

На правах рукописи

Воищева Надежда Михайловна

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭКОЛОГОВ

19.00.03 – психология труда, инженерная психология, эргономика

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Санкт-Петербург – 2018

Работа выполнена на кафедре психологического обеспечения профессиональной деятельности Санкт-Петербургского государственного университета

Научный руководитель - доктор психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ
Никифоров Герман Сергеевич

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ
Рыбников Виктор Юрьевич ФГБУ «Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А. М. Никифорова» МЧС России, заместитель директора по научной и учебной работе

доктор психологических наук, профессор
Субботина Лариса Юрьевна
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова», профессор кафедры психологии труда и организационной психологии

Ведущая организация: ФГБУН «Институт психологии Российской академии наук»

Защита состоится «20» декабря 2018 г. в 12:00 часов на диссертационного совета Д 212.263.01 при ФГБОУ ВО «Тверской государственной университет» по адресу: 170100, г. Тверь, Студенческий переулок, д.12, корп.Б., ауд.425.

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке ФГБОУ ВО «Тверской государственной университет».

Электронная версия автореферата размещена на официальном сайте Высшей аттестационной комиссии Министерства образования и науки РФ <http://vak3.ed.gov.ru>; на сайте ФГБОУ ВО «Тверской государственной университет» <http://university.tversu.ru/>

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке ФГБОУ ВО «Тверской государственной университет».

Автореферат разослан « ___ » _____ 2018 года.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Мороз М.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

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, зрелость 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 Н. 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. Чижова, 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, С. 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 С. Maslach, S. Jackson); «Шкала организационного стресса» А. McLean в адаптации Н.Е. Водопьяновой; «Методика изучения профессиональной идентичности» Л. Б. Шнейдер; «Тест антиципационной состоятельности» В. Д. Менделевича; «Пятифакторный опросник личности» Н. 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. Чижана, 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» типа 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» типа 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.

Апробация 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-практическая 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); Международная научно-практическая конференция «Психология труда и управления как ресурс развития общества в условиях глобальных изменений (г. Тверь, 2018). 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении раскрывается актуальность работы, ее научная новизна, определяются цель, задачи, предмет, объект исследования, формулируются гипотезы и положения, выносимые на защиту, показана практическая и теоретическая значимость. Представлена краткая характеристика структуры диссертации.

Первая глава «Теоретические и прикладные аспекты изучения индивидуально-психологических особенностей совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов» состоит из пяти параграфов.

В параграфе 1.1 изложены различные подходы к изучению совладающего поведения в России и за рубежом. Рассмотрено понятие «совладание» или «копинг» с позиций теории стресса, концепции адаптации и субъектного подхода. Рассмотрена дифференциация понятий «защитный механизм», «копинг-поведение» и «совладание» (И.М. Никольская; Е.А. Сергиенко, Е.С. Старченкова; Е.И. Чехлатый, R.S. Lazarus и др.). Рассмотрена структура совладающего поведения по Т.Л Крюковой (копинг-реакции; копинг-действия; копинг-стратегии; копинг-стили). Дано определение совладающему поведению как взаимосочетанию концептуально разных копинг-стилей, реализующихся при преодолении трудных жизненных ситуаций в долгосрочной временной перспективе.

Рассмотрено три основных подхода к осмыслению совладающего поведения: модель Эго-психологии (Haan N.), диспозиционный подход (R. H. Moos, J. A. Schaefer, L. B. Myers, A. Vetere, N. Deraksnan), транзакционный (R. S. Lazarus, S.A. Folkman, Л.И. Анцыферова, С.К. Нартова-Бочавер). Обозначено ведущее место личностно-ситуационного подхода, объединяющего диспозиционный и транзакционный. Рассмотрены различные классификации копинга: по степени активности субъекта (A. Billings, R. Moos), по характеру взаимодействия субъекта и ситуации (J. Brandstadter, G. Renner), по степени адаптивности (E. Heim), по степени активности и адаптивности (З.Н. Сирота, В.М. Ялтонский). Рассмотрена концепция проактивного копинга (L.G. Aspinwall, E.R. Greenglass, R. Schwarzer, S.S. Taubert, E. Taylor). Подчеркнута роль уровневой теории к анализу совладающего поведения (Е.А. Сергиенко, Е.С. Старченкова). Обозначена роль морально-нравственных качеств в формировании профессиональной зрелости (В.А. Бодров). 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. Чижана, этических императивов С. Л. Франка. (В.Ю. Слабинский, Н.М. Воищева).

