совершенства организма определяется степенью его независимости от изменений в окружающей среде».

В настоящее время, понятие стресс в основном связано с работами врача-эндокринолога H. Selye, который начал изучать стресс в 1936 году. Начало его исследованиям положил обнаруженный в эксперименте «синдром ответа на повреждение как таковое», который впоследствии получил название «триада Селье» и состоял из трех процессов: увеличения и повышения активности коркового слоя надпочечников; сморщивания и уменьшения вилочковой железы и лимфатических желез; точечных излияний и кровоточащих язвочек в слизистой оболочке желудка и кишечника. Г. Селье сопоставил эти реакции с симптомами таких состояний как недомогание, болевые ощущения и т. д.

В патогенезе стресса Г. Селье [107] считал важными три положения:

1. Физиологическая реакция на стресс не зависит от природы стрессора, а также (в пределах разумного) и от вида животного, у которого она возникает. Синдром ответной реакции представляет универсальную модель защитных реакций организма, направленных на защиту человека (или животного) и на сохранение целостности организма.
2. Защитная реакция при продолжающемся или повторяющемся действии стрессора проходит три стадии (тревоги, резистентности и истощения), которые представляют собой общий адаптационный синдром.
3. Защитная реакция, если она будет сильной и продолжительной, может перейти в болезнь адаптации. Болезнь будет той ценой, которую организм заплатил за борьбу с факторами, вызывающими стресс.

Развивая концепцию стресса, Г. Селье предложил концепцию адаптационной энергии. Селье полагал, что адаптационная энергия имеется у каждого человека в ограниченном количестве, заданном от рождения.

В 1952 году E. Goldstone [157] в качестве дальнейшего развития теории Селье предложил концепцию постоянной продукции адаптационной энергии, которая может накапливаться и храниться в ограниченном количестве, и выделил два типа хранилищ адаптационной энергии: ресурсы и резервы. Ресурс постоянно возобновляется и потенциально бесконечен. Резерв практически не возобновляется и конечен. Существует максимально возможная скорость потребления адаптационной энергии, и на этом максимуме организм не может справиться ни с каким дополнительным стимулом.

Закон Голдстоуна гласит о том, что адаптационная энергия может производиться, хотя ее производство снижается в старости, она также может сохраняться в форме адаптационного капитала, хотя емкость для этого капитала ограничена. Если индивид тратит свою адаптационную энергию быстрее, чем производит, то он расходует свой адаптационный капитал и умирает при его полном истощении.

После Второй Мировой Войны сотрудники Медицинской школы Вашингтонского университета предложили концепцию стресса-информации, на базе которой в 50-е годы была создана Шкала стресса Холмса-Райха, где каждому событию, по силе стрессора, присваивалось определенное количество баллов. T. H. Holmes, R. H. Rahe [160] в своем исследовании показали, что у 79 % испытуемых через два года после переживания очень высокого уровня стрессовой нагрузки возникали проблемы со здоровьем.

В дальнейшем концепция стресса-информации получила свое развитие трансактной теории стресса T. Cox'a, концепции коппинг-стратегий Murphy-Lazarus'a.

Согласно трансактной концепции стресса T. Cox'a, C. MacKay'я, стресс – это ответная реакция на отсутствие «соответствия» между возможностями личности и требованиями со стороны среды, это «часть комплексной и динамической системы взаимодействия человека и окружающей среды» [27, с. 77]. Стресс является индивидуально воспринимаемым феноменом, опосредованным психологическими особенностями личности.

Когнитивная модель психологического стресса R. Lazarus'a [27, с. 24], строится на утверждении, что развитие стресса, «зависит не только от внешних условий, но также от конституциональной уязвимости человека и от адекватности его механизмов когнитивной защиты. Особое значение для появления психологического стресса имеют оценка человеком ситуации, в которой он находится. Переживание разочарования, конфликта или угрозы».

Р. М. Грановская, С. М. Шингаев [32] стресс-факторы профессиональной деятельности (как проявления внешней среды) и индивидуально-психологические особенности личности профессионала (как проявления внутренней среды) относят к психологическим факторам профессионального здоровья.

Оллпорт еще в середине 20 века писал, что психически здоровые люди не только реагируют на внешние стимулы, но и способны сознательно воздействовать на среду новыми, ранее не испробованными способами, создавая новые напряжения [123].

Теория и практика управления стрессом (стресс-менеджмент) базируется на современных научных концепциях стресса, а также практических результатах психологии здоровья, психологии менеджмента, психологии труда, психогигиены и др.

Негативное влияние рабочих стрессов на здоровье людей проявляется в снижении показателей удовлетворенности своей работой и эффективности деятельности. Н. Е. Водопьянова отмечает, что «переживание острых и хронических стресс-состояний приводит к ухудшению таких характеристик труда, как надежность, продуктивность, быстродействие, качество работы, и иногда может быть причиной аварий и травм» [27, с. 13].

В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьева [79] указывают на то, что стрессовые механизмы лежат в основе развития большинства заболеваний.

Согласно модели развития кризисных состояний В. Ю. Рыбникова, Е. Н. Ашаниной [104] стрессорные факторы жизнедеятельности вызывают психическое напряжение, «запускают» механизмы копинг-поведения, при недостаточности которых возникает социально-психологическая дезадаптация

личности и как следствие – кризисное состояние личности. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова [61] отмечают, что совладание является медиатором между трудной жизненной ситуацией и жизненным стилем.

Профессиональная деятельность человека может осложняться воздействием стрессоров разной природы. Они могут быть связаны с организацией и содержанием трудовой деятельности, профессиональной карьерой, оплатой труда, взаимоотношениями на работе [88].

Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова [29] выделяют различные виды стрессоров, возникающих в трудовой деятельности. Рабочий стресс возникает из-за причин, связанных с работой, - условий труда, места работы. Профессиональный стресс – из-за причин, связанных с профессией, родом или видом деятельности. Организационный стресс – из-за негативного влияния на работника особенностей той организации, в которой он трудится. При этом стрессоры скорее привносятся человеком в работу, а не появляются в результате работы, но в любом случае они являются неотъемлемой частью профессионального стресса. Возможность успешной адаптации или преодоления стрессовой ситуации определяется личностными ресурсами стрессоустойчивости, субъективными характеристиками восприятия и оценки, отношением к ситуации.

Е. В. Битюцкая [17] выделяет следующие признаки трудной (то есть потенциально стрессогенной) ситуации: значимость, неподконтрольность, неопределенность, малая прогнозируемость, динамичность, стрессогенность, недостаточность соответствия собственных ресурсов требованиям ситуации. Е. В. Битюцкая [18] в своей работе приходит к выводам, что при восприятии ситуации как неподконтрольной и неопределенной повышается вероятность проявления защитных стратегий, ухода от решения проблемы, а активный копинг коррелирует с прогнозируемостью ситуации.

В. В. Знаков [47] пишет, что ситуация приобретает психологическое содержание в результате того, как человек ее воспринимает, категоризует, понимает и, соответственно, как он себя ведет в ней. Будет ли ситуация понята как трудная зависит, во-первых, от индивидуальной специфики ее субъективного

отражения в сознании субъекта и, во-вторых, от его личностных качеств (тревожность, стрессоустойчивость и так далее).

Ш. А. Магомед-Эминов [74] указывает, что в экстремальности взаимосвязаны два модуса: возможность и невозможность, позитивное и негативное, сохранение и рост, расстройство и креативность.

Т. Д. Василенко [23, с. 263] рассматривая гипотезу W. Mischel'я о «сильных» и «слабых» ситуациях, указывает, что «в реакциях на сильные ситуации большую роль играют ситуационные переменные, реакции на слабые ситуации в большей степени определены личностными переменными».

А. А. Алдашева [6, с. 17] показала, что особенности адаптации человека определяются экстремальностью воздействия, «при этом «экстремальность» переживается в зависимости от способности человека совладать с внешними и внутренними условиями, представленными как единое психологическое пространство, границы которого определяются концептуальной моделью адаптации. То есть, опыт взаимодействия человека с ситуацией неопределенности и знания путей ее преодоления, смыслы, ценности и другие элементы концептуальной модели, определяют психологическое пространство личности, в границах которого человек выбирает приоритетность решения адаптационных задач в экстремальных условиях».

В. П. Серкин [110] отмечает, что уровень психологической экстремальности ситуации для субъекта определяется уровнем изменений ядерного слоя образа мира, в силу чего при оказании психологической помощи человеку, пережившему экстремальную ситуацию, требуется не восстановление прошлого образа жизни, а сопровождение процесса построения нового образа жизни, который соответствует новому образу мира.

Л. А. Китаев-Смык [56] отмечает ненадёжность всех классификаций в прогнозировании стрессоустойчивости, поскольку считает, что поведение субъекта обусловливается в совокупности индивидуальной системой оценки ситуации и жизненным опытом, включающим и опыт преодоления трудных ситуаций.

Ф. Е. Василюк [22] предложил классифицировать стрессовые ситуации по характеру фрустрирующих мотивов и по характеру «барьеров». К внутренним барьерам относятся личностные препятствия к достижению цели, к внешним — барьеры, которые не дают возможность субъекту выйти из ситуации или изменить ее.

Сфера профессиональной деятельности определяет специфику стрессовых ситуаций, с которыми сталкивается субъект деятельности. Терехина Н. С., Сергиенко Е. А., Лекалов А. А. [131, с. 24] в своем исследовании показали, что «контроль поведения у людей разных профессий отличается своеобразием соотношений когнитивного, волевого контроля и эмоциональной регуляции, что указывает на реализацию различных ресурсов, требуемых различной профессиональной деятельностью».

Таким образом, в процессе трудовой деятельности индивид сталкивается с профессионально-трудными ситуациями, которые в зависимости от когнитивной оценки соответствия требований среды и ресурсов личности могут трактоваться как стрессогенные и запускать механизмы совладающего поведения, обеспечивающие определенный уровень качества адаптации специалиста к профессиональной деятельности.

1.3 Эффективность совладающего поведения

Возможность успешной адаптации или преодоления стрессовой ситуации, то есть эффективность совладающего поведения, определяется отношением субъекта труда к ситуации, субъективными характеристиками восприятия и оценки ситуации в качестве стрессовой, а также личностными ресурсами стрессоустойчивости человека.

По Е. А. Белану [14] конечной целью копинга является достижение удовлетворения, которое может выражаться в разнообразных формах, но суть которых всё же будет заключаться в устранении несоответствий в системе взаимодействия «человек–ситуация».

В. А. Бодров [19] указывает на необходимость дифференциации процесса преодоления и его результатов, которые должны рассматриваться на физиологическом, психологическом, социальном и поведенческом уровнях. Вопрос об оценке эффективности той или иной копинг-стратегии является трудным для изучения, поскольку каждая конкретная копинг-стратегия может быть очень эффективной в одной ситуации и совершенно неэффективной в другой, может быть полезна на одном уровне и чрезмерно затратной на другом.

Например, M. Perrez и M. Reicherts [168] полагают, что если ситуация объективно такова, что на стрессор можно повлиять, адекватным ответом будет стремление человека повлиять на него. Если по объективным причинам индивид не может повлиять на ситуацию или изменить ее, то адекватной стратегией совладания будет избегание. Н. М. Сараева, А. А. Суханов [105] в своем исследовании показали, что стратегии минимизирующей адаптации оптимальны при адаптации человека к условиям жизни на экологически неблагополучной территории.

Однако возможность реализовать ту или иную копинг-стратегию даже в рамках объективно заданной ситуации во много определяется индивидуально-психологическими особенностями субъекта совладающего поведения и его восприятием ситуации как поддающейся изменению или нет.

Некоторые авторы полагают, что в силу вышеуказанных причин поиск универсальных способов реагирования человека на трудные жизненные ситуации бесперспективен. По нашему мнению, данное утверждение справедливо лишь отчасти. Универсальных способов реагирования человека на конкретные трудные жизненные ситуации нет, но существуют определенные типы совладающего поведения, овладение которыми позволяет существенно повысить эффективность совладающего поведения субъекта деятельности в целом, не в контексте отдельно взятых трудных жизненных ситуаций, а в контексте преодоления препятствий, в том числе трудных жизненных или профессиональных ситуаций, на пути движения к жизненнозначимой цели и выстраивания жизненной траектории в целом.

Критериями успешности совладания могут выступать уровень удовлетворенности жизнью, состояние здоровья, качество взаимодействия с социальным окружением. Все эти критерии относятся к долгосрочным, но складываются из ситуативных. Результат, получаемый индивидом, после успешного преодоления стрессовой ситуации имеет как быстро проявляющийся во времени эффект, так и долгосрочный.

Серьезные нарушения в здоровье человека могут повлечь за собой утрату трудоспособности, изменение планов на будущую профессиональную деятельность и уход из профессии. Согласно биопсихосоциальной модели Д. Энджела здоровье или переход в состояние болезни обусловлены взаимодействием трех уровней рассмотрения здоровья: биологического, психологического и социального. Г. С. Никифоров, Л. И. Августова [87, с. 93] следующим образом раскрывают содержание трех уровней рассмотрения здоровья: «На биологическом уровне сущность здоровья рассматривается как динамическое равновесие всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды. Различные виды серьезных органических нарушений приводят к изменениям в психике, личностном статусе и социальном поведении человека…Психологический уровень рассмотрения здоровья связан с личностным контекстом, в рамках которого человек предстает как психическое целое. Среди критериев психического здоровья особо значимы такие, как интегрированность личности, ее гармоничность, уравновешенность, духовность, ориентация на саморазвитие… Социальное здоровье определяется количеством и качеством межличностных связей человека и степенью его участия в жизни общества. Среди критериев социального здоровья выделяют: адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, адаптацию к общественной среде, направленность на общественно полезное дело, альтруизм, эмпатию, ответственность, культуру потребления, демократизм в поведении». Согласно индотибетской традиции всевозможные болезни, весьма часто трудноизлечимые, возникают у лиц, ведущих предосудительный образ

жизни, например, у людей, подчинивших всю свою жизнь только идее личного обогащения, у тех, кто врет и ворует [90, с. 214].

Значимым фактором эффективности совладающего поведения является гибкость поведения. Привычка реагировать на однотипные трудные ситуации однотипным копинг-поведением может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. С одной стороны, применение проверенной опытом эффективной копинг-стратегии, позволяет человеку не тратить психическую энергию на поиск путей решения проблемы, и экономит временной ресурс, а с другой, навык копинг-поведения, перешедший на уровень бессознательной компетенции, может срабатывать и в ситуациях, где данная стратегия неуместна. Гибкость в выборе стратегий совладания и опыт совладания достигают максимальной эффективности, когда используются субъектом в комплексе.

С. К. Нартова-Бочавер [85] отмечает, что критерии эффективности совладания в основном связаны с психическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации, выражающейся в ситуативном изменении депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики и раздражительности. Надежным критерием эффективного совладания считается ослабление чувства уязвимости к стрессам.

О. В. Муравьева, Т. Н. Разуваева [81] в своем исследовании пришли к заключению о прямой зависимости эффективности копинг-стратегий у больных депрессией от уровня депрессии.

Разные виды дезадаптации определяются преобладанием в копинг-поведении специфических копинг-стратегий. Например, О. С. Дейнека, Е. Р. Исаева [35, 153] показали, что психосоматическая дезадаптация в группе больных гипертонической болезнью связана с избыточным использованием копинга «принятия ответственности», а социальная дезадаптация у безработных обусловлена избеганием решения проблем и высоким уровнем вытеснения.

Одним из показателей того, что личность не справляется со стрессовой нагрузкой, то есть того, что совладающее поведение является неэффективным, является развитие синдрома «профессионального выгорания».

Н. Е. Водопьянова [28] выделяет «ресурсную базу противодействия» или «ресурс преодоления» как одну из четырех ресурсных подсистем противодействия профессиональному выгоранию наряду с «ресурсами рефлексии», «ресурсами самоподдержки» и «ресурсами личных достижений». Профессиональное выгорание в данном контексте является результатом снижения ресурсообеспеченности субъекта трудовой деятельности и проявляется в отрицательных эмоциональных переживаниях по поводу своей работы, сужении перспектив профессиональной самореализации, циничном отношении к другим участниками процесса труда. В результате развития процесса профессионального выгорания на первый план выходят психологические защиты и неконструктивный стиль совладания с профессиональными стрессорами.

А. А. Шевченко [144] в своём исследовании также показала, что существует взаимовлияние совладающего поведения и психического выгорания: совладающее поведение является одновременно и фактором выгорания, и его результатом, причем у представителей разных профессий выявляются универсальные и профессионально-специфические закономерности взаимовлияния компонентов психического выгорания и копинг-стратегий.

Согласно представлениям Н. Е. Водопьяновой [28] «ресурсную базу противодействия» профессиональному выгоранию представляют ситуационные и диспозиционные ресурсы личности и когнитивно-поведенческие стратегии преодоления профессионально трудных ситуаций. Применение проактивных и ресурсорасширяющих копинг-стратегий уменьшает выраженность профессионального выгорания. Н. Е. Водопьянова, А. Н. Капустина [26] отмечают, что пассивные и неконструктивные стратегии совладания приводят к дезадаптации, применение гибких, адекватных и конструктивных стратегий напрямую связано с эффективностью деятельности и сохранением профессионального долголетия.

К похожим выводам пришли P. A. Rui и M. J. Chambel [170], которые рассматривают проактивный копинг как составляющую модели «Job Demands Resources» и на выборке 1487 пожарных из 18 районов Португалии. показали, что этот личный ресурс влияет на развитие положительных показателей благополучия

на работе, уменьшает отрицательные и препятствует развитию профессионального выгорания.

Синдром «выгорания» широко исследуется в зарубежной психологии уже несколько десятков лет и обозначается термином «burnout». Одним из основоположников изучения выгорания в контексте профессиональной деятельности является американский исследователь H. Freudenberger [154], который в 1974 году ввел термин «эмоционального выгорания» для обозначения состояния истощения, потери мотивации и снижения ответственности у медицинских работников. С 1976 года проблемой профессионального выгорания занимается C.Maslach, которая опубликовала ряд работ, посвященных различным аспектам выгорания у специалистов «помогающих» профессий и стала одним из ведущих мировых специалистов в данной области [164, 165].

Несмотря на появление новых тестовых методик, наибольшую распространенность для оценки ПВ, по-прежнему, составляет опросник Maslach Burnout Inventory (MBI), разработанный Кристиной Маслач в 1981 г. В проанализированных В. Ю. Слабинским, Н. М. Воищевой, В. И. Евдокимовым [117] исследованиях, проведенных в 12 странах (Австралия, Бельгия, Великобритания, Китай, Норвегия, Пакистан, Португалия, Словения, США, Франция, Хорватия, Япония), в которых приняли участие 8071 человек, в 92 % для измерения ПВ у представителей экстренных служб (пожарных, полицейских, спасателей, медицинских работников и психологов, работающих в зонах чрезвычайных ситуациях (ЧС), рабочих, занимающихся ликвидацией последствий ЧС, как состоящих в штате каких-либо организаций, так и волонтеров) применялась методика MBI. Однако для уменьшения времени заполнения анкет и увеличения выборки иногда MBI используется не в полном варианте, а частично, например, только субшкалы «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» [170] или без субшкалы «деперсонализация» [153].

На рисунке 1 представлена трехмерная модель ПВ Маслач–Джексон, с заданными осями эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений [41].

Рисунок 1 – Трехфакторная модель профессионального выгорания по Маслач-Джексон

Большое количество исследований посвящено выявлению различных факторов, влияющих на развитие профессионального выгорания.

Например, G. Prati, L. Pietrantoni [169] установили на выборке из 586 спасателей, что социальная поддержка и развитие хороших человеческих отношений на работе (то есть умение использовать социальный ресурс в процессах совладания) крайне важны для профилактики профессионального выгорания.

В 2009 г. в Южной Калифорнии были обследованы в режиме on-line 200 мужчин-пожарных. По данным M. Dobson и соавт. [175], установлено, что риск

развития профессионального выгорания у пожарных связан с навыком эмоционального отреагирования стресса. Неотреагирование отрицательных эмоций положительно коррелирует со шкалами эмоционального истощения MBI и деперсонализацией. В ходе исследования с пожарными провели тренинг на отреагирование эмоций. Было установлено, что у пожарных, которые прошли тренинг, отмечалось снижение уровня эмоционального истощения и деперсонализации. Обучение управлению эмоциями во время ЧС оказывает защитное действие на здоровье и снижает риск выгорания, особенно эмоционального истощения. В нашей стране методика «Самоконтроль-саморегуляция» (СКР) была разработана В. Л. Марищуком и с успехом применялась для оптимизации функционального состояния у пожарных[42] и курсантов пожарной академии [72].

Австралийские ученые M. R. Tuckey и R. Hayward [176] исследовали психические ресурсы, снижающие профессиональное выгорание. Они изучили общие эмоциональные ресурсы и дух товарищества, который снижает негативные проявления эмоционального стресса у сотрудников, работающих при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. При регрессионном анализе было установлено, что дух товарищества обладал значимым защитным эффектом против профессионального выгорания, даже большим, чем влияние общих эмоциональных ресурсов.

Л. П. Гримак [34] характеризует критические ситуации как «ситуации, порождающие дефицит смысла в дальнейшей жизни человека». Смыслоутрата, как вид экзистенциального стресса может вести к профессиональному выгоранию и уходу из профессии. Данному виду стресса подвержены высокомотивированные люди, которые приходят в профессию с ярко выраженными социально-ориентированными намерениями и ожиданиями свершения «подвига» во имя блага ныне живущих и будущих поколений людей. Невозможность реализовать подобные мотивы в силу экономических, организационных или социальных факторов ведет снижению профессиональной активности, формированию пассивной позиции, эмоциональному истощению.

Например, M. P. Moreno Jimenez, M. C. Villodres [166] установили, что волонтерство имеет свои особенности при развитии выгорания. Установлено, что время, посвященное волонтерству, и внешняя (социальная и карьерная) мотивация являются предикторами развития выгорания, а внутренняя мотивация, удовлетворенность жизнью и интеграция в организацию – являются факторами его предупреждения.

К профессиональным факторам риска «выгорания» или признакам, повышающим вероятность возникновения профессионально-трудных ситуаций и необходимости запуска механизмов совладания с ними, исследователи обычно относят [89, с. 558]:

- когнитивно-сложные коммуникации,
- эмоционально-насыщенное деловое общение,
- высокие требования к постоянному саморазвитию и повышению профессиональной компетентности,
- высокая ответственность за дело и за других людей,
- высокая динамичность и большое количество служебных контактов,
- необходимость быстрой адаптации к новым людям и быстро меняющимся профессиональным ситуациям,
- высокие требования к самоконтролю и интерперсональной чувствительности.

Многие вышеуказанные факторы риска развития синдрома выгорания характерны не только для представителей профессий системы «человек-человек», поэтому необходимо проводить диагностику уровня выгорания и у представителей других профессий.

А. Б. Леонова [66] отмечает, что вопрос выявления факторов, влияющих на эффективность процесса совладания со стрессом в профессиональной деятельности, имеет большое значение для выбора путей управления процессом профессиональной адаптации и является одним из основных направлений прикладных исследований в психологии труда, так как связан с проблемой сохранения трудоспособности и психического здоровья работающей части населения.

Таким образом, профессиональное выгорание может выступать в качестве ориентировочного показателя эффективности/неэффективности копинг-поведения субъекта труда. Как было указано выше, применение проактивных копинг-стратегий уменьшает выраженность профессионального выгорания. Согласно гипотезе нашего исследования, на выбор традиционного или проактивного типа копинга влияет специфичность набора индивидуально-психологических особенностей субъекта профессиональной деятельности.

1.4 Индивидуально-психологические особенности совладающего поведения

В. А. Бодров [20] констатирует, что психологическое изучение профессиональной деятельности взаимосвязано с проблемами психологии личности и субъекта труда. Особенности личности могут оказывать влияние на успешность, надежность, безопасность профессиональной деятельности, выступают детерминантами развития профессионала, проявляют индивидуальные различия, определяющие профессиональную пригодность специалистов, обусловливают работоспособность и удовлетворенность трудом, отражают процесс адаптации к профессиональной деятельности.

Структура человека как субъекта деятельности определяется набором индивидных свойств и свойств личности, которые соответствуют предмету и средствам осуществляемой деятельности. Высшая функциональная характеристика человека, которая проявляет себя на всех уровнях его структурной организации (индивид, личность, субъект деятельности) – это индивидуальность, на уровне которой возможны наивысшие достижения человека. По Б. Г. Ананьеву «Индивидуальность – это неповторимое сочетание в человеке его черт из всех трех названных выше подструктур психики. Человек как индивид, личность и субъект деятельности может быть отнесен к определенным классам, группам и типам. Но как индивидуальность он существует в единственном числе и неповторим в истории человечества» [5]. В. С. Мерлин [80], развивая концепцию интегральной индивидуальности подчеркивал, что

детерминация индивидуального является телеологической (много-многозначной), то есть зависящей от ценностей и идеалов, к которым стремится человек, а не каузальной.

Психологическая характеристика индивида по Б. Г. Ананьеву представлена двумя классами свойств [7]:

1) возрастно-половыми;

2) индивидно-типическими:

a) общесоматические или конституциональные свойствами (эндокринно-биохимические характеристики, общий тип метаболизма, морфологические структуры организма в целом);

b) нейродинамические свойства (особенности нервной системы – сила, уравновешенность, подвижность, динамичность, лабильность);

c) психодинамические свойства (темперамент, сенситивность и общие способности).

Психологическая характеристика личности определяется следующими параметрами:

1) динамические тенденции – потребности и мотивы, установки, ценностные ориентации и отношения личности, интегрированные в ее направленности;

2) возможности личности, реализуемые посредством задатков, способностей, одаренности, интеллекта;

3) характер и самосознание личности (Я-концепия, самооценка).

Опосредующим звеном между свойствами личности и психодинамическими свойствами по В. С. Мерлину [80] является индивидуальный стиль общения и объективные требования деятельности, формирующие соответствующие им социально типичные мотивы.

Человек как субъект деятельности характеризуется самостоятельностью в вопросах целеполагания, осознанностью совершаемых им поступков, ответственностью перед собой и обществом. Проблему субъектности и активности жизнедеятельности обозначал еще в начале XX века В. М. Бехтерев,

согласно представлениям которого, человек «есть активное, творческое существо, обладающее потенциалом к непрерывному развитию и самореализации, наделенное свободой выбора и несущее за этот выбор ответственность» [86, с. 119]. Субъект деятельности – активный, целостный, автономный, внутренне свободный человек, обладающий непротиворечивой мировоззренческой системой, развитыми навыками самопознания, самопонимания и рефлексии. В. А. Аверин [5] пишет, что системообразующее качество на уровне субъекта деятельности выполняет индивидуальный стиль деятельности.

В своей работе «Идеализм как физиологический фактор» А. И. Яроцкий [147] развивал мысль о том, что «этические (идеалистические) стороны личности обусловливают не только поведение человека и его жизненный путь, но также являются важными факторами, влияющими на особенности течения физиологических процессов в организме…». То есть здоровый индивид отличается ответственностью за себя и окружающих, а также активной жизненной позицией. По убеждению А. И. Яроцкого истинная причина заболеваний человека коренится в глубинных слоях духовной жизни.

В. А. Аверин [5], развивая мысль В. М. Бехтерева о гармонии частей как основе индивидуальности, определяет в качестве фундамента индивидуальности человека как системы – гармоничность отношения между уровнями индивида, личности и субъекта деятельности, выражая психологическое содержание индивидуальности через понятие цельности, которая становится основной для понимания психологического механизма успешности.

Совладание – это определенным образом организованная психическая деятельность, имеющая свои внешние и внутренние структурные основания, посредством которой субъект реализует свои жизненные отношения.

В. Н. Мясищев [83] следующим образом определяет личность: «Личность – высшее интегральное понятие. Личность характеризуется, прежде всего, как система отношений человека и окружающей действительности». Мясищев выделяет 3 кластера системы отношений: отношение к себе, отношение к миру,

отношение к другому. Основные движущие человеком силы – это любовь и интерес.

В. Ю. Слабинский [118], анализируя работы В. Н. Мясищева, приходит к выводу, что *кластер отношения к себе* можно описать в терминах самооценки. В этом кластере осуществляется соотнесение себя с образцом для подражания в той или иной реализуемой человеком роли, а также осуществляется «процесс формирования и изменения идентичностей, определяющий развитие или регресс жизненных смыслов, развития избирательности отношений или потери этой способности». В данном кластере происходит процесс идентификации человека с группой принадлежности сформированной людьми, имеющими общие идентичности.

Кластер отношения к миру отражает процесс и результат адаптации человека к требованиям внешней среды. По представлениям В. Ю. Слабинского [118] витальная психическая энергия «любви» и «интереса» расходуется человеком в четырех сферах жизнедеятельности (телесности, контактов/традиций, работы/деятельности и духовности) не равномерно, а согласуясь с направленностью личности. Динамически возникающая дисгармоничность отношений к миру является отражением направленности личности в определенный период времени. Гармонично развитая личность реализуется во всех сферах жизнедеятельности. Н. Е. Водопьянова [25, с. 299] подчеркивает, что: «В случае самоидентификации себя только с трудовыми ролями и смыслами, и тем более с ролями, навязанными бездуховными рыночными отношениями, человек отчуждается от смыслового поля других ролевых позиций и самореализации, наполняющих жизнь разнообразием смыслов и ценностей. Дефицит самоосуществления в пространстве личной и семейной жизни, а также в многообразии различных социальных сфер жизни грозит человеку глубокими конфликтами и экзистенциальным вакуумом».

Кластер отношения к другому отражает взаимоотношения между людьми осуществляются в рамках субъект-субъектной парадигмы. Маркером для оценки качества отношения в этом кластере является характер человека, который

развиваются в течение всей жизни. Черты характера являются механизмом адаптации человека к тем или иным явлениям и требованиям внешней среды, а также внутренним ресурсом или ограничивающим фактором для достижения поставленных целей [118].

А. А. Алдашева [6] указывает, что представление личности об окружающем мире, отношение к миру и элементам, процессам и связям, в том числе и к самому себе как элементу этого мира, формируют концептуальную модель, смысловое содержание которой либо ориентирует человека на привычные способы действий, либо на активность и творчество в достижении поставленной цели.

Г. Бэйтсон [12], выводивший свои постулаты из принципов математики А. Н. Уайтхеда и Б. Рассела, полагал, что в процессах обучения, изменения и общения существуют естественные иерархии классификации. Функция каждого уровня заключается в организации информации на предшествующем ему более низком уровне. При этом правила изменения чего-либо на одном уровне отличается от правил изменения на более низком уровне. Изменение чего-либо на более низком уровне может, но не обязательно будет оказывать влияние на более высокие уровни; изменение же чего-либо на более высоких уровнях неизбежно влияет на более низкие уровни, призванные содействовать изменению на более высоком уровне. Р. Дилтс [36], опираясь на размышления Бейтсона, выделил 5 логических уровней: 1. Идентичность, 2. Ценности и убеждения, 3. Способности, 4. Поведение, 5. Окружение.

По нашему мнению, эти пять логических уровней можно рассматривать в контексте развития человека в любой из сфер жизнедеятельности, в том числе и в профессиональной.

Идентичность в профессиональной деятельности – это представление человека о самом себе, спектр ролей, которые специалист играет в профессиональной жизни. Согласно представлениям Е. Б. Фанталовой [137], профессиональная идентичность – это объективное и субъективное единство с профессиональной группой, делом, которое обуславливает преемственность профессиональных характеристик (норм, ролей и статусов) личности.

Идентичность - это базис для формирования ценностей и убеждений, которые являются каркасом системы принятия решений. Ценности – это то, что важно для человека. Ценности-цели мотивируют специалиста что-либо достигать в своей жизни. Ценности-средства обеспечивают достижение целей. Ценности могут изменяться с изменением жизненной ситуации. Убеждения поддерживают и укрепляют ценности. В силу такого свойства системы отношений по В. Н. Мясищеву, как избирательность, информация противоречащая убеждениям человека, зачастую отсеивается, а информация, подтверждающая их – накапливается. Ценности и убеждения влияют на список тех способностей (знаний, навыков и умений), которые являются необходимыми для достижения ценностей-целей (в контексте профессиональной деятельности речь идет о профессионально важных качествах, профессиональной деформации характера и компетенциях). Способности личности направляют ее поведение, то есть являются элементами, определяющими диапазон поступков и слов, используемых человеком, для достижения некоторых результатов в том окружении, в котором человек предпочитает действовать. Поведение – это то, что человек делает и говорит. Поведение – это то, чему можно научиться. Поведение влияет на качество взаимоотношений с окружающими людьми, на возможности использовать социальное окружение в качестве ресурса для достижения собственных целей. Окружение определяет качество и количество возможностей получить обратную связь, эмоциональную или инструментальную поддержку от коллектива, в котором работает специалист. Пять логических уровней развития личности влияют друг на друга. Изменение на одной ступени влечет изменения на всех последующих уровнях, хотя более высокие уровни могут и не измениться.

Соответственно, в контексте профессиональной деятельности 5 логических уровней, реализующихся в профессиональной жизни личности можно представить следующим образом:

1. Профессиональная идентичность (как соотнесение себя с определенной профессией);

2. Ценности и убеждения, определяющие ценностно-мотивационную сферу личности (профессиональные цели и мотивы);

3. Индивидуально-психологические особенности, обеспечивающие достижение профессиональных целей (способности, профессионально важные качества, профиль профессиональной деформации характера и профессиональные компетенции) – копинг-ресурсы;

4. Копинг-поведение в профессиональной деятельности, обеспечивающее совладание с профессионально-трудными ситуациями и стрессами на работе;

5. Результат эффективности применяемых копинг-стратегий, проявляющийся, например, в показателях профессионального выгорания и профессиональной успешности, в выраженности внутриличностного конфликта, развивающегося в процессе профессиональной деятельности, а также в статусе профессиональной идентичности, как промежуточном результате процесса профессиональной идентификации.

Ценности и убеждения второго логического уровня влияют и на характер человека, как адаптационную матрицу, так и на копинг-поведение. В. Г. Асеев [11] подчеркивает, что без актуальных смыслообразующих стимулирующих жизнедеятельность потребностей человек не может полноценно существовать. Стремление к полному удовлетворению потребностей как идеалу существования не только вредно, но и невозможно в силу деятельностной направленности человека.

Профессиональная успешность или в противоположном случае профессиональное выгорание являются показателями эффективности или неэффективности применяемых специалистом копинг-стратегий. Так как согласно концепции логических уровней, профессиональное выгорание занимает низшую, пятую позицию, то на его развитие будут влиять не только близлежащий к нему, четвертый уровень (копинг-поведения), но и все остальные уровни, расположенные выше (идентичность, ценности, индивидуально-психологические особенности).

С позиции ресурсной концепции стрессоустойчивость обеспечивается благодаря активизации ресурсов человека, относящихся к разным уровням его психической регуляции.

Д. А. Леонтьев [67] разрабатывает концепцию личностного потенциала с позиций саморегуляции и самодетерминации человека. Личностный потенциал в данном контексте понимается как системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности (диспозиций, установок, ценностей и т. п.), которая лежит в основе способности сохранять стабильность деятельности и смысловых ориентаций в стрессогенных ситуациях, на фоне давлений и изменяющихся условий.

С. И. Сороко, А. А. Алдашева [120] отмечают, что психологическая сторона адаптации определяется, прежде всего, участием активационных свойств личности (внимание, эмоции, волевые характеристики, особенности мыслительных операций, мотивация, социальный статус, профессия) в целевой реакции и в обеспечении осознанности ответа.

Р. А. Абдурахманов [2] выделяет несколько уровней различных контекстов, влияющих на процесс совладающего поведения:

макросоциальный контекст – учет социально-психологической, военной, политической, экономической, правовой, экологической, криминогенной ситуации в стране и мире (традиции совладающего поведения народа);

мезосоциальный контекст – учет социально-психологической, военной, политической, экономической, правовой, экологической, криминогенной ситуации в конкретном регионе, городе, селе (традиции совладающего поведения жителей конкретного региона);

организационный контекст – учет стиля управления и особенностей корпоративной культуры в организации, ее имиджа, экономической эффективности деятельности, типа структуры, кадровой политики и т. д.;

микросоциальный контекст – учет факторов, определяющих жизнедеятельность коллектива определенного структурного подразделения организации (стиль руководства; половозрастной состав, образование и

профессиональная компетентность, национальность и индивидуально-психологические особенности членов коллектива; характер отношений между микрогруппами; соотношение между формальной и неформальной структурами коллектива и др.);

деятельностный контекст – учет определенных характеристик деятельности (уровень стрессогенности; степень удовлетворенности деятельностью; степень соответствия содержания деятельности представлениям об этом содержании самого сотрудника; степень соответствия профессиональной компетентности человека требованиям, которые предъявляются ему в процессе деятельности; соотношение его прав и обязанностей, режим деятельности и т. п.).

Полидетерминированность совладания привносит свои сложности в организацию процесса исследования совладающего поведения. Так как учесть весь спектр факторов, влияющих на совладание, представляется трудным в рамках одного исследования, то необходимо фокусироваться на некотором сегменте факторов, не исключая при анализе полученных данных возможное влияние оставшихся в стороне переменных.

По мнению Н. Е. Водопьяновой [28] к ресурсам совладания относится все, чем человек располагает до начала действия стрессора: физиологические, психологические, когнитивные качества, личностные особенности, социальные характеристики, навыки, сложившиеся в результате предыдущего опыта совладания со стрессом.

В. А. Толочек и соавт. [133, с. 71] акцентируют свое внимание на том, что более глубоким является не вопрос о том, что есть ресурсы, а вопрос о том, «как и при каких обстоятельствах эти, едва ли не все свойства человека, чаще выступающие сравнительно нейтральными условиями, могут обретать силу весомых детерминант, становиться решающими факторами психического развития другого человека, успешности его деятельности».

Согласно представлениям Д. А. Леонтьева [67], соотношение смыслообразующих мотивов с определенными способами осуществления деятельности определяет устойчивость личности.

Согласно нашим представлениям, на выбор типа и эффективность применяемых стратегий совладающего поведения влияют все три вышележащих логических уровня (по Дилтсу): профессиональная идентичность (первый уровень); ценности и убеждения, определяющие ценностно-мотивационную сферу личности, профессиональные цели и мотивы (второй уровень); темперамент, способности (знания, навыки и умения), ПВК, черты характера, которые являются необходимыми для достижения ценностей-целей (третий уровень). Зачастую все эти три уровня объединяют в единый комплекс индивидуально-психологических особенностей совладающего поведения.

Многие исследователи стресса признают, что самое существенное влияние на характер развития стресса, глубину и последствия его переживания, а так же на выбор определенных стратегий копинг-поведения оказывают индивидуальные особенности человека.

Например, по данным Е. И. Чехлатого [141], выраженному нейротизму соответствует эмоциональная нестабильность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Такая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам, что создает трудности в сохранении организованного поведения, целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях.

По данным А. А. Бехтер [15] при возрастании уровня рефлексивности выше среднего снижается продуктивность и активность совладающего поведения, повышается вероятность развития рационализации и защитного фантазирования. Чем ниже уровень рефлексивности, тем больше вероятность стереотипных приспособительных стратегий действия.

По данным Е. А. Анненковой [9] студенты, с высоким уровнем жизнестойкости, отдают предпочтение конструктивным стратегиям совладания и использованию социальной поддержки, а студенты с низкими показателями жизнестойкости в трудных ситуациях погружаются в эмоциональные

переживания. Интерналы отдают предпочтение проблемно-ориентированным стратегиям совладания, а экстерналы – эмоциональным.

По данным О. С. Андреевой, Н. Г. Свистуновой [8], люди, дифференцирующие при описании стрессовой ситуации эмоциональный и когнитивный компоненты, статистически значимо чаще склонны использовать адаптивные копинг-стратегии. Люди, не дифференцирующие при описании стрессовой ситуации эмоциональный и когнитивный компоненты, статистически значимо чаще склонны использовать неадаптивные и относительно адаптивные копинг-стратегии.

И. Р. Абитов [3] в своем исследовании приходит к выводу, что лица, страдающие невротическими расстройствами, отличаются более высокой выраженностью механизмов психологической защиты, пассивных и неадаптивных копинг-стратегий; лица, страдающие психосоматическими расстройствами, занимают промежуточное положение по выраженности механизмов психологической защиты, пассивных копинг-стратегий и прогностических способностей между здоровыми испытуемыми и испытуемыми, страдающими невротическими расстройствами; здоровые лица отличаются более частым использованием активных и адаптивных копинг-стратегий и прогностических способностей при совладании со стрессом.

Согласно модели, разработанной Н. А. Сирота и В. М. Ялтонским [111], адаптивное копинг-поведение характеризуется сбалансированностью применения копинг-стратегий разрешения проблем и поиска социальной поддержки, .балансом когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения; преобладанием мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудачи; наличием личностно-средовых копинг-ресурсов для развития копинг-стратегий (позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернальный локус контроля над средой и др.).

Д. В. Лукашенко [71] выделяет 6 закономерностей развития адаптивного потенциала личности: 1) сенситивность развития основ адаптивного потенциала; 2) многообразие — замещение адаптивных моделей и стратегий; 3)

последовательность; 4) приобретениее и потеря адаптивных моделей, характерных для определенных параметров среды; 5. вариативность, то есть не заданность конечного числа адаптивных моделей; 6. субъектность развития адаптивного потенциала.

Последние годы растет интерес исследователей к проактивному копинг-поведению, которое интегрирует планирование и превентивные стратегии с проактивной саморегуляцией достижения целей; связывает проактивное достижение целей с идентификацией и использованием социальных ресурсов; использует проактивное эмоциональное совладание для саморегуляции в процессе достижения целей [155].

Е. С. Старченкова [125, с. 54] рассматривает возможности осуществления проактивного совладания в зависимости от наличия или отсутствия ресурсов и приходит к выводу, что «резкое уменьшение ресурсов блокирует возможность включения проактивного поведения, поскольку в первую очередь возникает необходимость срочного восстановления утраченных ресурсов, а накопление ресурсов является начальной фазой реализации проактивного совладания». Лица, использвующие проактивное совладающее поведение удовлетворены настоящим, а будущее время видят как активное, оптимистичное, яркое, интересное. Они характеризуются осмысленностью жизни, наполненностью будущего конкретными целями. Проактивное совладающее поведение связано с эмоционально-волевыми качествами личности, с умением контролировать эмоции и проявлять настойчивость в достижении цели.

А. И. Ерзин [43] в качестве характеристик проактивной личности выделяет: антиципацию, личностную рефлексию, здоровую спонтанность, уверенность в себе, стабильность эмоционального состояния, постановку личностно значимых целей и управление их достижением, стратегическое планирование, активное воздействие на обстоятельства жизни, поддержаиие физического здоровья, стрессоустойчивость, прочность взглядов, убеждений и системы ценностей, принятие ответственности за свои поступки, ролевую флексебильность, зрелое

мышление, адекватную самооценку, саморазвитие и личностный рост, восприятие неудач как возможностей, продуктивный поиск жизненных смыслов.

На рисунке 2 представлена разработанная нами модель связи индивидуально-психологических особенностей профессионала, стресса, типа совладающего поведения и результатов профессионального развития.

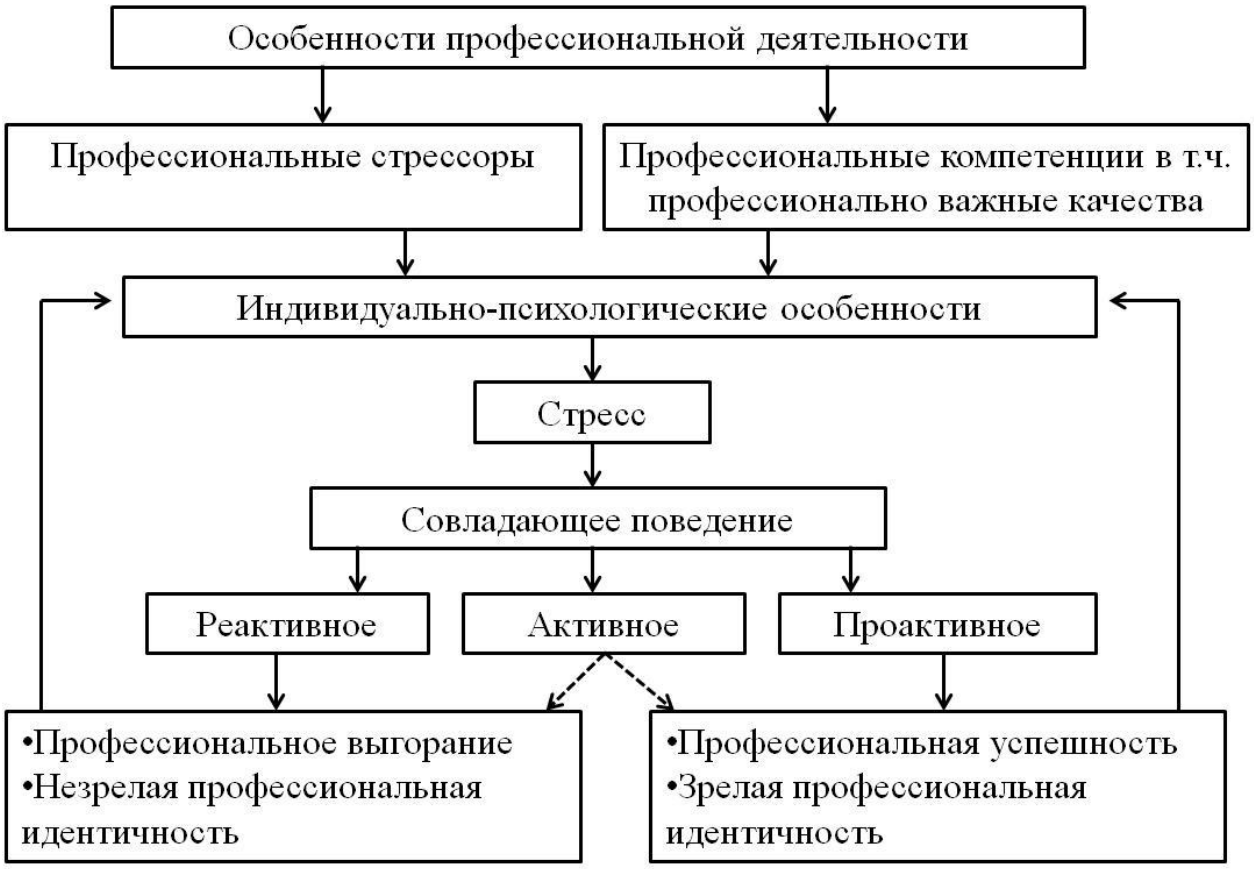

Рисунок 2 – Модель связи индивидуально-психологических особенностей, стресса, типа совладающего поведения и результатов профессионального развития

Особенности профессиональной деятельности определяют специфику профессиональных стрессоров, с которыми приходится сталкиваться специалистам при осуществлении своих профессиональных обязанностей, а также перечень профессиональных компетенций, в том числе профессионально важных качеств, необходимых работнику для успешной трудовой деятельности. Профессиональные стрессоры и профессиональные компетенции отражают требования, предъявляемые внешней средой к профессионалу. Индивидуально-психологические особенности личности обеспечивают «возможности» личности

относительно ответной реакции на требования, которые предъявляет внешняя среда. Согласно трансактной концепции стресса, стресс возникает в ответ на несоответствие требований внешней среды и возможностей личности.

В зависимости от индивидуально-психологических особенностей стресс может восприниматься как угроза или как возможность для развития, что обуславливает выбор типа совладающего со стрессом поведения (реактивный, активный или проактивный). Реализация на протяжении длительного периода времени только реактивного типа совладающего поведения, ориентированного на преодоление тех ситуаций, которые уже произошли, может приводить к дисфункциональному профессиональному развитию, проявляющемуся, например, в развитии профессионального выгорания и незрелости профессиональной идентичности. Реализация проактивного типа совладающего поведения, ориентированного на стрессовые ситуации, которые могут иметь место в будущем, обеспечивает профессиональную успешность и зрелось профессиональной идентичности. Активный тип совладающего поведения является промежуточным между реактивным и проактивным, он ориентирован на стрессовые ситуации, время наступление которых можно определить как близлежащее к настоящему. Результаты профессионального развития, выражающиеся в показателях профессионального выгорания или профессиональной успешности, а также в показателях зрелости профессиональной идентичности, по механизму обратной связи влияют на самооценку работника, его характер, эмоциональную стабильность, иерархию ценностей и т. д. (увеличивая или уменьшая ресурсную базу личности), что оказывает влияние на совладание с последующими стрессогенными ситуациями.

На сегодняшний день остаются открытыми вопросы об индивидуально-психологических особенностях, влияющих на выбор реактивных или проактивных копинг-стратегий в контексте трудовой деятельности той или иной профессиональной группы. Дискутабельными являются вопросы об отрицательных и непреднамеренных эффектах проактивного копинга (например, перерасход ценных ресурсов в случае неправильной превентивной оценки

стрессора). Нерешенным является вопрос о том, для представителей каких профессий полезен навык проактивного совладания, а для каких он может быть избыточным. В то же время, учитывая уже установленные положительные эффекты проактивного поведения, с практической точки зрения важным аспектом исследования являются психологические тренинговые мишени, которые необходимо отрабатывать при обучении навыкам проактивного совладающего поведения.

Таким образом, механизмы совладающего поведения тесно связаны с индивидуально-психологическими особенностями личности, которые оказывают влияние на выбор типа и качество реализации совладающего поведения, а также во многом определяют адаптационный потенциал личности и ее успешность в профессиональной деятельности.

1.5 Профессиональная деятельность эколога: специализации, компетенции, психологические особенности

Экологическая безопасность как одна из составляющих национальной безопасности общества и государства во многом зависит от результатов профессиональной деятельности специалистов-экологов. По мнению Н. В. Тарабриной и соавт. [50, с. 248] изучение психологических особенностей личности (ценностей, мотивации, предпочтений) дает возможность «более основательно и адекватно исследовать причины и последствия создания и поддержания человеком экологически благоприятной атмосферы жизнедеятельности». Данное положение особенно актуально в отношении экологов как специалистов обеспечивающих сохранение экологического равновесия и предотвращение загрязнения окружающей среды.

Исследования тенденций развития рынка труда в России показывают, что профессия эколога входит в десятку самых актуальных и востребованных профессий, но несмотря на это, исследований, посвященных психологическим особенностям деятельности экологов крайне мало (по специальности 19.00.03 в

период 1996 по 2016 год было защищено 3 кандидатских диссертации, посвященных разным психологическим аспектам работы экологов в России).

Термин «экология» был введен немецким ученым-биологом Эрнестом Геккелем в 1866 году. Как самостоятельная наука экология сформировалась к началу XX века и в последние годы развивается быстрыми темпами. В настоящее время под экологическими, чаще всего, понимают вопросы, связанные с охраной окружающей среды. В научной среде принято разделять понятия *ecological* («относящееся к науке экологии») и *environmental* («относящееся к окружающей среде»), но в массовом сознании и в практической деятельности слово «эколог» закрепилось и за теми, и за другими.

По статистике в России большинство экологов имеет естественнонаучное или техническое образование. Но существует и гуманитарное экологическое образование в сферах менеджмента, юриспруденции, экономики [98].

Е. С. Романова [103] в профессиограмме «Эколог» приводит следующие характеристики данной профессии: доминирующий способ мышления – «приложение – регуляция»; область базовых знаний и их уровень – естественные науки (биология, физика, химия), уровень 3, высокий (теоретический); область базовых знаний № 2 и их уровень – безопасность, уровень 2, средний (практическое использование знаний); профессиональная область – охрана окружающей среды; межличностное взаимодействие – редкое; доминирующий интерес – исследовательский; дополнительный интерес – реалистический; условия работы – вне помещения, мобильные.

Качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности:

Способности: аналитические способности; математические способности; логическое мышление; хорошие мнемические способности; гибкость ума; способность переносить длительное физическое и психическое напряжение в различных погодных условиях.

Личностные качества, интересы и склонности: ответственность, самостоятельность, эмоционально-волевая устойчивость, аккуратность, наблюдательность, инициативность, добросовестность.

Необходимо отметить, что Е. С. Романова, описывая личностные качества, интересы и склонности, делает акцент на тех качествах, которые необходимы представителям большинства профессий, не учитывая специфику профессиональной деятельности экологов, которые, к тому же, имеют множество специализаций. Например, В. С. Стрекаловский [127] в своей работе показал, что специфика профессиональной деятельности эколога при осуществлении общественной экологической экспертизы состоит в том, что «она сочетает в себе особенности профессий типа «человек - природа», «человек - знаковая система», «человек-человек». В связи с этим, важными профессионально-психологическими качествами эколога становятся прогностические способности, профессионализм в области экологии, высокие нравственные качества, широта, гибкость ума, толерантность, профессиональная этика, инициативность, коммуникативные способности».

Для того, чтобы обеспечить адаптивность и конкурентоспособность специалистов, вынужденных работать в условиях быстро меняющейся внешней среды (законодательной, социально-экономической, политической ситуации) современная система образования строится на базе компетентностного подхода. Г. В. Куракова [64] отмечает, что «в числе основного приоритета выдвигается формирование личности учащегося с определенным компетентностным набором, определяющим ее независимость, самостоятельность, способность к саморегуляции и дальнейшему саморазвитию». Т. В. Северюхина [106] указывает на то, что методологические знания и умения экологов должны обеспечивать возможность практической работы не только на исполнительском уровне, но и на оптимизационном и инновационном. О. Г. Носкова [93] отмечает схожесть методов выявления профессионально важных качеств и компетенций, дифференцируя эти понятия наличием у компетенций мотивационной, упорядочивающей компоненты.

В таблице 2 представлены специальности высшего профессионального образования в России, в которых, согласно «Общероссийскому классификатору специальностей по образованию» [95], присутствует слово «эколог»

Таблица 2 – Экологические специальности высшего профессионального образования в России

Специальность		Квалификация	
код	Наименование	Код	Наименование
Естественные науки и математика			
020000	ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ		
020306	Экологическая геология	65	Эколог-геолог
020800	Экология и природопользование	62	Бакалавр экологии
		68	Магистр экологии
020801	Экология	65	Эколог
020802	Природопользование	65	Эколог-природопользователь
020803	Биоэкология	65	Биоэколог
020804	Геоэкология	65	Геоэколог
Сельское и рыбное хозяйство			
110101	Агрохимия и агропочвоведение	65	Ученый агроном-эколог
110102	Агроэкология	65	Ученый агроном-эколог
Техника и технологии			
280000	БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПРИРОДООБУСТРОЙСТВО И ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ		
280201	Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов	65	Инженер-эколог

Согласно Приказу Минобрнауки России от 29 марта 2010 г. N 243 ФГОС ВПО по направлению 022000 «Экология и природопользование» (квалификация «магистр») [102], область профессиональной деятельности магистров включает научно-исследовательскую, проектно-производственную, контрольно-экспертную, административную и педагогическую работу, связанную с экологией и использованием природных ресурсов, что требует определенного набора профессиональных и общекультурных компетенций.

В. И. Стурман, И. Л. Малькова, С. А. Захарова [129] указывают на то, что анализ списков компетенций, предъявляемых к выпускникам экологических вузов, свидетельствует о неточности формулировок многих специфических

компетенций и необходимости их уточнения с учетом специфики того сегмента рынка труда, на который ориентирован выпускник вуза экологического профиля.

Г. Л. Дегтяренко [37] отмечает низкий уровень информационной подготовки у студентов-экологов и выделяет мировоззренческий, психологический, социальный и технологический компоненты в содержании информационной культуры специалиста, которые должны развиваться во время учебы в вузе. А. В. Козачек [59] указывает на необходимость изучения будущими инженерами-экологами междисциплинарных наук, увязывающих в единое целое методы исследования промышленных и природных подсистем и их компонентов.

Вакансии, связанные с охраной окружающей среды, можно по-разному классифицировать в зависимости от направления деятельности. Например, О. Н. Филимонова и соавт. [138, с. 46] выделяют следующие направления: 1) эколог для проведения работ по нормированию воздействия на окружающую среду (разработка природоохранной документации); 2) эколог для осуществления производственного экологического контроля (работа на промышленном предприятии); 3) должность руководителя (начальник отдела нормирования, начальник отдела охраны окружающей среды на промышленном предприятии); 4) другие специализации (экоаудитор, специалист для отбора проб и даже журналист).

Эти же авторы приводят данные о распределении вакансий по вышеуказанным 4 направлениям деятельности: нормирование воздействие на окружающую среду – 36 %, осуществление производственного экологического контроля на промышленном предприятии – 34 %, руководящие должности – 12 %, другие направления деятельности –18 %.

При составлении профессиограмм В. А. Толочек [132] указывает на необходимость описания особенностей профессиональной деятельности у представителей разных специализаций в рамках одной профессии

В целях решения задачи выделения различных групп экологов по специфике осуществляемой деятельности, нами был проведен опрос 10-ти специалистов-экологов, которых можно считать экспертами в данной сфере

деятельности (опыт работы в сфере экологии или охраны окружающей среды не менее 20 лет, должность руководителя экологического департамента или обладание почетным званием «Заслуженный эколог РФ»). На основе экспертной оценки были выделены четыре основных направления, по которым может работать специалист с экологическим образованием. Группировка осуществлялась по признаку местонахождения в системе на рынке экологических услуг:

1) эколог на предприятии;
2) инженер-проектировщик в сфере охраны окружающей среды (ООС);
3) инспектор по охране природы;
4) эколог-изыскатель (фундаментальные и прикладные научные исследования).

Первые три группы относятся к подсистеме «Охрана окружающей среды», четвертая группа в большей степени непосредственно к «Экологии». На рисунке 3 представлена схема взаимодействия между четырьмя группами специализаций экологического профиля.

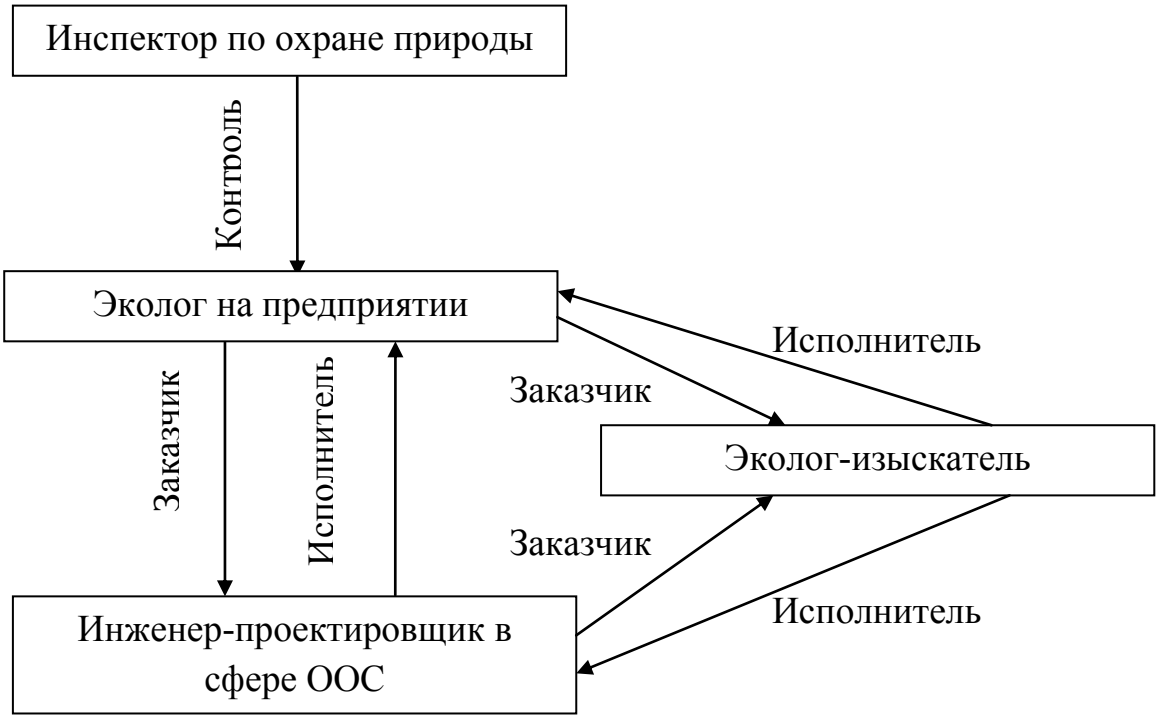

Рисунок 3 – Схема взаимодействия между специализациями экологического профиля на рынке экологических услуг

Базовой компетенцией, необходимой для работы ***эколога на предприятии***, является владение методами разработки предельно-допустимых выбросов, предельно-допустимых сбросов, предельных нормативов образования отходов и лимитов размещения и платы за загрязнение окружающей среды. Инженер по охране окружающей среды (эколог) в рамках своих должностных обязанностей [54] осуществляет контроль за соблюдением в подразделениях предприятия действующего экологического законодательства, инструкций, стандартов и нормативов по охране окружающей среды, способствует снижению вредного влияния производственных факторов на жизнь и здоровье работников; разрабатывает проекты перспективных и текущих планов по охране окружающей среды, контролирует их выполнение; участвует в проведении экологической экспертизы технико-экономических обоснований, проектов расширения и реконструкции действующих производств, а также создаваемых новых технологий и оборудования, разработке мероприятий по внедрению новой техники; принимает участие в проведении научно-исследовательских и опытных работ по очистке промышленных сточных вод, предотвращению загрязнения окружающей среды, выбросов вредных веществ в атмосферу, уменьшению или полной ликвидации технологических отходов, рациональному использованию земельных и водных ресурсов; осуществляет контроль за соблюдением технологических режимов природоохранных объектов, анализирует их работу, следит за соблюдением экологических стандартов и нормативов, за состоянием окружающей среды в районе расположения предприятия; составляет технологические регламенты, графики аналитического контроля, паспорта, инструкции и другую техническую документацию; участвует в проверке соответствия технического состояния оборудования требованиям охраны окружающей среды и рационального природопользования; составляет установленную отчетность о выполнении мероприятий по охране окружающей среды, принимает участие в работе комиссий по проведению экологической экспертизы деятельности предприятия. Для выполнения вышеуказанных должностных обязанностей экологу необходимо наличие основ технических

знаний, овладение которыми не входит в образовательный стандарт. Одно из основных требований руководства предприятия по отношению к инженеру-экологу – обеспечение всего комплекса мероприятий с целью уменьшения платежей за негативное воздействие на окружающую среду, включая разработку экологических проектов и получение разрешительной документации на выбросы и размещение отходов. В силу того, что объем и сложность работ, которые может выполнить эколог на предприятии, зачастую превосходит его физические возможности, предприятия обращаются в проектные организации, заказывая у них выполнение тех или иных экологических проектов. Из-за разнообразия должностных обязанностей профессию инженера по охране окружающей среды (эколога) сложно однозначно классифицировать по системе Е. А. Климова. Например, разработка проектной документации относится, скорее, к типу «Человек – Знаковая система». Необходимость выстраивать деловые взаимоотношения с руководством и представителями других отделов предприятия при разработке и реализации экологической политики, при проведении экологической экспертизы технико-экономических обоснований, а зачастую и при выполнении функции специалиста по охране труда, позволяет отнести эту профессию к типу «Человек-Человек». Анализ за состоянием окружающей среды, отбор проб, участие в инженерно-геологических изысканиях относят эту профессию к типу «Человек-Природа», а участие в проверке соответствия технического состояния оборудования требованиям охраны окружающей среды и рационального природопользования – к типу «Человек-Техника». В процессе профессиональной деятельности эколог на предприятии реализует и гностические и преобразующие, и исследовательские цели. По условиям труда тоже можно выделить некоторые нюансы. Часть времени эколог проводит в помещении в условиях близких к бытовым, часть времени – на открытом воздухе, а при совмещении функций специалиста по охране труда, эколога можно отнести к группе профессий «работа в условиях повышенной моральной ответственности за жизнь, здоровье людей». Такое разнообразие выполняемых на работе функций требует от специалиста не только высокого

уровня профессиональной подготовки, но и наличия у него широкого спектра психологических особенностей, позволяющих успешно реализовать свои должностные обязанности.

Профессиональные функции ***инженеров-проектировщиков в сфере охраны окружающей среды***, заключаются в разработке природоохранной документации, согласовании и техническом сопровождении экологических проектов, осуществлении работ по экологическому аудиту. Осуществляемая специалистом-экологом экспертная оценка и консалтинговая деятельность подразумевают глубокое знание нормативно-правовой базы, инженерно-технологических аспектов и процессов, происходящих в окружающей среде под влиянием хозяйственной деятельности предприятий. Это требует хорошей подготовки в области прикладных наук о Земле, инженерной геологии, гидрогеологии, геофизических методов исследования, топографии и картографии. Необходимо умение сопоставлять информацию, моделировать и прогнозировать те или иные ситуации и процессы, что предполагает наличие развитых навыков исследовательской деятельности. Разработка проектной документации требует владение современными компьютерными технологиями, специализированными программами, позволяющими повысить качество выполняемых работ. Как правило, работа происходит в условиях близких к бытовым (офисное место, оборудованное компьютерной техникой). Если классифицировать тип подобного рода деятельности по Е. А. Климову, то работа инженера-проектировщика в сфере охраны окружающей среды относится к типу «Человек – Знаковая система», классу изыскательских профессий.

Государственные инспекторы по охране природы Министерства охраны окружающей среды и природных ресурсов Российской Федерации и его территориальных органов при осуществлении государственного экологического контроля обязаны [101]:

а) самостоятельно или во взаимодействии с должностными лицами министерств, ведомств, их территориальных органов, выполняющих функции по осуществлению государственного контроля за использованием и охраной

отдельных видов природных ресурсов, и с привлечением в установленном порядке специалистов по вопросам охраны окружающей природной среды систематически осуществлять проверки хозяйственной и иной деятельности юридических, физических и должностных лиц по соблюдению ими экологических требований;

б) принимать меры по предотвращению и устранению экологических правонарушений и их негативных последствий, привлечению в установленном порядке юридических и физических лиц к ответственности за нарушение экологических требований;

в) осуществлять сбор информации о состоянии и изменениях окружающей природной среды, необходимой для организации и осуществления государственного экологического контроля, анализировать и проверять ее достоверность; вносить в установленном порядке предложения по оздоровлению и улучшению качества окружающей природной среды и повышению эффективности государственного экологического контроля.

Специалисты, работающие в органах государственного управления природопользованием (инспекторами по охране природы), обязаны владеть знаниями законодательства и нормативно-правовой базы в сфере природопользования, владеть методами экологического менеджмента и экоаудита. Должностные обязанности представителей контролирующих органов в области охраны окружающей среды жестко регламентированы и требуют четкого применения норм экологического права и положений методических инструкций в конкретных ситуациях со всей полнотой ответственности за результаты принимаемых решений [129]. Профессию инспектор по охране природы по классификации Е. А. Климова можно отнести к типу «Человек-Человек», «Человек - Знаковая система», классу гностических, группе «условия работы, близкие к бытовым».

Экологи-изыскатели, работающие в основном в полевых условиях занимаются фундаментальными научными и прикладными исследованиями. Именно эту группу экологов можно отнести к типу «Человек – Природа» по

Е. А. Климову, потому что научные исследования в сфере экологии требуют организации и проведения полевых работ, экспедиций, инженерно-экологических изысканий, во время которых осуществляется отбор и описание грунта, проб воздуха и воды, зондирование пород, замеры уровней излучений, биоиндикация и биотестирование и тому подобное. То есть данная категория экологов относится к группе профессий «работа, связанная с пребыванием на открытом воздухе в любую погоду». В то же время научные исследования предполагают статистическую обработку данных, составление аналитических таблиц и написание отчетов. НИИ экологического профиля занимаются экологическими проблемами техногенного и антропогенного воздействия на экосистемы, проблемами палеоэкологии, биоэкологи, геоэкологии, разрабатывают основы экологического мониторинга и прогнозирования в условиях интенсивного промышленного освоения территорий, изучают влияние антропогенных факторов на животный мир, оценивают состояние охотничье-промысловых ресурсов и др. Класс профессий – изыскательский. Е. П. Ильин [48, с. 44] отмечает, что «ПВК для профессий типа «человек — природа» практически не изучены».

Несмотря на очевидное разнообразие специальностей экологического профиля, существуют и системообразующие, идентификационные признаки, по которым человек относит себя к профессии «эколог». Эколог – это, прежде всего, человек с определенным мировоззрением, базирующимся на бережном отношении к природе. А. Н. Кочергин, Ю. Г. Макаров, Н. Г. Васильева [60] отмечают, что задачи экологического образования выходят за рамки простого усвоения определенной системы экологических знаний и навыков. Они заключаются в реализации экологического сознания на личностном уровне в качестве мировоззрения, в формировании соответствующих стереотипов поведения, выработке активной позиции личности в решении экологических проблем.

В таблице 3 представлена классификация различных специальностей, относящихся к профессии «Эколог», разработанная на основе типологий предложенных Е. А. Климовым [57, 134].

Таблица 3 – Классификация специальностей профессии «Эколог»

	Профессия «Эколог»			
	Экология	Охрана окружающей среды		
Специальность	экологи-изыскатели, (географ-эколог, геолог-эколог, биолог-эколог)	инженер-проектировщик в сфере ООС	государственный инспектор по охране природы	инженер-эколог (на предприятии)
Тип профессии	человек-природа	человек-знак человек-техника	человек – знак человек – человек	человек – знак человек – человек человек-техника
Класс профессии	изыскательская творческая	изыскательская творческая	гностическая творческая	гностическая изыскательская
Отдел профессии	приборы и устройства, функциональные средства труда	автоматические средства труда	автоматические и функциональные средства труда	автоматические и функциональные средства труда
Группа профессии по условиям труда	работа, связанная с пребыванием на открытом воздухе	работа в условиях близких к бытовым	работа в условиях близких к бытовым	работа в условиях близких к бытовым

Экологическое образование и воспитание связано с формированием по отношению к природе чувства ответственности, реализующегося во всех видах деятельности [31].

Требования к компетенциям человека, занимающего тем или иным видом экологической деятельности, будут отличаться в зависимости от специфики самой деятельности. Так, например, для эколога, работающего в полевых условиях, важной является способность переносить длительное физическое и психическое напряжение в различных погодных условиях, для эколога, работающего на предприятии – гибкость ума, для инженера-эколога, работающего в области экологического проектирования – логическое мышление и математические способности и т. д., что необходимо учитывать уже на этапе подготовки специалистов. Отсутствие или недостаточная развитость необходимых специалисту общекультурных или профессиональных компетенций является сильным фактором переживания острых и хронических стрессовых состояний на работе, вследствие чего ухудшаются такие характеристик труда, как надежность, продуктивность, быстродействие, качество и эффективность работы.

Выводы по главе 1

1. Совладающее поведение может рассматриваться как взаимосочетание концептуально разных копинг-стилей, реализующихся при преодолении трудных жизненных ситуаций в долгосрочной временной перспективе. В рамках уровневого подхода к совладающему поведению выделяют реактивный, активный (антиципаторно-превентивный) и проактивный типы совладающего поведения, каждый из которых обеспечивается определенным набором индивидуально-психологических особенностей человека.

2. В процессе трудовой деятельности индивид сталкивается с профессионально трудными ситуациями, которые в зависимости от когнитивной оценки соответствия требований среды и ресурсов личности могут трактоваться как стрессогенные и запускать механизмы совладающего поведения, обеспечивающие определенный уровень качества адаптации специалиста к профессиональной деятельности.

3. Профессиональное выгорание может выступать в качестве ориентировочного показателя эффективности или неэффективности совладающего поведения субъекта труда. Применение проактивных и ресурсорасширяющих копинг-стратегий уменьшает выраженность профессионального выгорания.

4. Механизмы совладающего поведения тесно связаны с индивидуально-психологическими особенностями личности (копинг-ресурсами), которые оказывают влияние на выбор типа и результаты совладающего поведения, а также во многом определяют адаптационный потенциал и успешность реализации личности в профессиональной деятельности.

5. Профессия эколога входит в десятку самых актуальных и востребованных профессий в России. При этом психологические особенности деятельности экологов изучены недостаточно. Специалистов, идентифицирующих себя как «эколог», можно разделить на четыре основные группы по признаку местонахождения в системе на рынке экологических услуг (экологи на предприятии; инженеры-проектировщики в сфере охраны

окружающей среды; инспекторы по охране природы; экологи-изыскатели). Требования к компетенциям человека, занимающего тем или иным видом экологической деятельности, отличаются в зависимости от специфики самой деятельности. Отсутствие или недостаточная развитость необходимых специалисту общекультурных или профессиональных компетенций, в том числе навыков совладания с профессионально трудными ситуациями, является фактором переживания острых и хронических стрессовых состояний на работе, вследствие чего ухудшаются такие характеристик труда, как надежность, продуктивность, быстродействие, качество и эффективность работы.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЭКОЛОГОВ

2.1 Постановка проблемы исследования

Обеспечение экологической безопасности является важной задачей современного общества, в решении которой большую роль играют специалисты-экологи. Психологические особенности профессиональной деятельности экологов изучены недостаточно, работ, посвященных психологическим особенностям совладания со стрессом в профессиональной деятельности экологов крайне мало. Выделение наиболее значимых профессиональных стрессоров и изучение их вклада в переживание профессионального стресса у экологов является актуальной задачей психологии труда. Умение справляться с профессиональными стрессами при осуществлении трудовой деятельности – важное условие профессиональной адаптации и успешной деятельности экологов. Вопрос о том, за счет каких индивидуально-психологических особенностей личности, обеспечивается эффективность совладающего поведения, требует дополнительных исследований. С прикладной точки зрения мало разработанными являются методы обучения конструктивным способам совладающего поведения в целях преодоления и превенции профессиональных стрессов, а также профилактики дисфункционального профессионального развития у экологов.

Цель исследования: выявление индивидуально-психологических особенностей совладающего поведения, обеспечивающих зрелость профессиональной идентичности и снижение риска развития профессионального выгорания

Основная гипотеза исследования состояла в том, что проактивное совладающее поведение связано с определенными индивидуально-психологическими особенностями, обеспечивающими эффективное совладание с профессиональными стрессами, зрелось профессиональной идентичности и

снижение риска развития профессионального выгорания у экологов различных специализаций.

Для достижения поставленной цели и в соответствии с гипотезой были сформулированы следующие теоретические и эмпирические **задачи исследования:**

1. Проанализировать и обобщить существующие в отечественной и зарубежной психологии исследования совладающего поведения, разработать модель связи индивидуально-психологических особенностей работника, стресса, типа совладающего поведения и результатов профессионального развития.

2. Выделить специализации экологов по признаку местонахождения в системе на рынке экологических услуг, изучить психологические особенности профессиональной деятельности и профессионально важные качества, необходимые экологам с учетом их специализации.

3. Изучить и систематизировать профессиональные стрессоры в деятельности экологов с учетом их специализации.

4. Изучить копинг-стратегии, применяемые экологами разных специализаций при осуществлении профессиональной деятельности.

5. Определить основные копинг-стили (концептуально сходные копинг-стратегии), применяемые экологами в профессиональной деятельности, изучить взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей с избирательностью копинг-стиля.

6. Выделить группы экологов по типу совладающего поведения (взаимосочетанию разных копинг-стилей).

7. Проанализировать взаимосвязь типов совладающего поведения с профессиональным выгоранием у экологов, статусом их профессиональной идентичности и выделить наиболее эффективный тип совладающего поведения.

8. Изучить индивидуально-психологические особенности экологов с разными типами совладающего поведения, изучить типы совладающего поведения у экологов разных специализаций.

9. Разработать и апробировать тренинг совладающего поведения с целью профилактики профессионального выгорания у экологов.

Объект исследования: экологи разных специализаций, работающие на предприятиях, в проектных организациях и в органах контроля и надзора г. Санкт-Петербурга и других городов России (общее количество 262 человека (178 человек на основном этапе исследования, 74 – на этапе изучения профессионально важных качеств у экологов разных специализаций, 10 экспертов при разделении экологов на группы по типам специализаций).

Предмет исследования:
индивидуально-психологические особенности, влияющие на совладающее поведение у экологов (ценностная структура личности, восприимчивость к организационному стрессу, антиципационная состоятельность, личностные особенности по пятифакторной модели H. Tsuji, особенности системы отношений к-себе, к-миру, к-другому по В. Н. Мясищеву) и показатели эффективности/неэффективности совладающего поведения (профессиональное выгорание и статус профессиональной идентичности).

2.2 Профессионально важные качества, необходимые экологам разных специализаций

В целях определения профессионально важных качеств (ПВК), необходимых экологам разных специализаций, 74 специалиста, со стажем работы не менее 5 лет были опрошены по методике М. А. Дмитриевой «Опросник для изучения профессий, в которых преобладают элементы умственного труда» [39, с. 109-111]:

группа 1 – 8 человек – экологи, работающие на предприятиях;

группа 2 – 38 человек – инженеры-проектировщики в сфере охраны окружающей среды;

группа 3 – 19 человек – инспекторы по охране природы;

группа 4 – 9 человек – экологи-изыскатели и другие экологи, работающие в основном в полевых условиях.

Группе специалистов предлагалась анкета, в которой перечислен ряд индивидуально-психологических особенностей (83 позиции). Испытуемые оценивали значение каждой из них для своего вида деятельности:

2 —если данное свойство совершенно необходимо для успешной работы по выбранной специальности;

1— если оно желательно; 0— если оно безразлично.

Далее была рассчитана средняя оценка каждого свойства и в иерархическом порядке выписаны индивидуально-психологические особенности, признанные необходимыми отдельно для четырех групп экологов (средняя оценка от 1,6 до 2). В Приложении А представлены индивидуально-психологические особенности (набравшие больше 1,55 балла), необходимые экологам на предприятиях (таблица А.1), инженерам-проектировщикам (таблица А.2), инспекторам по охране природы (таблица А.3) и экологам-изыскателям (таблица А.4). Индивидуально-психологические особенности личности перечислены в порядке значимости. Данные Приложения А могут использоваться для целей профориентации, профессионального отбора, оценки профессиональной пригодности и разработки тренингов профессионально важных качеств. При этом необходимо учитывать особенности компенсации отдельных профессионально важных качеств и функций, их взаимосвязь, изменчивость и динамичность, определяющих возможности индивидуального приспособления к конкретной трудовой деятельности, в ходе которого вырабатывается ее индивидуальный стиль [94].

На следующем этапе была вычислена средняя оценка для каждой группы индивидуально-психологических особенностей: аттенционные, наблюдательность, мнемические, моторные, сенсорные, имажинитивные, мыслительные, эмоциональные, волевые, речевые, коммуникативные. В таблице 4 представлены результаты ранжирования групп индивидуально-психологических особенностей у экологов разных специализаций.

Таблица 4 – Ранжирование групп индивидуально-психологических особенностей, необходимых экологам разных специализаций

№ вопр.	Индивидуально-психологические особенности	Группа 1 (n=8)		Группа 2 (n=38)		Группа 3 (n=19)		Группа 4 (n=9)	
		балл	ранг	балл	ранг	балл	ранг	балл	ранг
1-4	Аттенционные	1,63	2-3	1,57	1	1,67	3-4	1,33	4
5-10	Наблюдательность	1,23	6-7	1,19	6	1,32	7	1,06	8
11-20	Мнемические	1,18	9	1,18	7	1,30	9	0,86	11
21-30	Моторные	0,80	10	0,50	11	0,77	10	0,87	10
31-35	Сенсорные	0,50	11	0,57	10	0,74	11	1,05	9
36-40	Имажинитивные	1,47	5	1,34	4	1,31	8	1,49	3
41-50	Мыслительные	1,74	1	1,52	2	1,72	1	1,65	1
51-58	Эмоциональные	1,19	8	1,05	8	1,40	5	1,15	7
59-68	Волевые	1,63	2-3	1,44	3	1,71	2	1,58	2
69-74	Речевые	1,23	6-7	1,03	9	1,34	6	1,17	6
75-83	Коммуникативные	1,56	4	1,29	5	1,67	3-4	1,30	5

Анализ таблицы 4 показывает, что для всех групп экологов наиболее значимыми индивидуально-психологическими особенностями, вошедшими в первую пятерку по рангу, являются мыслительные, волевые, аттенционные, коммуникативные, имажинитивные (за исключением инспекторов по охране природы, для которых более важны эмоциональные свойства личности). Наименее значимые: моторные и сенсорные (для экологов, работающих в полевых условиях – моторные и мнемические).

В. А. Бодров [21] отмечает, что при всем своеобразии комплексов ПВК в различных видах профессиональной деятельности, можно выделить ряд личностных качеств, выступающих как профессионально важные практически для любого вида деятельности: ответственность, самоконтроль, профессиональная самооценка, эмоциональная устойчивость, тревожность, склонность к риску, экстраверсия-интроверсия.

Между четырьмя группами экологов было проведено попарное сравнение по критерию Манна-Уитни на выявление значимых различий по всем 83 пунктам

опросника. На уровне значимости $p<0,05$ между группами 1 и 2 было выявлено 9 отличий, группами 1 и 3 – 6, группами 1 и 4 – 7, группами 2 и 4 – 8, группами 3 и 4 – 15, группами 2 и 3 – 28. То есть по набору индивидуально-психологических особенностей, необходимых для осуществления своих профессиональных обязанностей, в наибольшей степени отличаются друг от друга инженеры-проектировщики в сфере экологического проектирования и инспекторы по охране природы, а также инспекторы по охране природы и экологи, работающие в полевых условиях. Чем меньше различий в группах, тем проще осуществляется переход из одной специализации в другую. Например, стать инспектором по охране природы, экологу, работающему на предприятии, проще, чем инженеру-проектировщику.

Мыслительные индивидуально-психологические особенности, такие как: способность схватить суть основных взаимосвязей, присущих проблеме; умение определять характер информации, недостающей для принятия решения; способность рассматривать проблему с нескольких различных точек зрения; аргументированность критического анализа и т. д. – во многом определяются качеством подготовки специалиста в ВУЗе и в процессе поствузовского образования, где закладывается уровень владения специалистом основными профессиональными компетенциями. Поэтому данная группа свойств личности в рамках нашего диссертационного исследования рассматриваться не будет.

Аттенционные индивидуально-психологические особенности: способность быстро переключать внимание с одного вида деятельности на другой; способность длительное время сохранять устойчивое внимание, несмотря на усталость и посторонние раздражители; умение распределять внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач и т.д.- преимущественно зависят от типологических особенностей нервной системы и потому мало изменяются. Считается, что никакие специальные тренировки в процессе профессионального обучения не могут дать значительного улучшения индивидуальных характеристик внимания. В то же время устойчивость внимания

в некоторой степени может повышаться за счет формирования волевых качеств личности.

Волевые индивидуально-психологические особенности: упорство в преодолении возникающих трудностей; способность объективно оценивать свои достижения, силы и возможности; умение заставить себя делать неинтересную, но необходимую работу; способность к длительной умственной работе без ухудшения качества и снижения темпа; способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях и др. – в большей степени поддаются психологической тренировке, нежели аттенционные.

Имажинитивные индивидуально-психологические особенности: умение видеть несколько возможных путей и мысленно выбирать наиболее эффективный; способность находить новые и необычные решения; способность прогнозировать исход событий с учетом их вероятности, - связаны с прогностической компетентностью специалиста, с умением предвосхищать развитие событий. П. Н. Ничипоренко, В. Д. Менделевич [92] показали, что прогностическая компетентность выполняет адаптивную функцию, которая заключается в программировании оптимального для будущей ситуации поведения, и является формой упреждающего копинга, а также выступает обязательным элементом и индикатором психологического здоровья и благополучия личности.

Коммуникативные индивидуально-психологические особенности необходимые в профессиональной деятельности экологам: умение доходчиво довести до слушателя свои мысли и намерения; умение согласовывать свои действия с действиями других лиц; способность разумно сочетать деловые и личные контакты с окружающими; способность быстро найти нужный тон, целесообразную форму общения в зависимости от психологического состояния и индивидуальных особенностей собеседника; способность к быстрому установлению контактов с новыми людьми, – поддаются психологической тренировке и могут быть значительно улучшены в ходе специального обучения. На формировании коммуникативной компетентности как важного блока

профессиональных качеств у экологов делает акцент в своей работе О. М. Туркацо [135].

Эмоциональные индивидуально-психологические особенности, важные для инспекторов по охране природы, такие как: быстрая адаптация к новым условиям; эмоциональная устойчивость при принятии ответственных решений; уравновешенность и самообладание при конфликтах – поддаются коррекции и тренировке на тренингах повышения стрессоустойчивости.

Таким образом, отобраны 4 группы индивидуально-психологические особенностей, относящихся к ПВК экологов (волевые, коммуникативные, имажинитивные и эмоциональные), которые могут быть с высокой степенью продуктивности подвержены психологической тренировке и корректировке в рамках программ психологического обеспечения профессиональной деятельности. Данные группы индивидуально-психологические особенностей являются основой для выделения отдельных индивидуально-психологических характеристик, которые необходимо учитывать, при изучении совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов.

2.3 Стрессовые факторы в профессиональной деятельности экологов

В таблице 5 представлены результаты опроса и анкетирования о значимости стрессоров в профессиональной деятельности экологов различных специализаций. В таблицу вошли те стрессоры, которые были упомянуты не менее 25 % опрошенных экологов в данной группе.

Каждая из четырех отдельно выделенных групп экологов имеет свои значимые стрессоры, характерные именно для нее.

Таблица 5 – Наиболее значимые стрессоры в профессиональной деятельности экологов

Ранг	Группа 1 (n=28)	Группа 2 (n=70)	Группа 3 (n=22)	Группа 4 (n=20)
1-й	Частое изменение природоохранного законодательства и разночтения между нормативными актами в законодательстве РФ (50%)	Проблемы взаимодействия с заказчиком (50%)	Препятствия со стороны предприятий в проведении проверок (80%)	Сжатые сроки реализации проекта (40%) Согласование сметы расходов на экспедицию (40%)
2-й	Обесценивание деятельности эколога на предприятии, пресекание какой-либо рабочей инициативы (45%)	Сжатые сроки реализации проектов (40%)	Агрессия со стороны представителей проверяемых организаций (45%)	
3-й	Инспекторские проверки (25%)	Трудности при согласовании проектов (35%)		Сложные полевые условия (35%)
4-й		Частое изменение природоохранного законодательства и разночтения между нормативными актами в законодательстве РФ (25%)		Недисциплинированность коллег на полевых работах, конфликты с коллегами (25%)

Для экологов, работающих на предприятиях (группа 1), на первом месте находится стрессовый фактор, связанный с частым изменением природоохранного законодательства и наличием разночтений между нормативными актами РФ (50% респондентов). На втором месте фактор «Обесценивание деятельности эколога на предприятии, пресекание какой-либо рабочей инициативы» (45%). Сюда вошли жалобы экологов на агрессивные высказывания работников из других отделов организации из-за непонимания значимости работы экологов; сопротивление со стороны руководства относительно вложения средств в очистное оборудование; давление со стороны руководства предприятия с целью закрыть глаза эколога на некоторые нарушения

и уговорить его дать ложный отчет и т. п. Приведем один из типичных по смыслу ответов респондентов: «Апатия к профессии, т. к. в принципе ты не занимаешься проблемами, связанными непосредственно с экологией на предприятии. Вся работа сводится к написанию и сдаче отчетов в гос. органы, причем половину ты сочиняешь, чтобы это устроило гос. служащего и твое руководство и ничего не делается для того, чтобы действительно улучшить экологическую обстановку. Всё только бумаги». На третьем месте по стрессогенности находятся инспекторские проверки (25%).