В параграфе 1.2 рассмотрена история развития концепций стресса: введение понятия «стресс» как следствия травмы (Т.Р. Glynn); концепция гомеостаза и введение двух типов реакций на стресс, борьбы/бегства и капитуляции (W.B. Cannon); стадии развития стресса (тревоги, резистентности и истощения) и концепция адаптационной энергии (H. Selye); ресурсы и резервы как хранилища адаптационной энергии (E. Goldstone); концепция стресса-информации (Т.Н. Holmes, R.H. Rahe); транзактная концепция стресса (R.S. Lazarus, S. Folkman, T. Cox, C. MacKay). Рассмотрены виды стрессоров в трудовой деятельности (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова), признаки трудной ситуации (Е.В. Битюцкая, Л.А. Китаев-Смык). Вывод: 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.

В параграфе 1.3 рассмотрены основные вопросы оценки эффективности совладающего поведения. Универсальные способы реагирования человека на конкретные трудные жизненные ситуации отсутствуют, но существуют типы совладающего поведения, позволяющие существенно повысить эффективность совладающего поведения субъекта деятельности на пути достижения отдаленной по времени значимой цели. Критерии успешности совладания являются долгосрочными, но складываются из ситуативных: уровень удовлетворенности жизнью, психическое благополучие субъекта (С.К. Нартова-Бочавер), состояние здоровья (Г.С. Никифоров, Л.И. Августова), качество взаимодействия с социальным окружением и т. п. Одним из показателей того, что личность не справляется со стрессовой нагрузкой является развитие синдрома «профессионального выгорания». Н.Е. Водопьянова выделяет «ресурс преодоления» как одну из четырех ресурсных подсистем противодействия профессиональному выгоранию. Рассмотрены некоторые ресурсы профилактики профессионального выгорания: социальная поддержка (G. Prati, L. Pietrantonì), отреагирование отрицательных эмоций (M. Dobson), дух товарищества

(M.R. Tuckey, R. Hayward), внутренняя мотивация (M.P. Moreno Jimenez, M.C. Villodres). Приведены факторы риска развития выгорания (Г.С. Никифоров).

Вывод: профессиональное выгорание может выступать в качестве показателя эффективности/неэффективности совладающего поведения субъекта труда. Применение проактивных копинг-стратегий уменьшает выраженность профессионального выгорания.

В параграфе 1.4 рассмотрены подходы к выделению места индивидуально-психологических особенностей в структуре совладающего поведения: психологические характеристики индивида по Б.Г. Ананьеву, система отношений личности по В.Н. Мясищеву, логические уровни по G. Bateson, R. Dilts и др. Приведены результаты эмпирических исследований разных авторов о взаимосвязи совладающего поведения с определенными индивидуально-психологическими характеристиками. Представлена модель связи индивидуально-психологических особенностей профессионала, стресса, типа совладающего поведения и результатов профессионального развития

Вывод: 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.

В параграфе 1.5 рассматривается профессиональная деятельность экологов (специализации, компетенции, психологические особенности). На основе экспертной оценки выделены четыре основных направления, по которым может работать специалист с экологическим образованием (по признаку местонахождения в системе на рынке экологических услуг): 1. эколог на предприятии; 2. инженер-проектировщик в сфере охраны окружающей среды; 3. инспектор по охране природы; 4. эколог-изыскатель (фундаментальные и прикладные научные исследования). Проведен психологический анализ деятельности экологов четырех выделенных специализаций, проведена их классификация на основе типологий, предложенных Е.А. Климовым.

Вторая глава «Организация и методы изучения индивидуально-психологических особенностей совладающего поведения у экологов» состоит

из шести параграфов, в которых описывается процедура исследования, обследуемая выборка и методики исследования.

В параграфе 2.1 приведена постановка проблемы исследования, описана последовательность решения исследовательских задач с целью выявления индивидуально-психологических особенностей совладающего поведения, обеспечивающих зрелость профессиональной идентичности и снижение риска развития профессионального выгорания у экологов. Описан объект исследования.