Для инженеров-проектировщиков в сфере экологического проектирования (группа 2) на первом месте находится стрессовый фактор «Проблемы взаимодействия с заказчиком» (50%). Сюда, в первую очередь, относятся трудности получения исходных данных у заказчика, неправильность предоставленных заказчиком данных, что вынуждает проектировщика добывать исходную информацию самому или придумывать ее. Часто заказчик сам не знает, чего хочет, выдвигает неадекватные требования при выполнении проектных работ, агрессивно ведет себя при обсуждении проекта. На втором месте для инженеров-проектировщиков находится фактор «Сжатые сроки реализации проектов» (40%). На третьем – «Трудности при согласовании проектов» (35%). При экспертизе проектной документации эксперты выставляют неквалифицированные (необоснованные, субъективные) замечания. На четвертом месте стрессовый фактор, связанный с частым изменением природоохранного законодательства и наличием разночтений между нормативными актами в законодательстве РФ» (25%). Цитата одного из респондентов: «нововведения Российского экологического законодательства всегда удивляют нас своей неожиданной, несвоевременной нелогичностью и бесполезностью с точки зрения защиты окружающей среды. Это доставляет много стресса и проектным организациям и предприятиям. И эта стрессовая ситуация наиболее часто встречается в моей работе». Также у инженеров-проектировщиков встречаются ответы, свидетельствующие об обессмысливании их профессиональной деятельности: «И еще один минус этой работы – это, скорее, даже не стресс, а

постоянно гложущее чувство бестолковости. Ведь я на данном месте практически ничего не делаю собственно для «защиты окружающей среды», вся эта документация, в основном, только формальные отписки для согласования строительных работ, иногда даже для окружающей среды и вовсе не полезных».

У инспекторов по охране природы (группа 3) на первом месте находится фактор «Препятствия со стороны предприятий в проведении проверок», который выделили 80% респондентов. В эту группу факторов вошли такие ситуации как непредоставление или нарушение сроков предоставления документации необходимой для проведения проверки; неявка в назначенное время лиц, приглашенных на подписание документов; отказ от подписания документов об административных правонарушениях; искажение информации природопользователем; недопуск юридическим лицом инспектора на предприятие, территорию (объект), на котором совершено административное правонарушение в области охраны окружающей среды, попытки «скрыться» представителей проверяемой организации. На втором месте фактор «Агрессия со стороны представителей проверяемых организаций» (45%), которая может проявляться в форме оскорбительных высказываний или прямых угроз жизни и здоровью в адрес инспектора или его семьи.

Для экологов-изыскателей, работающих в полевых условиях (группа 4) фактор «Согласование сметы расходов на экспедицию», который отметили 40 % респондентов, разделил 1-2 место со «Сроками реализации проектов». На третьем месте – «Сложные полевые условия» (35%), на четвертом – «Недисциплинированность коллег на полевых работах, конфликты с коллегами» (25%).

Представляет исследовательский интерес высказывание одного из опрошенных геоэкологов: «Экология – это данность. Ее нельзя «нарушить», «восстановить», ее можно изучать. Фразы «нарушение экологии» абсурдны – есть «изменения в экологии среды». Испытываю стресс от заявлений зелёных в СМИ». В общественном сознании закреплено представление о том, что экологи – это, прежде всего, зелёные, например, Green Peace. И именно их деятельность

воспринимается как экологически значимая. А в профессиональной экологической среде деятельность «зелёных» зачастую осуждается или с научной точки зрения критикуется.

2.4 Общая характеристика выборки

Всего в основном исследовании приняли участие 178 экологов (средний возраст 35,67±12,32 лет, стаж 9,30±9,29 лет), из них 127 женщин (средний возраст 34,66±11,89 лет, стаж 9,00±9,14 лет), 51 мужчина (средний возраст 38,04±13,09 лет, стаж 10,04±9,68 лет). Общая выборка экологов на основном этапе исследования была разделена на четыре группы, соответствующие основным направлениям, по которым может работать специалист с экологическим образованием:

группа 1 – 32 человека (18%) – экологи, работающие на предприятиях;

группа 2 – 94 человека (53%) – инженеры-проектировщики в сфере охраны окружающей среды;

группа 3 – 28 человек (16%) – инспекторы по охране природы;

группа 4 – 24 человека (13%) – экологи-изыскатели и другие экологи, работающие в основном в полевых условиях.

Все респонденты имеют профильное высшее образование.

В таблице 6 представлены возрастные характеристики экологов разных специализаций.

Таблица 6 – Возрастные характеристики экологов разных специализаций

		Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	По выборке в целом
Среднее		38,03	33,60	40,09	36,30	35,67
Стд. отклонение		13,999	11,341	9,990	14,442	12,32
Минимум		19	21	27	20	19
Максимум		71	71	56	75	75
Процентили	25	27,25	25,00	31,00	24,00	26,00
	50	33,00	30,00	39,00	34,00	31,00
	75	49,00	38,00	49,00	50,00	43,75

Согласно данным таблицы 6 наиболее однородной по возрасту является группа 3 «инспекторы по охране природы». Средний возраст инспекторов по охране природы – 40,09 лет, в среднем это самая возрастная группа экологов по сравнению с остальными, что объясняется, прежде всего, спецификой профессионального отбора и жесткими требованиями к опыту работы при приеме на данную должность в природоохранных комитетах. Наиболее молодой по возрасту является группа 2 «инженеры-проектировщики в сфере ООС», средний возраст 33,60 лет, причем 75% респондентов данной группы имеют возраст до 38 лет.

В таблице 7 представлены данные по стажу экологов разных специализаций.

Таблица 7 – Характеристики стажа респондентов в разных группах экологов

		Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	По выборке в целом
Среднее		9,45	8,09	12,00	11,00	9,30
Стд. отклонение		7,904	9,010	6,171	13,484	9,29
Минимум		1	1	4	0	0
Максимум		32	44	27	53	53
Процентили	25	4,00	2,00	8,00	2,00	3,00
	50	7,00	5,00	10,00	6,00	6,00
	75	13,50	11,50	15,00	16,00	12,00

Согласно данным таблицы 7 наименьшие показатели по стажу имеют экологи из группы 2 «инженеры-проектировщики в сфере ООС». 75% инженеров-проектировщиков имеют стаж меньше 11,5 лет, а 50% – меньше 5-ти. После окончания ВУЗа большая часть молодых специалистов идет именно в эту сферу деятельности, потому что там предъявляются наименьшие требования к опыту работы.

В таблице 8 представлено процентное распределение мужчин и женщин по каждой из 4 групп экологов.

Таблица 8 – Процентное соотношение мужчин и женщин среди экологов разных специализаций

	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	По выборке в целом
мужчины (%)	43,75	14,89	35,81	54,17	28,65
женщины (%)	56,25	85,11	64,29	45,83	71,35

Работа в полевых условиях требует большой физической выносливости и терпимости к трудным природным и бытовым условиям, поэтому в группе 4 «изыскатели» наблюдается наибольший процент мужчин по сравнению с другими группами экологов – 54,17%. В группе 2 среди опрошенных инженеров-проектировщиков 85,11% составляют женщины. Возможно, это объясняется тем, что проектные работы могут выполняться не только в офисе, но и дома, что является немаловажным фактором при выборе места работы для женщин-экологов, имеющих маленьких детей.

2.5 Описание и обоснование психодиагностического инструментария

Для обоснования логики подбора психодиагностических инструментов, отвечающих целям и задачам нашего исследования, была составлена концептуальная схема предикторов и последствий совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов (рисунок 4).

При осуществлении профессиональной деятельности экологам приходится справляться с различными стрессогенными ситуациями. Основные стрессоры, встречающиеся в профессиональной деятельности экологов разных специализаций описаны в параграфе 2.3. Экологи, работающие в одной специализации, сталкиваются примерно с одинаковым набором профессионально трудных ситуаций. Но то, каким образом каждый конкретный специалист справляется с ними, во многом зависит от его индивидуально-психологических особенностей.

Профессиональные стрессоры,
профессионально-трудные ситуации

Индивидуально-психологические особенности:

- стаж, возраст, пол
- антиципационная состоятельность («ТАС» В. Д. Менделевича)
- восприимчивость к организационному стрессу (Шкала организационного стресса A. McLean, в адапт. Н. Е. Водопьяновой)
- 5 свойств личности («Пятифакторный опросник личности» H. Tsuji, в адапт. А. Б. Хромова)
- Базовый и Ключевой конфликт (тест БАК-конфликт В. Ю. Слабинского)
- Уровень соотношения ценности и доступности Е. Б. Фанталовой.

Копинг-стратегии

(отдельные стратегии преодоления стрессовых ситуаций)

- стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS S. Hobfoll, в адапт. Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой)
- стратегии проактивного совладающего поведения («PCI» L. G. Aspinwall, R. Schwarzer, S.Taubert, в адапт. Е. С. Старченковой)

↓

Копинг-стили

↓

ТИПЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Показатели эффективности совладающего поведения:

- Профессиональное выгорание
Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой)
- Статус профессиональной идентичности (МИПИ Л. Б. Шнейдер)
- Актуальный конфликт (тест «БАК-конфликт» В. Ю. Слабинского)

Рисунок 4 –Концептуальная схема подбора психодиагностических методик

В параграфе 2.2 описана процедура отбора 4 групп свойств личности, относящихся к ПВК экологов (волевые, коммуникативные, имажинитивные и эмоциональные), которые могут быть с высокой степенью продуктивности подвержены психологической тренировке и корректировке в рамках программ психологического обеспечения профессиональной деятельности и должны быть учтены при изучении совладающего поведения у специалистов данной профессиональной группы.

Волевые свойства личности: упорство в преодолении возникающих трудностей; умение заставить себя делать неинтересную, но необходимую работу; способность к длительной умственной работе без ухудшения качества и снижения темпа; способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях и т. п. предполагается изучать при помощи «Пятифакторного опросника личности» H. Tsuji в адапт. А. Б. Хромова. (фактор «Контролирование/ Естественность»), «Шкалы организационного стресса» A. McLean в адапт. Н. Е. Водопьяновой (субшкала «активность и продуктивность»), а также при помощи характерологических шкал теста «БАК-конфликт» (аккуратность, усердие, обязательность и др.).

Имажинитивные свойства личности: умение видеть несколько возможных путей и мысленно выбирать наиболее эффективный; способность находить новые и необычные решения; способность прогнозировать исход событий с учетом их вероятности и т. п. предполагается изучать при помощи «Теста антиципационной состоятельности» В. Д. Менделевича, «Шкалы организационного стресса» A. McLean в адапт. Н. Е. Водопьяновой (субшкала «самопознание»), а также при помощи характерологической шкалы теста «БАК-конфликт» – «чувство времени».

Коммуникативные свойства личности необходимые в профессиональной деятельности экологам: умение доходчиво довести до слушателя свои мысли и намерения; умение согласовывать свои действия с действиями других лиц; способность разумно сочетать деловые и личные контакты с окружающими и т. п. предполагается изучать при помощи «Пятифакторного опросника личности»

H. Tsuji в адапт. А. Б. Хромова. (факторы «Экставерсия/ Интроверсия» и «Привязанность/ Отделенность», «Шкалы организационного стресса» A. McLean в адапт. Н. Е. Водопьяновой (субшкалы «широта интересов», «принятие ценностей других»), а также при помощи характерологических шкал теста «БАК-конфликт» (общительность, доверие, искренность), а также шкал, относящихся к Базовому конфликту (сфера Ты, сфера Мы).

Эмоциональные свойства личности, такие как: быстрая адаптация к новым условиям; эмоциональная устойчивость при принятии ответственных решений; уравновешенность и самообладание при конфликтах и т. п. предполагается изучать при помощи «Пятифакторного опросника личности» H. Tsuji в адапт. А. Б. Хромова. (фактор «Повышенная эмоциональность/ Эмоциональная сдержанность»), «Шкалы организационного стресса» A. McLean в адапт. Н. Е. Водопьяновой (субшкала «гибкость поведения»), а также при помощи характерологических шкал теста «БАК-конфликт» (терпение, толерантность, вежливость).

На выбор той или иной копинг стратегии может влиять стаж, возраст и пол человека, а также ценностная структура личности, которая определяет общую направленность личности, содержание ее мировоззренческих компонентов мотивации к действию. Иерархия терминальных ценностей у экологов, а также степень согласованности ценностей и их доступности, измерялись при помощи опросника «Уровень соотношения ценности и доступности» Е. Б. Фанталовой.

Блок диагностики совладающего поведения представлен двумя опросниками: 1) «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) S. Hobfoll в адапт. Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой и 2) «Проактивное совладающее поведение» («PCI») L. G. Aspinwall, R. Schwarzer, S.Taubert, в адапт. Е. С. Старченковой. Два данных опросника в совокупности позволяют охватить довольно широкий спектр разнообразных копинг-стратегий, связанных как с реакциями на уже произошедшие события, так и на события, относящиеся к будущему. Так как оба опросника нацелены на определение степени выраженности применения разных копинг-стратегий, то возможно выделение

отдельных копинг-стилей при помощи факторного анализа, который позволяет объединять концептуально похожие копинг-стартегии в один фактор. При этом непосредственно совладающее поведение, согласно нашим представлениям, отражает взаимосочетание разных копинг-стилей, проявляющееся у конкретного человека или группы людей.

Блок «Показатели эффективности совладающего поведения» представлен тремя методиками: «Профессиональное выгорание» Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой (разработанной на основе модели C. Maslach, S. Jackson); статус профессиональной идентичности (МИПИ) Л. Б. Шнейдер и субшкалами теста «БАК-конфликт» В. Ю. Слабинского, отражающими Актуальный конфликт. Профессиональное выгорание нами понимается как результат совладания специалистом со стрессовыми ситуациями, встречающимися в профессиональной деятельности. Неэффективное совладание может повлечь за собой «эмоциональное истощение», «деперсонализацию» и «редукцию профессиональных достижений», а так же снижение профессиональной самооценки, проявляющееся в низком статусе профессиональной идентичности. Субшкалы Актуального конфликта теста «БАК-конфликт» позволяют оценить результаты реализации человека во внешнем мире по четырем сферам жизнедеятельности (сфера телесности – от бессимптомности до психосоматики, сфера результативности – от дезорганизации до бегства в работу, сфера социальности –от замкнутости до бегства в общение, сфера духовности – от чрезмерной прагматичности до бегства в мечты)

Полная батарея тестов основного этапа исследования представлена в Приложении Б. Таблица переменных основного этапа исследования представлена в Приложении В. Батарея тестов основного этапа исследования начинается разработанной нами анкетой, нацеленной на выявление основных половозрастных характеристик респондентов, их образования, специализации и наиболее значимых стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности (см. Приложение Б, стр.206). Далее представлен блок психодиагностических методик.

«Шкала организационного стресса» A. McLean (в адаптации Н. Е Водопьяновой)

«Шкала организационного стресса» [27, с. 62-66] измеряет восприимчивость к организационному стрессу (ОС), связанную со слабой способностью к самопознанию, узостью интересов, непринятием ценностей других людей, ригидностью поведения, пассивностью по отношению к активным формам отдыха. Высокие показатели восприимчивости организационного стресса отражают уязвимость к рабочим стрессам, риск развития профессионального выгорания и переживания хронической усталости.

Опросник включает 20 утверждений, которые оцениваются по пятибалльной шкале от «абсолютно верно» до «абсолютно не верно» (см. Приложение Б, стр. 202). Методика позволяет определить общий индекс организационного стресса и пять дополнительных показателей:

- способность самопознания;
- широта интересов;
- принятие ценностей других;
- гибкость поведения;
- активность и продуктивность деятельности.

Чем меньше величина индекса организационного стресса, тем выше стрессоустойчивость.

ОС больше 50 баллов – высокая восприимчивость к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «А».

ОС в интервале 49-40 баллов – средняя стресс-толерантность и предрасположенность к поведению типа «АБ».

ОС меньше 39 баллов – высокая толерантность к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «В» - «иммунному» типу поведения.

«Пятифакторный опросник личности» H. Tsuji в адаптации А. Б. Хромова

«Пятифакторный опросник личности» (5PFQ) [140] представляет собой текстовый набор 75-и противоположных по значению стимульных высказываний, характеризующих поведение человека в типичных жизненных ситуациях, в которых наиболее ярко проявляются его личностные черты (см. Приложение Б, стр. 203-206). Стимульный материал разделен пятиступенчатой оценочной шкалой Лайкерта, которая позволяет измерять степень выраженности каждого признака. Всего опросник включает 150 фраз, оценки которых группируются в 25 биполярных первичных фактора, состоящих из 6 утверждений каждый, сгруппированных в 5 обобщенных факторов (свойств личности):

1. Экстраверсия – интроверсия;
2. Привязанность – отделенность;
3. Контролирование – естественность;
4. Эмоциональность – эмоциональная сдержанность;
5. Игривость – практичность.

Уровень соотношения «ценности» и «доступности» Е. Б. Фанталовой

Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности»» (УСЦД) [137] направлена на диагностику ценностной структуры личности, расхождений между «Ценностью» и «Доступностью» и, в зависимости от соотношения и степени выраженности этих показателей, на квалификацию этого расхождения как «внутреннего конфликта», «внутреннего вакуума» и «нейтральной зоны».

В качестве основной психометрической характеристики методики используется индекс расхождения «Ценность – Доступность» (Rц-д) по 12-ти понятиям, охватывающим основные жизненно важные сферы (терминальные ценности по М. Рокичу).

Терминальные ценности – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться. То есть это ценности-цели (в противовес ценностям-средствам). В методике Е. Б. Фанталовой

(см. Приложение Б, стр. 207-208) это 12 терминальных ценностей: 1. Активная, деятельная жизнь; 2. Здоровье; 3. Интересная работа; 4. Красота природы и искусства; 5. Любовь; 6. Материально-обеспеченная жизнь 7. Наличие хороших и верных друзей; 8. Уверенность в себе; 9. Познание; 10. Свобода как независимость в поступках и действиях; 11. Счастливая семейная жизнь;12. Творчество.

Внутренним конфликтом называется состояние, когда ценностный объект малодоступен или не доступен совсем, «желаемое» не совпадает с «реальным», значимые потребности и ценности находятся в состоянии блокады. **Ц – Д ≥ 4**, когда **Ц↑ Д↓ (Ц > Д)**

Внутренним вакуумом называется состояние, когда доступный объект не представляет интереса, может сопровождаться ощущением «внутреннего балласта», «избыточности присутствия», ненужности, никчемности. **Д – Ц ≥ 4, когда Ц↓ Д↑ (Ц < Д).**

Индекс рассогласования ценности и доступности рассчитывается по формуле (1):

$$R = \sum_{i=1}^{n} |Ц_i - Д_i| \quad (1)$$

где R – индекс рассогласования ценности и доступности;

$Ц_i$ – ранг по шкале ценность;

$Д_i$ – ранг по шкале доступность.

Тест «БАК-конфликт» В. Ю. Слабинского

Тест «БАК-конфликт» В. Ю. Слабинского [118, с. 275-280] создан на базе «WIPPF» N. Peseschkian, H. Deidenbach). Опросник включает в себя 85 утверждений, оцениваемых по четырех балльной шкале «да», «скорее да», «скорее нет», «нет» (см. Приложение Б., стр. 209-211), и позволяет исследовать три блока системы отношений по В. Н. Мясищеву.

1) Отношение к другому – ключевой конфликт (19 характерологических шкал: аккуратность, чистоплотность, пунктуальность, вежливость, искренность,

усердие, обязательность, бережливость, послушание, справедливость, верность, терпение, чувство времени, общительность, доверие, оптимизм, нежность, толерантность, мировоззрение). Черты характера являются механизмом адаптации человека к тем или иным явлениям и требованиям внешней среды, а также внутренним ресурсом или ограничивающим фактором для достижения поставленных целей.

2) Отношение к миру вещей и явлений – актуальный конфликт (4 шкалы: телесность, результативность, социальность, духовность). Актуальный конфликт отражает процесс и результат адаптации человека к требованиям внешней среды Качество отношения в сфере «телесности» оценивается через реальные усилия, предпринимаемые человеком для поддержания своего здоровья и улучшения качества жизни в ее телесных аспектах (спорт, техники релаксации, питание, секс, сон). Сфера «результативности» по-другому называется сферой «работы/деятельности». Акцент делается на оценке конкретных результатов деятельности человека как его успехов. В сфере «социальности» человек реализует себя в семье и взаимоотношениях с другими значимыми людьми. Сфера «духовности» реализуется человеком через «интуицию, сны, мистический опыт и фантазии, посредством которых человек познает символизм «коллективного бессознательного» и обогащает его смыслами свое «Я».

3) Отношение к себе – базовый конфликт (5 шкал: Я-женское начало, Я-мужское начало, сфера Ты, сфера Мы, сфера Пра-мы). Сферы базового конфликта отражают результат идентификации как бессознательной проекции личностью себя на другую личность либо на группу, и на себя иной личности, группы или мировоззрения, способных обеспечить или причину, или способ существования.

«Тест антиципационной состоятельности» В. Д Менделевича

Методика «Тест антиципационной состоятельности» (ТАС) [79] предназначена для оценки прогностической компетентности (антиципационной состоятельности) личности, включая отдельные аспекты данной характеристики:

- личностно-ситуативная прогностическая компетентность (норма > 166 баллов),
- пространственная компетентность, моторная ловкость, двигательная антиципационная состоятельность (норма > 52 баллов),
- временная компетентность, хроноритмологическая антиципационная состоятельность, (норма > 42 баллов).

Несмотря на то, что группа индивидуально-психологических свойств, относящихся к категории «моторные» по методике М. А. Дмитриевой «Опросник для изучения профессий, в которых преобладают элементы умственного труда» по среднегрупповой оценке оказалась одной из наименее значимых, одно моторное свойство личности, а именно «Способность к быстродействию в условиях дефицита времени», у 1,2,3 групп экологов имеет высокий балл (больше 1,5).

Опросник ТАС включает в себя 81 утверждение, которые оцениваются по пятибалльной шкале от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен» (см. Приложение Б., стр. 212-214).

Опросник «Проактивное совладающее поведение» L. G. Aspinwall, R. Schwarzer, S.Taubert (в адаптации Е. С. Старченковой)

Опросник разработан L. G. Aspinwall, R. Schwarzer, S.Taubert в 1999 году [27, с. 277-282]. Авторы рассматривают совладающее поведение как интеграцию аффективных, когнитивных, интенциональных и социальных факторов в набор копинг-стратегий, которые дают человеку возможность не только справляться со стрессовыми вызовами, но и способствуют продвижению к важным жизненным целям. Опросник состоит из 55 утверждений и содержит шесть шкал,

оцениваемых по четырех балльной шкале от «абсолютно не согласен» до «полностью согласен» (см. Приложение Б, стр. 215-217):

1. Проактивное преодоление – процесс постановки важных для личности целей, а также саморегуляция по достижению этих целей;

2. Рефлексивное преодоление –размышление о поведенческих альтернативах путем сравнения их возможной эффективности;

3. Стратегическое планирование – процесс создания среднесрочного целеориентированного плана действий;

4. Превентивное преодоление – прогнозирование потенциальных стрессоров и превенция негативных последствий;

5. Поиск инструментальной поддержки – получение информации, советов и обратной связи от социального окружения в период совладания со стрессами;

6. Поиск эмоциональной поддержки – разделение чувств с другими, поиск сочувствия и общения с людьми из социального окружения человека.

В таблице 9 представлены значения проактивных стратегий преодоления, полученные Е. С. Старченковой на выборке российских врачей и преподавателей [27, с. 277].

Таблица 9 – Средние значения проактивных копинг-стратегий преодоления, полученные на выборке российских врачей и преподавателей

Копинг-стратегии		Врачи (n=60)	Преподаватели (n=60)	max
1	Проактивное преодоление	34,97±5,04	41,78±5,36	56
2	Рефлексивное преодоление	28,03±7,04	30,43±4,88	44
3	Стратегическое планирование	8,53±3,26	10,21±2,27	16
4	Превентивное преодоление	28,57±5,77	28,02±4,76	40
5	Поиск инструментальной поддержки	19,32±3,98	17,62±3,81	32
6	Поиск эмоциональной поддержки	13,38±3,13	12,05±2,86	20

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций S. Hobfoll (в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой)

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) [27, с. 251-260] содержит 54 утверждения, которые оцениваются по пятибалльной

шкале от «нет, это совсем не так» – 1 балл до «да, совершенно верно» – 5 баллов (см. Приложение Б., стр. 218-220).

Опросник позволяет оценить 9 моделей преодолевающего поведения, в зависимости от степени конструктивности способствующих или препятствующих успешному преодолению профессионального стресса:

1. Ассертивные действия;
2. Вступление в социальный контакт;
3. Поиск социальной поддержки;
4. Осторожные действия;
5. Импульсивные действия;
6. Избегание;
7. Манипулятивные действия;
8. Асоциальные действия;
9. Агрессивные действия.

Для определения степени конструктивности стратегии поведения по формуле (2) высчитывается общий индекс конструктивности.

$$ИК = \frac{АП}{ПА} \quad (2)$$

где ИК – индекс конструктивности;

АП – сумма показателей субшкал «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки»;

ПА – сумма показателей субшкал «избегание», «асоциальные действия», «агрессивные действия».

Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения:

ИК 0,85 – низкая конструктивность

$0{,}86 \leq ИК \geq 1{,}1$ – средняя конструктивность

$ИК > 1{,}1$ – высокая конструктивность

Опросник «Профессиональное выгорание» Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой

Опросник «Профессиональное выгорание» [29, с. 153-159] содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности (см. Приложение Б., стр. 221). Он состоит из трех субшкал: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «профессиональные достижения». Ответы оцениваются по семибалльной шкале и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов). Высокий уровень выгорания сопряжен с высокими оценками по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкими – по шкале «профессиональные достижения» (редукция профессиональных достижений).

В таблице 10 представлены уровни показателей профессионального выгорания в зависимости от набранных по тесту баллов [29].

Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания:
3-4 балла – низкая степень,
5-6 баллов – средняя степень,
7-9 баллов – высокая степень,
10 баллов и больше – крайне высокая степень.

Таблица 10 – Уровни показателей выгорания (данные российской выборки, общая выборка 360 человек)

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Шкальные оценки		1 балл	2 балла	3 балла	5 баллов
Эмоциональное истощение	Мужчины	5-15	16-24	25-34	Больше 34
	Женщины	6-16	17-25	26-34	Больше 34
Деперсонализация	Мужчины	2-4	5-12	13-15	Больше 15
	Женщины	1-4	5-10	11-13	Больше 13
Профессиональная успешность	Мужчины	35-48	28-34	27-23	22 и меньше
	Женщины	36-48	28-35	27-22	21 и меньше

Методика изучения профессиональной идентичности Л. Б. Шнейдер

Методика изучения профессиональной идентичности (МИПИ) Л. Б. Шнейдер [145] основана на предъявлении испытуемым списка из 76 слов-стимулов, из которых нужно выбрать те, которые имеют отношение к их профессиональной жизни (см. Приложение Б, стр. 222). По соотношению числа выбранных слов из категории «профессионал» к числу слов из категории «непрофессионал» определяется тип профессиональной идентичности:

Преждевременная идентичность – статус идентичности, возникающий при несамостоятельном жизненном выборе, вариант навязанной идентичности.

Диффузная идентичность – статус идентичности, при котором не имеется прочных целей, ценностей и убеждений и попыток их активно сформировать.

Мораторий идентичности – это статус идентичности, при котором человек находится в состоянии кризиса идентичности и активно пытается разрешить его, пробуя различные варианты. Обычно характеризуется высоким уровнем тревожности.

Достигнутая позитивная (зрелая) идентичность – статус идентичности, которым обладает человек, сформировавший определенную совокупность личностно значимых для него целей, ценностей и убеждений, переживающий их как личностно значимые, обеспечивающие ему чувство направленности и осмысленности жизни.

Псевдопозитивная идентичность – статус идентичности, при котором стабильно отрицается своя уникальность или, напротив, происходит ее амбициозное подчеркивание с переходом в стереотипию, а так же нарушаются механизмы идентификации и обособления в сторону гипертрофированности, нарушения временной связности жизни, ригидности Я-концепции, болезненного восприятия критики в свой адрес, низкой рефлексии.

Профессиональная идентичность – это объективное и субъективное единство с профессиональной группой, делом, которое обуславливает

преемственность профессиональных характеристик (норм, ролей и статусов) личности.

2.6 Методы математико-статистической обработки

Степень обоснованности и достоверности результатов исследования подтверждены статистической обработкой полученных данных.

Обработка эмпирических данных проводилась в соответствии с целями и задачами в следующей последовательности:

- после обработки протоколов исследования данные на каждого испытуемого были внесены в сводную таблицу;
- выполнен расчет первичных статистик (среднее значение, стандартные ошибки, стандартные отклонения, наименьшее и наибольшее значения) и по ним произведен анализ основных характеристик выборки;
- для сравнения независимых выборок и выявления достоверных различий между группами экологов разных специализаций по показателям, отражающим применение определенных копинг-стратегий, по показателям профессионального выгорания и индивидуально-психологических особенностей применялся однофакторный дисперсионный анализ с апостериорным критерием Шеффе, t-критерий для двух независимых выборок.
- для выявления взаимосвязей между показателями совладающего поведения, профессионального выгорания и индивидуально-психологическими характеристиками личности проведен корреляционный анализ;
- для группировки копинг-стратегий по концептуальному сходству и выделения нескольких типов копинг-стилей применялся факторный анализ;
- для выявления причинно-следственных связей между показателями определенных копинг-стилей и индивидуально-психологическими характеристиками личности использовался многомерный регрессионный анализ с применением пошагового метода;
- для разделения экологов на группы по типу совладающего поведения (взаимосочетанию разных копинг-стилей) применялся кластерный анализ;

- для сравнения независимых выборок и выявления достоверных различий в индивидуально-психологических особенностях у экологов с разным типом совладающего поведения применялся однофакторный дисперсионный анализ с апостериорным критерием Шеффе;

- для сравнения показателей в экспериментальной и контрольной группах применялся непараметрический критерий Манна-Уитни;

- для сравнения показателей в экспериментальной группе до и после «Тренинга проактивного совладающего поведения» применялся непараметрический критерий Вилкоксона.

В качестве инструментов обработки данных были использованы статистические возможности программы IBM SPSS Statistics 19.

Выводы по главе 2

1. Для основного этапа исследования отобраны 4 группы свойств личности, относящихся к ПВК экологов (волевые, коммуникативные, имажинитивные и эмоциональные), которые могут быть с высокой степенью продуктивности подвержены психологической тренировке и корректировке в рамках программ психологического обеспечения профессиональной деятельности.

2. По набору индивидуально-психологических свойств, необходимых для осуществления профессиональной деятельности, в наибольшей степени отличаются друг от друга инженеры-проектировщики в сфере ООС и инспекторы по охране природы, а также инспекторы по охране природы и экологи-изыскатели.

3. Каждая из четырех выделенных специализаций экологов имеет свои значимые стрессоры, характерные именно для нее. Для экологов, работающих на предприятиях, на первом месте находится стрессовый фактор, связанный с частым изменением природоохранного законодательства и наличием разночтений между нормативными актами РФ (50% респондентов). На втором месте фактор «Обесценивание деятельности эколога на предприятии, пресекание какой-либо

рабочей инициативы» (45%). На третьем месте по стрессогенности находятся инспекторские проверки (25%). Для инженеров-проектировщиков в сфере ООС на первом месте находится стрессовый фактор «Проблемы взаимодействия с заказчиком» (50%). На втором месте для инженеров-проектировщиков находится фактор «Сжатые сроки реализации проектов» (40%). На третьем – «Трудности при согласовании проектов» (35%). У инспекторов по охране природы на первом месте находится фактор «Препятствия со стороны предприятий в проведении проверок», который выделили 80% респондентов. На втором месте фактор «Агрессия со стороны представителей проверяемых организаций» (45 %). Для экологов-изыскателей, работающих в полевых условиях фактор «Согласование сметы расходов на экспедицию», который отметили 40% респондентов, разделил 1-2 место со «Сроками реализации проектов». На третьем месте – «Сложные полевые условия» (35%), на четвертом – «Недисциплинированность коллег на полевых работах, конфликты с коллегами» (25%).

4. Сравниваемые группы респондентов по описательным характеристикам (возраст, стаж, пол) имеют различия, которые объясняются спецификой профессионального отбора и должностных обязанностей той или иной специализации экологов.

5. Изучено распределение психодиагностических показателей и выявлено, что распределение в сравниваемых группах является нормальным.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭКОЛОГОВ

3.1 Результаты исследования индивидуально-психологических особенностей экологов разных специализаций

В данном параграфе представлены результаты опроса по общей выборке экологов и по отдельным специализациям:

группа 1 – 32 человека – экологи, работающие на предприятиях;

группа 2 – 94 человека – инженеры-проектировщики в сфере ООС;

группа 3 – 28 человек – инспекторы по охране природы;

группа 4 – 24 человека – экологи-изыскатели и другие экологи, работающие в основном в полевых условиях.

3.1.1 Результаты исследования по блоку «индивидуально-психологические особенности»

В таблице 11 представлены личностные особенности у экологов разных специализаций (по методике «Пятифакторный опросник личности»).

Таблица 11 – Личностные особенности у экологов разных специализаций

Показатель 5PFQ	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	Всего
Экстраверсия/ Интроверсия	49,33±8,36	48,88±9,22	48,23±8,96	49,42±8,13	48,89±8,80
Привязанность/ Отделенность	53,67±10,56	54,92±10,08	58,23±10,16	54,63±8,72	55,38±9,98
Контролирование/ Естественность	58,89±5,74	56,58±8,76	61,58±9,52	54,16±9,85	57,57±8,97
Эмоциональность/ Эмоциональная сдержанность	43,22±12,22	49,73±10,26	41,77±10,35	48,58±9,68	47,01±10,92
Игривость/ Практичность	51,89±7,05	55,37±6,55	49,92±7,50	56,32±6,71	53,91±7,18

Показатели факторов «Экстраверсия/ Интроверсия» и «Игривость/ Практичность» у данной выборки экологов близки к нормативным. Высокие

показатели по фактору «Привязанность/ Отделенность»» свидетельствуют о выраженной потребности в других людях, об ориентации на социальное окружение. Высокие показатели по фактору «Контролирование/ Естественность» указывают на выраженную волевую регуляцию поведения. Высокие показатели по фактору «Эмоциональность/Эмоциональная сдержанность» указывают на проблему эмоционального контроля.

В таблице 12 представлены показатели антиципационной состоятельности у экологов разных специализаций.

Таблица 12 – Показатели антиципационной состоятельности у экологов разных специализаций

Показатель	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	Всего
Антиципационная состоятельность (АС)	262,72±22,04	259,78±23,21	268,44±20,69	254,11±19,73	261,29±22,17
Личностно-ситуативная АС	168,61±11,89	172,11±13,55	174,63±12,63	168,42±12,65	171,56±13,00
Пространственная АС	52,83±8,21	47,81±9,30	50,81±8,88	48,53±9,58	49,38±9,17
Временная АС	41,28±6,55	40,31±7,31	43,00±6,78	37,16±6,78	40,57±7,14

Общий показатель «Антиципационной состоятельности» и «Личностно-ситуативная АС» у экологов находится в пределах нормы. «Пространственная АС» и «Временная АС» ниже нормы. Д. С. Менделевич и С. Л. Соловьева [79] отмечают принципиальную схожесть механизмов, лежащих в основе предвосхищения движений и предвосхищения жизненных ситуаций. Пространственная или моторная неловкость влечет за собой трудности в быстром реагировании на быстро изменяющуюся обстановку. Люди с выраженной временной антиципационной несостоятельностью не могут планировать свою деятельность: они либо запаздывают, либо совершают действия слишком рано, что ведет к снижению качества результата труда. Нарушение восприятия времени может свидетельствовать о наличии невротического, в том числе посттравматического стрессового расстройства. В условиях стрессовых событий изменение масштаба времени происходит даже у здоровых лиц.

В таблице 13 представлены показатели системы отношений личности у экологов разных специализаций (по опроснику «БАК-конфликт»).

Таблица 13 – Показатели системы отношений личности у экологов разных специализаций

	Показатель	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	Всего
Ключевой конфликт	Аккуратность	8,17±0,94	8,23±1,44	9,25±1,11	7,18±1,51	8,28±1,47
	Чистоплотность	9,50±1,31	9,64±1,43	9,83±1,05	9,12±1,50	9,59±1,37
	Пунктуальность	9,67±1,56	9,32±2,02	9,88±1,65	9,18±2,04	9,46±1,89
	Вежливость	9,92±0,67	9,86±1,23	9,67±1,13	9,65±1,54	9,79±1,20
	Искренность	9,25±2,22	8,13±1,94	8,33±1,66	8,35±1,06	8,33±1,81
	Усердие	9,17±1,64	8,48±1,53	9,17±1,71	8,35±1,84	8,69±1,64
	Обязательность	10,00±1,04	10,14±1,09	10,13±1,15	9,24±1,60	9,98±1,22
	Бережливость	9,83±1,19	9,20±1,42	9,29±1,33	8,82±1,63	9,23±1,42
	Послушание	8,00±1,13	7,88±1,43	8,67±1,95	8,12±1,36	8,10±1,53
	Справедливость	8,25±1,82	8,48±1,16	8,75±1,33	8,35±1,37	8,50±1,30
	Верность	9,67±1,23	10,29±1,09	10,04±1,43	9,65±1,69	10,06±1,30
	Терпение	9,25±1,66	9,07±1,25	9,13±1,19	9,29±1,31	9,14±1,28
	Чувство времени	8,08±1,62	8,34±1,73	9,50±1,45	6,94±1,98	8,35±1,85
	Общительность	9,00±1,54	8,04±1,74	8,38±2,12	8,06±1,85	8,22±1,83
	Доверие	8,67±1,23	8,16±1,60	8,42±1,59	8,88±1,17	8,39±1,51
	Оптимизм	9,42±1,62	9,55±1,92	9,46±1,41	9,35±1,54	9,49±1,71
	Нежность	8,75±1,71	8,25±1,70	8,58±1,79	8,35±2,03	8,39±1,76
	Толерантность	10,08±1,31	9,50±1,64	9,83±1,94	9,71±1,05	9,67±1,49
	Вера	7,83±1,99	6,91±1,71	7,83±1,58	7,35±2,37	7,28±1,85
Актуал. конфликт	Телесность	6,83±2,21	6,89±2,21	6,08±1,41	6,59±1,91	6,66±1,75
	Результативность	7,08±1,62	6,14±2,00	6,58±2,10	7,24±1,92	6,51±1,99
	Социальность	8,33±1, 44	8,43±1,61	8,46±1,79	7,53±2,00	8,28±1,71
	Духовность	9,75±1,36	9,13±1,47	8,96±2,07	9,00±2,12	9,14±1,71
Базовый конфликт	Сфера Я-женское	7,58±1,31	7,34±1,47	8,04±1,83	6,94±2,14	7,46±1,67
	Сфера Я-мужское	7,83±1,47	7,82±1,43	7,88±1,51	7,82±1,07	7,83±1,39
	Сфера Ты	8,67±1,30	8,93±1,63	9,46±1,53	8,41±1,58	8,94±1,58
	Сфера Мы	7,83±1,19	7,75±1,68	7,75±1,62	8,29±1,21	7,84±1,55
	Сфера Пра-мы	9,33±1,67	9,12±1,75	9,17±1,83	8,29±1,93	9,03±1,72

Согласно данным, полученным по опроснику «БАК-конфликт», профиль характера среднестатистического эколога (на уровне ключевого конфликта) выглядит следующим образом: чистоплотный, пунктуальный, вежливый, обязательный, бережливый, верный, терпеливый, оптимистичный, толерантный. Подобное сочетание черт характера может приводить к межличностным конфликтам, связанным с неумением говорить «нет», с перекладыванием на свои

плечи ответственности за чужую работу. Такие люди могут долго молча терпеть, испытывая сильное внутреннее напряжение, а потом переживать аффективную разрядку, которая со стороны выглядит как чрезмерная. Ярко выраженная чистоплотность (в широком смысле – порядочность) может являться ядром внутриличностного конфликта в ситуациях морального выбора. Актуальный конфликт у экологов представлен тенденцией к игнорированию телесных потребностей, тенденцией к дезорганизации и избытком в сфере «Духовности» (бегством в мечты). Игнорирование телесных потребностей проявляется в низком уровне заботы о собственном теле (отсутствие достаточного количества сна, отсутствие контроля питания, не использование техник релаксации и т. п.), что в долгосрочной перспективе приводит к истощению телесного ресурса, ухудшению здоровья и возможной потере трудоспособности. Тенденция к дезорганизации свидетельствует о том, что на работе экологи не имеют возможности для максимальной самореализации, их потенциал раскрывается не полностью. Бегство в мечты может отражать ситуацию излишней траты времени на фантазии и мечты в ущерб реальной реализации во внешнем мире. На уровне базового конфликта обращает на себя внимание довольно высокий показатель сферы «Прамы», который свидетельствует о том, что для экологов значима межпоколенная смыслообразующая связь. Они видят смысл собственной жизни и деятельности в контексте этой связи.

В таблице 14 представлены показатели подверженности организационному стрессу у экологов разных специализаций.

Таблица 14 – Показатели подверженности организационному стрессу у экологов разных специализаций

Показатель	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	Всего
Организационный стресс	51,33±10,08	53,65±9,75	46,96±6,80	51,13±6,77	51,35±9,07
Самопознание	9,27±2,37	10,08±2,48	8,52±1,96	10,00±1,84	9,57±2,33
Широта интересов	10,20±2,60	10,88±2,76	9,00±1,53	10,07±2,13	10,31±2,49
Принятие ценностей других	9,67±2,44	9,76±2,35	9,12±1,83	8,71±2,43	9,45±2,26
Гибкость поведения	11,40±2,92	12,04±2,69	10,76±1,74	11,64±2,34	11,58±2,50
Активность и продуктивность	10,80±2,76	10,90±2,89	9,56±2,43	10,29±2,53	10,48±2,74

В общей группе экологов, в том числе у экологов на предприятиях, инженеров проектировщиков и экологов-изыскателей, средний уровень по шкале организационного стресса свидетельствует о поведении типа А и выраженной подверженности организационному стрессу. В группе инспекторов по охране природы данный показатель ниже, он свидетельствует о поведении типа АВ и среднем уровне подверженности организационному стрессу. У инспекторов по охране природы лучше сформированы способности к самопознанию, широта интересов, гибкость поведения, активность и продуктивность.

В таблице 15 представлены результаты опросника «Уровень соотношения ценности и доступности».

Таблица 15 – Результаты опросника «Уровень соотношения ценности и доступности» в общей группе экологов

Терминальные ценности	Ценность (Ц)	Доступность (Д)	Ц-Д
1. Активная, деятельная жизнь	3,7	6,3	-2,5
2. Здоровье	8,1	3,8	**4,2**
3. Интересная работа	5,3	5,7	-0,4
4. Красота природы и искусства	2,4	6,7	**-4,2**
5. Любовь	7,9	5,6	2,4
6. Материально-обеспеченная жизнь	5,3	3,8	1,4
7. Наличие хороших и верных друзей	6,1	6,4	-0,3
8. Уверенность в себе	5,9	5,4	0,4
9. Познание	5,0	7,3	-2,3
10. Свобода как независимость в поступках и действиях	4,8	4,7	0,0
11. Счастливая семейная жизнь	8,6	5,3	3,3
12. Творчество	2,8	5,1	-2,2

Внутренний конфликт, то есть выраженный дефицит доступности желаемой терминальной ценности по общей группе экологов выявлен по шкале «Здоровье» (4,2 балла), что является тревожным признаком относительно сохранения профессионального здоровья и долголетия.

Внутренний вакуум, то есть выраженный избыток доступности той терминальной ценности, которая имеет невысокое значение для экологов выявлен по шкале «Красота природы и искусства» (-4,2) балла, что является несколько парадоксальным, потому что суть профессиональной деятельности эколога состоит в сохранении хорошего состояния окружающей среды (природы) для будущих поколений.

Индекс рассогласования ценности и доступности по общей группе экологов составил (39,03±15,01), что превышает нормативные показатели.

По ценности «Счастливая семейная жизнь» тоже наблюдается большое расхождение (3,3 балла). Данное расхождение укладывается в пределы нормы, но указывает на негативную тенденцию, свидетельствующую о том, что семья для многих экологов не является ресурсом, что тоже может влиять на эффективность профессиональной деятельности.

В таблице 16 представлены результаты опросника «Уровень соотношения ценности и доступности» у экологов разных специализаций.

Таблица 16 – Результаты теста «Уровень соотношения ценности и доступности» у экологов разных специализаций

		Номер терминальной ценности											
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Группа 1	Ц	3,2	8,1	4,2	2,5	8,7	5,9	5,7	5,7	4,6	5,4	9,4	2,8
	Д	5,5	2,8	5,0	6,4	6,5	3,9	5,9	6,2	7,6	4,9	7,1	4,3
	Ц-Д	-1,3	**5,3**	0,8	**-3,9**	2,2	2,0	-0,2	-0,5	-3,0	0,5	2,3	-1,5
	R=37,00±14,79												
Группа 2	Ц	3,5	8,5	4,9	2,2	7,9	5,6	6,1	6,2	4,9	4,8	8,8	2,5
	Д	6,1	4,0	5,5	6,5	5,7	4,0	6,3	5,2	7,2	4,9	5,3	5,5
	Ц-Д	-2,6	**4,5**	-0,6	**-4,3**	2,2	2,6	-0,2	1,0	-2,3	-0,1	3,5	-3,0
	R=41,04±14,14												
Группа 3	Ц	3,9	9,1	5,6	1,8	7,8	5,2	6,7	6,3	4,3	4,8	8,6	1,9
	Д	7,0	4,7	6,0	6,8	5,4	4,1	7,0	5,4	6,7	3,9	5,4	3,5
	Ц-Д	3,1	**4,4**	-0,4	**-5,0**	2,2	1,1	-0,3	0,9	-2,4	0,9	3,2	-1,6
	R=37,65±18,32												
Группа 4	Ц	4,5	5,7	6,7	3,5	7,4	4,4	5,4	4,8	6,5	4,0	7,5	5,1
	Д	6,4	3,3	6,5	7,2	4,6	2,9	6,2	5,5	8,1	5,1	3,5	6,9
	Ц-Д	-1,9	2,4	0,2	-3,7	2,8	1,5	-0,8	-0,7	-1,6	-1,1	**4.0**	-1,8
	R=37,35±13,01												

Индекс рассогласования ценности и доступности во всех четырех группах экологов превышает нормативные значения, что свидетельствует о том, что желаемое и действительное в жизни экологов имеет существенные различия. Дефицитарной для экологов на предприятиях, инженеров-проектировщиков и инспекторов по охране природы является ценность «Здоровье». Многие из опрошенных экологов жалуются на переутомление и перенапряжение. Им часто приходится работать по вечерам и в выходные дни, чтобы уложиться в сжатые сроки реализации того или иного проекта. Г. С. Никифоров, Л. И. Августова [88] отмечают, что развитие утомления ведет к падению работоспособности. Устойчивое пребывание в состоянии утомления представляет серьезную угрозу соматическому и психическому здоровью работника. По мнению А. Г. Маклакова [75], профессиональное здоровье следует понимать как определенный уровень характеристик здоровья специалиста, который отвечает требованиям профессиональной деятельности и обеспечивает ее высокую эффективность. Потеря здоровья ведет к снижению эффективности труда, негативно влияет на производительность и надежность. Сохранение профессионального здоровья работников является одной из важнейших задач психологического обеспечения профессиональной деятельности.

Избыточной для экологов на предприятиях, инженеров-проектировщиков и инспекторов по охране природы является «Красота природы и искусства». Необходимо отметить, что низкий уровень ценности «Красота природы и искусства» встречается у представителей многих профессий, например, по данным Д. С. Люкшиной [73] у сотрудников пограничной, полицейской и таможенной служб, по данным Н. Е. Скрынник, А. Г. Михайловой [113] у медицинских работников, по данным Э. Г. Григорян [33] у студентов технических вузов. В этом контексте экологи на предприятиях, инженеры-проектировщики и инспекторы по охране природы как представители системы «Охрана окружающей среды» по значимости ценности «Красота природы и искусства» не отличаются от представителей многих других профессий и социальных групп. На фоне высокого уровня доступности «Красоты природы и искусства», обеспечиваемого

спецификой профессиональной деятельности, у экологов на предприятиях, инженеров-проектировщиков и инспекторов по охране природы формируется ощущение избыточности данной ценности. В. В. Калита [52] в своем исследовании показал, что у представителей профессии «человек-природа» экологические терминальные и инструментальные ценности, занимают более весомое место в системе ценностей, чем у представителей профессии типа «человек-знаковая система», что подтверждается результатами нашего исследования. У экологов-изыскателей значимость ценности «Красота природы и искусства» несколько выше, чем у экологов других специализаций.

У экологов-изыскателей выявляется дефицит по ценности «Счастливая семейная жизнь». Профессиональная деятельность экологов-изыскателей связана с частыми экспедициями, организацией и проведением полевых исследований вдали от дома, что может препятствовать реализации гармоничной счастливой семейной жизни.

3.1.2 Результаты опроса по блоку «Совладающее поведение»

Результаты опроса по методике «Проактивное совладающее поведение»

В таблице 17 представлены результаты опроса экологов, среднего медицинского персонала [40], врачей [27] и представителей социономических профессий [121] по методике «Проактивное совладающее поведение».

По данным таблицы 17 видно, что у экологов показатели по шкалам «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление», «стратегическое планирование» и «превентивное преодоление» намного выше, чем у врачей, и незначительно выше, чем у представителей социономических профессий (преподавателей, психологов, менеджеров и т. п.).

Таблица 17 – Показатели «Проактивного совладающего поведения» у экологов, врачей и представителей социономических профессий

Проактивная копинг-стратегия	Экологи (n=178)	Средний медицинский персонал (n=81)	Врачи (n=60)	Представители социономических профессий (n=226)
Проактивное преодоление	41,83±5,68	33,7 ± 0,7	34,97±5,04	40,17±6,07
Рефлексивное преодоление	32,23±6,26	34,5 ± 0,4	28,03±7,04	31,35±6,47
Стратегическое планирование	11,22±2,54	11,9 ± 0,4	8,53±3,26	10,35±3,04
Превентивное преодоление	29,81±4,75	30,3 ± 0,7	28,57±5,77	29,00±5,16
Поиск инструментальной поддержки	18,61±4,72	18,3 ± 0,5	19,32±3,98	19,23±4,86
Поиск эмоциональной поддержки	12,60±3,60	12,5 ± 0,4	13,38±3,13	13,19±3,17

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 перспективной выборкой для изучения феномена проактивности.

В таблице 18 представлены результаты опроса по методике «Проактивное совладающее поведение» у экологов разных специализаций.

Таблица 18 – Показатели проактивного совладающего поведения у экологов разных специализаций

Проактивная копинг-стратегия	Группа 1 (n=32)	Группа 2 (n=94)	Группа 3 (n=28)	Группа 4 (n=24)
Проактивное преодоление	43,59±4,82	41,20±6,19	42,32±5,64	41,33±4,25
Рефлексивное преодоление	33,03±5,86	31,85±6,09	33,43±6,84	31,25±6,78
Стратегическое планирование	11,00±2,46	11,15±2,61	11,75±2,49	11,17±2,50
Превентивное преодоление	29,66±3,96	29,79±4,69	31,29±5,25	28,29±5,03
Поиск инструментальной поддержки	18,25±4,12	18,37±4,96	19,39±4,59	19,08±4,81
Поиск эмоциональной поддержки	12,78±3,52	12,57±3,81	12,46±3,71	12,58±2,80

Во всех четырех группах экологов показатели проактивного совладающего поведения являются высокими.

Результаты опроса по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»

В таблице 19 представлены результаты опроса по методике «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) у разных групп экологов.

Таблица 19 – Стратегии преодоления стрессовых ситуаций у экологов разных специализаций

SACS	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	Экологи
SACS индекс конструктивности	1,37±0,39	1,37±0,32	1,57±0,45	1,31±0,38	1,40±0,37
1 Ассертивные действия	19,39±3,78	18,84±3,69	20,26±3,25	18,89±3,39	19,23±3,58
2 Вступление в социальный контакт	22,00±3,73	23,06±3,54	23,89±3,41	23,44±2,55	23,14±3,42
3. Поиск социальной поддержки	21,50±4,90	22,48±4,24	22.79±4,24	22,33±3,11	22,37±4,17
4 Осторожные действия	20,39±2,89	21,28±3,78	21,41±3,13	19,22±3,39	20,89±3,52
5 Импульсивные действия	17,61±3,32	19,97±3,52	16,26±3,95	18,39±3,22	17,61±3,57
6 Избегание	16,06±4,86	16,83±3.82	15,11±3,86	16,28±4,40	16,28±4,07
7 Манипулятивные действия	18,89±3,80	18,45±4,80	19,00±4,46	18,28±4,20	18,61±4,47
8 Асоциальные действия	15,89±4,83	14,53±4,74	14,19±4,25	15,67±4,62	14,80±4,62
9 Агрессивные действия	16,61±5,23	17,11±4,03	15,89±4,85	19,17±4,68	17,07±4,54

Согласно данным, представленным в таблице 19, во всех четырех группах средние показатели индекса конструктивности, применяемых стратегий преодоления стрессовых ситуаций, свидетельствуют о высокой степени конструктивности копинг-поведения респондентов (>1,1). У инспекторов по охране природы индекс конструктивности выше, чем у остальных.

Необходимо отметить, что при приеме на работу на должность инспектора по охране природы претенденты проходят психологическое тестирование на

соответствие личностных качеств соискателя требованиям профессии. Остальные экологи, как правило, подобного тестирования не проходят и отбираются по формальным признакам наличия соответствующего образования и опыта работы.

Несмотря на высокий индекс конструктивности у экологов всех специализаций, экологи-изыскатели выделяются высоким показателем по шкале «Агрессивные действия». Данное положение вещей, по обратной связи от респондентов, связано, прежде всего, с особенностями условий, в которых приходится работать специалистам данной группы. Если экологи на предприятиях, инженеры-проектировщики и инспекторы по охране природы в основном трудятся в условиях близких к бытовым, то для экологов-изыскателей, работающих в трудных полевых условиях, проявление агрессии, может быть необходимым в ситуациях, связанных с риском угрозы жизни участников полевой группы.

3.1.3 Результаты опроса по блоку «Показатели эффективности/ неэффективности совладающего поведения»

Результаты опроса по методике «Профессиональное выгорание» у экологов разных специализаций

В таблице 20 представлены результаты опросника «Профессиональное выгорание» у экологов разных специализаций.

Таблица 20 – Показатели профессионального выгорания у экологов разных специализаций

ПВ	Группа 1 (n=30)	Группа 2 (n=92)	Группа 3 (n=28)	Группа 4 (n=23)	Всего (n=173)
Эмоциональное истощение	19,73±8,33	21,51±8,16	18,04±9,36	20,57±9,03	20,51±8,53
Деперсонализация	10,03±5,40	9,57±5,43	7,25±4,71	9,17±5,05	9,22±5,30
Профессиональная успешность	31,73±5,34	29,90 ±5,41	30,82±5,76	29,78±5,68	30,35±5,49

Традиционно считается, что в наибольшей степени подвержены риску развития профессионального выгорания специалисты помогающих профессий, в

первую очередь, врачи. А. Г. Маркарян [77] приводит следующие данные по выгоранию у врачей: эмоциональное истощение (18,7±8,2), деперсонализация (7,02±4,5), профессиональная успешность (33,6±5,7). При сравнении данных, полученных А. Г Маркарян на выборке врачей с данными полученными нами по общей группе экологов необходимо отметить тот факт, что у экологов показатели эмоционального истощения и деперсонализации выше, чем у врачей, а профессиональной успешности ниже.

В таблице 21 представлены данные о процентном распределении экологов по степени выраженности профессионального выгорания.

Таблица 21 – Процентное распределение экологов по степени выраженности профессионального выгорания в общей группе экологов

Степень ПВ	частота	процент
1 низкая	30	17,3
2 средняя	54	31,2
3 высокая	61	35,3
4 крайне высокая	28	16,2
Итого	173	100,0

17,3% экологов имеют низкие показатели ПВ, 31,2% – средние, 35,3% – высокие, 16,2% – крайне высокие. Таким образом, больше половины экологов (51,4%) имеют высокую и крайне высокую степень профессионального выгорания, что свидетельствует о том, что большая часть экологов не справляется со стрессовой нагрузкой, что повышает риск потери профессионального здоровья и долголетия и снижает эффективность работы специалистов данной сферы. В связи с этим необходимо проводить анализ для выявления причин сложившейся ситуации и поиске ресурсов для ее преодоления.

На рисунке 5 представлен процент экологов с высоким и крайне высоким уровнем ПВ в разных группах.

Процент инспекторов по охране природы, имеющих высокие и крайне высокие показатели ПВ значительно меньше, чем в других группах экологов (35,7%, что более чем на 20% меньше, чем у экологов, работающих на предприятиях и инженеров-проектировщиков).

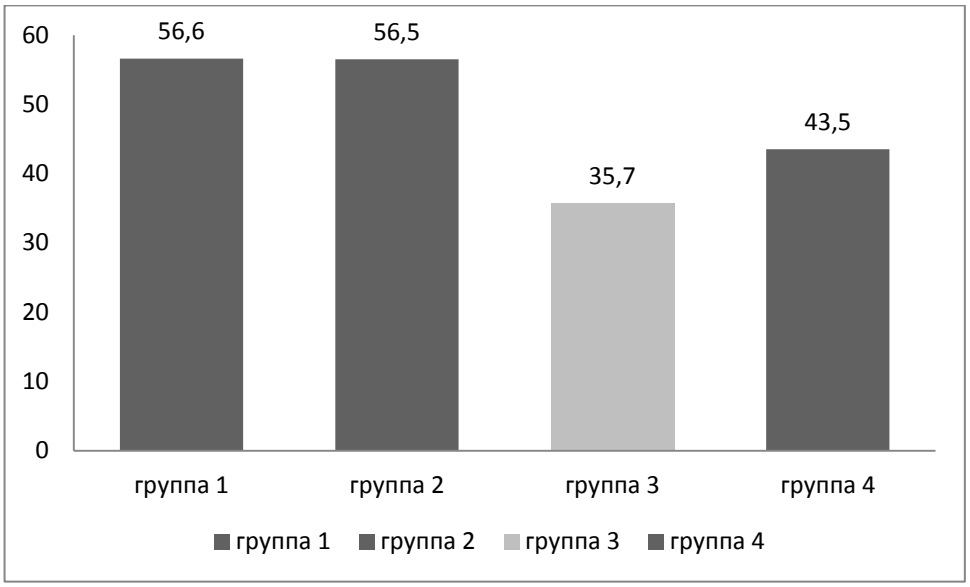

Рисунок 5 – Процент специалистов с высоким и крайне высоким уровнем профессионального выгорания у экологов разных специализаций

Экологи, как отдельная профессиональная группа ранее не исследовались на предмет развития профессионального выгорания. Однако, это та профессия, от которой во многом зависит будущее всей планеты Земля, выживаемость человека как вида в целом. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что проблема профессионального выгорания у экологов является острой и требует пристального внимания.

Результаты опроса по «Методике изучения профессиональной идентичности» Л. Б. Шнейдер

В таблице 22 представлено процентное распределение экологов по статусу профессиональной идентичности (в общей группе и по отдельным специализациям, группа 1 – экологи на предприятиях, группа 2 – инженеры-проектировщики в сфере ООС, группа 3 – инспекторы по охране природы, группа 4 – экологи-изыскатели).

Таблица 22 – Распределение экологов по статусу идентичности в зависимости от специализации (%)

Статус идентичности	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	Всего
Преждевременная	5,6	9,4	3,7	0	6,3
Диффузная	16,7	23,4	11,1	52,6	24,2
Мораторий	33,3	37,6	25,9	26,3	32,8
Достигнутая позитивная	16,7	9,4	18,6	5,3	11,7
Псевдопозитивная	27,7	20,4	40,7	15,8	25,0

6,3% экологов имеют преждевременную идентичность, то есть статус идентичности, возникающий при несамостоятельном жизненном выборе, навязанном со стороны со стороны. Данная ситуация не случайна, потому что профессия «эколог» часто звучит в средствах массовой информации и является довольно модной. К тому же с 1991 года, когда в РФ был принят закон об «Охране окружающей природной среды» и начало формироваться профессиональное сообщество, прошло уже 27 лет и выросло целое поколение профессиональных экологов, дети которых уже тоже делают свой жизненный выбор профессионального пути.

24,2% экологов имеют диффузную идентичность, то статус идентичности, при котором не имеется прочных целей, ценностей и убеждений и попыток их активно сформировать.

32,8% экологов находятся в статусе моратория профессиональной идентичности, при котором человек находится в состоянии кризиса идентичности и активно пытается разрешить его, пробуя различные варианты.

11,7% экологов имеют статус достигнутой позитивной идентичности, то есть представляют собой профессионалов, сформировавших определенную совокупность личностно значимых целей, ценностей и убеждений в профессиональной деятельности, что обеспечивает им чувство направленности и осмысленности жизни.

25% экологов имеют псевдопозитивную идентичность, при которой стабильно отрицается своя уникальность или, напротив, происходит ее амбициозное подчеркивание, гипертрофированное подчеркивание плюсов данной профессиональной деятельности, отказ видеть недостатки и противоречия.

По данным таблицы 22 обращает на себя внимание тот факт, что 40,7% инспекторов по охране природы (группа 3) имеют псевдопозитивную идентичность. Такое положение вещей, скорее всего, объясняется спецификой государственной службы. Государственные служащие имеют определенные привилегии, попасть на эту должность сложнее в силу строго профессионального отбора, поэтому формируется представление о некоторой избранности и уникальном положении относительно экологов других специализаций.

Также необходимо отметить, что 52,6% экологов-изыскателей (группа 4) имеют диффузную идентичность, то есть у них присутствует некоторое стремление «плыть по течению», уровень ценностной и смысловой наполненности профессиональной деятельности низкий.

Выводы по параграфу 3.1

1. Экологи по сравнению с представителями других профессий имеют высокие показатели по «проактивному», «рефлексивному», «превентивному» преодолению и «стратегическому планированию», что объясняется содержательной ориентацией профессиональной деятельности экологов на отдаленное будущее. В силу данного факта профессия «эколог» является перспективной для изучения особенностей проактивного совладающего поведения.

2. Индекс конструктивности, применяемых стратегий преодоления стрессовых ситуаций, свидетельствует о высокой степени конструктивности копинг-поведения у экологов, при котором приоритетными являются «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт» и «поиск социальной поддержки», а «избегание», «агрессивные» и «асоциальные» действия применяются редко

3. Высокая конструктивность применяемых стратегий преодоления стрессовых ситуаций не обеспечивает эффективность совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов. 51,4% экологов имеют высокую и крайне высокую степень профессионального выгорания, что свидетельствует о низкой эффективности совладания с профессиональными стрессами у большей части экологов и отражает риск потери профессионального здоровья. В общей группе экологов наблюдается поведение типа А с высокой степенью подверженности организационному стрессу. Наблюдаются проблема эмоционального контроля поведения (повышенная тревожность и депрессивность). Пространственная и временная антиципационная несостоятельность у экологов снижает общую стрессоустойчивость личности и возможности применения упреждающего копинга. Дефицит здоровья ярко выражен у экологов на предприятиях, инженеров-проектировщиков и инспекторов по охране природы. Индекс рассогласования ценности и доступности у всех четырех специализаций экологов превышает нормативные значения, что отражает наличие внутриличностного конфликта и неудовлетворенность текущей жизненной ситуацией. Актуальный конфликт (в кластере отношения к-миру) у экологов представлен тенденцией к игнорированию телесных потребностей, тенденцией к дезорганизации и бегством в мечты. Одним из следствий неэффективности совладающего поведения является незрелость профессиональной идентичности, которая проявляется у 88,3 % экологов.

3.2 Анализ различий индивидуально-психологических особенностей, копинг-стратегий и профессионального выгорания у экологов разных специализаций

Анализ различий индивидуально-психологических характеристик, применения различных копинг-стратегий и выраженности профессионального выгорания у экологов разных специализаций проводился при помощи однофакторного дисперсионного анализа.

Осуществленный анализ показал, что у экологов четырех изучаемых специализаций в применении копинг-стратегий, определяемых по опросникам ПСП и SACS, а также в выраженности профессионального выгорания статистически достоверных различий нет. Статистически достоверные различия выявлены по ряду индивидуально-психологических особенностей, которые представлены в таблице 23.

Таблица 23 – Индивидуально-психологические особенности экологов разных специализаций

Показатель	F	p
Тест антиципационной состоятельности		
Временная антиципационная состоятельность	2,685	0,050
Шкала организационного стресса		
Сопротивляемость организационному стрессу	3,198	0,027
Самопознание	2,865	0,040
Широта интересов	3,372	0,022
Пятифакторный опросник личности		
Контролирование/Естественность	3,196	0,026
Эмоциональность/Эмоциональная сдержанность	4,526	0,005
Игривость/ Практичность	5,223	0,002
БАК-конфликт		
Аккуратность	8,084	0,000
Обязательность	2,691	0,050
Чувство времени	7,628	0,000
Уровень соотношения ценности и доступности		
Ценность здоровья	6,277	0,001
Ценность интересной работы	4,733	0,004
Ценность познания	2,869	0,040
Ценность творчества	5,008	0,003

По показателю «временной антиципационной состоятельности» статистически достоверные различия выявлены между инспекторами по охране природы и экологами-изыскателями, у которых временная антиципационная состоятельность намного ниже (p=0,056). То есть инспекторы по охране природы лучше оценивают длительность и последовательность событий, лучше чувствуют

ритм и темп смены одного события другим. Данное положение подтверждается достоверным различием по шкале «Чувство времени» теста БАК-конфликт (p=0,000). Так же инспекторы по охране природы отличаются от экологов-изыскателей по показателю «Контролирование/ Естественность» (p=0,053). Они более ответственны, обязательны, точны, добросовестны и аккуратны. Более низкие показатели по фактору «Игривость/ Практичность» (p=0,026) говорят о выраженном у инспекторов по охране природы практичному и рациональному отношению к жизни. Экологи-изыскатели легче относятся к жизни, больше доверяют чувствам и интуиции.

Апостериорный попарный анализ по критерию Шеффе показал, что по показателю «сопротивляемости организационному стрессу» достоверно отличаются между собой инженеры-проектировщики и инспекторы по охране природы (p=0,027), они больше подвержены организационному стрессу. У них хуже сформирована способность к «самопознанию» (p=0,056) и «широта интересов» (p=0,022). Так же эти две группы экологов отличаются по фактору «Эмоциональность/ Эмоциональная сдержанность» (p=0,016). Инженеры-проектировщики более эмоциональны, импульсивны, плохо управляют своими эмоциями, тревожны и склонны к проявлению депрессии, испытывают психологическое напряжение. Также инженеры-проектировщики имеют достоверно более низкие чем инспекторы по охране природы показатели по фактору «Практичность/Игривость» (p=0,010), то есть они менее прагматичны и рациональны.

Для экологов-изыскателей ценность здоровья достоверно ниже, чем для инженеров-проектировщиков (p=0,004) и инспекторов по охране природы (p=0,001), а ценность интересной работы выше, чем у экологов на предприятиях (p=0,011) и инженеров-проектировщиков (p=0,030). Этим может быть обусловлен выбор специализации, которая в большей степени связана с риском и романтическим представлением о покорении неизведанных земель. Ценность познания у экологов-изыскателей выше, чем у инспекторов по охране природы (p=0,057), а ценность творчества выше, чем у инспекторов по охране природы

(p=0,005) и у инженеров-проектировщиков (p=0,016), что является движущей силой для реализации изыскательских и научно-исследовательских проектов.

Выводы по параграфу 3.2

1. Специализация эколога не влияет на выбор копинг-стратегий.
2. Профессиональное выгорание у экологов разных специализаций статистически достоверно не отличатся.
3. Инспекторы по охране природы имеют индивидуально-психологические отличия от инженеров-проектировщиков и экологов-изыскателей: у них лучше развита временная антиципационная состоятельность, волевая регуляция поведения, эмоциональная сдержанность и практичность в поведении
4. Экологи-изыскатели, работающие в основном в полевых условиях, имеют отличную от экологов, работающих в условиях близких к бытовым, структуру ценностей: ценности познания, интересной работы и творчества у них выше, чем для экологов других специализаций, а ценность здоровья ниже.

3.3 «Проактивный», «Просоциальный» и «Асоциальный» копинг-стили

3.3.1 Факторная структура стратегий преодоления стрессовых ситуаций: «Проактивный», «Просоциальный» и «Асоциальный» копинг-стили

В целях группировки концептуально близких стратегий преодоления, определяемых по опросникам SACS и ПСП, в отдельные копинг-стили был проведен исследовательский факторный анализ (Factor Analysis).

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 (p=0,000), что также указывает на то, что данные приемлемы для проведения факторного анализа. Извлечение производилось Обобщенным методом наименьших квадратов (Generalized Least Squares) с выполнением

ортоганального вращения методом Varimax. В таблице 24 представлена матрица полученных факторов после вращения.

Таблица 24 – 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 [49]:

Фактор 1 можно назвать «Проактивный» копинг-стиль. В данный фактор вошли: «Превентивное преодоление», «Рефлексивное преодоление», «Проактивное преодоление» и «Стратегическое планирование» по опроснику ПСП, «Ассертивные действия» и «Избегание» (с отрицательным знаком) по опроснику SACS. Основной отличительной чертой данного фактора является использование в процессе совладания личностных ресурсов.

Фактор 2 можно назвать «Просоциальный» копинг-стиль. Сюда вошли: «Поиск социальной поддержки» и «Вступление в социальный контакт» по опроснику SACS, «Поиск инструментальной поддержки» и «Поиск эмоциональной поддержки» по опроснику ПСП. Основной отличительной чертой

данного фактора является привлечение внешнего социального ресурса с ориентацией на положительной взаимодействие.

Фактор 3 можно назвать «Асоциальный» копинг-стиль. Сюда вошли: «Асоциальные действия», «Манипулятивные действия» и «Агрессивные действия» по опроснику SACS. Основной отличительной чертой данного фактора является использование внешнего ресурса социального окружения для получения личной выгоды. Термин «асоциальный» отражает направленность личности на достижение собственных эгоцентрических целей с использованием любых средств, иногда даже идущих в разрез с законодательными и моральными нормами, и влекущих за собой риск причинения вреда ближайшему окружению и обществу в целом.

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

3.3.2 Индивидуально-психологические особенности «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей

Индивидуально-психологические особенности «Проактивного» копинг-стиля

Корреляционный анализ

В Приложении Г представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязей «Проактивного» копинг-стиля и индивидуально-психологических особенностей, определенным по опросникам ТАС, ОС, БАК–конфликт, 5PFQ, УСЦД.

По общей группе экологов определено, что возраст имеет положительную корреляцию с применением «Проактивного» копинг-стиля ($r = 0,27$; $p=0,003$). То есть чем старше индивид, тем он чаще проявляет проактивный копинг. Еще более сильная связь наблюдается между проактивным копингом и стажем ($r = 0,35$; $p<0,001$). Чем больше опыт работы специалиста, тем он чаще применяет проактивный копинг.

«Проактивный» копинг-стиль положительно коррелирует со всеми показателями «Теста антиципационной состоятельности» В. Д. Менделевича: с личностно-ситуативной (r = 0,40; p=0,000), пространственной (r = 0,39; p=0,000), временной (r = 0,37; p=0,000). Сильная корреляция наблюдается с общим показателем ТАС (r = 0,54; p=0,000), то есть антиципация как способность человека предвосхищать ход событий, собственных действий и поступков окружающих, строить деятельность на основании адекватного вероятностного прогноза является важнейшей составляющей проактивного копинга, ориентированного на будущее.

«Проактивный» копинг-стиль имеет значимые отрицательные связи со всеми показателями «Шкалы организационного стресса». Экологи, применяющие «Проактивный» копинг-стиль, имеют более развитую способность самопознания (r = -0,46; p=0,000), обладают более широкими и разносторонними интересами (r = -0,34; p=0,001), навыками принятия ценностей других людей (r = -0,20; p=0,046), гибким поведением (r = -0,44; p=0,000), более активны и продуктивны в своей деятельности (r = -0,36; p=0,000). То есть «Проактивный» копинг-стиль применяют люди, имеющие необходимые навыки противодействия организационному стрессу.

Корреляционный анализ показателей опросника «Пятифакторный опросник личности» А. Б. Хромова показал, что применение «Проактивного» копинг-стиля связано с показателями экстраверсии (r = 0,24; p=0,006), что может проявляться в общительности, оптимистичности, лучшем выполнении трудных заданий в ситуации дефицита времени. «Проактивный»» копинг-стиль имеет положительную взаимосвязь с фактором «Привязанность/Отделенность» (r = 0,32; p=0,000), то есть проактивные индивиды испытывают потребность быть рядом с другими людьми, кому-либо помогать, терпимо относятся к недостаткам других людей, умеют сопереживать и радоваться их успехам, имеют социальную направленность личности. Применение «Проактивного» копинг-стиля тесно коррелирует с фактором «Контролирование/ Естественность» (r = 0,62; p=0,000), что свидетельствует о более выраженной волевой регуляции поведения.

Проактивные индивиды добросовестны, ответственны, обязательны, точны и аккуратны. А. Б. Хромов [140] отмечает, что люди с высокими показателями по фактору «Контролирование» помимо высокой добросовестности и сознательности обладают стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей, иногда в ущерб личным. Такие люди редко чувствуют себя полностью раскованными настолько, чтобы позволить себе дать волю чувствам. Значимый коэффициент корреляции выявлен и с фактором «Повышенная эмоциональность/ Эмоциональная сдержанность» (r = -0,43; p=0,000). Низкие значения по этому фактору свойственны самодостаточным, эмоционально зрелым людям, спокойным даже в неблагоприятных обстоятельствах, не поддающимся случайным колебаниям настроения.

В соотнесении с показателями опросника БАК-конфликт на уровне Ключевого конфликта (кластер отношения к другому) «Проактивный» копинг-стиль имеет положительные корреляции с выраженностью таких черт характера как «Аккуратность» (r = 0,26; p=0,011), «Усердие» (r = 0,32; p=0,002), «Обязательность» (r = 0,27; p=0,011), «Чувство времени» (r = 0,56; p=0,000), «Оптимизм» (r = 0,29; p=0,0006), «Толерантность» (r = 0,21; p=0,048). На уровне актуального конфликта (кластер отношения к миру вещей и явлений) «Проактивный» копинг-стиль имеет отрицательную корреляцию со сферой «Телесности» (r = -0,29; p=0,005), то есть экологи, использующие «Проактивный» копинг-стиль склонны игнорировать телесные потребности, меньше внимания уделять своему телу, увлеченные процессом достижения поставленных целей. На уровне Базового конфликта (кластер отношения к себе) проявляются корреляции «Проактивного» копинг-стиля со сферой «Ты» (r = 0,27; p=0,01) и сферой «Пра-мы» (r = 0,33; p=0,001). В кластере отношения к себе сфера «Ты» предполагает наличие навыка выстраивания гармоничных отношений в паре (диаде), что в профессиональной деятельности в большинстве случаев необходимо, ведь, кто работает один прибавляет, а кто вместе – умножает. Сфера «Пра-мы» является вместилищем всевозможных смыслов, обуславливающих человеческую деятельность. Наличие тесной связи со сферой «Пра-мы» характеризует

проактивных индивидов, как видящих смысл в собственной жизни и деятельности, осознающих свою взаимосвязь с предками и потомками, что является важным ресурсом для сохранения мотивации к работе.

Корреляционный анализ опросника «Уровень соотношения ценности и доступности» Е. Б. Фанталовой с «Проактивным» копинг-стилем показал, наличие отрицательной связи с ценностью «Любви» (r = -0,27; p=0,005). Фокусируясь на достижении отдаленной по времени значимой цели, проактивные индивиды могут ставить интересы общества в целом выше интересов ближайшего окружения.

Положительная корреляция проявляется с ценностями «Уверенность в себе» (r = 0,21; p=0,026) и «Свободы как независимости в поступках и действиях» (r = 0,21; p=0,03). Проактивные люди более уверены в себе и независимы.

Что касается доступности определенных терминальных ценностей, то отрицательные корреляции выявлены относительно доступности таких ценностей как «Красота природы и искусства» (r = -0,20; p=0,05), «Познание» (r = -0,27; p=0,006), «Творчество» (r = -0,23; p=0,02) положительная с доступностью ценности «Уверенности в себе» (r = 0,31; p=0,001). Отрицательная связь с доступностью «Красоты природы и искусства» объясняется сосредоточенностью на достижении поставленной цели, сфокусированностью на работе в ущерб возможности провести свободное время на лоне природы или посетив культурное мероприятие. Отрицательная связь с доступностью «Творчества» определяется четкостью планирования жизни, пониманием возможных алгоритмов достижения цели, что несколько уменьшает возможность проявления спонтанности и креативности. Отрицательная связь с доступностью ценности «Познания» объясняется неутолимой жаждой новой информации, позволяющей лучше понимать и структурировать окружающий мир.

В целом «Проактивный» копинг-стиль имеет отрицательную корреляцию с индексом рассогласования ценности и доступности (r = -0,21; p=0,032). То есть применение «Проактивного» копинг-стиля помогает проживать свою жизнь

именно так, как этого хочется. Выраженность внутренних конфликтов и внутренних вакуумов становится минимальной.

Множественный регрессионный анализ

В целях исследования влияния нескольких индивидуально-психологических предикторов на «Проактивный» копинг-стиль был проведен множественный регрессионный анализ, где в качестве независимых переменных выступали возраст, стаж и результаты опросника 5PFQ, шкалы, касающиеся Ключевого и Базового конфликта опросника БАК-конфликт, ТАС и ценности по опроснику УСЦД.

По результатам множественного регрессионного анализа (таблица 25) было выделено 7 предикторов, которые обусловливают долю дисперсии показателя «Проактивный» копинг-стиль в размере 78,8% (R^2=0,788):

1. «настойчивость – отсутствие настойчивости» (5PFQ);
2. «депрессивность – эмоциональная комфортность» (5PFQ);
3. стаж;
4. «верность – неверность» (БАК-конфликт);
5. «напряженность – расслабленность» (5PFQ);
6. «ценность свободы как независимости в поступках и действиях» (УСЦД);
7. «послушание – самостоятельность» (БАК-конфликт).

Люди, применяющие «Проактивный» копинг-стиль характеризуются высокими показателями настойчивости (первичная компонента фактора «Контролирование/Естественность» 5PFQ), важной составляющей волевой регуляции поведения. Так же им свойственно ощущение эмоциональной комфортности и расслабленности (первичные компоненты фактора «Повышенная эмоциональность/Эмоциональная сдержанность» 5PFQ). Для проактивных индивидов высокое место в иерархии ценностей занимает «ценность свободы как независимости в поступках и действиях» (по УСЦД).

Важными являются такие черты характера как верность/неверность (как умение быть гибким и принимать новое) и послушание (как умение следовать четким инструкциям).

Таблица 25 – Коэффициенты регрессионной модели «Проактивного» копинг-стиля

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.	95,0%% доверительный интервал для B	
	B	Стд. Ошибка	Бета			Нижняя граница	Верхняя граница
7 (Константа)	-1,130	,673		-1,680	,100	-2,485	,225
Настойчивость	,229	,024	,633	9,574	,000	,181	,277
Депрессивность	-,064	,032	-,185	-2,015	,050	-,127	,000
Стаж	,027	,008	,232	3,493	,001	,011	,042
Верность	-,170	,044	-,267	-3,891	,000	-,258	-,082
Напряженность	-,074	,026	-,247	-2,801	,007	-,126	-,021
Ценность свободы	,061	,021	,190	2,890	,006	,019	,104
Послушание	,097	,041	,158	2,394	,021	,015	,179

На рисунке 6 представлен вероятностный график стандартизированных остатков для регрессионной модели «Проактивного копинг-стиля».

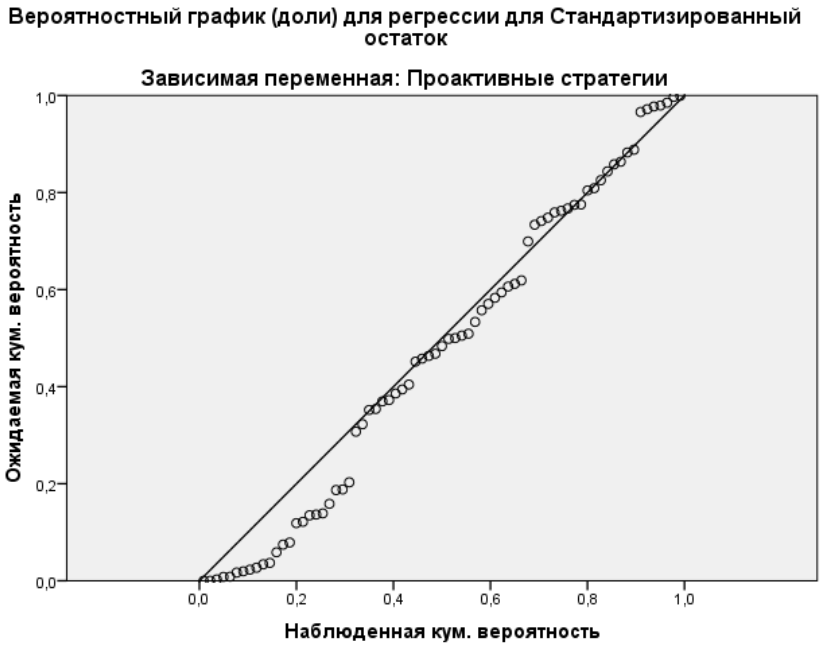

Рисунок 6 – Вероятностный график стандартизированных остатков для регрессионной модели «Проактивного» копинг-стиля

Индивидуально-психологические характеристики «Просоциального» копинг-стиля

Корреляционный анализ

В Приложении Г представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязей «Просоциального» копинг-стиля и индивидуально-психологических характеристик, определенным по опросникам ТАС, ОС, БАК–конфликт, 5PFQ, УСЦД.

По общей группе экологов значимых корреляций применения «Просоциальных» копинг-стратегий с возрастом и стажем не выявлено. То есть специалисты любого возраста и с любым стажем могут применять или не применять в силу различных причин ориентированные на социальную поддержку копинг-стратегии в равной мере.

Выявлена отрицательная корреляционная связь «Просоциального» копинг-стиля с личностно-ситуативной антиципационной состоятельностью ($r = -0,21$; $p=0,022$). То есть обращение к ресурсу социального окружения происходит у людей, плохо прогнозирующих варианты развития тех событий, которые в их жизни происходят.

Корреляционный анализ связи с показателями «Шкалы организационного стресса» показал, что экологи, применяющие «Просоциальный» копинг-стиль, имеют менее развитые способности самопознания ($r = 0,21$; $p=0,03$), то есть акцент из внутреннего пространства личности переносится во внешний контекст.

Корреляционный анализ показателей «Пятифакторного опросника личности» в адаптации А. Б. Хромова показал, что «Просоциальный» копинг-стиль взаимосвязан с показателями экстраверсии ($r = 0,32$; $p=0,000$), что может проявляться в общительности, оптимистичности, лучшем выполнении трудных заданий в ситуации дефицита времени. Выявлена взаимосвязь «Просоциального» копинг-стиля с фактором «Привязанность/ Отделенность» ($r = 0,37$; $p=0,000$), то есть люди, применяющие данный тип копинга испытывают потребность быть рядом с другими людьми, кому-либо помогать, терпимо относятся к недостаткам

других людей, умеют сопереживать и радоваться их успехам, имеют социальную направленность личности. Применение «Просоциального» копинг-стиля положительно коррелирует с фактором «Игривость/Практичность» (r = 0,25; p=0,006), что может проявляться в несколько легкомысленном отношении к жизни без выраженной опоры на здравый смысл, несистемности мышления, опоре на интуицию и чувственный опыт.

В соотнесении с показателями опросника БАК-конфликт на уровне Ключевого конфликта (кластер отношения к другому) «Просоциальный» копинг-стиль имеет положительные корреляции с выраженностью таких черт характера как «Общительность» (r = 0,25; p=0,017), «Доверие» (r = 0,30; p=0,005), «Нежность/ Сексуальность» (r = 0,30; p=0,004). На уровне актуального конфликта (кластер отношения к миру вещей и явлений) «Просоциальный» копинг-стиль имеет положительную корреляцию со сферой «Социальности» (r = 0,27; p=0,01) и «Духовности» (r = 0,22; p=0,033). На уровне Базового конфликта (кластер отношения к себе) проявляется корреляция «Просоциального» копинг-стиля со сферой «Мы» (r = 0,49; p=0,000).

Корреляционный анализ опросника «Уровень соотношения ценности и доступности» Е. Б. Фанталовой с «Просоциальным» копинг-стилем показал, наличие отрицательной связи «Просоциального» копинг-стиля с ценностью «Свободы как независимости в поступках и действиях» (r = -0,22; p=0,020).

Что касается доступности определенных терминальных ценностей, то отрицательные корреляции выявлены относительно доступности для экологов, применяющих «Просоциальный» копинг-стиль, таких ценностей как «Красота природы и искусства» (r = -0,21; p=0,031), «Познание» (r = -0,22; p=0,024). Отрицательная связь с доступностью ценности «Познания» в данном случае может объясняться более легким отношением к жизни, не требующим системного видения.

Множественный регрессионный анализ

В целях исследования влияния нескольких индивидуально-психологических особенностей на «Просоциальный» копинг-стиль был проведен множественный регрессионный анализ, где в качестве независимых переменных выступали возраст, стаж и результаты опросника 5PFQ, шкалы, касающиеся Ключевого и Базового конфликта опросника БАК-конфликт, ТАС и ценности по опроснику УСЦД.