В параграфе 2.2 приведены результаты опроса 74 экологов разных специализаций со стажем работы не менее 5 лет по методике М.А. Дмитриевой «Опросник для изучения профессий, в которых преобладают элементы умственного труда» для выделения профессионально важных качеств, необходимых экологам разных специализаций. Для всех групп экологов наиболее значимыми индивидуально-психологическими особенностями являются мыслительные, волевые, аттенционные, коммуникативные, имажинитивные (за исключением инспекторов по охране природы, для которых более важны эмоциональные свойства личности). Волевые, коммуникативные, имажинитивные и эмоциональные свойства личности явились основой для выделения индивидуально-психологических особенностей, учитываемых при изучении совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов, так как могут быть с высокой степенью продуктивности подвержены психологической тренировке и коррективке в рамках программ психологического обеспечения профессиональной деятельности.

В параграфе 2.3 представлены систематизированные профессиональные стрессоры у экологов разных специализаций, упомянутые минимум 25% респондентов. У экологов на предприятиях, на первом месте находится стрессовый фактор «Частое изменение природоохранного законодательства, разночтения между нормативными актами РФ». У инженеров-проектировщиков в сфере охраны окружающей среды – «Проблемы взаимодействия с заказчиком». У инспекторов по охране природы – «Препятствия со стороны предприятий в проведении проверок». У экологов-изыскателей, фактор «Согласование сметы расходов на экспедицию» разделил 1 место со «Сроками реализации проектов».

В параграфе 2.4 представлена общая характеристика выборки. Всего в основном исследовании приняли участие 178 экологов (127 женщин, 51 мужчина). 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 (52,8%) – инженеры-проектировщики в сфере охраны окружающей среды; группа 3 – 28 человек (15,7%) – инспекторы по охране природы; группа 4 – 24 человека (13,5%) – экологи-изыскатели и другие экологи, работающие в основном в полевых условиях. Все респонденты имеют профильное высшее образование. Приведено сравнение четырех групп экологов по половозрастным характеристикам и стажу.

В параграфе 2.5 приведено обоснование и описание психодиагностического инструментария. Для проведения эмпирического исследования выделено три блока методик:

1. для изучения и оценки индивидуально-психологических особенностей: «Тест антиципационной состоятельности» В.Д. Менделевича; «Пятифакторный опросник личности» А.Б. Хромова; опросник «БАК-конфликт» В.Ю. Слабинского; опросник «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» Е.Б. Фанталовой; «Шкала организационного стресса» А. McLean в адаптации Н.Е. Водопьяновой

2. для изучения особенностей копинг-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;

3. для изучения показателей эффективности/неэффективности совладающего поведения: опросник «Профессиональное выгорание» Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой; «Методика изучения профессиональной идентичности» Л.Б. Шнейдер.

В параграфе 2.6 приведены методы статистической обработки данных. В качестве инструментов обработки данных применялись статистические возможности программы IBM SPSS Statistics 19.

Третья глава «Результаты анализа индивидуально-психологических особенностей совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов» состоит из пяти параграфов.

В параграфе 3.1 представлены результаты опроса по общей выборке экологов и по отдельным специализациям. Основные выводы:

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.

3. Высокая конструктивность применяемых стратегий преодоления стрессовых ситуаций не обеспечивает эффективность совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов. 51% 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% экологов

В параграфе 3.2 приведен анализ различий индивидуально-психологических характеристик, копинг-стратегий и профессионального выгорания у экологов разных специализаций. Выводы:

1. Специализация эколога не влияет на выбор копинг-стратегий.
2. Уровень профессионального выгорания у экологов разных специализаций статистически не отличаются. Самый низкий показатель профессионального выгорания наблюдается у инспекторов по охране природы.
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

В параграфе 3.3 приведены результаты факторного анализа стратегий преодоления по опросникам SACS и ПСП. Выделено три копинг-стиля: «Проактивный», «Просоциальный» и «Асоциальный». При помощи множественного регрессионного анализа определены индивидуально-психологические предикторы каждого копинг-стиля.

В параграфе 3.4 приведены результаты кластерного анализа экологов по взаимосочетанию «Проактивного», «Просоциального» и «Асоциального» копинг-стилей. Выделено три группы экологов с разными типами совладающего поведения: «Реактивным», «Активным», «Проактивным». Проведен анализ различий индивидуально-психологических особенностей и показателей эффективности/неэффективности совладающего поведения у экологов с разным типом совладающего поведения.