По результатам множественного регрессионного анализа (таблица 26) было выделено 4 предиктора, которые обусловливают долю дисперсии показателя «просоциальный копинг-стиль» в размере 46,7% (R^2=0,467):

1. «общительность – замкнутость» (5PFQ);
2. «сфера мы» (БАК-конфликт);
3. личностно-ситуативная антиципационная состоятельность (ТАС);
4. «доверие» (БАК-конфликт).

Таблица 26 – Коэффициенты регрессионной модели «Просоциального» копинг-стиля

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.	95,0%% доверительный интервал для B	
		B	Стд. Ошибка	Бета			Нижняя граница	Верхняя граница
4	(Константа)	-,706	1,444		-,489	,627	-3,609	2,198
	Общительность	,097	,031	,340	3,153	,003	,035	,160
	Сфера Мы	,200	,076	,303	2,646	,011	,048	,352
	Личностно-ситуативная АС	-,019	,007	-,261	-2,572	,013	-,034	-,004
	Доверие	,163	,076	,244	2,144	,037	,010	,317

Общительность является очень важным предиктором реализации «Просоциального» копинг-стиля. Замкнутым людям намного сложнее входить в социальный контакт, просить помощи в виде эмоциональной поддержки или помощи каким-либо действием. Значимой составляющей здесь является показатель «доверие-недоверие». Травматичный опыт прошлых отношений

может формировать общее недоверие к людям, что значительно затрудняет социальный контакт.

Сфера «Мы» отражает идентификацию с группой принадлежности, сформированной людьми, имеющими общие идентичности. В профессиональной деятельности – это принадлежность к одной профессии, далее к одной специализации. Идентичность «Я – эколог» описывает более широкую группу принадлежности, чем, например, «я – геоэколог». С. Ю. Слабинский (2009) отмечает, что «Мы-отношения» – это взаимодействие с людьми, входящими в группу принадлежности «Мы», и отличающиеся от отношений с другими людьми, исповедующими другие ценности, относимыми к группе «Они». Психологические границы, основанные на характеристиках «общности» и «чуждости», формируются в детстве, но могут пересматриваться на протяжении всей жизни.

Личностно-ситуативная антиципационная несостоятельность также является значимым предиктором применения «Просоциального» копинг-стиля. В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьева [79] отмечают, что личностно-ситуативная состоятельность отражает коммуникативный уровень антиципации, способность прогнозировать жизненные события и ситуации. При слабо выраженной способности прогнозировать варианты развития событий и реакций людей на эти события, человек сталкивается с неожиданными для него ситуациями, что существенно увеличивает уровень воспринимаемой стрессовой нагрузки. Когда личного ресурса на прогнозирование событий не хватает, происходит обращение к социальному окружению, которое помогает компенсировать эту дефицитарность.

На рисунке 7 представлен вероятностный график стандартизированных остатков для регрессионной модели «Просоциального» копинг-стиля.

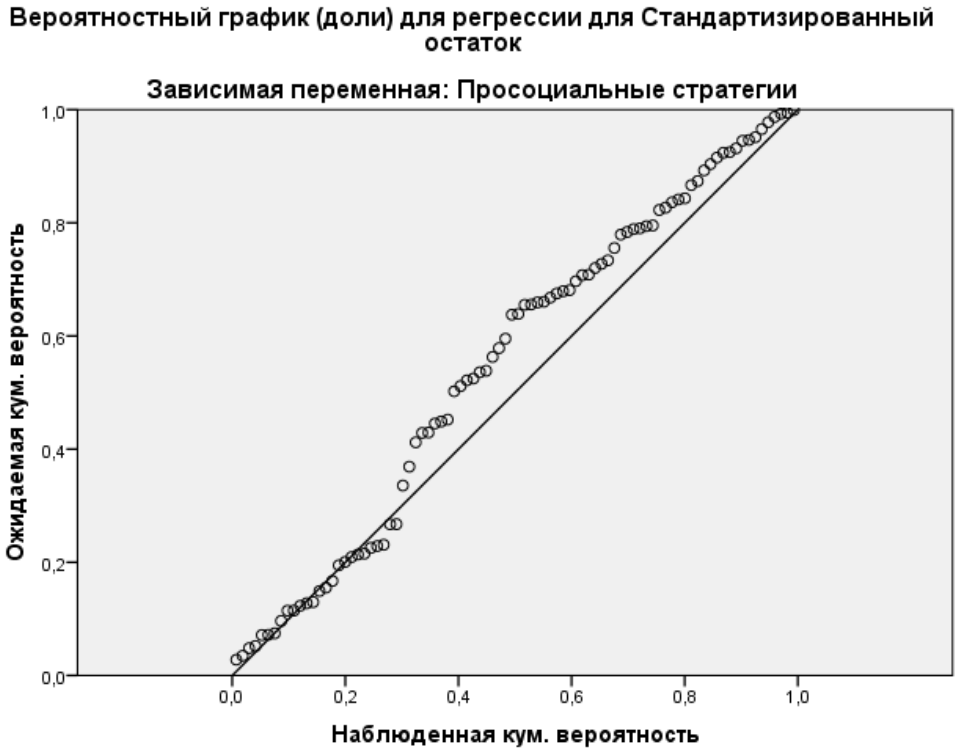

Рисунок 7 – Вероятностный график стандартизированных остатков для регрессионной модели «Просоциального» копинг-стиля

Индивидуально-психологические особенности «Асоциального» копинг-стиля

Корреляционный анализ

В Приложении Г представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязей «Асоциального» копинг-стиля и индивидуально- психологических особенностей, определенным по опросникам ТАС, ОС, БАК–конфликт, 5PFQ, УСЦД.

По общей группе экологов выявлена корреляция применения «Асоциального» копинг-стиля с возрастом (r = -0,19; p=0,037). То есть Молодые люди более склонны к проявлению агрессии, манипулированию и асоциальным действиям во взаимоотношениях с людьми.

Корреляционный анализ связи с показателями «Шкалы организационного стресса» Маклина показал, что экологи, применяющие «Асоциальный» копинг-

стиль, имеют менее развитую способность к принятию ценностей других (r = 0,26; p=0,009).

Корреляционный анализ показателей «Пятифакторного опросника личности» в адаптации А. Б. Хромова показал, что «Асоциальный» копинг-стиль положительно взаимосвязан с экстраверсией (r = 0,27; p=0,002). «Асоциальный» копинг-стиль имеет отрицательную взаимосвязь с фактором «Привязанность/Отделенность» (r = -0,26; p=0,003). Люди, применяющие данный копинг-стиль, держат дистанцию, имеют отстраненную позицию при взаимодействии с другими, избегают общественную нагрузку, холодно относятся к другим людям, часто не понимают тех, с кем общаются, проявляют эгоизм. Живут по принципу «цель оправдывает средства». Отрицательная корреляция с фактором «Контролирование/Естественность» (r = -0,20; p=0,024) характеризует индивидов, применяющих «Асоциальный» копинг-стиль, как недобросовестных, презрительно относящихся к моральным ценностям, беспечных, ищущих «легкой жизни» индивидов. Применение асоциального копинга положительно коррелирует с фактором «Игривость/Практичность» (r = 0,28; p=0,002), что может проявляться в несколько легкомысленном и разнонаправленном отношении к жизни без выраженной опоры на здравый смысл, несистемности мышления, опоре на интуицию и чувственный опыт.

В соотнесении с показателями опросника БАК-конфликт на уровне Ключевого конфликта (кластер отношения к другому) «Асоциальный» копинг-стиль имеет положительные корреляции с выраженностью таких черт характера как «Искренность» (r = 0,24; p=0,023), «Общительность» (r = 0,21; p=0,049), «Оптимизм» (r = 0,26; p=0,015). Взаимосвязь «Асоциального» копинг-стиля с искренностью указывает на наличие конфликта, который Н. Пезешкиан [99] определял как типичный базальный конфликт между вежливостью и честностью, при котором ярко выраженная вежливость способствует социально обусловленному поведению агрессии, парасимпатикотонии и тревоге; доминирование же честности приводит к симпатикотонии и агрессии. На уровне

Актуального конфликта (кластер отношения к миру вещей и явлений) и Базового конфликта значимых корреляций не выявлено.

Корреляционный анализ опросника «Уровень соотношения ценности и доступности» Е. Б. Фанталовой с «Асоциальным» копинг-стилем показал, наличие положительной связи с ценностью «Материально-обеспеченная жизнь» (r = 0,34; p=0,000) и отрицательной связи с ценностью «Наличие хороших и верных друзей» (r = -0,31; p=0,021). Выведение материальных благ на высокие позиции в системе ценностей в ущерб развитию глубоких доверительных отношений с людьми, приводит к ситуациям выбора таких вариантов поведения, которые ведут к извлечению материальной выгоды, даже ценой причинения вреда другим людям.

Множественный регрессионный анализ

В целях исследования влияния нескольких индивидуально-психологических особенностей на «Асоциальный» копинг-стиль был проведен множественный регрессионный анализ, где в качестве независимых переменных выступали возраст, стаж и результаты опросника 5PFQ, шкалы, касающиеся Ключевого и Базового конфликта опросника БАК-конфликт, ТАС и ценности по опроснику УСЦД.

По результатам множественного регрессионного анализа (таблица 27) было выделено 5 предикторов, которые обусловливают долю дисперсии показателя «Асоциальный» копинг-стиль в размере 47,1% (R^2=0,471):

1. «пластичность – ригидность» (5PFQ);
2. «уважение других – самоуважение» (5PFQ);
3. «привлечение внимания – избегание внимания» (5PFQ);
4. ценность материально-обеспеченной жизни (УСЦД);
5. обязательность (БАК-конфликт).

Таблица 27 – Коэффициенты регрессионной модели «Асоциального» копинг-стиля

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.	95,0%% доверительный интервал для B	
		B	Стд. Ошибка	Бета			Нижняя граница	Верхняя граница
5	(Константа)	,094	,842		,112	,911	-1,585	1,773
	Пластичность-ригидность	,145	,045	,300	3,202	,002	,055	,236
	Уважение других - Самоуважение	-,120	,038	-,267	-3,152	,002	-,195	-,044
	Привлечение внимания	,124	,033	,360	3,752	,000	,058	,190
	Ценность мат.-обеспеч. жизни	,089	,029	,255	3,031	,003	,031	,148
	Обязательность	-,184	,063	-,249	-2,902	,005	-,310	-,058

Важным предиктором проявления «Асоциального» копинг-стиля является пластичность характера. Пластичный человек моментально перестраивает своё поведение, когда обстоятельства меняются. У людей, применяющих манипулятивные способы взаимодействия, подлинное отношение подменяется фальшивым, подстройка под объект воздействия осуществляется таким образом, чтобы манипуляция не была обнаружена раньше получения желаемого результата.

Самоуважение, как проявление эгоизма, также является значимой составляющей «Асоциального» копинг-стиля. Свои интересы такие индивиды ставят выше интересов других людей и всегда готовы их отстаивать в жесткой конкурентной борьбе. Уважение к другим людям подменяется понятиями выгодного контакта.

Привлечение внимания к себе является сопутствующей характеристикой эгоцентрических проявлений личности. Такие люди болезненно переносят успехи и достижения других. Им необходимо быть в центре внимания, чтобы чувствовать свою значимость.

Ценность материально-обеспеченной жизни является для людей, демонстрирующих «Асоциальный» копинг-стиль, одной из ведущих. Деньги, в их картине мира – это показатель успеха. Ради получения большей прибыли такие

люди могут идти на нарушение закона, предательство партнеров по работе. У экологов одной из наиболее часто встречающихся является дилемма: следовать букве закона и отстаивать соблюдение нормативов, направленных на сохранение окружающей среды, либо закрыть глаза на некоторые несоответствия или нехватку данных для осуществления расчетов, и заработать здесь и сейчас деньги за реализацию конкретного проекта.

Безответственность – это еще один из признаков человека, применяющего «Асоциальный» копинг-стиль. Безответственные люди не думают о последствиях, которые затрагивают не их личный интерес, а других людей, живущих сейчас или тех, кто будет жить потом. Для эколога безответственность – это черта характера, которая может принести непоправимый вред огромному количеству людей, населяющих планету Земля.

На рисунке 8 представлен вероятностный график стандартизированных остатков для регрессионной модели «Асоциального» копинг-стиля.

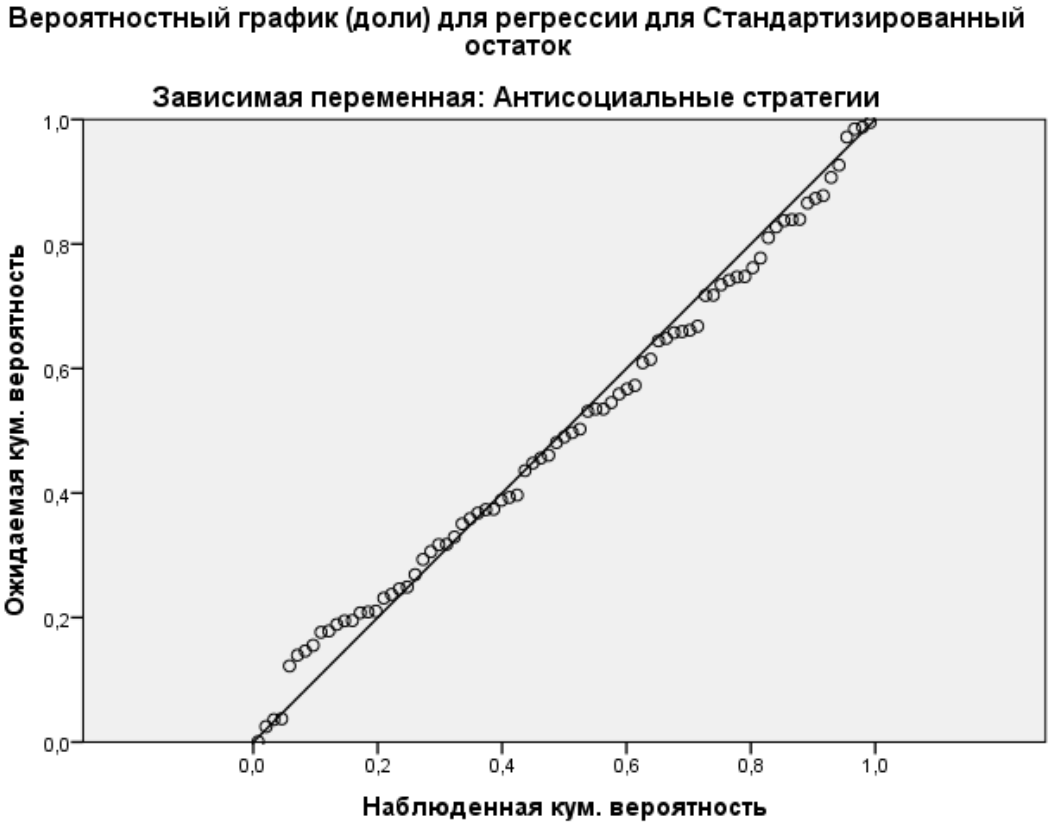

Рисунок 8 – Вероятностный график стандартизированных остатков для регрессионной модели «Асоциального» копинг-стиля

Выводы по параграфу 3.3

1. Факторный анализ показателей опросников «Проактивное совладающее поведение» и «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» позволил выделить три группы концептуально близких копинг-стратегий, три копинг-стиля: «Проактивный», «Просоциальный» и «Асоциальный».

2. «Проактивный», «Просоциальный» и «Асоциальный» копинг-стили имеют свои индивидуально-психологические предикторы.

Предикторами «Проактивного» копинг-стиля являются профессиональный стаж, настойчивость, эмоциональная комфортность и расслабленность (ненапряженность), неверность (как умение отказываться от старого в пользу нового), ценность свободы (как независимости в поступках и действиях), послушание (как умение следовать четким инструкциям).

Предикторами «Просоциального» копинг-стиля являются: общительность, доверие, личностно-ситуативная антиципационная несостоятельность, открытость психологических границ.

Предикторами «Асоциального» копинг-стиля являются: пластичность характера, самоуважение (как эгоцентризм), привлечение внимания, ценность материально-обеспеченной жизни, безответственность.

3.4 Типы совладающего поведения: «Реактивное», «Активное», «Проактивное»

3.4.1 Кластерный анализ взаимосочетания «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей

Взаимосочетание различных копинг-стилей представляется собой определенный тип совладающего поведения. В целях группировки экологов по взаимосочетанию трех выделенных копинг-стилей («Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального») проведен двухэтапный кластерный анализ. Силуэтная мера связности и разделения кластеров представлена на рисунке 9.

Сводка для модели

Алгоритм	Двухэтапный
Входные поля	3
Кластеры	3

Качество кластеров

Рисунок 9. – Силуэтная мера связанности и разделения кластеров

Средняя силуэтная мера связности и разделения кластеров (рисунок 9) характеризует выборку как пригодную для кластеризации по заданным параметрам. По результатам кластерного анализа выделено 3 группы экологов, различающихся по взаимосочетанию «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей (рисунок 10).

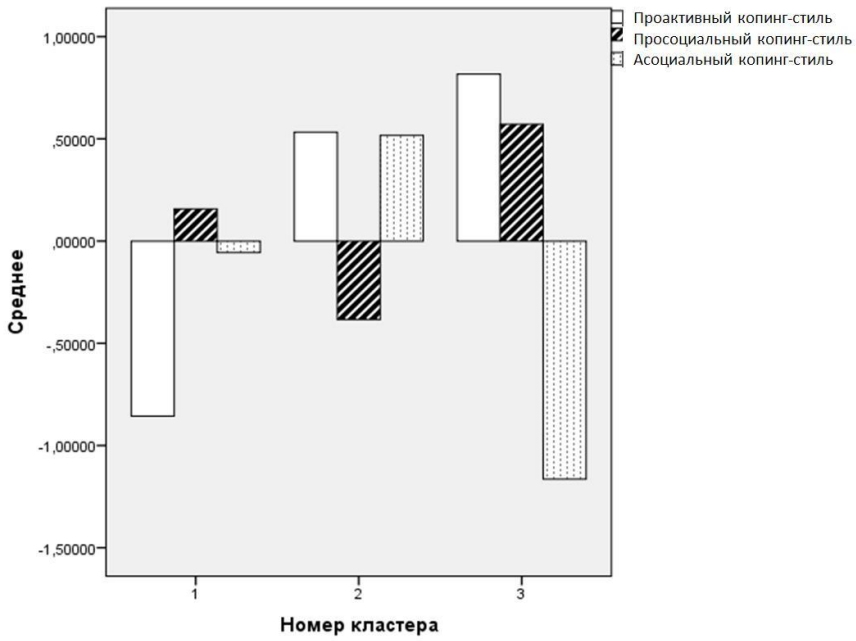

Рисунок 10 – Три кластера группировки экологов по взаимосочетанию «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей

Кластер 1 представлен экологами, у которых наблюдается низкий уровень применения «Проактивного» копинг-стиля, несильно выраженный полюс обращения к «Просоциальному» копинг-стилю и средний уровень «Асоциального» копинг-стиля (42% экологов). Низкий уровень применения «Проактивного» копинг-стиля, свидетельствует о том, что индивиды, использующие данный тип совладающего поведения, ориентированы на прошлое, а не на будущее. В их поведении доминируют стратегии избегания, отсутствует планирование и целеполагание. Умеренно используются как «Асоциальный» копинг-стиль (манипулятивные, асоциальные и агрессивные действия), так и «Просоциальный» (поиск эмоциональной и инструментальной поддержки, вступление в социальный контакт). Данное взаимосочетание «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей можно назвать «Реактивным» совладающим поведением.

Кластер 2 представлен экологами, у которых выражено применение «Проактивного» и «Асоциального» копинг-стилей, а обращение к «Просоциальному» копинг-стилю минимизировано (41% экологов). Экологи из данной группы хорошо планируют будущее, размышляют над путями достижения целей, продумывают стратегию и тактику своих действий. Для достижения собственных целей, специалисты с данным типом совладающего поведения, активно привлекают социальное окружение, вовлекая его в свои манипуляции и интриги, они могут идти на сделки с совестью, на нарушение закона, если это приносит выгоду. Данное взаимосочетание «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей можно назвать «Активным», ориентированным на выгоду совладающим поведением.

Кластер 3 представлен экологами, у которых выражено применение «Проактивного» и «Просоциального» копинг-стилей и минимизировано обращение к «Асоциальному» копинг-стилю (17% экологов). Экологи с таким типом совладающего поведения выстаивают свою жизнь целенаправленно, смыслоцентрированно, последовательно. Они хорошо планируют будущее, прогнозируют разные варианты развития событий, продумывают несколько

альтернативных путей достижения поставленной цели. Агрессивные действия по отношению к коллегам по работе неприемлемы. Асоциальное поведение и нарушение закона отсутствуют. Взаимодействие с людьми происходит открыто, без применения манипулятивных стратегий. Отношения выстраиваются на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Данное взаимосочетание «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей можно назвать «Проактивным» социально-ориентированным совладающим поведением.

А. И. Ерзин [44] выделяет конструктивное проактивное поведение личности, направленное на создание и поддержание продуктивных контактов с окружающими людьми и нацеленное на полезный результат, и деструктивное проактивное поведение, которое представляет собой сознательный выбор индивида в пользу нарушения межличностного взаимодействия. Автор подчеркивает, что деструктивная проактивная личность сознательно идет против других людей, против общества. Данные положения согласуются с полученными нами результатами.

Экологи, реализующие «Проактивное» совладающее поведение, статистически достоверно старше и имеют больший стаж работы, чем экологи с «Реактивным» и «Активным» типом совладания. Средний возраст экологов с «Проактивным» типом совладающего поведения – (47,21±13,50) года, с «Активным» – (34,53±11,76) года, с «Реактивным» – (32,64±12,00) года. Средний стаж экологов с «Проактивным» типом совладающего поведения – (18,45±13,81) года, с «Активным» – (9,18±8,97) года, с «Реактивным» – (6,65±7,04) года. Т. Л. Крюкова [63, с. 59] 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 способствует усложнению совладающего поведения».

3.4.2 Взаимосвязь «Реактивного», «Активного», «Проактивного» типов совладающего поведения и показателей эффективности/неэффективности процесса совладания

На следующем этапе анализа стояла задача соотнести «Реактивный», «Активный» и «Проактивный» тип совладающего поведения и показатели эффективности/неэффективности процесса совладания (профессиональное выгорание и статус профессиональной идентичности).

Взаимосвязь типа совладающего поведения и профессионального выгорания

На рисунке 11 представлены три типа совладающего поведения и показатели профессионального выгорания.

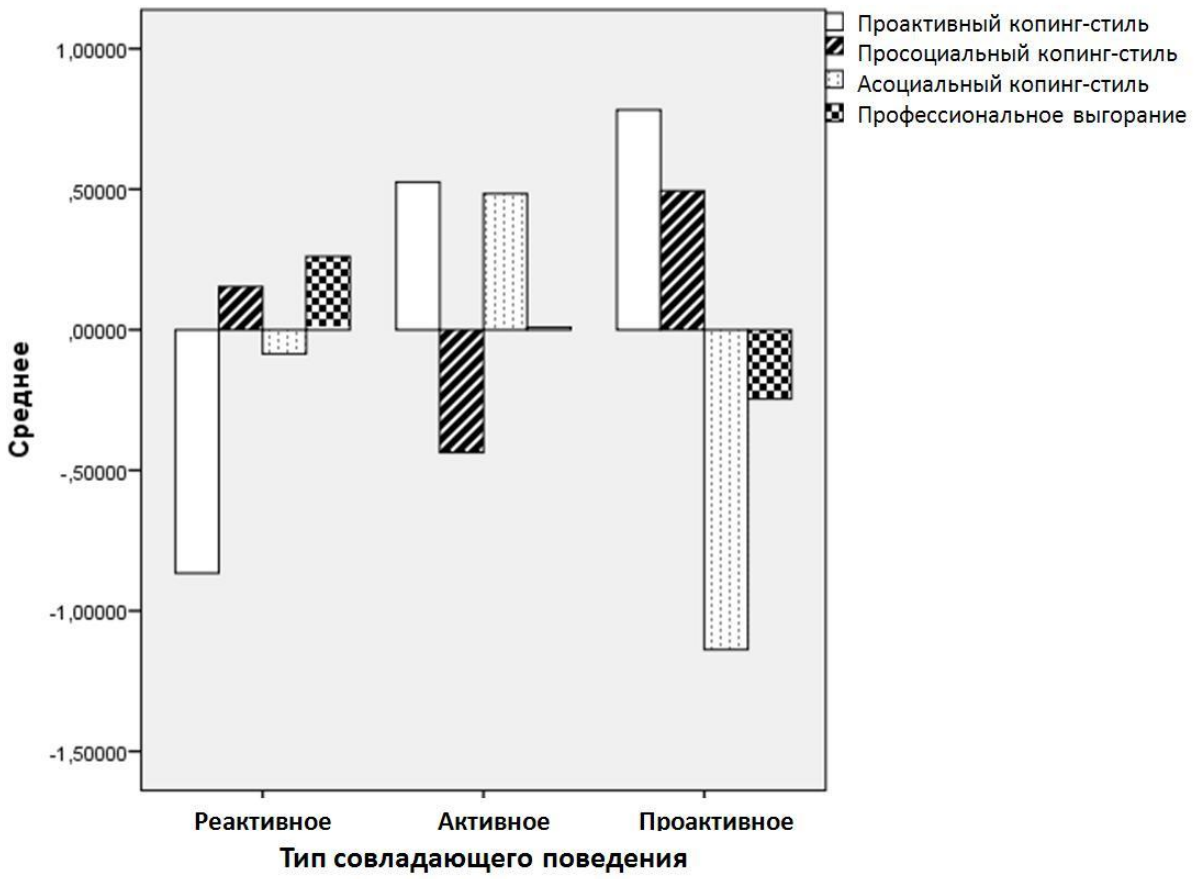

Рисунок 11 – «Реактивное», «Активное», «Проактивное» совладающее поведение и профессиональное выгорание

Согласно данным, отображенным на рисунке 12, наиболее высокими показателями профессионального выгорания отличаются экологи из кластера 1,

применяющие «Реактивное» совладающее поведение, характеризующееся низким уровнем применения «Проактивного» копинг-стиля, с ярко проявленной тенденцией к избеганию и умеренно выраженной ориентацией на социальное окружение как ресурс совладания со стрессовыми ситуациями.

Средние показатели профессионального выгорания наблюдаются у экологов из кластера 2, применяющих «Активное» совладающее поведение, в котором на первый план выходит сочетание «Проактивного» и «Асоциального» копинг-стилей.

Самые низкие показатели профессионального выгорания наблюдаются у экологов из кластера 3, применяющих «Проактивное» совладающее поведение, в котором наиболее выражено проявляются проактивные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями и ориентация на взаимовыгодное сотрудничество с социальным окружением.

В таблице 28 представлено процентное распределение экологов с разным типом совладающего поведения по степени выраженности профессионального выгорания.

Таблица 28 – Процентное распределение экологов с разным типом совладающего поведения по четырем уровням выраженности ПВ

Номер кластера	MBIgr				Итого (%)
	Низкое ПВ	Среднее ПВ	Высокое ПВ	Крайне высокое ПВ	
1	8	31	40	21	100
2	23	27	27	23	100
3	25	35	30	10	100

Анализ таблицы 28 показывает, что 61% экологов с «Реактивным» типом совладающего поведения, имеют высокие и крайне высокие показатели ПВ, с «Активным» – 50%, с «Проактивным» – 40%.

В таблице 29 представлены показатели опросника «Профессиональное выгорание» у экологов, применяющих «Реактивный» (кластер 1), «Активный» (кластер 2) и «Проактивный» (кластер 3) тип совладающего поведения.

Таблица 29 – Результаты опросника «Профессиональное выгорание» у экологов с разными типами совладающего поведения

Показатель	Тип совладающего поведения			t, p < 0,05
	Кластер 1 Реактивный	Кластер 2 Активный	Кластер 3 Проактивный	
Профессиональное выгорание	7,44 ± 2,227	6,82 ±3,018	6,20 ± 2,285	1/3 (t=2,105)
Эмоциональное истощение	22,94 ± 6,708	19,63 ± 9,891	20,25 ±9,651	1/2 (t=1,994)
Деперсонализация	9,71 ±5,450	10,08 ±6,076	6,25 ± 4,077	1/3 (t=2,573) 2/3 (t=2,593)
Профессиональная успешность	28,35 ± 4,81	31,45 ± 5,721	31,80 ± 5,053	1/2 (t=-2,983) 1/3(t=-2,693)

Экологи с «Реактивным» типом совладающего поведения характеризуются самыми высокими показателями профессионального выгорания, они отличаются более высоким эмоциональным истощением по сравнению с экологами с «Активным» типом совладающего поведения, высокой деперсонализацией по сравнению с экологами с «Проактивным» типом совладающего поведения и низкой профессиональной успешностью относительно обеих групп. Экологи с «Активным» типом совладающего поведения 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 с «Проактивным» типом совладающего поведения имеют самые низкие показатели ПВ в целом и деперсонализации в частности. Уровень профессиональной успешности у них самый высокий.

Применение «Проактивного» типа совладающего поведения («Проактивный» копинг-стиль в сочетании с «Просоциальным») является наиболее оптимальным в плане снижения риска развития профессионального выгорания. Проактивный копинг направлен на предварительное совладание с теми ситуациями, которые могут иметь место в будущем. Важной составляющей «Проактивного» типа совладающего поведения является такая копинг-стратегия как «проактивное преодоление», суть которого заключается в осознанном выстраивании жизненного пути таким образом, чтобы достичь значимые для человека отдаленные по времени цели. «Рефлексивное преодоление» позволяет

выбрать наиболее подходящую из возможных альтернатив достижения поставленной цели. «Стратегическое планирование» позволяет сделать достижение цели осязаемым и измеряемым. «Превентивное преодоление» позволяет применять заблаговременные меры для минимизации потерь от наступления возможных стрессовых событий. Просоциальные стратегии позволяют выстроить такие взаимоотношения с окружением, которые позволяют почувствовать поддержку, отреагировать негативные эмоции, 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 не возможен. Л. А. Китаев-Смык [55] описывая особенности «невыгорающей» личности, подчеркивает, что невыгорающие люди, питают теплом своей души других людей.

Применение «Активного» типа совладающего поведения («Проактивный» копинг-стиль в совокупности с «Асоциальным») может помочь достичь хороших кратковременных результатов, но в последствии в силу накапливающихся противоречий в отношениях с коллегами по работе или заказчиками, такой комплекс стратегий совладания ведет к развитию выраженной деперсонализации и оказывается менее эффективным по сравнению с предыдущим.

Л. Ю. Субботина [130] подчеркивает, что стрессоустойчивость зависит от направленности личности: чем больше у человека выражена карьерно-личностная направленность «на себя», тем меньше у него стрессоустойчивость, преобладание социально-профессиональной направленности «на дело», связано с повышением стрессоустойчивости. Специалисты с «Проактивным» типом совладающего поведения более стрессоустойчивы в силу своей просоциальной направленности, что позволяет им в наименьшей степени испытывать профессиональное выгорание.

Наименее эффективным является «Реактивное» совладающее поведение. В силу не развитости навыков «Проактивного» копинг-стиля, люди реализующие такой тип совладающего поведения, становятся заложниками жизни одним днем,

что приводит к эмоциональному истощению и редукции профессиональных достижений.

Взаимосвязь типа совладающего поведения и статуса профессиональной идентичности

В таблице 30 представлено процентное распределение экологов с разным типом совладающего поведения по пяти статусам профессиональной идентичности.

Таблица 30 – Процентное распределение экологов с разным типом совладающего поведения по пяти статусам профессиональной идентичности

Тип совладающего поведения	Статус профессиональной идентичности					Итого (%)
	Прежде-временная	Диффузная	Мораторий	Достигнутая позитивная	Псевдопозитивная	
Реактивное	10	33	26	10	21	100
Активное	5	23	40	7	25	100
Проактивное	0	9	24	29	38	100

Среди экологов с «Реактивным» типом совладающего поведения 10% имеют преждевременную идентичность, 33% – диффузную, 26% находятся на стадии моратория идентичности, 10% имеют достигнутую позитивную идентичность и 21% – псевдопозитивную.

Среди экологов с «Активным» типом совладающего поведения, 5% имеют преждевременную идентичность, 23% – диффузную, 40% находятся на стадии моратория идентичности, 7% имеют достигнутую позитивную идентичность и 25% – псевдопозитивную.

Среди экологов с «Проактивным» типом совладающего поведения 0% имеют преждевременную идентичность, 9% – диффузную, 24% находятся на стадии моратория идентичности, 29% имеют достигнутую позитивную идентичность и 38% – псевдопозитивную.

Л. Б. Шнейдер [145, с. 47] отмечает, что наибольшая связь профессиональной идентичности обнаруживается «с нравственными профессиональными ориентирами, выражающимися в ощущении субъектности своего труда ответственности за него и в переживании собственной профессиональной самоэффективности».

Экологи, применяющие «Реактивный» тип совладающего поведения, имеют по сравнению с остальными наименьший стаж работы и средний возраст. На этапе вхождения в профессию крайне важна ориентация на коллег по работе, которые выступают образцами для подражания. В первые годы профессиональной деятельности происходит переосмысление правильности выбранного профессионального пути, переоценка ценностей, связанных с ожиданиями от профессии и с той реальностью, с которой сталкивается молодой специалист, начиная свой трудовой путь. Этим объясняется высокая доля специалистов, имеющих преждевременный (10%) и диффузный (33%) статус идентичности.

Экологи, применяющие «Активный» тип совладающего поведения имеют среднюю продолжительно стажа 9,18 года и средний возраст 34,53 года. 40% экологов данной группы находятся в статусе моратория профессиональной идентичности, то есть в состоянии кризиса идентичности, характеризующегося высоким уровнем тревожности. Кризис профессиональной идентичности часто бывает связан с переоценкой своего места в профессии. Многие экологи отмечают болезненность выбора между долгом (совестью) и требованиями заказчика, которые не укладываются в рамки действующего законодательства. 35 лет – это возраст активной заботы о семье, заботы о приращении благосостояния. К этому возрасту все подводные камни, связанные с профессиональной деятельностью уже известны, проясняется дальнейшая стратегия профессионального развития.

Экологи, применяющие «Проактивный» тип совладающего поведения, имеют средний возраст – 47,21 года, стаж – 18,45 года. Продолжительный стаж нахождения в профессии и жизненный опыт, помогают экологам данной группы максимально адаптироваться к профессиональной деятельности. 29% экологов с

«Проактивным» совладающим поведением имеют достигнутую позитивную идентичность, которая характеризуется наличием личностно значимых целей, ценностей и убеждений, обеспечивающих чувство направленности и осмысленности жизни. В данном случае можно говорить о наступлении этапа суперпрофессионализма, по А. К. Марковой [76], на котором специалист видит дальше других и имеет возможность готовить общество и профессию к постановке новых задач. 38% экологов данного кластера имеют псевдопозитивную идентичность, при которой происходит ее амбициозное подчеркивание, формирование чувства элитарности, избранности, гипертрофированности, ригидности Я-концепции, что позволяет выдерживать тяжелую стрессовую нагрузку при осуществлении профессиональной деятельности. По данным Е. Л. Солдатовой, А. А. Шевченко [119], у работников производственной сферы при развитии профессионального выгорания за счет трансформации негативных импульсов по отношению к деятельности в противоположные сохраняется чувство профессиональной успешности, что создает основу для принятия ими своей профессии.

3.4.3 Индивидуально-психологические особенности «Реактивного», «Активного», «Проактивного» типов совладающего поведения

Анализ различий индивидуально-психологических особенностей экологов, применяющих «Реактивный», «Активный» и «Проактивный» тип совладающего поведения, проводился при помощи однофакторного дисперсионного анализа. Статистически достоверные различия, выявленные по ряду индивидуально-психологических особенностей, представлены в таблице 31.

Таблица 31 – Индивидуально-психологические особенности «Реактивного», «Активного», «Проактивного» типов совладающего поведения

Показатель	F	p	Тип совладающего поведения			p<0,05
			Реактивное	Активное	Проактивное	
			M±σ	M±σ	M±σ	
Антиципационная состоятельность	15,036	0,000	249,71±17,62	271,69±20,77	264,81±23,21	1/2 1/3
Личностно-ситуативная АС	10,844	0,000	165,71±11,18	177,13±11,89	172,57±14,23	1/2
Временная антиципационная состоятельность	8,933	0,000	37,46±6,14	42,54±6,81	43,29±7,72	1/2 1/3
Сопротивляемость организационному стрессу	6,889	0,002	55,10±7,80	50,00±9,22	47,00±8,15	1/2 1/3
Самопознание	8,338	0,000	10,66±2,07	8,86±2,25	8,83±2,31	1/2,1/3
Широта интересов	4,358	0,015	10,90±2,60	10,23±2,41	8,94±1,39	1/3
Гибкость поведения	7,812	0,001	12,71±2,33	10,72±2,53	11,28±1,81	1/2
Активность и продуктивность	3,670	0,029	11,20±2,61	10,40±2,69	9,17±2,75	1/3
Привязанность/ Отделенность	10,202	0,000	54,75±6,96	52,90±12,08	63,67±6,04	1/3, 2/3
Контролирование/ Естественность	14,265	0,000	53,71±7,08	58,73±9,47	64,62±6,88	1/2, 1/3, 2/3
Эмоциональность/ Эмоц. сдержанность	4,134	0,018	50,35±9,82	44,60±11,54	45,19±10,76	1/2
Усердие	4,572	0,013	8,06±1,64	8,97±1,66	9,39±1,65	1/3
Обязательность	3,701	0,029	9,70±1,10	9,95±1,38	10,67±1,09	1/3
Чувство времени	11,767	0,000	7,33±1,71	8,67±1,72	9,61±1,54	1/2, 1/3
Доверие	6,187	0,003	8,45±1,18	7,97±1,61	9,39±1,34	2/3
Сфера Ты	4,635	0,012	8,39±1,73	8,87±1,30	9,78±1,70	1/3
Сфера Пра-мы	3,262	0,043	8,58±1,56	8,72±1,79	9,83±2,07	1/3
Ценность красоты природы и искусства	3,681	0,028	2,89±2,61	2,33±2,35	1,16±1,39	1/3
Ценность материально-обеспеченной жизни	5,309	0,006	4,44±2,45	6,27±2,92	5,21±2,49	1/2
Ценность наличия хороших и верных друзей	3,997	0,021	6,33±2,59	5,36±2,69	7,26±2,26	2/3

Экологи с «Реактивным» типом совладающего поведения имеют статистически достоверно меньшие показатели общей антиципационной состоятельности, чем остальные. Уровень личностно-ситуативной и временной

антиципационной состоятельности ниже нормы. Б. Ф. Ломов, Е. Н. Сурков указывают на то, что мощность антиципации возрастает с накоплением жизненного опыта, особенно в профессиональной деятельности [70]. У экологов с «Реактивным» типом совладающего поведения отмечаются достоверно более высокие показатели по «Шкале организационного стресса», у них хуже сформированы «способность к самопознанию», «широта интересов», «активность и продуктивность», чем у экологов с «Проактивным» типом совладающего поведения, хуже, чем у экологов с «Активным» типом совладающего поведения, сформирована «гибкость поведения».

По фактору «Привязанность/ Отделенность» «Пятифакторного опросника личности» экологи с «Проактивным» типом совладающего поведения имеют значительно более высокие показатели, чем экологи с «Рекативным» и «Активным» совладающим поведением. То есть экологи, применяющие «Проактивное» совладающее поведение, 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 с «Реактивным» и «Активным» совладающим поведением, 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 с «Реактивным» типом совладающего поведения имеют статистически достоверно меньшие показатели, чем экологи с «Активным» и «Проактивным» совладающим поведением, а «Активные» меньше, чем «Проактивные». То есть экологи с «Реактивным» типом совладающего поведения имеют низкие волевые качества, живут одним днем, недобросовестны в работе. Экологи с «Проактивным» типом совладающего поведения, напротив, имеют очень высокие показатели по данному фактору, то есть они ответственны, 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 с «Реактивным» типом совладающего поведения имеют статистически значимо более высокие показатели, чем экологи с «Активным» и «Проактивным» типом совладающего поведения. То есть, специалисты с «Реактивным» типом совладающего поведения характеризуются высокой тревожностью и депрессивностью, имеют низкую самооценку, обидчивы, склонны к самообвинению, не способны контролировать свои эмоции, не способны справиться с жизненными трудностями. Необходимо отметить, что высокие показатели по данным шкалам могут быть признаком посттравматического стрессового расстройства. Так же высокие показатели тревожности и депрессивности могут отражать ситуацию формирования у экологов так называемого ноогенного невроза [139], 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, но не связаны с психическим заболеванием [30].

По опроснику БАК-конфликт выявлены достоверные различия между экологами с «Реактивным» и экологами с «Проактивным» типом совладающего поведения по шкалам «усердие», «обязательность», «чувство времени», «сфера Ты», «сфера Пра-мы». Экологи с «Реактивным» типом совладающего поведения менее усердны на работе, менее обязательны, хуже выстраивают взаимоотношения, меньше чувствуют межпоколенную смыслообразующую связь, хуже чувствуют время К. А. Абульханова, Т. Н. Березина [4] отмечают важность своевременности (чувства времени) как способности личности согласовывать решающий момент своей активности с тем временем, за пределами которого ее активность становится бессмысленной и безрезультатной. Экологи с «Активным»

типом совладающего поведения имеют достоверно более низкие показатели по шкале «доверие», чем экологи с «Проактивным» типом.

«Красота природы и искусства» имеет наименьшую ценность для экологов с «Проактивным» типом совладающего поведения. Возможно, данный факт связан с выведением в приоритет взаимоотношений с людьми. Экологи из этого кластера имеют достоверно более высокие показатели по ценности «наличия хороших и верных друзей», чем экологи с «Активным» типом совладающего поведения, у которых достоверно выше, чем у «Реактивных» ценность «материально-обеспеченной жизни». Полученную кластерную структуру можно соотнести с тремя вариантами субъект-субъектного типа экопсихологических взаимодействий по В. И. Панову [97] и с тремя уровнями взаимодействия с социальным окружением, которые выделяет С. Кови [58]:

«Реактивный» тип совладающего поведения характеризуется *субъект-совместным* вариантом взаимодействия по В. И. Панову (уровень зависимости по С. Кови), при котором активные действия каждого из участников взаимодействия подчинены решению общей цели, несмотря на различие в «своих интересах». При этом собственная субъектность каждого из них остается без изменения. Подобные взаимодействия могут инициироваться в силу личностной дефицитарности субъекта взаимодействия (например, личностно-ситуативная антиципационная несостоятельность). Для людей с «Реактивным» типом совладающего поведения характерна зависимость от социального окружения, потребность в эмоциональной и инструментальной поддержке со стороны других людей. По сути, на данной стадии человек борется за выживание. 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. И. Ю. Лебедев [65] в своем исследовании приходит к выводам, что превалирование стратегий «поиск социальной поддержки» и «избегание» при низкой степени выраженности стратегии «разрешение проблем» характерно для лиц, имеющих психосоматические заболевания, риск суицида и признаки посттравматических стрессовых расстройств. Интересен тот факт, что

средний возраст экологов, применяющих «Реактивный» тип совладающего поведения, (32,6 года) совпадает в исследованиях Н. К. Нартовой-Бочавер [84] со средним возрастом группы испытуемых «средней взрослости» (32,8 года), которая характеризуется утратой адаптивной функции суверенности, что объясняется автором возможным кризисом середины жизни.

«Активный» тип совладающего поведения характеризуется *субъект-обособленным* вариантом взаимодействия по В. И. Панову (уровень независимости по С. Кови), когда каждый субъект взаимодействия активно воздействует друг на друга, но при этом каждый из них преследует «свои интересы» и активно противодействует воздействию со стороны другого. Вследствие чего взаимодействие между ними оказывается безрезультатным, неконструктивным и даже наносящим вред одному или каждому из них. Полноценная коммуникация между субъектами оказывается невозможной. У экологов данной группы на первый план выходят тенденции к независимому, самостоятельному поведению, к 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».

«Проактивный» тип совладающего поведения характеризуется *субъект-порождающим* вариантом взаимодействия по В. И. Панову (уровень взаимозависимости по С. Кови), при котором каждый из субъектов взаимодействия выступает для другого в роли фасилитатора их совместного преобразования и объединения в единого, совокупного субъекта совместного развития и совместной деятельности, ведущего к обновлению субъектности каждого из участников взаимодействия. У экологов с «Проактивным» типом совладающего поведения уровень проактивного копинга максимально выражен, 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 жизненного функционирования 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.

Данная троичная схема накладывается и на систему мотивации по В. Ф. Чижу. Люди с «Реактивным» типом совладающего поведения руководствуются мотивами «непосредственного удовольствия или избежания непосредственного страдания». Для экологов с «Активным» типом совладающего поведения характерно проявление мотивов пользы утилитаристов. В. Ф. Чиж отмечает, что это «деятельность для достижения приятного в более или менее отдаленном будущем и для избежания предстоящих страданий». Экологи с «Проактивным» типом совладающего поведения» руководствуются мотивами долга. В. Ф. Чиж пишет [142, с. 66-67]: «Третья группа мотивов, это – мотивы долга… эти мотивы сами по себе не могут иметь той силы, как мотивы первых двух групп. Весьма понятно, что мотивы непосредственного удовольствия, мотивы ожидающих нас радостей сами по себе бесконечно сильнее чисто теоретических, идеальных мотивов долга; притом же понимание долга для многих не вполне доступно, или доступно лишь в некоторой степени, а между тем самые громадные жертвы, самые сильные страдания, самые великие деяния совершены именно этими мотивами». В. Г. Асеев [11, с. 55-56] указывает на «вред и опасность духовного вакуума, ослабления системы нравственных и деятельностных идеалов… с псевдопрагматической тенденцией жить сегодняшним днем». В. М. Бехтерев [16, с. 245] писал, что «каждый человек, явившийся наследником прошлых поколений, есть деятель, творец и созидатель будущего. Он не имеет права говорить о своем бессилии или бесплодности труда, ибо в нем самом

заключается рождение будущего». Для эколога, его долг – это сохранение окружающей среды в пригодном состоянии для жизни следующих поколений. Если мотивы пользы утилитаристов преобладают над мотивами долга, то работа эколога сводится к подгонке проектов под законодательные нормативы без учета реальной ситуации и без осуществления необходимых исследований.

В. Е. Орел [96] в своей работе показывает, что между выгоранием и мотивационной сферой существуют двусторонние отношения, в которых проявляется преимущественное воздействие выгорания на все аспекты мотивационной сферы по сравнению с обратным влиянием мотивации на выгорание. Влияние выгорания характеризуется снижением роли духовных, связанных с личностным ростом и творческой активностью ценностей и доминированием материальных ценностей. Согласно нашим данным в группе экологов с «Реактивным» типом совладающего поведения, где в наибольшей степени представлен процент выгоревших сотрудников, в наименьшей степени выражена ориентация на ценность «материально-обеспеченной жизни» и выше, чем у остальных ценность «красоты природы и искусства», что несколько противоречит данным В. Е. Орла. Данный факт можно объяснить спецификой профессиональной деятельности экологов. Группа экологов с «Реактивным» типом совладающего поведения представлена молодыми специалистами со средним стажем 6,65 лет. В первые годы своей профессиональной деятельности многие экологи переживают кризис «сизифова труда», когда болезненно воспринимается противоречие между идеализированным желанием «спасти природу», которое является одним из ведущих мотивов выбора профессии, и трудовой реальностью, в которой возможности для вклада в сохранение окружающей среды очень ограничены. По мере дальнейшей профессионализации наблюдается снижение процессов профессионального выгорания и укрепление профессиональной идентичности. Для экологов с «Активным» типом совладающего поведения (средний стаж 9,18 лет) значимой является ценность «материально-обеспеченной жизни», обесцениваются взаимоотношения с людьми. На более поздних этапах профессионализации вырабатываются наиболее

эффективные стратегии совладания с профессионально трудными ситуациями, акцент с материальных ценностей смещается на ценность «наличия хороших и верных друзей». У экологов с «Проактивным» типом совладающего поведения (средний стаж 18,45 лет) наблюдается наименьший процент специалистов с профессиональным выгоранием и наибольший процент специалистов со зрелой профессиональной идентичностью. Результаты Е. С. Старченковой, А. Ю. Ячановой [126], полученные при изучении педагогов, отражают ту же закономерность выраженности определенных типов совладающего поведения на разных этапах профессионализации.

3.4.4 Взаимосвязь специализации экологов и типа совладающего поведения

В таблице 32 представлено Процентное распределение экологов с «Реактивным», «Активным», «Проактивным» типами совладающего поведения среди экологов разных специализаций

Таблица 32 – Процентное распределение экологов с «Реактивным», «Активным», «Проактивным» типами совладающего поведения у экологов разных специализаций

Тип совладающего поведения	Специализация			
	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4
Реактивный	39	44	33	50
Активный	55	41	37	39
Проактивный	6	15	30	11
Итого (%)	100	100	100	100

Согласно данным таблицы 32 наименьший процент экологов, с «Реактивным» типом совладающего поведения, наблюдается в группе 3 (инспекторы по охране природы) – 33%, у них же наибольший процент специалистов с «Проактивным» типом совладающего поведения – 30%. Этот факт объясняет наименьший процент специалистов с высоким и крайне высоким профессиональным выгоранием, который наблюдается в данной группе, по сравнению с экологами других специализаций.

Выводы по параграфу 3.4

1. По взаимосочетанию «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей выделено три типа совладающего поведения: «Реактивное», «Активное», «Проактивное».

2. Овладение навыками «Проактивного» типа совладающего поведения происходит при наличии многолетнего опыта работы в профессии.

3. Применение «Проактивного» типа совладающего поведения уменьшает риск развития профессионального выгорания и способствует достижению зрелой профессиональной идентичности. В наибольшей степени выгорают экологи с «Реактивным» типом совладающего поведения.

4. Индивидуально-психологические особенности «Реактивного» типа совладающего поведения: низкая личностно-ситуативная и временная антиципационная состоятельность, высокая восприимчивость к организационному стрессу, ригидность, низкий уровень самопознания, активности и продуктивности поведения, узость интересов, низкий волевой контроль поведения, высокая эмоциональность, неумение выстраивать гармоничные взаимоотношения, низкий уровень опоры на межпоколенную смыслообразующую связь, низкая ценность материально-обеспеченной жизни.

Индивидуально-психологические особенности «Активного» совладающего поведения: ориентация на ценность материально-обеспеченной жизни, низкий уровень ценности наличия хороших и верных друзей, низкий уровень доверия людям, отделенность от людей, эмоциональная сдержанность, высокий уровень личностно-ситуативной антиципационной состоятельности, гибкость поведения.

Индивидуально-психологические особенности «Проактивного» совладающего поведения: ориентация на ценность наличия хороших и верных друзей, ориентация на взаимодействие с людьми, умение выстраивать гармоничные взаимоотношения, опора на межпоколенную смыслообразующую связь, высокий уровень временной антиципационной состоятельности, высокий

волевой контроль регуляции поведения, обязательность, усердие, эмоциональная сдержанность.

5. «Проактивный» тип совладающего поведения чаще применяют инспекторы по охране природы, что обусловлено спецификой государственной службы с ориентацией на мотивы долга.

3.5 Апробация «Тренинга проактивного совладающего поведения» для профилактики профессионального выгорания у экологов

По результатам проведенного исследования нами был разработан «Тренинг проактивного совладающего поведения», направленный на профилактику и снижение степени профессионального выгорания у специалистов разных профессий, адаптируемый под специфику профессиональной группы, для которой тренинг проводится.

Е. С. Старченкова [124, с. 133] указывает, что «в периоды профессиональных кризисов или профессионального выгорания (этап «псевдопрофессионализма») психологическая помощь направляется, прежде всего, на восстановление сильной «Я-концепции» — позитивного самоотношения, развитие мотивации к поиску новых смыслов профессиональной деятельности и альтернативных способов совладания с ПТС, на развитие проактивного совладающего поведения, гармонизацию профессиональных смыслов и смысло-жизненных ориентаций во временных локусах (настоящее, прошлое, будущее)».

После заполнения экологами батареи тестов, представленной в Приложении Б, был произведен отбор потенциальных участников «Тренинга проактивного поведения» по совокупности следующих критериев:

1. средний или высокий уровень профессионального выгорания,
2. уровень показателя применения стратегии «проактивное преодоление» ниже среднестатистического по всей выборке экологов.

Экологи с крайне высокими показателями профессионального выгорания к участию в тренинге не включались, потому что крайне высокие показатели

профессионального выгорания часто сопряжены с наличием невроза, посттравматического расстройства или других психогенных расстройств, что требует применения индивидуального подхода.

По этим же критериям отбирались экологи для контрольной группы (10 человек), которые принимали участие в первичном и повторном исследовании с промежутком в 6 месяцев, а в «Тренинге проактивного поведения» участия не принимали. По возрасту и стажу между экологами экспериментальной и контрольной групп не выявлено.

Всего в «Тренингах проактивного совладающего поведения» приняли участие и прошли повторное исследование 10 экологов из разных городов. Тренинги проводились в смешанных профессиональных группах с учетом того, что в группе присутствовали экологи или специалисты по охране окружающей среды.

Программа тренинга рассчитана на 16 академических часов. Цель тренинга – развитие навыков проактивного совладающего поведения. Основные блоки «Тренинга проактивного совладающего поведения» представлены в таблице 33.

Таблица 33 – Программа «Тренинга проактивного совладающего поведения»

№	Тема/Задание	Описание и цель
		Блок 1. Введение в тренинг
1	Знакомство	Упражнение «Снежный ком», знакомство в парах. Цель: создание благоприятной атмосферы в группе.
2	Инвентаризация профессиональных стрессоров	Обсуждение основных стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются участники группы на работе. Цель: осознание того, что в каждой профессиональной деятельности свои трудности, с которыми нужно уметь справляться.
3	Лекция «Профессиональное выгорание»	Знакомство участников группы с основными признаками профессионального выгорания по концепции Маслач-Джексон. Цель: информирование участников группы о симптомах профессионального выгорания.
4	Притча «Три каменщика»	Прочтение притчи и групповое обсуждение на тему, кто каким каменщиком себя ощущает на работе. Цель: прояснить какой уровень функционирования личности проявляется у участников тренинга на работе.
5	Скрининг-диагностика горизонта проактивности	Обсуждение на тему: на сколько лет вперед участники тренинга планируют свою жизнь. Цель: диагностика горизонта проактивности.

Продолжение таблицы 33

Блок 2. Проактивное преодоление (процесс целеполагания)		
1	Лекция «Концепция проактивности»	Презентация авторской концепции проактивности Слабинского В.Ю., Воищевой Н.М., основанной на уровневой теории личности А. Ф. Лазурского, теории мотивации В. Ф. Чижа, этических императивах С. Л. Франка, концепции проактивности L. G. Aspinwall, R. Schwarzer, S.Taubert, Е. С. Старченковой
2	Упражнение «90-летний юбилей».	Представить и рассказать группе, за что вас будут уважать и ценить коллеги по работе и близкие люди. Цель: максимально отодвинуть горизонт проактивности и осознать приоритетную смыслообразующую цель.
3	Упражнение «Визуализация мечты»	Нарисовать свою мечту. Цель: визуальное подкрепление права на большую мечту.
Блок 3. Рефлексивное преодоление (выбор основных стратегий достижения цели)		
1	Упражнение «Кто я? Какой я?»	Тренер помогает участникам ответить на вопросы: Кто Я сейчас? Кем я должен быть, чтобы достичь цели? Какой я сейчас? Каким я должен быть, чтобы достичь цели? Цель: осознание участниками группы того, что необходимо поменять в себе, чтобы достичь цели.
2.	Упражнение «Поле возможностей»	Участники группы помогают каждому участнику составить список разных вариантов достижения его цели. Цель: показать участникам многовариантность достижения целей.
Блок 4. Стратегическое планирование (разработка плана достижения цели)		
1	Упражнение «Ромб сфер жизнедеятельности»	Участники заполняют ромб сфер жизнедеятельности по модели гармонии (телесность, результативность, социальность, духовность), делят сферы жизнедеятельности на сектора, отражающие успехи, которые должны быть достигнуты за 5 лет. Раскрашивают ромбы по: 1) уровню затрачиваемой энергии, 2) степени удовлетворенности в каждом сегменте на данный момент. Цель: выявить направления жизнедеятельности, которые не приносят удовлетворения при высоких затратах энергии, переструктурировать распределение энергии более оптимальным способом.
2	Упражнение «Шкала времени»	Определить иерархию направлений жизнедеятельности. Оптимальным образом распределить на шкале времени сроки достижения результата по всем основным направлениям жизнедеятельности, начиная с самого важного. Цель: научить распределять нагрузку в долгосрочной и среднесрочной перспективе.

Продолжение таблицы 33

Блок 5. Превентивное преодоление (предвосхищение возможностей и угроз)		
1	Упражнение «Взгляд из будущего»	Упражнение с пустым стулом. Дать себе из будущего совет по достижению значимой цели. Цель: вселить уверенность, что реализации мечты возможна.
2	Постановка «Три поросенка»	Психодраматическая постановка сказки «Три поросенка». Цель: осознание участниками группы собственных ограничений, связанных с предвосхищением угроз.
Блок 6. Просоциальные стратегии преодоления		
1	Упражнение «Таблица внешних и внутренних ограничений и ресурсов»	Распределить сектора модели гармонии по ячейкам таблицы. Дополнить таблицу теми ресурсами и ограничениями, которые не проявились в модели гармонии» Цель: определить ресурсный потенциал достижения приоритетной цели и возможные препятствия по достижению цели.
2	Упражнение «Полоса препятствий»	Разные участники пробуют дойти до своей картинки с мечтой через полосу препятствий: 1) с закрытыми глазами без помощи группы, 2) с закрытыми глазами с помощью группы, 3) с предварительным осмотром полосы препятствий и с помощью группы. Цель: демонстрация трех типов совладающего поведения: реактивного, активного, проактивного.
Блок 7. Завершение группы		
1	Медитация «Дорога Надежды»	Групповая медитация. Цель: укрепление уверенности в себе.
2	Обратная связь	Сбор устной обратной связи от участников группы. Цель: обмен личным опытом пребывания на тренинговой группе, суммирование полученных результатов.

Экологи, принимавшие участие в «Тренинге проактивного совладающего поведения» проходили повторное исследование по опросникам «Проактивное совладающее поведение», «Профессиональное выгорание» и «БАК-конфликт» через 6 месяцев после тренинга. Показатели, имеющие достоверные различия по

непараметрическому критерию Вилкоксона для зависимых выборок у экологов до и через 6 месяцев после тренинга представлены в таблице 34.

Таблица 34 – Динамика показателей опросников «Проактивное совладающее поведение», «Профессиональное выгорание» и «БАК-конфликт» до и через 6 месяцев после «Тренинга проактивного поведения»

Показатель	До тренинга	Через 6 мес. После тренинга	p<0,05
Проактивное совладающее поведение			
Проактивное преодоление	36,70±2.95	41,60±2,41	0,005
Рефлексивное преодоление	30,90±7,17	33,00±5,93	0,027
Стратегическое планирование	10,30±3,53	11,90±2,23	0,027
Превентивное преодоление	27,70±4,90	30,40±3,03	0,012
Профессиональное выгорание			
Эмоциональное истощение	22,20±8,08	19,60±5,64	0,035
Профессиональная успешность	28,20±4,87	31,70±3,59	0,011
Профессиональное выгорание	7,30±1,42	5,90±0,88	0,006
БАК-конфликт			
Усердие	8,00±1,76	8,90±1,45	0,024
Чувство времени	7,20±1,87	8,90±1,20	0,007
Результативность	5,80±1,75	6,70±1,16	0,014

Анализ таблицы 34 показал, что после «Тренинга проактивного совладающего поведения» у экологов спустя 6 месяцев наблюдается увеличение показателей по шкалам «проактивное преодоление», «превентивное преодоление», «стратегическое планирование», «превентивное преодоление». Изменений по шкалам «поиск эмоциональной поддержки» и «поиск инструментальной поддержки» не выявлено. Статистически значимо снизился уровень профессионального выгорания за счет снижения эмоционального истощения и увеличения показателей профессиональной успешности, что имеет отражение и в увеличении показателя «результативность» по опроснику БАК-конфликт. После тренинга у экологов наблюдается улучшение показателей «чувство времени» и «усердие».

Показатели, имеющие достоверные различия по непараметрическому критерию Вилкоксона для зависимых выборок у экологов из контрольной группы, полученные через 6 месяцев после первого исследования, представлены в таблице 35.

Таблица 35 – Динамика показателей по опросникам «Проактивное совладающее поведение», «Профессиональное выгорание» и «БАК-конфликт» через 6 месяцев после первого исследования в контрольной группе

Показатель	Первое исследование	Через 6 мес.	p<0,05
Проактивное совладающее поведение			
Стратегическое планирование	11,20±2,10	10,30±2,00	0,014
Профессиональное выгорание			
Эмоциональное истощение	20,40±7,83	23,20±6,03	0,013
Деперсонализация	6,90±3,70	7,90±2,92	0,026
БАК-конфликт			
Бережливость	9,00±1,14	9,04±1,35	0,046
Чувство времени	7,50±2,42	6,60±2,32	0,030

Через 6 месяцев после первичного исследования у экологов в контрольной группе увеличились показатели «эмоционального истощения» и «деперсонализации», что свидетельствует о нарастании симптомов профессионального выгорания, увеличился показатели по шкале «бережливость» что свидетельствует о нарастании стремления экономить ресурсы, ухудшились показатели по шкале «чувство времени» и по шкале «стратегическое планирование». Таким образом, в контрольной группе через 6 месяцев после первичного тестирования отмечается нарастание процессов профессионального выгорания.

В таблице 36 представлены различия по критерию Манна-Уитни между показателями экологов экспериментальной и контрольной группы при первичном и повторном тестировании через 6 месяцев после первого исследования.

После первичного тестирования между экологами экспериментальной и контрольной групп выявлены различия по шкалам «Деперсонализация», «Общительность», «Доверие», «Сфера Пра-мы». То есть принять участие в «Тренинге проактивного поведения» согласились экологи, у которых более выражена проблема общения. По результатам повторного исследования выявлено, что в экспериментальной группе показатели «проактивного преодоления» стали выше, чем в контрольной группе. Проявилась разница по шкале «чувство времени» (своевременности) в экспериментальной группе

улучшился показатель, а в контрольной группе ухудшился. Нивелировались различия в показателе «деперсонализации».

Таблица 36 – Отличия в результатах первичного и повторного исследования у экологов экспериментальной и контрольной групп

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p<0,05
Первичное исследование			
Профессиональное выгорание			
Деперсонализация	10,40±2,32	6,90±3,70	0,030
БАК-конфликт			
Общительность	7,50±1,58	8,40±2,17	0,030
Доверие	7,40±1,43	9,00±1,41	0,021
Пра-мы	8,69±2,37	9,20±0,92	0,017
Повторное исследование			
Проактивное совладающее поведение			
Проактивное преодоление	41,60±2,41	38,00±2,54	0,009
БАК-конфликт			
Доверие	7,60±1,17	8,90±1,29	0,035
Чувство времени	8,90±1,20	6,60±2,32	0,019
Сфера Пра-мы	9,40±1,26	8,90±0,74	0,034

Таким образом, предложенный нами «Тренинг проактивного совладающего поведения» может применяться для развития навыков проактивного совладающего поведения с целью профилактики и снижения выраженности синдрома профессионального выгорания у экологов.

Выводы по главе 3

1. 51,4% экологов имеют высокую и крайне высокую степень профессионального выгорания, что свидетельствует о низкой эффективности совладания с профессиональными стрессами у большей части экологов и отражает риск потери профессионального здоровья. Дефицит здоровья ярко выражен у экологов на предприятиях, инженеров-проектировщиков и инспекторов по охране природы. Одним из следствий неэффективности совладающего поведения является незрелость профессиональной идентичности, которая проявляется у 88,3 % экологов

2. Специализация эколога не влияет на выбор копинг-стратегий и выраженность профессионального выгорания. Степень профессионального выгорания зависит от типа совладающего поведения. Выделены три типа совладающего поведения: «Реактивный», «Активный», «Проактивный». Применение «Проактивного» типа совладающего поведения, основанного на применении «Проактивного» и «Просоциального» копинг-стилей, уменьшает риск развития профессионального выгорания и способствует достижению зрелой профессиональной идентичности. Спонтанное овладение навыками «Проактивного» типа совладающего поведения происходит при наличии многолетнего опыта работы в профессии. Целенаправленное формирование навыка проактивного совладания с профессионально трудными ситуациями позволяет ускорить процесс достижения профессиональной зрелости. «Тренинг проактивного совладающего поведения» может применяться для развития навыков проактивного совладающего поведения с целью профилактики и снижения выраженности синдрома профессионального выгорания у экологов.

3. «Проактивный» тип совладающего поведения чаще применяют инспекторы по охране природы, что обусловлено спецификой государственной службы с ориентацией на мотивы долга. У них же наблюдается самый низкий уровень профессионального выгорания среди экологов других специализаций.

ВЫВОДЫ

1. Совладающее поведение может рассматриваться как взаимосочетание концептуально разных копинг-стилей, реализующихся при преодолении трудных жизненных ситуаций в долгосрочной временной перспективе. В рамках уровневого подхода к совладающему поведению выделяют реактивный, активный (антиципаторно-превентивный) и проактивный типы совладающего поведения, каждый из которых обеспечивается определенным набором индивидуально-психологических особенностей человека. Реактивный, ориентированный на прошлое, тип совладающего поведения может приводить к дисфункциональному профессиональному развитию, проявляющемуся, например, в развитии профессионального выгорания и незрелости профессиональной идентичности. Реализация проактивного типа совладающего поведения, ориентированного на стрессовые ситуации, которые могут иметь место в будущем, обеспечивает профессиональную успешность и зрелось профессиональной идентичности. Активный тип совладающего поведения является промежуточным между реактивным и проактивным, он ориентирован на стрессовые ситуации, время наступления которых можно определить как близлежащее к настоящему. Результаты профессионального развития по механизму обратной связи влияют на индивидуально-психологические особенности – самооценку работника, его характер, эмоциональную стабильность, иерархию ценностей и т. д. (увеличивая или уменьшая ресурсную базу личности), что оказывает влияние на совладание с последующими стрессогенными ситуациями.

2. Профессия эколога входит в десятку самых актуальных и востребованных профессий в России. Специалистов, идентифицирующих себя как «эколог», можно разделить на четыре основные группы по признаку местонахождения в системе на рынке экологических услуг (экологи на предприятии; инженеры-проектировщики в сфере охраны окружающей среды; инспекторы по охране природы; экологи-изыскатели). По набору профессионально важных качеств в наименьшей степени отличаются экологи на

предприятиях и инспекторы по охране природы, в наибольшей – инспекторы по охране природы и инженеры-проектировщики, что обусловлено степенью взаимодействия в системе на рынке экологических услуг. Для всех групп экологов наиболее значимыми индивидуально-психологическими особенностями, формирующими профессионально важные качества, являются мыслительные, волевые, аттенционные, коммуникативные, имажинитивные (за исключением инспекторов по охране природы, для которых более важны эмоциональные свойства личности).

3. Каждая из четырех выделенных специализаций экологов имеет свои значимые стрессоры, характерные именно для нее. У экологов, работающих на предприятиях, на первом месте находится стрессовый фактор «Частое изменение природоохранного законодательства, разночтения между нормативными актами РФ» (50% респондентов), на втором – «Обесценивание деятельности эколога на предприятии, пресекание какой-либо рабочей инициативы» (45%). У инженеров-проектировщиков в сфере охраны окружающей среды на первом месте стрессовый фактор «Проблемы взаимодействия с заказчиком» (50%). на втором – «Сжатые сроки реализации проектов» (40%). У инспекторов по охране природы на первом месте находится фактор «Препятствия со стороны предприятий в проведении проверок» (80%), на втором месте – «Агрессия со стороны представителей проверяемых организаций» (45%). У экологов-изыскателей первое и второе место разделили факторы «Согласование сметы расходов на экспедицию» (40%) и «Сроки реализации проектов» (40%).

4. Специализация экологов не влияет на выбор копинг-стратегий преодоления профессионально трудных ситуаций.

5. Выделено три копинг-стиля, объединяющих концептуально-схожие копинг-стратегии:

«Проактивный» копинг-стиль («Превентивное преодоление», «Рефлексивное преодоление», «Проактивное преодоление» и «Стратегическое планирование» по опроснику ПСП, «Ассертивные действия» и с отрицательным

знаком «Избегание» по опроснику SACS). Основной отличительной чертой является использование в процессе совладания личностных ресурсов.

«Просоциальный» копинг-стиль («Поиск социальной поддержки» и «Вступление в социальный контакт» по опроснику SACS, «Поиск инструментальной поддержки» и «Поиск эмоциональной поддержки» по опроснику ПСП). Основной отличительной чертой является привлечение внешнего социального ресурса с ориентацией на положительное взаимодействие.

«Асоциальный» копинг-стиль («Асоциальные действия», «Манипулятивные действия» и «Агрессивные действия» по опроснику SACS). Основной отличительной чертой является использование внешнего ресурса социального окружения для получения личной выгоды.

Определены индивидуально-психологические предикторы «Проактивного», «Просоциального», «Асоциального» копинг-стилей. Предикторы «Проактивного» копинг-стиля: стаж, настойчивость, эмоциональная комфортность и расслабленность, неверность (отказ от старого в пользу нового), ценность свободы, послушание. Предикторы «Просоциального» копинг-стиля: общительность, доверие, личностно-ситуативная антиципационная несостоятельность, открытость психологических границ. Предикторы «Асоциального» копинг-стиля: пластичность характера, самоуважение, привлечение внимания, ценность материально-обеспеченной жизни, безответственность.

6. По взаимосочетанию «Проактивного», «Просоциального», «Асоциального» копинг-стилей выделено три группы экологов с разными типами совладающего поведения:

42 % экологов – «Реактивный» тип совладающего поведения (низкий уровень применения «Проактивного» копинг-стиля, выше среднего выраженный «Просоциальный» копинг-стиль и средний уровень «Асоциального» копинг-стиля);

41 % экологов – «Активный» тип совладающего поведения (выражено применение «Проактивного» и «Асоциального» копинг-стилей, а обращение к «Просоциальному» копинг-стилю минимизировано);

17 % экологов – «Проактивный» тип совладающего поведения (выражено применение «Проактивного» и «Просоциального» копинг-стилей и минимизировано обращение к «Асоциальному» копинг-стилю).

7. Применение «Проактивного» типа совладающего снижает риск развития профессионального выгорания и обеспечивает достижение зрелой профессиональной идентичности. Овладение «Проактивным» типом совладающего поведения происходит на поздних этапах профессионализации при наличии длительного стажа в профессии.

8. Индивидуально-психологические особенности «Реактивного» типа совладающего поведения: низкая личностно-ситуативная и временная антиципационная состоятельность, высокая восприимчивость к организационному стрессу, ригидность, низкий уровень самопознания, активности и продуктивности поведения, узость интересов, низкий волевой контроль поведения, высокая эмоциональность, неумение выстраивать гармоничные взаимоотношения, низкий уровень опоры на межпоколенную смыслообразующую связь, низкая ценность материально-обеспеченной жизни.

Индивидуально-психологические особенности «Активного» совладающего поведения: ориентация на ценность материально-обеспеченной жизни, низкий уровень ценности наличия хороших и верных друзей, низкий уровень доверия людям, отделенность от людей, эмоциональная сдержанность, высокий уровень личностно-ситуативной антиципационной состоятельности, гибкость поведения.

Индивидуально-психологические особенности «Проактивного» совладающего поведения: ориентация на ценность наличия хороших и верных друзей, ориентация на взаимодействие с людьми, умение выстраивать гармоничные взаимоотношения, опора на межпоколенную смыслообразующую связь, высокий уровень временной антиципационной состоятельности, высокий

волевой контроль регуляции поведения, обязательность, усердие, эмоциональная сдержанность.

«Проактивный» тип совладающего поведения чаще применяют инспекторы по охране природы, что обусловлено спецификой государственной службы с ориентацией на мотивы долга и особенностями профессионального отбора на эту должность.

9. «Тренинг проактивного совладающего поведения» может применяться для развития навыков проактивного совладающего поведения с целью профилактики и снижения выраженности синдрома профессионального выгорания у экологов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экологи представляют собой одну из профессиональных групп, которая в настоящее время крайне мало изучена с точки зрения психологических особенностей осуществления профессиональной деятельности. В то же время в руках специалистов, которые выбирают профессию, связанную с экологией или охраной окружающей среды, находится будущее нашей планеты.

Самоидентифицируют себя как «экологи» специалисты, имеющие профильное образование в сфере «Экологии» или «Охраны окружающей среды», работающие по совершенно разным специальностям. Всю совокупность экологов, можно разделить на 4 основные группы в зависимости от положения на рынке экологических услуг: экологи на предприятиях, инженеры-проектировщики в сфере охраны окружающей среды, инспекторы по охране природы, экологи-изыскатели.

Традиционно считается, что в наибольшей степени подвержены профессиональному выгоранию специалисты, работающие в системе «Человек-Человек». Наши исследования показали, что 51,4 % экологов имеют высокую и крайне высокую степень профессионального выгорания, что свидетельствует о низкой эффективности совладания с профессиональными стрессами у большей части экологов и отражает риск потери профессионального здоровья. У всех четырех специализаций экологов выявляется рассогласованность ценностно-мотивационной сферы личности, что отражает наличие внутриличностного конфликта и неудовлетворенность текущей жизненной ситуацией. Растрачивание телесного ресурса, игнорирование телесных потребностей (хроническое переутомление, неумение использовать техники релаксации и т. п.) ведет к дезорганизации деятельности и бегству в мечты. Неэффективное совладающее поведение блокирует достижение зрелой профессиональной идентичности.

Каждая из четырех выделенных специализаций экологов в ходе осуществления своей профессиональной деятельности сталкивается со специфическими стрессовыми факторами. В то же время различий в применении

тех или иных копинг-стратегий совладания со стрессом у экологов разных специализаций не выявлено.

В ходе нашего исследования было обнаружено, что эффективность процессов совладания зависит от типа совладающего поведения. Тип совладающего поведения определяется нами как взаимосочетание концептуально разных копинг-стилей, необходимых для эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций в долгосрочной временной перспективе.

По результатам исследования было выделено три копинг-стиля – «Проактивный», «Просоциальный» и «Асоциальный» – взаимосочетание которых формирует три типа совладающего поведения: «Реактивный»; «Активный», «Проактивный». Применение «Проактивного» типа совладающего поведения, основанного на применении «Проактивного» и «Просоциального» копинг-стилей, уменьшает риск развития профессионального выгорания и позволяет достичь статус зрелой профессиональной идентичности.

К индивидуально-психологическим особенностям «Проактивного» совладающего поведения относятся: ориентация на ценность наличия хороших и верных друзей, ориентация на взаимодействие с людьми, умение выстраивать гармоничные взаимоотношения, опора на межпоколенную смыслообразующую связь, высокий уровень временной антиципационной состоятельности, высокий волевой контроль регуляции поведения, обязательность, усердие, эмоциональная сдержанность.

Группа экологов с «Реактивным» (наименее эффективным) типом совладающего поведения представлена молодыми специалистами со средним стажем 6,65 лет. В первые годы своей профессиональной деятельности многие экологи переживают кризис, связанный с противоречием между идеализированным желанием «спасти природу», которое является одним из ведущих мотивов выбора профессии, и трудовой реальностью, в которой возможности для вклада в сохранение окружающей среды очень ограничены. По мере дальнейшей профессионализации наблюдается снижение процессов профессионального выгорания и укрепление профессиональной идентичности.

Для экологов с «Активным» типом совладающего поведения (средний стаж 9,18 лет) значимой является ценность «материально-обеспеченной жизни», обесцениваются взаимоотношения с людьми. На более поздних этапах профессионализации вырабатываются наиболее эффективные стратегии совладания с профессионально трудными ситуациями, акцент с материальных ценностей смещается на ценность взаимоотношений с людьми. Среди экологов с «Проактивным» типом совладающего поведения (средний стаж 18,45 лет) наблюдается наименьший процент специалистов с профессиональным выгоранием и наибольший процент специалистов со зрелой профессиональной идентичностью.

Полученные результаты являются эмпирическим подтверждением некоторых аспектов концепции проактивного совладающего поведения L. G. Aspinwall, S. Taubert, R. Schwarzer, переосмысленной с позиции уровневой теории личности А. Ф. Лазурского, теории мотивации В. Ф. Чижа, этических императивов С. Л. Франка (В. Ю. Слабинский, Н. М. Воищева, 2015, 2016).

В данном контексте выделенный и описанный в ходе исследования «Реактивный» тип совладающего поведения близок по описанию низшему уровню функционирования по А. Ф. Лазурскому, «Активный» тип совладающего поведения, относится к среднему, а «Проактивный» – к высшему. «Активный» тип совладающего поведения отражает эгоистическую позицию человека, его применяющего. С точки зрения концепции спиральной динамики К. Грейвза [13] речь здесь идет об определенном этапе развития личности, который связан с самоутверждением, накоплением знаний, навыков и ресурсов, необходимых для перехода на следующий уровень, где на первый план выходят ценности общечеловеческого, глобального характера. Так как от деятельности экологов во многом зависит экологическая безопасность нашей страны, то с точки зрения психологического обеспечения профессиональной деятельности, важным является вопрос развития у специалистов данного профиля навыков «Проактивного» типа совладающего поведения, основанного на мотивации долга.

Овладение навыками «Проактивного» типа совладающего поведения является важным условием профилактики профессионального выгорания. Результаты нашего исследования позволили выделить основные тренинговые мишени для развития навыка проактивного совладающего поведения:

1) увеличение горизонта проактивности, перенос смыслообразующей составляющей профессиональной деятельности с индивидуального уровня на общественнозначимый;

2) развитие навыков целеполагания, планирования, размышления над разными альтернативами и алгоритмами достижения целей;

3) повышение волевого контроля регуляции поведения (развитие таких черт характера как обязательность, усердие, настойчивость и т.д.);

4) овладение навыками эмоциональной саморегуляции (обучение техникам релаксации, медитации, управления эмоциональным состоянием);

5) развитие навыка работы в паре или в команде по принципу «выиграл/выиграл» для улучшения реализации таких копинг-стратегий как «поиск эмоциональной поддержки» и «поиск инструментальной поддержки».

Таким образом, результаты исследования вносят вклад в разработку проблемы повышения стрессоустойчивости, а так же сохранения и укрепления профессионального здоровья экологов. Полученные в исследовании данные расширяют представление об индивидуально-психологических особенностях совладающего поведения как предикторах профессионального здоровья или профессионального выгорания у экологов и используются психологами-консультантами, HR-специалистами для построения эффективной системы психологической помощи экологам, в том числе для разработки различных программ профилактики профессионального выгорания и сохранения профессионального здоровья экологов. На основе результатов исследования разработан и апробирован «Тренинг проактивного совладающего поведения» для профилактики профессионального выгорания у экологов. Полученные данные о профессиональных стрессорах и профессионально важных качествах экологов разных специализаций применяются при проведении профориентации, а также

для формирования профессиональных компетенций в процессе профессиональной подготовки экологов. Результаты исследования включены в программу профессиональной переподготовки «Охрана окружающей среды» и программу повышения квалификации «Подготовка эколога-аудитора. Внедрение системы экологического менеджмента и аудита на предприятии» Института повышения квалификации «Интеграл»; а также в программу повышения квалификации «Обеспечение экологической безопасности руководителями и специалистами общехозяйственных систем управления» Центра научно-технической информации «Прогресс».

Полученный эмпирический материал включен в программы учебных дисциплин «Психология профессионального здоровья» и «Психология менеджмента», которые входят в учебный план подготовки кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности факультета психологии СПбГУ по направлению 030300 «Психология» (бакалавриат, магистратура) при подготовке психологов, ориентированных на решение проблем, связанных с повышением эффективности деятельности сотрудников организаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб: Речь, 2004. – 165 с.

2. Абдурахманов, Р. А. Социально-психологический подход к анализу совладающего поведения / Р. А. Абдурахманов // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2009. – № 4. – С. 60-65.

3. Абитов, И. Р. Особенности совладания со стрессом в норме и при психосоматических и невротических расстройствах / И. Р. Абитов // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. –№ 1. – С. 86-96.

4. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.

5. Аверин, В. А. Психология личности / В. А. Аверин. – СПб: Издательство Михайлова В. А., 1999. – 89 с.

6. Алдашева, А. А Индивидуальные стратегии адаптации / А. А. Алдашева // Физиология человека. –2014. – Т. 40. – № 6. – С. 15-22.

7. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

8. Андреева, О. С. Адаптивность предпочитаемых копинг-стратегий и компоненты описания стрессовой ситуации / О. С. Андреева, Н. Г. Свистунова // Вестник Тюменского государственного университета. – 2012. – № 9. – С. 163-168.

9. Анненкова, Е. А. Личностные детерминанты оценки тяжести трудных жизненных событий и выбора стратегий совладания / Е. А. Анненкова // Российский психологический журнал. – 2009. – Т. № 6. – № 5. – С. 49-51.

10. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–18.

11. Асеев, В. Г. Структурные особенности ценностно-мотивационной системы личности / В. Г. Асеев // Вестник костромского государственного университета

им. Н. А. Некрасова. Серия: педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. –2008. – Т. 14. –№ 4. –С. 53-58.

12. Бейтсон, Г. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии / Г. Бейтсон. – М.: Смысл, 2000. – 476 с.

13. Бек, Д. Спиральная динамика: управляя ценностями, лидерством и изменениями / Д. Бек, К. Кован. – СПб: «Бест Бизнес Букс», 2010. – 419 с.

14. Белан, Е. А. Психология совладающего поведения / Е. А. Белан. – Краснодар: издательство Кубанского гос. университета, 2004. – 82 с.

15. Бехтер, А. А.Особенности рефлексивности личности с различным типом совладающего поведения / А. А. Бехтер// Молодые ученые. – Хабаровскому краю: материалы XVI краевого конкурса молодых ученых и аспирантов. – 2014. – С. 155-158.

16. Бехтерев, В. М. Избранные труды по психологии личности. Том второй. Объективное изучение личности / В. М Бехтерев; под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. – СПб: Алетейя, 1999. – 281 с.

17. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Битюцкая Екатерина Владиславовна. – М., 2007. – 30 с.

18. Битюцкая, Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е. В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – № 1. – С. 100-111.

19. Бодров, В. А. Теоретико-методологические подходы к психологическому изучению профессионального стресса / В. А. Бодров // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 1 / Под ред. В. А. Бодрова и А. Л. Журавлева. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 38-60.

20. Бодров, В. А. Современные исследования фундаментальных и прикладных проблем психологии профессиональной деятельности. Часть 1 / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. --№ 5. – С. 83-90.

21. Бодров, В. А. Современные исследования фундаментальных и прикладных

проблем психологии профессиональной деятельности. Часть 2 / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2008. –Т. 29. –№ 6. – С. 66-74.

22. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 240 с.

23. Василенко, Т. Д. Жизненный путь личности: время и смысл человеческого бытия в норме и при соматической патологии / Т. Д. Василенко. – Курск: КГМУ, 2011. –572 с.

24. Вассерман, Л. И. Психологические механизмы совладания со стрессом профессиональной деятельности (на модели лиц «опасных» профессий) / Л. И. Вассерман, Е. Р. Исаева, М. Ю. Новожилова, О. Ю. Щелкова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2008. –№ 4. – С. 364-372.

25. Водопьянова, Н. Е. Дисфункции ценностно-смысловой регуляции личности как риск психического выгорания и профессионального здоровья / Н. Е. Водопьянова // Здоровая личность / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Речь. – 2013. – С. 296-312.

26. Водопьянова, Н. Е. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации / Н. Е. Водопьянова, А. Н. Капустина // Вестник ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина, 2015. – Т. 5. –№ 1. –С. 73-82.

27. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб: Питер, 2009. – 336 с.

28. Водопьянова, Н. Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда: автореф. дис. … д-ра психол. наук: 19.00.03 / Водопьянова Наталия Евгеньевна. – СПб, 2014. – 49 с.

29. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.

30. Воищева, Н.М. «Травма реальностью» и ноогенный невроз в профессиональной деятельности экологов/ Н.М. Воищева, В.Ю. Слабинский // Нейронаука в психологии, образовании, медицине: Сб. статей / Под науч. ред. Т.В. Черниговской, Ю.Е. Шелепина, В.М. Аллахвердова, С.Н. Костроминой, О.В. Защиринской. — СПб.: Изд-во «ЛЕМА», 2014. – С. 86-90.

31. Гамузов, Г. Ж. Проблемы формирования системы подготовки специалистов-экологов / Г. Ж. Гамузов // Экология человека. – 2006. – № 1. – С. 49-51.

32. Грановская, Р. М. Изучение профессионального здоровья руководителей / Р. М. Грановская, С. М. Шингаев // Вестник психотерапии, 2013. –№ 48 (53). – С. 80-90.

33. Григорян, Э. Г. Ценностные ориентации студентов технического вуза / Э. Г. Григорян // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2016. № 7. С. 100-104.

34. Гримак, Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. –М.: Политиздат, 1989. – 319 с.

35. Дейнека, О. С. Особенности и проблемные зоны в структуре адаптационных ресурсов личности при социальной и психосоматической дезадаптации / О. С. Дейнека, Е. Р. Исаева // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 2009. – № 3. – С.42-47.

36. Дилтс, Р. Изменение убеждений с помощью НЛП / Р. Дилтс; пер. с англ. В. П. Чурсина – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 192 с.

37. Дегтяренко, Г. Л. Информационная подготовка экологов-природопользователей к профессиональной деятельности / Г. Л. Дегтяренко // Вестник костромского государственного университета. Серия: педагогика. Психология. Социокинетика. –2008. – Т. 14. – № 1. – С. 95-98.

38. Дикая, Л. Г. Современное состояние и перспективы исследований адаптации и реализации профессионала в условиях непрерывных социально-экономических изменений / Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев, А. Н. Занковский // Институт психологии российской академии наук. Организационная психология и психология труда. –2016. – Т. 1. –№ 1. – С. 7-48.

39. Дмитриева М. А. Практикум по инженерной психологии и психологии труда / М. А. Дмитриева и др. – Л., 1983. – 208 с.

40. Евдокимов, В. И. Оценка влияния проактивного копинг-поведения на профессиональное выгорание среднего медицинского персонала / В. И. Евдокимов, Г. Н. Ролдугин, Н. В. Хмелина // Вестн. психотерапии. –2009. –

№ 31(36). –С. 100-111.

41. Евдокимов, В. И. Оценка профессионального выгорания у медицинских работников / В. И. Евдокимов, И. Э. Есауленко, А. И. Губин, В. И. Попов ; Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России, Воронеж. гос. мед. акад. им. Н. Н. Бурденко.– Воронеж : СПб. : Политехника-сервис, 2009. – 82 с.

42. Евдокимов, В. И. Психологические механизмы генезиса негативных эмоциональных состояний в деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России / В. И. Евдокимов, В. Л. Марищук, Т. И. Шевченко // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. – 2007. – № 2. – С. 46–54.

43. Ерзин, А. И Проактивность как основа становления личности специалиста / А. И. Ерзин// Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – № 1. – С. 100-110.

44. Ерзин, А. И. Методика «проактивное поведение»: описание шкал и первичная оценка психометрических показателей / А. И. Ерзин // Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – № 4. – С. 59-69.

45. Жалагина, Т. А., Караванова Л. Ж. Современное состояние и тенденции развития профессионализма как фактор конкурентоспособности молодых специалистов (вместо предисловия) / Т. А. Жалагина, Л. Ж. Караванова // В сборнике: Конкурентоспособность молодых специалистов: развитие профессионализма и самосовершенствование материалы Международной научно-практической конференции студентов, магистров, аспирантов, молодых ученых и их наставников. – 2017. – С. 7-9.

46. Жосан, М. А. Особенности восприятия временной перспективы у больных с невротическими расстройствами / М. А. Жосан, Г. Л. Исурина // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2014. – Т. 2. – С. 115-121.

47. Знаков, В. В. Психология человеческого бытия и трудные жизненные ситуации / В. В. Знаков // Материалы международной научно-практической

конференции «Психология совладающего поведения» / Под ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюковой. Кострома, 2007. – С. 35-37.

48. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2008. – 432 с.

49. Воищева Н. М. Индивидуально-психологические особенности реактивного, активного и проактивного совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов / Н. М. Воищева, Г. С. Никифоров, Е. С. Старченкова, В. Ю. Слабинский // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2018. –№2 (156). – С. 314-319.

50. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Под общ. ред. Н. Е. Харламенковой. – М.: Институт психологии РАН, 2017. – 344 с.

51. Исаева, Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – СПб.: СПбГМУ, 2009. – 136 с.

52. Калита, В. В. Экологичность сознания профессионала: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / Калита Виталий Владимирович. – М., 1996. – 25 с.

53. Карпов, А. В. Интегральные способности личности / А. В. Карпов // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2004. – № 1. – С. 31-38.

54. Квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих (утв. постановлением Минтруда РФ от 21 августа 1998 г. N 37). – Консультант плюс, 2013. –215 с.

55. Китаев-Смык, Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души / Л. А. Китаев-Смык// Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2. – С. 41-50.

56. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.,1983. – 368 с.

57. Климов, Е. А. Введение в психологию труда: Учебник для вузов / Е. А. Климов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1988. – 350 с.

58. Кови, С. 7 навыков высокоэффективных людей / С. Кови. – М: Альпина Бизнес Бук, 2017. – 396 с.

59. Козачек, А. В. Проектирование содержания профессиональной подготовки инженера-эколога в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Козачек Артемий Владимирович. – Елец, 2005. – 20 с.

60. Кочергин, А. Н. Экологическое знание и сознание: особенности формирования / А. Н. Кочергин, Ю. Г. Макаров, Н. Г. Васильев. – Новосибирск: Наука, 1987. –221 с.

61. Крюкова, Т. Л. Совладание с трудностями и жизненный стиль современника / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова // Вестник костромского государственного университета. Серия: педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – Т. 23. – № 1. – С. 91-96.

62. Крюкова, Т. Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях / Т. Л. Крюкова // Журнал практического психолога. –2010. – № 2. – С. 3-22.

63. Крюкова, Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы /Под. ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2008. – С. 55-66.

64. Куракова, Г. В. Организационно-педагогические условия формирования общих компетенций у учащихся колледжа: автореф. дис. … канд. пед. наук / Куракова Галина Владимировна. – Майкоп, 2011. – 26 с.

65. Лебедев, И. Ю. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля: На примере сотрудников МВД России: дис. ... д-ра психол. наук : 05.26.02 / Лебедев Игорь Борисович. – Москва, 2002. – 432 с.

66. Леонова, А. Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека / А. Б. Леонова // Вестник московского университета. Серия 14: психология. – 2007. – № 1. – С. 87-104.

67. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал как объект изучения / Д. А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 5–11.

68. Леонтьев, Д. А. Теория личности А. Ф. Лазурского: от наклонностей к отношениям / Д. А. Леонтьев // Методология и история психологии. – 2008. – Т. 3. – № 4. – С. 7-20.

69. Либина, А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А. В. Либина. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.

70. Ломов, Б. Ф. Антиципация в структуре деятельности/ Б. Ф. Ломов, Е. Н. Сурков. – М., 1980. – 278 с.

71. Лукашенко, Д. В. Закономерности и механизмы развития адаптивного потенциала личности / Д. В. Лукашенко // Человеческий капитал. – 2013. – № 1(49). – С. 195-198.

72. Лункин, А. Н. Физические упражнения как средство повышения эмоциональной устойчивости к действиям в экстремальных условиях / А. Н. Лункин, Н. Н. Харченко// Актуал. пробл. физ. и спец. подготовки силовых структур. – 2012. – № 1. – С. 66–70.

73. Люкшина, Д. С. Ценностные ориентации профессионалов особых условий труда (на примере сотрудников пограничной, полицейской и таможенной служб) / Д. С. Люкшина// Вестник Кемеровского государственного университета. –2016. – № 2. – С. 102 – 108.

74. Магомед-Эминов, М. Ш. Онтологическая концептуализация феномена экстремальности / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14. Психология. – 2014. – № 3 – С. 79-91.

75. Маклаков, А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих : дис. … д-ра психол. наук. : 19.00.03 / Маклаков Анатолий Геннадьевич. – СПб, 1996. – 392 с.

76. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 308 с.

77. Маркарян, А. Г. Профессиональное выгорание как следствие профессионального стресса / А. Г. Маркарян // Ученые записки СПбГМУ им. акад. И. П. Павлова. – 2012. – Т. 19. – № 3. – С. 32-34.

78. Медведев, В. И. Адаптация человека / В. И. Медведев. – СПб.: Институт мозга человека РАН, 2003 – 584 с.

79. Менделевич, В. Д. Неврозология и психосоматическая медицина / В. Д. Менделевич, С. Л. Соловьева. – М.: Медпресс-информ, 2002. – 608 с.

80. Мерлин, В. С. Психология индивидуальности: Избранные психологические труды / В. С. Мерлин; под ред. Е. А. Климова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2009. – 544 с.

81. Муравьева, О. В.Взаимосвязь компонентов структуры личности и копинг-механизмов у больных депрессией / О. В. Муравьева, Т. Н. Разуваева // Научные ведомости белгородского государственного университета. Серия: гуманитарные науки. – 2014. – Т. 21. – № 6 (177). – С. 275-283.

82. Мясищев, В. Н. На пути создания психологической теории личности (К столетию со дня рождения А. Ф. Лазурского) / В. Н. Мясищев, В. А. Журавель // Вопросы психологии. – 1974. – № 2. – С. 32-42.

83. Мясищев, В. Н. Наброски различных статей и докладов по вопросам психологии личности / В. Н. Мясищев // ЦГАНТД СПб, ф. 403, опись 1, дело 39.

84. Нартова-Бочавер, С. К. Психологическая суверенность как предиктор эмоциональной устойчивости в ранней и средней взрослости / С. К. Нартова-Бочавер // Клиническая и специальная психология. – 2015. – Т. 4. – № 1 (13). – С. 15-28.

85. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психол. журн. – 1997. – Т. 18. – №5. – С. 20-30.

86. Никифоров, Г. С. В. М. Бехтерев и его концепция здоровой личности / Г. С. Никифоров // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38. – № 1. –С. 113-120.

87. Никифоров, Г. С. Критерии здоровья / Г. С. Никифоров, Л. И. Августова // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2009. – Т. 11. – № 1. – С. 92-98.

88. Никифоров, Г. С. Психология профессионального здоровья / Г. С. Никифоров, Л. И. Августова // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика/ Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб: Речь, 2010. – 816 с.

89. Никифоров, Г. С. Психология профессионального здоровья / Г. С. Никифоров // Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

90. Никифоров, Г. С. У истоков психологии здоровья / Г. С. Никифоров // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – Вып. 4. – С. 211-221.

91. Никольская, И. М. Совладающее поведение в защитной системе человека / И. М. Никольская // Материалы междун. науч.-практ.конференции «Психология совладающего поведения» / Под ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюковой. Кострома, 2007. – с. 52-54.

92. Ничипоренко Н. П. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения личности / Н. П. Ничипоренко, В. Д. Менделевич // Неврологический вестник. Журнал им. В. М. Бехтерева. – 2010. – № 3(42). – С. 47-50.

93. Носкова, О. Г. О соотношении понятий «профессионально важное качество», «компетенция» и «компетентность» / О. Г. Носкова // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 1 / Под руд. В. А. Бодрова и А. Л. Журавлева. М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 141-151.

94. Обознов, А. А. Психология профессиональной деятельности в трудах В. А. Бодрова (к 85-летию со дня рождения) / А. А. Обознов, А. Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2016. – Т. – 37. – № 5. – С. 104-110.

95. Общероссийский классификатор специальностей по образованию в ред. Изменения N 1/2005 ОКСО, утв. Ростехрегулированием, Изменения N 2/2010 ОКСО, утв. Приказом Ростехрегулирования от 31.03.2010 N 48-ст.

96. Орел, В. Е. Особенности проявления психологического выгорания в мотивационной сфере личности / В. Е. Орел // Вестн. Томск. Гос. Пед. Ун-та. – 2005. –Вып. 1. – С. 55–62.

97. Панов, В. И Экопсихологические взаимодействия: виды и типология / В. И. Панов // Социальная психология и общество. –2013. – 3. – С. 13-27.

98. Паньков, В. В. Профессия-эколог / В. В. Паньков // Территория и планирование. – №2(4). – 2006 [Электронный ресурс] http://terraplan.ru/arhiv/22-2-4-2006/99-51.html (дата обращения 22.03.2011).

99. Пезешкиан, Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем./ Носсрат Пезешкиан. –2-е издание, 2006. – 464 с.

100. Пономаренко, В. А. О духовности профессии как предтече новых концепций в психологии труда опасных профессий / В. А. Пономаренко // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 2 / Под ред. В. А. Бодрова, А. Л. Журавлева. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – С. 347-359.

101. Правила осуществления государственного экологического контроля должностными лицами министерства охраны окружающей среды и природных ресурсов российской федерации и его территориальных органов (утв. Минприроды РФ 17.04.96).

102. Приказ Минобрнауки России от 29 марта 2010 г. N 243 ФГОС ВПО по направлению 022000 Экология и природопользование (квалификация (степень) «магистр»).

103. Романова, Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Е. С. Романова. – 2-е изд. СПб: Питер, 2003. – 464 с.

104. Рыбников, В. Ю. Теоретические обоснования и психологические механизмы (модель) копинг-поведения субъекта профессиональной деятельности / В. Ю. Рыбников, Е. Н. Ашанина //Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2008. – № 1. – С. 69-73.

105. Сараева, Н. М. Обоснование гипотезы минимизирующей стратегии психологической адаптации человека к экологически неблагополучным условиям: междисциплинарный подход / Н. М. Сараева, А. А. Суханов // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 3. – [Электронный ресурс] URL: http://www.science-education.ru/ru/article/ view?id=9533 (дата обращения: 22.03.2018)

106. Северюхина, Т. В. Методологический компонент общекультурных и профессиональных компетенций как критерий качества высшего экологического образования / Т. В. Северюхина // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2013. – № 3 (21). – С. 53-58.

107. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 255 с.

108. Сергиенко, Е. А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива / Е. А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – № 1. – С. 120-132.

109. Сергиенко, Е. А. Субъектная регуляция совладающего поведения / Е. А. Сергиенко // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2008. – С. 67-83.

110. Серкин, В. П. Изменения образа мира, образа жизни и представлений о себе при переживании экстремальной ситуации: новые эмпирические данные и рекомендации / В. П. Серкин // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2015. – № 5. – С. 322-334.

111. Сирота, Н. А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 1994. – № 1. – С. 63-74.

112. Сирота, Н. А. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии. [Электронный ресурс] / Н. А. Сирота, В. М.

Ялтонский // Медицинская психология в России: электрон. Науч. журн. 2012. N 2. URL: http:// medpsy.ru (дата обращения: 15.12.2017).

113. Скрынник, Н. Е. Взаимосвязь смысложизненных и ценностных ориентаций медицинских работников / Н. Е. Скрынник, А. Г. Михайлова // Профессиональные представления. –2016. – № 1 (8). – С. 193-206.

114. Слабинский, В. Ю. К вопросу концепции проактивности [Электронный ресурс] / В. Ю. Слабинский, Н. М. Воищева // Медицинская психология в России: электрон. Науч. Журн. – 2016. – N 1(36) Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprj/ archiv_global/2016_1_36/nomer03.php (дата обращения: 15.09.2017).

115. Слабинский, В. Ю. Патоморфоз реактивных расстройств у пострадавших от катастроф (обзор) / В. Ю. Слабинский // Вестник психотерапии научно-практический журнал Международного института резервных возможностей человека, СПб. – 2006. – №15(20). –С. 80-92.

116. Слабинский, В. Ю. Проактивность как смыслоцентрированное свойство личности / В. Ю. Слабинский, Н. М. Воищева // Когнитивная психология: методология и практика. Коллективная монография. Под науч. Ред. В. М. Аллахвердова, Н. В. Дмитриевой, О. В. Защиринской, С. Н. Костроминой, Т. В. Черниговской, Ю. Е. Шелепина. – СПб.: ВВМ, 2015. – С. 161-170.

117. Слабинский, В. Ю. Профессиональное выгорание у пожарных (по данным зарубежных исследований, 2006-2012 гг.) / В. Ю. Слабинский, Н. М. Воищева, В. Н. Евдокимов // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях, 2013. – № 1. – с. 87-94.

118. Слабинский, В. Ю. Семейная позитивная динамическая психотерапия / В. Ю. Слабинский. – СПб: Наука и Техника, 2009. – 464 с.

119. Солдатова, Е. Л. Взаимосвязь защитно-совладающего поведения с профессиональными деструкциями / Е. Л. Солдатова, А. А. Шевченко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. - 2011. – № 42 (259).– С. 30-34.

120. Сороко, С. И. Индивидуальные стратегии адаптации человека в экстремальных условиях / С. И. Сороко, А. А. Алдашева // Физиология человека – 2012 – том 38 –№ 6. – С. 78–86.

121. Старченкова, Е. С. Адаптация русскоязычной версии опросника «Проактивное совладающее поведение» / Е. С. Старченкова // Вопросы науки и практики, Сборник статей международной научной конференции: 3 сессия./ Под ред. проф. В. И. Ермакова, доц. К. В. Тихоновой, Е. С. Старченковой. – Москва. – 2017. – С. 241-262.

122. Старченкова, Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения / Е. С. Старченкова // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Сер. 12 вып. – 2009. – С. 198-205.

123. Старченкова, Е. С. Проактивное совладающее поведение в построении жизненных стратегий / Е. С. Старченкова. // Психологические проблемы самореализации личности/ Под ред. Л. А. Коростылевой. Вып. 12, СПб. – 2008. – С. 40-50.

124. Старченкова, Е. С. Программа обучения конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях / Е. С. Старченкова //Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2016. – № 2. – С. 122-134.

125. Старченкова, Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения / Е. С. Старченкова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2012. –№ 1. – С. 51-61.

126. Старченкова, Е. С. Совладающее поведение в профессионально трудных ситуациях у педагогов на разных этапах профессионализации / Е. С. Старченкова, А. Ю. Ячанова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – № 2. – С. 196-201.

127. Стрекаловский, В. С. Психологические особенности профессиональной деятельности эколога при проведении общественной экологической экспертизы : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Стрекаловский Владимир Семенович. –Тверь, 2003. – 25 с.

128. Стрелков, Ю. К. Гуманитарный подход к изучению личности профессионала / Ю. К. Стрелков, Л. А. Головей // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2012. № 2 (34). – С. 11-17.

129. Стурман, В. И.. Анализ рынка труда экологов как необходимое условие формирования образовательных программ направления подготовки «экология и природопользование» / В. И. Струман, И. Л. Малькова, С. А. Захарова // Вестник Удмуртского университета. – 2013. – №6-4. – С. 179-183.

130. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита и стресс / Л. Ю. Субботина. – Х.: «Гуманитарный Центр», 2013. – 300 с.

131. Терехина, Н. С. Особенности контроля поведения людей разных профессий / Н. С. Терехина, Е. А. Сергиенко, А. А. Лекалов // Вестник российского университета дружбы народов. Серия: психология и педагогика. – 2014. – № 3. – С. 18-25.

132. Толочек, В. А. Профессиография: эволюция профессий и проблемы их описания (критический анализ) / В. А. Толочек // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 1 / Под ред. В. А. Бодрова и А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 216-234.

133. Толочек, В. А. Профессиональное становление субъекта: ресурсный подход / В. А. Толочек [и др.] // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки – 2013. – № 2. – С. 66-72.

134. Толочек, В. А. Современная психология труда: Учебное пособие. 2-е изд. / В. А. Толочек. – СПб: Питер, 2010. –432 с.

135. Туркацо, О. М. Формирование профессиональной культуры эколога в системе высшего образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Туркацо Ольга Михайловна. –Тольятти. – 29 с.

136. Урываев, В. А. «Уровневый» подход в классификации личностей А. Ф. Лазурского и актуальные проблемы практической психологии / В. А. Урываев // Прикладная юридическая психология. – 2012. – № 4. – С. 36-41.

137. Фанталова, Е. Б. Психометрическое исследование показателей методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» / Е. Б. Фанталова // Журнал практикующего психолога. – Вып.17. – 2010. – С. 175-201.

138. Филимонова, О. Н. Системно-компетентностный подход в формировании специалистов в области охраны окружающей среды / О. Н. Филимонова [и др.] // Экономика. Инновации. Управление качеством. – 2013. – №4 (5). – С. 46-48.

139. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / В. Франкл; Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

140. Хромов, А. Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие / А. Б. Хровом. – Курган: Изд-во Курганского гос. Университета, 2000. – 23 с.

141. Чехлатый, Е. И. Личностная и межличностная конфликтность и копинг-поведение у больных неврозами и их динамика под влиянием групповой психотерапии: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Чехлатый Евнений Иванович. – СПб., 1994. – 25 с.

142. Чиж В. Ф. Психология личности и индивидуальности / В. Ф. Чиж; Составитель В. А. Журавель; Под ред. В. Ю. Слабинского; Вступ. ст. В. А. Журвеля; Закл. ст. В. Ю. Слабинского. – СПб.: Невский Архетип, 2016. – 424 с.

143. Шадриков, В. Д. Воспитание совести / В. Д. Шадриков // Высшее образование сегодня. – 2017. – № 6. – С. – 35-44.

144. Шевченко, А. А. Специфика совладающего поведения лиц с психическим выгоранием / А. А. Шевченко // Мир науки. – 2016. – Т. 4. – № 3. – С. 36.

145. Шнейдер, Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики / Л. Б. Шнейдер. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. – 128 с.

146. Ялтонский, В. М. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы / В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред.

А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 21-54.

147. Яроцкий, А. И. Идеализм как физиологический фактор / А. И. Яроцкий. – Юрьев: типография К. Маттисена, 1908. – 304 с.

148. Aspinwall, L. G. A Stitch in Time: Self-regulation and Proactive Coping / L. G. Aspinwall, S. E. Taylor // Psychological Bulletin. – 1997. – Vol. 121 (3). – P. 417–436.

149. Billings, A. G. Coping, Stress and Social Resources among Adults with Unipolar Depression / A. G. Billings , R. H. Moos // Journal of Personality and Social Psychology. – 1984. –Vol. 46. – P. 877—891.

150. Brandstadter, J. Tenacious Goalpursuit and Flexible Goal Adjustment: Explication Ofage-related Analysis of Assimilative and Accommo-dative Strategies of Coping / J. Brandstadter, G. Renner // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – № 5. – P. 58–67.

151. Cannon, W. B. The Wisdom of the Body. / W. B. Cannon. – New York: W. W. Norton, 1932. – 312 p.

152. Deyneka, O. S. Adaptation resources in subjects with social and psychosomatic disadaptation: a comparative analysis / Deyneka O. S., Isaeva E. R. // Psychology in Russia: State of the Art. – 2017. – 10(1). – P. 130-144.

153. Esnard, C. Effet des representations et des conditions d'activite sur le puisement professionnel des policiers francais en Contexte de reforme / C. Esnard , A. Lecigne , M. L. Felonneau // Psychologie du travail et des organizations. – 2009. – Vol. 15, № 1. – P. 57–76.

154. Freudenberger, H. J. Staff Burn-out // Journal of Social Issues / H. J. Freudenberger. — 1974. — Vol. 30. — №1. — P. 159–165.

155. Greenglass, E. R. Proactive Coping and Quality of Life Management // Beyond Coping: Meeting Goals, Visions, and Challenges. – London: Oxford University Press, 2002. – P. 37–62.

156. Greenglass, E. R. The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument / E. R. Greenglass, R. Schwarzer, S. Taubert – [On-line] Available: http://userpage.fuberlin.de/~health/ procoping.html

157. Goldstone, B. The General Practitioner and the General Adaptation Syndrome / B. Goldstone // The South African Medical Journal. – 1952. – № 2. – P. 88–92, 106–109.

158. Haan, N. Coping and Defense Mechanisms Related to Personality Inventories / N. Haan // Journal of Consulting Psychology. – 1965. – Vol. 29. – P. 373–378.

159. Heim, E. Koping und Adaptavited Gibtes Geeignetes oder Ungeeignetes Koping / E. Heim// Psychother., Psychosom. Med. Psychol. – 1988. – H. 1. – P. 8–15.

160. Holmes, T. H. The Social Readjustment Rating Scale / T. H. Holmes, R. H. Rahe // J. Psychosom. Res. – 1967. – Vol.11. – P. 213–218.

161. Katter, J. The Influence of Mood on the Relation between Proactive Coping and Rehabilitation Outcomes / J. Katter, E. Greenglass // Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement. – 2013. – Vol. 32. – P. 13–20.

162. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984.

163. Moos, R. H. Life Transitions and Crises: a conceptual overview / R. H. Moos, J. A. Schaefer // Coping with Life Crises: An Integrated Approach. – New York, 1986. – P. 3–28.

164. Maslach, C. Job Burn out / C. Maslach, W. B. Schaufeli , M. P. Leiter // Annual Review of Psychology. – 2001. – № 52. – P. 397–422.

165. Maslach, C. The Truth about Burnout: How Organization Cause Personal Stress and What to Do about It / C. Maslach, M. P. Leiter. – San Francisco: Jossey-Bass, 1997. – 186 p.

166. Moreno Jimenez, M. P. Prediction of Burnout in Volunteers / M. P. Moreno Jimenez, M. C. Villodres // Journal of Applied Social Psychology. – 2010. – Vol. 40, № 7. – P. 1798–1818.

167. Myers, L. B. Are Suppression and Repressive Coping Related? / L. B. Myers, A. Vetere, N. Derakshan // Personality and Individual Differences. — 2004. — Vol. 36. — P. 1009–1013.

168. Perrez, M. Stress, Coping and Health. A Situaton-Behaivior Approach.Theory, Methods, Applications / M. Perrez, M. Reicherts. – Seattle-Toronto-Bern-Gottingen: Hofrefe, Huber Publishers, 1992. – 233 p.

169. Prati, G. An Application of the Social Support Deterioration Deterrence Model to Rescue Workers / G. Prati, L. Pietrantoni // Journal of Community Psychology. – 2010. – Vol. 38, № 7. – P. 901–917.

170. Rui, P. A. The Role of Proactive Coping in the Job Demands_Resources Model: A Crosssection Study with Firefighters / P. A. Rui, M. J. Chambel // European Journal of Work and Organizational Psychology. – 2012. – Vol. 1 – P. 1–14.

171. Schwarzer, R. Proactive Coping // The Encyclopedia of Positive Psychology. Oxford, England & Malden, MA : Wiley-Blackwell. – 2009. – Vol. II. – P. 781–784.

172. Schwarzer, R. Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning / R. Schwarzer, N. Knoll // Comprehensive Handbook of Psychology.– New York: Wiley, 2003. – Vol. 9.

173. Schwarzer, R. Tenacious Goal Pursuits and Striving toward Personal Growth: Proactive Coping / R. Schwarzer, S. Taubert // Beyond coping: Meeting Goals, Visions, and Challenges. – London: Oxford University Press, 2002. – P. 19–35.

174. Schwarzer, R. Stress, Resources, and Proactive Coping // Applied Psychology: An International Review. – 2001. – Vol. 50. – P. 400–407.

175. Surface Acting and Deep Acting: Emotional Labor and Burnout in Firefighters / M. Dobson, B. K. Choi, P. Schnall [et al.] // APA NIOSH Work and Stress Conference. – Orlando Florida, 2011. – Vol. 1 – P. 1–2.

176. Tuckey, M. R. Global and Occupation_Specific Emotional Resources as Buffers against the Emotional Demands of Fire Fighting / M. R. Tuckey, R. Hayward // Applied Psychology. – 2011. – Vol. 60, № 1. – P. 1–23.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Индивидуально-психологические особенности, необходимые экологам разных специализаций

Таблица А.1 – Индивидуально-психологические особенности, необходимые экологам, работающим на предприятиях

№	Индивидуально-психологические особенности	Группа свойств личности	балл
1	Способность схватить суть основных взаимосвязей, присущих проблеме	Мыслительные	2,00
2	Умение определять характер информации, недостающей для принятия решения	Мыслительные	2,00
3	Способность к быстродействию в условиях дефицита времени	Моторные	2,00
4	Упорство в преодолении возникающих трудностей	Волевые	2,00
5	Умение видеть несколько возможных путей и мысленно выбирать наиболее эффективный	Имажинитивные	2,00
6	Способность рассматривать проблему с нескольких различных точек зрения	Мыслительные	1.88
7	Способность отбросить обычные, стандартные методы и решения, ставшие негодными, и искать новые, оригинальные решения	Мыслительные	1,88
8	Способность принять правильное решение при недостатке необходимой информации или отсутствии времени на ее осмысливание	Мыслительные	1,88
9	Способность объективно оценивать свои достижения, силы и возможности	Волевые	1,88
10	Способность быстро переключать внимание с одного вида деятельности на другой	Аттенционные	1,88
11	Умение выбирать при наблюдении материал, необходимый для решения данной проблемы	Наблюдательность	1,88
12	Умение давать четкие, ясные формулировки при сжатом изложении мысли (при ответах и постановке вопроса).	Речевые	1,88
13	Умение доходчиво довести до слушателя свои мысли и намерения	Коммуникативные	1,88
14	Аргументированность критического анализа	Мыслительные	1,75
15	Умение выбирать из большого объема информации ту, которая необходима для решения данной задачи	Мыслительные	1,75
16	Способность длительное время сохранять устойчивое внимание, несмотря на усталость и посторонние раздражители	Аттенционные	1,75
17	Умение заставить себя делать неинтересную, но необходимую работу	Волевые	1,75

Продолжение таблицы А.1

18	Способность к длительной умственной работе без ухудшения качества и снижения темпа	Волевые	1,75
19	Способность находить новые и необычные решения	Имажинитивные	1,75
20	Умение вести деловую беседу, переговоры	Коммуникативные	1,75
21	Умение подмечать незначительные изменения в исследуемом объекте	Наблюдательность	1,63
22	Умение делать вывод из противоречивой информации	Мыслительные	1,63
23	Способность точно воспроизводить материал в нужный момент	Мнемические	1,63
24	Умение отстаивать свою точку зрения	Волевые	1,63
25	Способность к длительному сохранению высокой активности (энергичность)	Волевые	1.63
26	Способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях	Волевые	1,63
27	Способность прогнозировать исход событий с учетом их вероятности	Имажинитивные	1,63
28	Уравновешенность, самообладание при конфликтах	Эмоциональные	1,63
29	Способность быстро найти нужный тон, целесообразную форму общения в зависимости от психологического состояния и индивидуальных особенностей собеседника	Коммуникативные	1,63
30	Способность к быстрому установлению контактов с новыми людьми	Коммуникативные	1,63

Таблица А.2 – Индивидуально-психологические особенности, необходимые инженерам-проектировщикам, работающим в сфере охраны окружающей среды

№	Индивидуально-психологические особенности	Группа свойств личности	балл
1	Умение выбирать из большого объема информации ту, которая необходима для решения данной задачи	Мыслительные	1,82
2	Умение выбирать при наблюдении материал, необходимый для решения данной проблемы	Наблюдательность	1,82
3	Способность к быстродействию в условиях дефицита времени	Моторные	1,82
4	Умение видеть несколько возможных путей и мысленно выбирать наиболее эффективный	Имажинитивные	1,76
5	Способность к длительной умственной работе без ухудшения качества и снижения темпа	Волевые	1,68
6	Способность длительное время сохранять устойчивое внимание, несмотря на усталость и посторонние раздражители	Аттенционные	1,68
7	Способность рассматривать проблему с нескольких различных точек зрения	Мыслительные	1,66
8	Умение распределять внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач	Аттенционные	1,66

Продолжение таблицы А.2

9	Упорство в преодолении возникающих трудностей	Волевые	1,63
10	Умение делать вывод из противоречивой информации	Мыслительные	1,63
11	Способность принять правильное решение при недостатке необходимой информации или отсутствии времени на ее осмысливание	Мыслительные	1,63
12	Умение давать четкие, ясные формулировки при сжатом изложении мысли (при ответах и постановке вопроса).	Речевые	1,63
13	Аргументированность критического анализа	Мыслительные	1,61
14	Умение вести научную беседу, спор, диалог, аргументировать, доказывать свою точку зрения	Речевые	1,61
15	Умение доходчиво довести до слушателя свои мысли и намерения	Коммуникативные	1,61
16	Умение отстаивать свою точку зрения	Волевые	1,58
17	Умение заставить себя делать неинтересную, но необходимую работу	Волевые	1,58
18	Способность быстро переключать внимание с одного вида деятельности на другой	Аттенционные	1,58
19	Умение подмечать незначительные изменения в исследуемом объекте	Наблюдательность	1,58
20	Способность находить новые и необычные решения	Имажинитивные	1,58
21	Умение связно и логично излагать свои мысли в развернутой форме (отчет, доклад, выступление).	Речевые	1,58
22	Способность схватить суть основных взаимосвязей, присущих проблеме	Мыслительные	1,55
23	Умение вести деловую беседу, переговоры	Коммуникативные	1,55
24	Умение согласовывать свои действия с действиями других лиц	Коммуникативные	1,55

Таблица А.3 – Индивидуально-психологические особенности, необходимые инспекторам по охране природы

№	Индивидуально-психологические особенности	Группа свойств личности	балл
1	Уравновешенность, самообладание при конфликтах	Эмоциональные	2,00
2	Умение выбирать из большого объема информации ту, которая необходима для решения данной задачи	Мыслительные	1,95
3	Способность длительное время сохранять устойчивое внимание, несмотря на усталость и посторонние раздражители	Аттенционные	1,95
4	Умение вести деловую беседу, переговоры	Коммуникативные	1,89

Продолжение таблицы А.3

5	Способность принять правильное решение при недостатке необходимой информации или отсутствии времени на ее осмысливание	Мыслительные	1,84
6	Умение делать вывод из противоречивой информации	Мыслительные	1,84
7	Способность схватить суть основных взаимосвязей, присущих проблеме	Мыслительные	1,84
8	Аргументированность критического анализа	Мыслительные	1,84
9	. Умение выбирать при наблюдении материал, необходимый для решения данной проблемы	Наблюдательность	1,84
10	. Эмоциональная устойчивость при принятии ответственных решений	Эмоциональные	1,84
11	. Способность к длительной умственной работе без ухудшения качества и снижения темпа	Волевые	1,84
12	. Способность к длительному сохранению высокой активности (энергичность)	Волевые	1,84
13	Способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях	Волевые	1,79
14	. Сохранение собранности в условиях, стимулирующих возбуждение	Волевые	1.79
15	Умение доходчиво довести до слушателя свои мысли и намерения	Коммуникативные	1,79
16	Способность к быстрому установлению контактов с новыми людьми	Коммуникативные	1,79
17	Умение согласовывать свои действия с действиями других лиц	Коммуникативные	1,79
18	Способность к быстродействию в условиях дефицита времени	Моторные	1,79
19	Умение видеть несколько возможных путей и мысленно выбирать наиболее эффективный	Имажинитивные	1,79
20	. Умение давать четкие, ясные формулировки при сжатом изложении мысли (при ответах и постановке вопроса)	Речевые	1,79
21	. Умение связно и логично излагать свои мысли в развернутой форме (отчет, доклад, выступление)	Речевые	1,79
22	. Чутье к наличию проблемы там, где кажется, что все уже решено	Мыслительные	1,74
23	. Умение вести научную беседу, спор, диалог, аргументировать, доказывать свою точку зрения.	Речевые	1,74

Продолжение таблицы А.3

24	. Способность быстро найти нужный тон, целесообразную форму общения в зависимости от психологического состояния и индивидуальных особенностей собеседника	Коммуникативные	1,74
25	. Упорство в преодолении возникающих трудностей	Волевые	1,74
26	Быстрая адаптация к новым условиям	Эмоциональные	1,68
27	Умение заставить себя делать неинтересную, но необходимую работу	Волевые	1,68
28	Умение повиноваться, в точности исполнять предписания	Волевые	1,68
29	Способность рассматривать проблему с нескольких различных точек зрения	Мыслительные	1,63
30	Умение определять характер информации, недостающей для принятия решения	Мыслительные	1,63
31	Способность объективно оценивать свои достижения, силы и возможности	Волевые	1,63
32	Способность разумно сочетать деловые и личные контакты с окружающими	Коммуникативные	1,63
33	Умение отстаивать свою точку зрения	Волевые	1,58
34	Способность видеть дальше непосредственно данного и очевидного	Мыслительные	1,58
35	Умение распределять внимание при выполнении нескольких действий, функций, задач	Аттенционные	1,58
36	Способность сосредоточить в течение достаточно длительного периода времени внимание на одном предмете	Аттенционные	1,58
37	Способность быстро переключать внимание с одного вида деятельности на другой	Аттенционные	1,58
38	Способность точно воспроизводить материал в нужный момент	Мнемические	1,58
39	Способность к избирательному воспроизведению нужного в данный момент материала	Мнемические	1,58

Таблица А.4 – Индивидуально-психологические особенности, необходимые экологам-изыскателям и другим экологам, работающим в основном в полевых условиях

№	Индивидуально-психологические особенности	Группа свойств личности	балл
1	Умение выбирать из большого объема информации ту, которая необходима для решения данной задачи	Мыслительные	1,89
2	. Умение вести научную беседу, спор, диалог, аргументировать, доказывать свою точку зрения.	Речевые	1,89
3	Умение связно и логично излагать свои мысли в развернутой форме (отчет, доклад, выступление)	Речевые	1,89

Продолжение таблицы А.4

4	Способность схватить суть основных взаимосвязей, присущих проблеме	Мыслительные	1,78
5	Способность рассматривать проблему с нескольких различных точек зрения	Мыслительные	1,78
6	Способность к длительной умственной работе без ухудшения качества и снижения темпа	Волевые	1,78
7	. Способность брать на себя ответственность в сложных ситуациях	Волевые	1,78
8	. Способность объективно оценивать свои достижения, силы и возможности	Волевые	1,78
9	. Умение выбирать при наблюдении материал, необходимый для решения данной проблемы	Наблюдательность	1,78
10	. Умение согласовывать свои действия с действиями других лиц	Коммуникативные	1,78
11	. Способность отбросить обычные, стандартные методы и решения, ставшие негодными, и искать новые, оригинальные решения	Мыслительные	1,67
12	. Умение определять характер информации, недостающей для принятия решения	Мыслительные	1,67
13	. Способность прогнозировать исход событий с учетом их вероятности	Имажинитивные	1,67
14	. Умение видеть несколько возможных путей и мысленно выбирать наиболее эффективный	Имажинитивные	1,67
15	. Умение заставить себя делать неинтересную, но необходимую работу	Волевые	1,67
16	. Упорство в преодолении возникающих трудностей	Волевые	1,67
17	. Способность к длительному сохранению высокой активности (энергичность)	Волевые	1,67
18	. Умение отстаивать свою точку зрения	Волевые	1,67
19	. Глазомерное определение расстояний, углов, размеров	Сенсорные	1,56
20	. Аргументированность критического анализа	Мыслительные	1,56
21	. Умение делать вывод из противоречивой информации	Мыслительные	1,56
22	. Чутье к наличию проблемы там, где кажется, что все уже решено	Мыслительные	1,56
23	. Способность видеть дальше непосредственно данного и очевидного	Мыслительные	1,56
24	. Увлеченность поиском решения вопроса	Эмоциональные	1,56

Продолжение таблицы А.4

25	. Сохранение собранности в условиях, стимулирующих возбуждение	Волевые	1,56
26	. Умение давать четкие, ясные формулировки при сжатом изложении мысли (при ответах и постановке вопроса)	Речевые	1,56
27	Умение доходчиво довести до слушателя свои мысли и намерения	Коммуникативные	1,56

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Батарея тестов основного этапа исследования

Анкета

Заполните, пожалуйста, данную анкету

ФИО:
Возраст:
Пол:
Специальность и квалификация в дипломе о высшем образовании:
Должность:
Основные должностные обязанности:
Специфика вашей деятельности (подчеркните наиболее близкий вариант): - эколог на предприятии, - инженер-проектировщик, - инспектор по охране природы, - изыскатель, геолог-эколог, географ-эколог или биолог-эколог (работа в основном в полевых условиях)
Сколько лет вы работаете в этой сфере:
Опишите, пожалуйста, не менее трех трудных ситуаций, наиболее часто встречающихся при выполнении ваших должностных обязанностей на работе, которые вызывают у вас наибольшее напряжение и негативные переживания (стресс, раздражение, беспокойство, тревогу, утомление, апатию, агрессию и др.):
Контактная информация (моб.тел. или e-mail)

Шкала организационного стресса

Инструкция: внимательно прочитайте представленные ниже утверждения и оцените степень вашего согласия с ними, используя шкалу от «абсолютно верно» до «абсолютно неверно»

№	Утверждение	Абсолютно верно (всегда)	Верно в большинстве случаев	Нечто среднее	Не совсем верно, скорее неверно	Абсолютно неверно (никогда)
1	При возникновении проблем я незамедлительно начинаю активно действовать.					
2	После окончания рабочего дня я продолжаю думать о незавершенных или предстоящих рабочих делах					
3	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения					
4	Я хорошо знаю свои собственные слабости и сильные качества, помогающие мне на работе					
5	В нашей организации работает довольно много людей, с которыми у меня теплые и доверительные отношения					
6	Мне нравится много работать, я получаю удовольствие от своей работы					
7	На работе мне часто неинтересно, я работаю только из-за денег					
8	Мне интересно встречаться, разговаривать и работать с людьми различных мировоззрений, отличающихся от моих точек зрения					
9	Часто в моей работе я берусь за большее, чем могу успеть сделать в реальное время					
10	В выходные дни я активно отдыхаю					
11	Я могу работать продуктивно только с теми, кто близок мне по духу (культуре, интересам, менталитету) или с теми, кто похож на меня					
12	Я работаю прежде всего для того. Чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что я получаю удовольствие от своей работы					
13	В моей работе я всегда действую рационально, четко определяю приоритеты (первостепенные задачи)					
14	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я					
15	Я испытываю беспокойство по поводу сохранения своей работы					
16	В моей жизни кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными для меня делами в различных областях (развлечения, хобби, творчество…)					
17	Я расстраиваюсь, когда дело не получается так, как я хочу					
18	Часто я не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах					
19	Я легко (без особого напряжения) нахожу выход из проблемных (трудных) рабочих ситуаций, мешающих мне достичь поставленных целей (задач)					
20	Я часто не согласен с моим непосредственным начальником или вышестоящими руководителями					

Пятифакторный опросник личности

Инструкция: Перед Вами опросник, состоящий из 75-и противоположных по значению высказываний, каждое из которых выявляет важные свойства личности и особенности поведения человека в некоторых жизненных ситуациях. В данном опроснике нет утверждений правильных или неправильных, так же как нет «хороших» или «плохих» черт личности, поэтому следует оценить все 75 высказываний. Все стимульные фразы разделены оценочной шкалой. Прочтите внимательно высказывание и определите, какая его часть больше соответствует особенностям Вашей личности. Если Вы считаете, что левая, то используйте для оценки символы -2 и -1 шкалы, если Вы считаете, что правая, то используйте правую часть шкалы (+2 и +1). Цифрами Вы отразите степень выраженности оцениваемого признака: 2 – сильно выражено, 1 – слабо выражено, если Вы сомневаетесь в выборе, то выбирайте 0.

1.	Мне нравится заниматься физкультурой	-2	-1	0	+1	+2	Я не люблю физические нагрузки
2.	Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком	-2	-1	0	+1	+2	Некоторые люди считают меня холодным и черствым
3.	Я во всем ценю чистоту и порядок	-2	-1	0	+1	+2	Иногда я позволяю себе быть неряшливым
4.	Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться	-2	-1	0	+1	+2	«Мелочи жизни» меня не тревожат
5	Все новое вызывает у меня интерес	-2	-1	0	+1	+2	Часто новое вызывает у меня раздражение
6.	Если я ничем не занят, то это меня беспокоит	-2	-1	0	+1	+2	Я человек спокойный и не люблю суетиться
7.	Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям	-2	-1	0	+1	+2	Я не всегда и не со всеми дружелюбный человек
8.	Моя комната всегда аккуратно прибрана	-2	-1	0	+1	+2	Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком
9.	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	-2	-1	0	+1	+2	Я не обращаю внимания на мелкие проблемы
10.	Мне нравятся неожиданности	-2	-1	0	+1	+2	Я люблю предсказуемость событий
11.	Я не могу долго оставаться в неподвижности	-2	-1	0	+1	+2	Мне не нравится быстрый стиль жизни
12.	Я тактичен по отношению к другим людям	-2	-1	0	+1	+2	Иногда в шутку я задеваю самолюбие других
13.	Я методичен и пунктуален во всем	-2	-1	0	+1	+2	Я не очень обязательный человек
14.	Мои чувства легко уязвимы и ранимы	-2	-1	0	+1	+2	Я редко тревожусь и редко чего-либо боюсь
15.	Мне не интересно, когда ответ ясен заранее	-2	-1	0	+1	+2	Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны
16.	Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения	-2	-1	0	+1	+2	Я не спеша выполняю чужие распоряжения
17.	Я уступчивый и склонный к компромиссам человек	-2	-1	0	+1	+2	Я люблю поспорить с окружающими
18.	Я проявляю настойчивость решая трудную задачу	-2	-1	0	+1	+2	Я не очень настойчивый человек
19.	В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения	-2	-1	0	+1	+2	Я могу расслабиться в любой ситуации

20.	У меня очень живое воображение	-2	-1	0	+1	+2	Я всегда предпочитаю реально смотреть на мир
21.	Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу	-2	-1	0	+1	+2	Я скорее подчиненный, чем лидер
22.	Я всегда готов оказать помощь и разделить чужие трудности	-2	-1	0	+1	+2	Каждый должен уметь позаботиться о себе
23.	Я очень старательный во всех делах человек	-2	-1	0	+1	+2	Я не очень усердствую на работе
24.	Я меня часто выступает холодны пот и дрожат руки	-2	-1	0	+1	+2	Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле
25.	Мне нравится мечтать	-2	-1	0	+1	+2	Я редко увлекаюсь фантазиями
26.	Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям	-2	-1	0	+1	+2	Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство
27.	Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать	-2	-1	0	+1	+2	Без соперничества общество не могло бы развиваться
28.	Я серьезно и прилежно отношусь к работе	-2	-1	0	+1	+2	Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе
29.	В необычной обстановке я часто нервничаю	-2	-1	0	+1	+2	Я легко привыкаю к новой обстановке
30.	Иногда я погружаюсь в глубокие размышления	-2	-1	0	+1	+2	Я не люблю тратить свое время на размышления
31.	Мне нравится общаться с незнакомыми людьми	-2	-1	0	+1	+2	Я не очень общительный человек
32.	Большинство людей добры от природы	-2	-1	0	+1	+2	Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми
33.	Люди часто доверяют мне ответственные дела	-2	-1	0	+1	+2	Некоторые считают меня безответственным
34.	Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо и все валится из рук	-2	-1	0	+1	+2	Часто, что-либо делая, я так увлекаюсь, что забываю обо всем
35.	Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность	-2	-1	0	+1	+2	Мое представление о красоте такое же, как и у других
36.	Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых	-2	-1	0	+1	+2	Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей
37.	Люди, с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся	-2	-1	0	+1	+2	Есть такие люди, которых я не люблю
38.	Я требователен и строг в работе	-2	-1	0	+1	+2	Иногда я пренебрегаю своими обязанностями
39.	Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе	-2	-1	0	+1	+2	У меня очень редко бывает мрачное настроение
40.	Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени	-2	-1	0	+1	+2	Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными
41.	Я люблю находиться в больших и веселых компаниях	-2	-1	0	+1	+2	Я предпочитаю уединение
42.	Большинство людей честные, и им можно доверять	-2	-1	0	+1	+2	Иногда я отношусь подозрительно к другим людям
43.	Я обычно работаю добросовестно	-2	-1	0	+1	+2	Люди часто находят в моей работе ошибки
44.	Я легко впадаю в депрессию	-2	-1	0	+1	+2	Мне невозможно испортить настроение

45.	Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение	-2	-1	0	+1	+2	Я редко восхищаюсь совершенством настоящего произведения искусства
46.	«Болея» на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем	-2	-1	0	+1	+2	Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта
47.	Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми	-2	-1	0	+1	+2	Иногда мне нет дела до интересов других людей
48.	Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать	-2	-1	0	+1	+2	Я предпочитаю принимать решения быстро
49.	У меня много слабостей и недостатков	-2	-1	0	+1	+2	У меня высокая самооценка
50.	Я хорошо понимаю свое душевное состояние	-2	-1	0	+1	+2	Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я
51.	Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности	-2	-1	0	+1	+2	Я предпочитаю избегать опасных ситуаций
52.	Радость других я разделяю как собственную	-2	-1	0	+1	+2	Я не всегда разделяю чувства других людей
53.	Я обычно контролирую свои чувства и желания	-2	-1	0	+1	+2	Мне трудно сдерживать свои желания
54.	Если я терплю неудачу, то обычно обвиняю себя	-2	-1	0	+1	+2	Мне часто «везет», и обстоятельства редко бывают против меня
55.	Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее	-2	-1	0	+1	+2	Я редко обращаю внимание на чужие переживания
56.	Мне нравятся карнавальные шествия и демонстрации	-2	-1	0	+1	+2	Мне не нравится находиться в многолюдных местах
57.	Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять	-2	-1	0	+1	+2	Я не стремлюсь понять все нюансы переживаний других людей
58.	В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить	-2	-1	0	+1	+2	Иногда я покупаю вещи импульсивно
59.	Иногда я чувствую себя жалким человеком	-2	-1	0	+1	+2	Обычно я чувствую себя нужным человеком
60.	Я легко «вживаюсь» в переживания вымышленного героя	-2	-1	0	+1	+2	Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние
61.	Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание	-2	-1	0	+1	+2	Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей
62.	В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать	-2	-1	0	+1	+2	Я еще не встречал человека, которого можно было бы уважать
63.	Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую	-2	-1	0	+1	+2	Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков
64.	Часто у меня бывают взлеты и падения настроения	-2	-1	0	+1	+2	Обычно у меня ровное настроение
65.	Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми	-2	-1	0	+1	+2	Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком
66.	Я привлекателен для лиц противоположного пола	-2	-1	0	+1	+2	Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком

67.	Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым человеком	-2	-1	0	+1	+2	Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный
68.	Перед путешествием я намечаю точный план	-2	-1	0	+1	+2	Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы
69.	Мое настроение легко меняется на противоположное	-2	-1	0	+1	+2	Я всегда спокоен и уравновешен
70.	Я думаю, что жизнь – это азартная игра	-2	-1	0	+1	+2	Жизнь – это опыт, передаваемый последующим поколениям
71.	Мне нравится выглядеть вызывающе	-2	-1	0	+1	+2	В обществе я обычно не выделяюсь поведением и модной одеждой
72.	Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим	-2	-1	0	+1	+2	Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами
73.	Я точно и методично выполняю свою работу	-2	-1	0	+1	+2	Я предпочитаю «плыть по течению», доверяя своей интуиции
74.	Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу	-2	-1	0	+1	+2	Меня трудно вывести из себя
75.	Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое	-2	-1	0	+1	+2	Я не хотел бы ничего в себе менять

УСЦД

Инструкция:

К заполнению приступайте только после того, как прочтете инструкцию до конца!
Перед Вами список из двенадцати понятий, каждое из которых означает одну из общечеловеческих
ценностей (ценностных сфер):

1. Активная, деятельная жизнь
2. Здоровье (физическое и психическое здоровье)
3. Интересная работа
4. Красота природы и искусства
5. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
6. Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
7. Наличие хороших и верных друзей
8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений)
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие)
10. Свобода как независимость в поступках и действиях
11. Счастливая семейная жизнь
12. Творчество (возможность творческой деятельности)

Вам предстоит сравнить все эти понятия-ценности попарно между собой на специальном бланке. Следует провести два сравнения (по двум разным критериям): «ценности» данных сфер и их «доступности» для Вас.

Далее смотрите бланк:
На бланке две матрицы. В них записаны пары цифр, каждой цифре соответствует ценность, которая стоит под этим номером в списке. Заполнение начинайте с матрицы №1.
Сравнения в первой матрице производятся на основании того, что представленные в этом списке ценности имеют для Вас разную значимость, разную степень привлекательности. Вы смотрите каждую пару и выбирайте из двух ценностей ту, которая кажется Вам более важной в этой паре. Её Вы обводите в кружок.
Пример: Вам дана пара 2 3. Под цифрой 2 обозначено «здоровье», под цифрой 3 – «интересная работа». Если Вы обвели 2, то это означает, что здоровье для Вас ценнее, чем интересная работа.
Обводить можно только одну цифру из пары! Пропускать пары нельзя!

Отвечать старайтесь быстро, ***первым впечатлением.*** Закончив первую матрицу, переходите ко второй.

В ней сравнение производится на основании того, что некоторые из представленных ценностей являются для Вас более доступными, легче достижимыми в жизни по сравнению с остальными. Вы выбираете из пары ту ценность, которая легче достижима для Вас.
Пример: Пара 2 3. Если Вы обвели 3, то это означает, что интересная работа для Вас более доступна, чем наличие хорошего здоровья.

УДАЧИ, ПРИСТУПАЙТЕ К ЗАПОЛНЕНИЮ!

Матрица №1. Сравните понятия на основе большей ЦЕННОСТИ, большей значимости, большей привлекательности

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10 12	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						
1 9	2 10	3 11	4 12							
1 10	2 11	3 12								
1 11	2 12									
1 12										

Матрица №2. Теперь сравните понятия на основе большей ДОСТУПНОСТИ, более легкой достижимости

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10 12	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						
1 9	2 10	3 11	4 12							
1 10	2 11	3 12								
1 11	2 12									
1 12										

1. Активная, деятельная жизнь
2. Здоровье (физическое и психическое здоровье)
3. Интересная работа
4. Красота природы и искусства
5. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
6. Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
7. Наличие хороших и верных друзей
8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений)
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие)
10. Свобода как независимость в поступках и действиях
11. Счастливая семейная жизнь
12. Творчество (возможность творческой деятельности)

БАК

Инструкция: Вам предлагаются 85 утверждений. Оцените, пожалуйста, насколько вам соответствует каждое из утверждений, поставив галочку в нужной клеточке.

№	Текст вопроса	Да	Скорее Да	Скорее Нет	Нет
1.	Я знаю инструкцию и готов честно оценить каждое высказывание				
2.	Я так планирую свое время, что все успеваю				
3.	О человеке говорят его манеры				
4.	Мои знакомые считают меня надежным человеком				
5.	Ребенку, не отзывающемуся на просьбы, нужно приказывать				
6.	Я часто бываю расслабленным, вялым или изможденным				
7.	Мать считала меня идеальным ребенком				
8.	Терпение и выдержка являются для меня показателями моральной силы				
9.	Человек должен жить, руководствуясь твердыми принципами				
10.	Я всегда действую по инструкции				
11.	Я хотел бы быть нежным со многими людьми				
12.	Мое мировоззрение (религию, убеждения) я не меняю ни под каким внешним влиянием				
13.	Я знаю историю своей семьи и нашего рода				
14.	При покупке я обращаю особенное внимание на цену				
15.	Я вижу кругом несправедливость				
16.	Чистота гарантирует здоровье				
17.	На меня можно полностью положиться				
18.	Сначала работа, затем уже удовольствия				
19.	Личные контакты на работе важны для меня, даже если я занят				
20.	Мой отец считал меня идеальным ребенком				
21.	Сдержанность украшает любого человека				
22.	В большинстве люди, с которыми я общаюсь, искренни				
23.	Мне более по душе прочные отношения с одним человеком, чем много кратковременных контактов				
24.	Для меня важна духовная сторона жизни				
25.	Я часто отвлекаюсь от проблем тем, что с головой ухожу в работу				
26.	Я люблю точные инструкции и распоряжения				
27.	В конфликтной ситуации всегда можно найти решение выгодное обеим сторонам				
28.	Мне очень важно хорошо выглядеть в глазах окружающих				
29.	У меня широкий круг знакомых				
30.	Я никуда не тороплюсь, потому что всегда успеваю				
31.	На работе и дома я «пашу, как вол»				
32.	Я старюсь не терять время даром				
33.	Я стараюсь принимать и тех, у кого иные взгляды и установки, чем у меня				
34.	Я вижу смысл своей жизни и планирую будущее				

№	Текст вопроса	Да	Скорее Да	Скорее Нет	Нет
35.	Я нервничаю, когда опаздываю				
36.	Я открыто проявляю свои потребности и интересы				
37.	Женщины часто делают мне комплементы				
38.	Люди должны получать то, что заслужили				
39.	Даже в самых трудных ситуациях я обычно сохраняю спокойствие				
40.	Ласки и физические контакты я нахожу очень приятными				
41.	Верность (в дружбе, любви) – это для меня абсолютная ценность				
42.	Когда я был ребенком, родители внушали мне, что взрослый всегда прав				
43.	Даже если все настроено против меня, я не сдаюсь				
44.	Общение с друзьями – смысл моей жизни				
45.	Мои родители хорошо ладили друг с другом				
46.	Когда я не могу найти решение проблемы, я физически плохо себя чувствую				
47.	Я только тогда хорошо себя чувствую, когда я полностью погружаюсь в работу				
48.	Меня раздражает беспорядок в квартире				
49.	Я вижу смысл своей жизни, даже если мне приходится нелегко				
50.	Я считаю, что люди обязаны быть пунктуальными				
51.	Мне нравятся люди, которые прямо говорят, что думают, даже если я с ними не согласен				
52.	Я всегда открыто выскажу свое мнение, даже если это будет для меня опасно				
53.	Я придерживаюсь определенной религии и / или мировоззрения				
54.	Я не могу жить или работать с другими людьми без взаимного доверия				
55.	Я обязательно сдержу слово, если что-то пообещал				
56.	Мне важно знать, существует ли жизнь после смерти				
57.	Со всеми людьми нужно обращаться одинаково иначе воцарится несправедливость				
58.	Порядочность важнее выгоды				
59.	Я провожу много времени, общаясь с семьей				
60.	Мужчины меня уважают				
61.	Я охотно провожу время вне дома (в ресторане, кино, театре, на танцах и т.д.), потому что люблю знакомиться с новыми людьми				
62.	У нас дома часто гостят родственники, друзья и знакомые люди				
63.	Я трудолюбивый, старательный человек				
64.	Я надеюсь достичь в своей жизни еще больших успехов				
65.	Я стараюсь быть вежливым				
66.	Сексуальная любовь – лучшее, что есть в мире.				
67.	Женщины лучше мужчин				
68.	Для меня очень важны семейные традиции				

№	Текст вопроса	Да	Скорее Да	Скорее Нет	Нет
69.	Я считаю отношения с людьми важным ресурсом				
70.	Я убежден, что люди выполнят свои обещания				
71.	Когда меня критикуют, у меня появляются боли				
72.	Слово мужчины для женщины закон				
73.	Моя религия (мировоззрение) единственно верная				
74.	Я реализую свой творческий потенциал				
75.	Я считаю, что мои распоряжения (на работе и / или в семье) должны выполняться сразу				
76.	Невзирая на окружающих, я выскажу свое мнение				
77.	Работа – смысл моей жизни				
78.	Мне хватает времени и на работу, и на семью, и на хобби				
79.	Моя внешность и одежда всегда в порядке				
80.	Мои отношения с близким человеком гармоничны				
81.	Мне не комфортно, когда приходят гости, а в квартире не прибрано				
82.	Мне нравятся некоторые люди с иными, чем у меня, убеждениями				
83.	Я нервничаю, если меня заставляют ждать				
84.	Я убежден, что будущее лучше прошлого				
85.	Когда проблему нельзя преодолеть тотчас же, я могу подождать более удобного случая				

Тест антиципационной состоятельности

Инструкция: Вам предлагаются 81 утверждение. Оцените, пожалуйста, насколько вам соответствует каждое из утверждений, поставив галочку в нужной клеточке.
1 - совершенно не согласен, 2 – скорее не согласен, 3 – ни то, ни другое, 4 – скорее согласен, 5 – совершенно согласен

№	Вопрос	1	2	3	4	5
1	Я склонен разочаровываться в людях					
2	Мне нравится (или нравилось) участвовать в играх, требующих ловкости движений					
3	Часто бывает, что я обижаюсь на близких и знакомых мне людей					
4	Нередко я опаздываю на работу (учебу), деловые или личные встречи из-за непредвиденных случайностей в пути					
5	Для меня типично появление чувства удивления по отношение к происходящим событиям в жизни					
6	Я легко жонглирую (жонглировал ранее) различными предметами, побрасывая и ловя их					
7	В своей жизни я часто сталкиваюсь (сталкивался) с невообразимым стечением неблагоприятных обстоятельств					
8	Я легко могу предугадать, как поступит мой знакомый в той или иной ситуации					
9	Я люблю планировать свое время до мелочей и с точностью до минут					
10	Я склонен обращаться к врачам только тогда, когда уже невмоготу					
11	Часто я сам от себя не ожидаю какого-либо поступка или реакции на ситуацию					
12	Я, как правило, ставлю будильник так, чтобы не только все успеть сделать до ухода из дома, но и иметь несколько минут в запасе					
13	С детства для меня было типично оступаться и спотыкаться при ходьбе или беге					
14	Я веду запись своих дел на день (неделю, месяц), планируя сколько времени займет то или иное дело					
15	Прежде, чем что-либо предпринять, я стараюсь предусмотреть все опасности, которые ожидают меня					
16	Со мной нередко происходят «несчастные случаи» и случаются всяческие происшествия					
17	Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: «надейся на лучшее, но готовься к худшему»					
18	Измену супруга (супруги) предвидеть невозможно					
19	Как правило, я прихожу на вокзал задолго до отправления поезда					
20	Неизвестность для меня очень тягостна					
21	Для меня типично ударяться и ушибаться о расположенные на моем пути предметы					
22	Мне не нравится, когда кто-то опаздывает на встречу со мной					
23	Нередко бывает, что мои успехи не оцениваются по заслугам					
24	Я всегда могу точно определить, перепрыгну ли я лужу (ручей, яму) или нет					
25	Меня нередко обманывают					
26	Я хорошо ориентируюсь во времени и могу с точностью до минут определить «который сейчас час»					
27	Я склонен анализировать свое прошлое, искать причины случившихся несчастий и многократно проигрывать в воображении, как следовало бы поступать ранее, чтобы их избежать					

№	Вопрос	1	2	3	4	5
28	Бывало, что я не мог точно рассчитать расстояние до окружающих предметов и либо не дотягивался до них, либо промахивался, ставя предметы мимо					
29	Мне не составляет труда распланировать свой путь и успеть придти в назначенное место вовремя					
30	Считаю, что пословица: «знал бы, где упасть - соломку бы постелил» правильна					
31	В поездку я беру с собой лекарства с избытком на случай, если они понадобятся кому-нибудь из моих попутчиков					
32	Если кто-либо бросает мне ключи (или иной мелкий предмет), я с легкостью их ловлю					
33	Я люблю помечтать о том, на что я потрачу возможный будущий выигрыш в лотерее, как поступлю с обещанным подарком					
34	Я умело и точно могу (мог ранее) издалека забрасывать мяч в корзинуили бумажки в урну					
35	Я обычно склонен думать только о хорошем, а не о плохом исходе предстоящих событий для того, чтобы все в действительности сложилось удачно и благоприятно					
36	Мне достаточно один раз пройти по маршруту (в городе, лесу, здании), чтобы хорошо ориентироваться в этом месте в дальнейшем					
37	Я склонен жить, стараясь не отягощать себя раздумьями о том, что может произойти со мной в будущем					
38	Я согласен с выражением: «не думай ни о чем, что может кончиться плохо»					
39	Окружающие люди нередко бывают по отношению ко мне несправедливыми					
40	Я легко ориентируюсь по карте в чужом, незнакомом городе					
41	Я выполняю чьи-либо поручения не сразу, а лишь через некоторое время, потому что характер поручения могут внезапно изменить					
42	Я часто ношу в сумке «на всякий пожарный случай» множество вещей, которые могут мне и не пригодиться					
43	Я легко могу «подбить» муху мухобойкой или газетой					
44	Меня трудно застать врасплох					
45	Я часто бываю неуклюжим и неловким					
46	Меня считают наивным человеком, поскольку мне часто случается попадать впросак					
47	Даже, если люди мне что-либо обещают, я не верю им до конца					
48	Я легко умею распределять равномерно полученную зарплату на весь месяц, чтобы не брать потом взаймы					
49	Меня отличает от многих пунктуальность					
50	Для меня характерно путать название правой и левой стороны тела, рук или ног					
51	Я часто не могу точно рассчитать, успею ли я перейти дорогу перед движущейся в мою сторону машиной или нет					
52	Меня часто озадачивает поведение и поступки людей, которых я давно знаю					
53	Была бы моя воля, я бы обязал окружающих застраховаться от нанесения ущерба здоровью или имуществу соседям, знакомым, попутчикам и пр., поскольку многие люди безалаберны и неосторожны					
54	Близкие нередко преподносят мне сюрпризы своим поведением и высказываниями					

№	Вопрос	1	2	3	4	5
55	Бывает, что мне не нужны наручные часы, поскольку я могу довольно точно определить, сколько времени я занят делом и когда я должен его завершить					
56	Я склонен лучше помнить реально происшедшие со мной неприятные события, чем собственные прогнозы по поводу возможности их появления					
57	Я часто волнуюсь по поводу того, что может произойти что-то трагическое со мной или моими близкими					
58	Представляя, что с моим припозднившимся родственником случилось несчастье, я рисую в воображении множество трагических или кровавых ситуаций					
59	При прогнозировании будущего я чаще склонен ожидать худшего, чем лучшего исхода					
60	Мне трудно распределять равномерно по дням имеющуюся у меня пищу, и я часто к концу недели (или месяца) вынужден обходится минимумом оставшейся еды					
61	Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось					
62	Мне часто казалось, что у меня еще «уйма времени», чтобы успеть придти вовремя на работу (учебу, встречу), но я, несмотря на свои прогнозы, опаздывал					
63	Своему супругу (супруге) или другу я доверяю полностью и убежден, что он (она) меня никогда не обманет и не предаст					
64	Я нередко думаю о том, что буду делать, если меня вдруг уволят с работы (отчислят из института или мой бизнес рухнет)					
65	Если уж страховать свое имущество (квартиру, дачу, дом), то страховать от всего (включая, стихийные бедствия ураган, землетрясение, молнию), а не только от пожара или затопления					
66	Я не люблю, когда люди «делят шкуру не убитого медведя»					
67	Я редко продумываю заранее «отходные варианты», редко готовлю «запасной аэродром», поскольку рассчитываю на успех					
68	Я бы предпочел сделать необходимую хирургическую операцию заранее, до того, как болезнь обострится					
69	Уезжая из дома я всегда беру с собой в дорогу набор лекарств на случай непредвиденных обстоятельств					
70	Мое имущество, как правило, застраховано и я слежу, чтобы страховка не была просрочена					
71	У меня, как правило, имеется дома запас продуктов на случай, если они вдруг окажутся в дефиците или неожиданно «нагрянут гости»					
72	Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника					
73	Знакомые считают меня прозорливым человеком					
74	Считаю что страховать себя от внезапной смерти или болезни – пустая трата денег					
75	Анекдоты для меня редко бывают смешными по причине того, что я заранее предполагаю развязку					
76	Нередко я оказываюсь в выигрышном положении по сравнению с другими, потому что раньше их догадываюсь что может произойти и упреждаю события					

№	Вопрос	1	2	3	4	5
77	Я понимаю правильность поговорки «скупой платит дважды», но, как правило, не могу сразу расстаться с большой суммой денег					
78	Я умею быть предупредительным, оказывать близким знаки внимания и выполнять их желания до того, как они успевают их выказать					
79	Я вполне доверяю предсказаниям гороскопов и следую содержащимся в них рекомендациям					
80	У меня так много дел, что я часто не успеваю все их сделать					
81	Прогнозировать будущее - бесполезное дело					

Опросник «ПСП»

Инструкция: Следующие утверждения касаются ваших реакций на различные жизненные ситуации. Отметьте, насколько вы согласны с каждым из этих утверждений, поставив галочку в соответствующем квадрате.

	Абсолютно не согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем нет	Полностью согласен
Шкала 1				
1. Я человек – ответственный.				
2. Я предпочитаю, чтобы дела шли сами собой.				
3. После достижения одной цели, я ищу другую, более сложную.				
4. Я люблю рисковать и преодолевать трудности.				
5. Я стараюсь реализовывать свои мечты.				
6. Не смотря на возникающие неудачи, я обычно добиваюсь своего.				
7. Я стараюсь понять, что мне необходимо для достижения цели.				
8. Я всегда стараюсь находить обходные пути в сложных ситуациях, и меня ничто не остановит.				
9. Поскольку у меня часто случались неудачи, мои ожидания не очень-то велики				
10. Когда я претендую на что-то, я всегда представляю, как я буду вести себя, когда получу это.				
11. Я воспринимаю трудности как позитивный опыт.				
12. Если кто-то скажет мне, что я не способен сделать что-то, то я наверняка сделаю это (ловлюсь на слабо).				
13. Если у меня есть проблемы, я активно их решаю				
14. Если я сталкиваюсь с трудной проблемой, мне кажется, что я не смогу с ней справиться.				
Шкала 2				
1. Порой я представляю себя решающим сложные задачи и проблемы.				
2. Я обычно обдумываю несколько путей решения проблем, а не действую импульсивно, по первому побуждению.				
3. Мысленно я обычно прокручиваю несколько сценариев развития событий, чтобы быть готовым к разным последствиям.				
4. Решая проблему, я стараюсь объективно смотреть на обстоятельства.				
5. Когда у меня есть проблемы с коллегами, друзьями или семьей, прежде чем действовать, я представляю, как я со всем удачно справлюсь.				
6. Прежде чем браться за трудное задание, я продумываю различные пути достижения успеха.				
7. Я приступаю к действиям только после тщательного обдумывания.				
8. Я часто представляю, как решаю сложные проблемы перед тем, как действительно за них возьмусь.				
9. Я смотрю на проблему под различными углами, чтобы найти правильное решение				
10. Когда есть серьезное недопонимание (недоразумение) между мной и друзьями или семьей, я вначале мысленно представляю, как я буду справляться с ним.				
11. Я думаю о возможных последствиях перед тем, как взяться решение проблемы				

	Абсолютно не согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем нет	Полностью согласен
Шкала 3				
1. Я всегда нахожу способы разложить сложную проблему на отдельные, более понятные составляющие.				
2. Я обычно составляю план и следую ему.				
3. Я разбиваю проблему на части и решаю каждую по отдельности в свое время.				
4. Я составляю список того, что надо сделать и стараюсь вначале сфокусироваться на важных пунктах.				
Шкала 4				
1. В моих планах я стараюсь учесть различные случайности.				
2. Я предпочитаю откладывать деньги, а не тратить все сразу.				
3. Я стараюсь быть готовым ко всему.				
4. До того как происходит какое-нибудь несчастье, я хорошо подготовлен к его последствиям.				
5. Прежде чем действовать, я обдумываю свою стратегию.				
6. Я стараюсь совершенствоваться в профессиональном плане, чтобы не оказаться безработным.				
7. Я стараюсь заботиться о своей семье, чтобы оградить ее от возможных неприятностей в будущем.				
8. Я думаю на шаг вперед, чтобы предотвратить опасные последствия.				
9. Я планирую способы достижения того результата, который мне нужен.				
10. Я стараюсь разумно распоряжаться своими деньгами, чтобы не было проблем в будущем.				
Шкала 5				
1. Советы других людей могут помочь в решении моих проблем.				
2. Я стараюсь обсуждать свои проблемы с друзьями, чтобы получить от них поддержку				
3. Информация, которую я получал от других людей, всегда помогала мне решить мои проблемы.				
4. Я легко могу найти людей, способных помочь мне принять правильное решение.				
5. Я часто спрашиваю других, что бы они сделали в моей ситуации.				
6. Обсуждение с другими своих проблем может дать новый взгляд на ситуацию.				
7. До того, как моя проблема меня поглотит, я звоню другу, чтобы получить совет.				
8. Когда у меня неприятности, я справляюсь с ними обычно при помощи других.				
Шкала 6				
1. Если я подавлен, я знаю, кто именно может помочь мне почувствовать себя лучше.				
2. Другие люди помогают мне почувствовать себя окруженным заботой.				
3. Я знаю, на кого я могу рассчитывать, когда мне очень плохо.				
4. Когда нахожусь в плохом настроении, я говорю об этом с другими.				
5. Я доверяю свои чувства другим людям, чтобы построить или укрепить близкие отношения.				

Шкала SACS

Инструкция: вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в данных случаях. Для этого напротив каждого пункта поставьте галочку в той клеточке, которая больше соответствует вашему поведению.

		Нет, это совсем не так	**Скорее нет**, чем да	**Затрудняюсь ответить**	**Скорее да**, чем нет	**Да**, совершенно верно
1	В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь					
2	Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию					
3	Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении					
4	Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску)					
5	Вы полагаетесь на свою интуицию					
6	Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.					
7	Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете это другим.					
8	Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох					
9	Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров					
10	Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены					
11	Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем					
12	Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой					
13	Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы					
14	Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову					
15	Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.					
16	Для достижения своих целей вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой)					
17	В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим					
18	Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас					

		Нет, это совсем не так	**Скорее нет**, чем да	**Затрудняюсь ответить**	**Скорее да**, чем нет	**Да**, совершенно верно
19	Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие					
20	Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди					
21	В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей					
22	Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерять, прежде чем отрезать					
23	Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия					
24	Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассосется					
25	Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой					
26	Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета					
27	Вас можно назвать вспыльчивым человеком					
28	Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы					
29	Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими					
30	Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями					
31	Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни»					
32	Ваша интуиция вас никогда не подводит					
33	В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца					
34	Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других)					
35	Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение					
36	Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост.					
37	Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления					
38	Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт					
39	Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях					

		Нет, это совсем не так	**Скорее нет**, чем да	**Затрудняюсь ответить**	**Скорее да**, чем нет	**Да**, совершенно верно
40	В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать					
41	В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.					
42	По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.					
43	Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить.					
44	Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой					
45	Грубость и глупости других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя)					
46	Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.					
47	Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач)					
48	Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей					
49	Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь»					
50	Действие под влияние первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет					
51	В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места					
52	Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую					
53	Цель оправдывает средства					
54	В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивны					

Опросник ПВ

Инструкция. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с **работой**. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом относительно вашей работы. Если у вас никогда не было такого чувства, отметьте позицию 0 – никогда. Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали. Для этого на бланке ответов зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживания того или иного чувства.

0	1	2	3	4	5	6
никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	всегда

1. К концу недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)	0	1	2	3	4	5	6
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон»	0	1	2	3	4	5	6
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу	0	1	2	3	4	5	6
4. Результаты моей работы стоят тех усилий, которые я затрачиваю	0	1	2	3	4	5	6
5. Меня раздражают те люди, с которыми мне приходится работать	0	1	2	3	4	5	6
6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным человеком	0	1	2	3	4	5	6
7. При разговоре с агрессивными или конфликтными работниками я умею договориться и избежать конфликтов	0	1	2	3	4	5	6
8. Я чувствую угнетенность и апатию	0	1	2	3	4	5	6
9. Я легко могу повлиять на продуктивность работы моих коллег	0	1	2	3	4	5	6
10. В последнее время я стал(а) более черствым(ой) по отношению к тем, с кем мне приходится работать	0	1	2	3	4	5	6
11. Люди, с которыми мне приходится работать, неинтересны мне. Они скорее утомляют, чем радуют меня	0	1	2	3	4	5	6
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление	0	1	2	3	4	5	6
13. У меня много жизненных разочарований	0	1	2	3	4	5	6
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше	0	1	2	3	4	5	6
15. В организации, где я работаю, я предпочитаю формальное общение, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с сотрудниками к минимуму	0	1	2	3	4	5	6
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	0	1	2	3	4	5	6
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе	0	1	2	3	4	5	6
18. Я легко (без напряжения) общаюсь на работе со всеми независимо от их социального статуса (положения), возраста и характера	0	1	2	3	4	5	6
19. Я доволен (довольна) своими жизненными успехами и достижениями	0	1	2	3	4	5	6
20. Я чувствую себя на пределе возможностей	0	1	2	3	4	5	6
21. Я смогу еще много сделать в своей жизни	0	1	2	3	4	5	6
22. Люди, с которыми я работаю (начальство, подчиненные, коллеги), перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей	0	1	2	3	4	5	6

МИПИ

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте и подчеркните среди слов ассоциативного ряда те слова, которые, на Ваш взгляд, имеют отношение к Вам и вашей профессиональной жизни:

Азарт
Активность
Безволие
Безделушки
Безработица
Внимательность
Дилетантство
Дисциплина
Зануда
Запросы
Знания
Карьера
Квалификация
Компетентность
Кризис
Лень
Ловкость
Мастерство
Медлительность
Навык
Надежность
Наивность
Начинающий
Независимость
Неопытность
Неразборчивость
Нереализованность
Неспособность
Образованность
Обучающийся
Общение
Определившийся
Опыт
Ответственность
Ошибки
Переоценка своих возможностей
Пессимизм
Подготовка
Поддержка
Похвала
Преданность делу
Претензии
Признание
Проба
Промахи
Профессионализм
Работяга
Радость
Разноплановость
Растерянность
Самолюбие
Самостоятельность
Скука
Собранность
Совершенствование
Сравнение
Старания
Творчество
Тревога
Труд
Уважение
Уверенность
Удача
Удовлетворенность
Ум
Умение
Упорство
Усердие
Успешность
Ученичество
Хобби
Цель
Четкость
Экзамен
Энтузиазм
Эффективность

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица В.1 – Переменные основного этапа исследования

№	Имя	Группы переменных и расшифровки имен	Описание кодировки	Код переменной
		Методика изучения профессиональной идентичности (МИПИ) Л. Б. Шнейдер		
1	ident	статус идентичности		1 -преждевременная идентичность, 2 - диффузная, 3 - мораторий, 4 - достигнутая позитивная, 5 - псевдопозитивная
		Проактивное совладающее поведение		4 «полностью согласен», 1 «абсолютно не согласен»
2	PCB1	проактивное преодоление	Сумма баллов по шкале	От 14 до 56
3	PCB2	Рефлексивное преодоление	Сумма баллов по шкале	От 11 до 44
4	PCB3	Стратегическое планирование	Сумма баллов по шкале	От 4 до 16
5	PCB4	Превентивное преодоление	Сумма баллов по шкале	От 10 до 40
6	PCB5	Поиск инструментальной поддержки	Сумма баллов по шкале	От 8 до 32
7	PCB6	Поиск эмоциональной поддержки	Сумма баллов по шкале	От 5 до 20
		«Профессиональное выгорание» К.Маслач, С.Джексон в адаптации Н.Е.Водопьяновой (2001)		
8	MBI1	эмоциональное истощение	Сумма баллов по шкале	От 0 до 54
9	MBI2	деперсонализация	Сумма баллов по шкале	От 0 до 30
10	MBI3	профессиональная успешность	Сумма баллов по шкале	От 0 до 48
11	MBI	профессиональное выгорание	Интегральный показатель	От 3 до 15
12	MBIgr	степень профессионального выгорания	Группа по степени ПВ	(1 – низкое ПВ, 2 - среднее, 3 - высокое, 4 - крайне высокое)
		Тест антиципационной состоятельности В. Д. Менделевича		1 «совершенно не согласен», 5 «совершенно согласен»
13	TAC	антиципационная состоятельность (АС)	Суммарный балл	Max 405 Состоятельность >241
14	TACLS	личностно-ситуативная (АС)	Сумма баллов по шкале	Состоятельность >166
15	TACPr	пространственная (АС)	Сумма баллов по шкале	Состоятельность >52
16	TACVr	временная (АС)	Сумма баллов по шкале	Состоятельность >42

Продолжение таблицы В.1

		Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла (в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой)		
17	SACSIK	SACS индекс конструктивности	———————————	<0,85 – низкая конструктивность = |0,86–1,1|- средняя >1,1 - высокая
18	SACS1	ассертивные действия	Сумма баллов по шкале	От 6 до 30
19	SACS2	вступление в социальный контакт	Сумма баллов по шкале	От 6 до 30
20	SACS3	поиск социальной поддержки	Сумма баллов по шкале	От 6 до 30
21	SACS4	осторожные действия	Сумма баллов по шкале	От 6 до 30
22	SACS5	импульсивные действия	Сумма баллов по шкале	От 6 до 30
23	SACS6	избегание	Сумма баллов по шкале	От 6 до 30
24	SACS7	манипулятивные действия	Сумма баллов по шкале	От 6 до 30
25	SACS8	асоциальные действия	Сумма баллов по шкале	От 6 до 30
26	SACS9	агрессивные действия	Сумма баллов по шкале	От 6 до 30
		Шкала организационного стресса Маклина		
27	OC	сопротивляемость организационному стрессу		От 20 до 100 Больше 50 – поведение типа А, 49-40 – поведение типа АВ, меньше 39 баллов – поведение типа В
28	OC1	самопознание	Сумма баллов по шкале	От 4 до 20
29	OC2	широта интересов	Сумма баллов по шкале	От 4 до 20
30	OC3	принятие ценностей других	Сумма баллов по шкале	От 4 до 20
31	OC4	гибкость поведения	Сумма баллов по шкале	От 4 до 20
32	OC5	активность и продуктивность	Сумма баллов по шкале	От 4 до 20
		Пятифакторный опросник личности (5PFQ, Х. Тсуйи) в адаптации А. Б. Хромова		
33	BF11	активность – пассивность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
34	BF12	доминирование – подчиненность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
35	BF13	общительность – замкнутость	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
36	BF14	поиск впечатлений – избегание впечатлений	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
37	BF15	привлечение внимания – избегание внимания	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
38	BF1	Экстраверсия – Интроверсия	Сумма баллов по шкале	От 15 до 75
39	BF21	теплота – равнодушие	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15

Продолжение таблицы В.1

40	BF22	сотрудничество – соперничество	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
41	BF23	доверчивость – подозрительность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
42	BF24	понимание – непонимание	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
43	BF25	уважение других – самоуважение	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
44	BF2	Привязанность – Отделенность	Сумма баллов по шкале	От 15 до 75
45	BF31	аккуратность – неаккуратность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
46	BF32	настойчивость – отсутствие настойчивости	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
47	BF33	ответственность – отсутствие ответственности	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
48	BF34	самоконтроль – импульсивность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
49	BF35	предусмотрительность – беспечность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
50	BF3	Контролирование – Естественность	Сумма баллов по шкале	От 15 до 75
51	BF41	тревожность – беззаботность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
52	BF42	напряженность – расслабленность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
53	BF43	депрессивность – эмоциональная комфортность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
54	BF44	самокритика – самодостаточность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
55	BF45	эмоциональная лабильность – эмоциональная стабильность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
56	BF4	Эмоциональность – Эмоциональная сдержанность	Сумма баллов по шкале	От 15 до 75
57	BF51	любопытство – консерватизм	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
58	BF52	мечтательность – реалистичность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
59	BF53	артистичность – неартистичность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
60	BF54	сензитивность – нечувствительность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
61	BF55	пластичность – ригидность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 15
62	BF5	Игривость – Практичность	Сумма баллов по шкале	От 15 до 75
		Тест БАК-конфликт В. Ю. Слабинского		
63	BAK1	аккуратность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
64	BAK2	чистоплотность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
65	BAK3	пунктуальность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
66	BAK4	вежливость	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
67	BAK5	искренность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
68	BAK6	усердие	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
69	BAK7	обязательность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
70	BAK8	бережливость	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
71	BAK9	послушание	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12

Продолжение таблицы В.1

72	ВАК10	справедливость	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
73	ВАК11	верность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
74	ВАК12	терпение	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
75	ВАК13	чувство времени	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
76	ВАК14	общительность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
77	ВАК15	доверие	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
78	ВАК16	оптимизм	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
79	ВАК17	сексуальность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
80	ВАК18	толерантность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
81	ВАК19	вера	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
82	ВАК20	телесность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
83	ВАК21	результативность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
84	ВАК22	социальность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
85	ВАК23	духовность	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
86	ВАК24	я-женское	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
87	ВАК25	я-мужское	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
88	ВАК26	сфера ты	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
89	ВАК27	сфера мы	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
90	ВАК28	сфера пра-мы	Сумма баллов по шкале	От 3 до 12
		Уровень соотношения «ценности» и «доступности» Е. Б. Фанталовой		
91	С1	ценность активной, деятельной жизни	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11 (11 – высокая ценность)
92	С2	ценность здоровья	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
93	С3	ценность интересной работы	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
94	С4	ценность красоты природы и искусства	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
95	С5	ценность любви	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
96	С6	ценность материально-обеспеченной жизни	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
97	С7	ценность наличия хороших и верных друзей	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
98	С8	ценность уверенности в себе	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
99	С9	ценность познания	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
100	С10	ценность свободы как независимости в поступках и действиях	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
101	С11	ценность счастливой семейной жизни	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
102	С12	ценность творчества	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
103	D1	доступность активной, деятельной жизни	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
104	D2	доступность здоровья	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
105	D3	доступность интересной работы	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11

Продолжение таблицы В.1

106	D4	доступность красоты природы и искусства	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
107	D5	доступность любви	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
108	D6	доступность материально-обеспеченной жизни	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
109	D7	доступность наличия хороших и верных друзей	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
110	D8	доступность уверенности в себе	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
111	D9	доступность познания	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
112	D10	доступность свободы как независимости в поступках и действиях	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
113	D11	доступность счастливой семейной жизни	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
114	D12	доступность творчества	Сумма баллов по шкале	От 0 до 11
115	Fant	R – индекс расхождения ценности и доступности		От 0 до 33 у мужчин, от 0 до 37 у женщин – норма, от нормы до 50 – средний уровень, 50-72 – высокий уровень

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица Г.1 – Корреляционный анализ индивидуально-психологических особенностей и «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей

		Копинг-стили		
		Проактивный	Просоциальный	Асоциальный
	Возраст	0,266; p = 0,003	-	- 0,191; p = 0,037
	Стаж	0,349; p = 0,000	-	-
Пятифакторный опросник личности	Экстраверсия/ Интроверсия	0,244; p = 0,006	0,329; p = 0,000	0,273; p = 0,002
	Привязанность/ Отделенность	0,323; p = 0,000	0,374; p = 0,000	- 0,264; p = 0,003
	Контролирование/ Естественность	0,617; p = 0,000	-	- 0,201; p = 0,024
	Эмоциональность/ Эмоциональная сдержанность	- 0,425; p = 0,000	-	-
	Игривость/ Практичность	-	0,245; p = 0,006	0,278; p = 0,002
БАК-конфликт	Аккуратность	0,266; p = 0, 011	-	-
	Искренность	-	-	0,239; p = 0,023
	Усердие	0,318; p = 0,002	-	-
	Обязательность	0,266; p = 0,011	-	-
	Чувство времени	0,516; p = 0,000	-	-
	Общительность	-	0,252; p = 0,017	0,208; p = 0,049
	Доверие	-	0,295; p = 0,005	-
	Оптимизм	0,287; p = 0,006	-	0,256; p = 0,015
	Нежность	-	0,299; p = 0,004	-
	Толерантность	0,209; p = 0,048	-	-
	Телесность	- 0,291; p = 0,005	-	-
	Социальность	-	0,270; p = 0,010	-
	Духовность	-	0,224; p = 0,033	-
	Сфера Ты	0,270; p = 0,010	-	-
	Сфера Мы	-	0,488; p = 0,000	-
	Сфера Пра-мы	0,331; p = 0,001	-	-

Продолжение таблицы Г.1

		Копинг-стили		
		Проактивный	Просоциальный	Асоциальный
Шкала организационного стресса	Сопротивляемость организационному стрессу	- 0,470; p = 0,000	-	-
	Самопознание	- 0,459; p = 0,000	0,214; p = 0,031	-
	Широта интересов	- 0,338; p = 0,001	-	-
	Принятие ценностей других	- 0,198; p = 0,046	-	0,256; p = 0,009
	Гибкость поведения	- 0,443; p = 0,000	-	-
	Активность и продуктивность	- 0,359; p = 0,000	-	-
Тест антициаационной состоятельности	Антиципационная состоятельность	0,540; p = 0,000	-	-
	Личностно-ситуатив-ная АС	0,396; p = 0,000	- 0,212; p = 0,022	-
	Пространственная АС	0,386; p = 0,000	-	-
	Временная АС	0,372; p = 0,000	-	-
Уровень соотношение ценности и доступности	Ценность Любви	- 0,268; p = 0,005	-	-
	Ценность материально-обеспеченной жизни	-	-	0,343; p = 0,000
	Ценность наличия хороших и верных друзей	-	-	- 0,207; p = 0,031
	Ценность уверенности в себе	0,213; p = 0,026	-	-
	Ценность свободы как независимости в поступках и действиях	0,207; p = 0,031	- 0,223; p = 0,020	-
	Доступность красоты природы и искусства	- 0,196; p = 0,047	- 0,213; p = 0,031	-
	Доступность уверенности в себе	0,312; p = 0,001	-	-
	Доступность познания	- 0,271; p = 0,006	- 0,222; p = 0,024	-
	Доступность творчества	- 0,228; p = 0,021	-	-
	Индекс расхождения ценности и доступности	- 0,213; p = 0,032	-	-