На рис. 1 представлены три типа совладающего поведения и показатели профессионального выгорания.

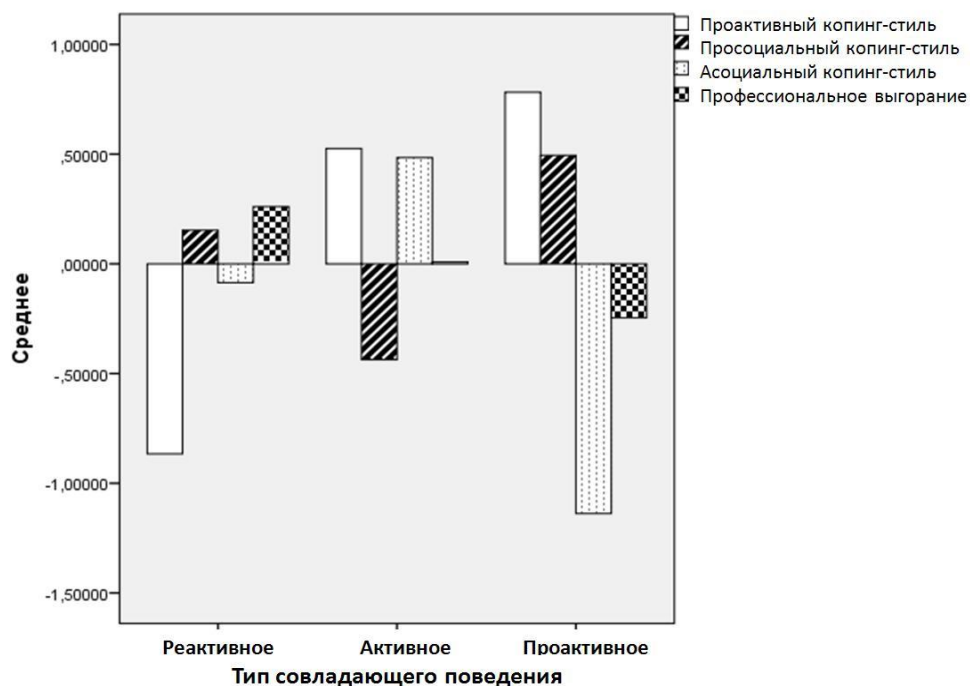


Рисунок 1 – «Реактивный», «Активный», «Проактивный» типы совладающего поведения и профессиональное выгорание

Применение «Проактивного» типа совладающего поведения («Проактивный» копинг-стиль в сочетании с «Просоциальным») является наиболее оптимальным для снижения риска развития профессионального выгорания. В наибольшей степени выгорают экологи с «Реактивным» типом совладающего поведения. Применение «Активного» типа совладающего поведения («Проактивный» копинг-стиль в совокупности с «Асоциальным») ведет к развитию выраженной деперсонализации и менее эффективно по сравнению с «Проактивным». Наименее эффективным является «Реактивный» тип совладающего поведения. В силу неразвитости навыков «Проактивного» копинг-стиля, люди, реализующие данный тип совладающего поведения, становятся заложниками жизни одним днем, что приводит к эмоциональному истощению и редукации профессиональных достижений.

«Проактивный» тип совладающего поведения способствует достижению зрелой профессиональной идентичности. Овладение навыками «Проактивного» типа совладающего поведения происходит на поздних этапах профессионализации. «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.

В параграфе 3.5 приведено описание программы и результаты апробации «Тренинга проактивного совладающего поведения» (16 акад. часов) для профилактики профессионального выгорания у экологов. После «Тренинга проактивного совладающего поведения» у экологов спустя 6 месяцев наблюдалось увеличение показателей по шкалам «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление», «стратегическое планирование», «превентивное преодоление». Статистически значимо снизился уровень профессионального выгорания за счет снижения эмоционального истощения и увеличения показателей профессиональной успешности, увеличились показатели по шкалам «результативность» «чувство времени» и «усердие», улучшились показатели качества взаимоотношений.

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. Результаты профессионального развития по механизму обратной связи влияют на индивидуально-психологические особенности работника (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.

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, пресечение 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» типа 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» типа 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.

В заключении представлены краткие результаты исследования. Отмечено соотнесение полученных эмпирических результатов с концепцией проактивности, переосмысленной с позиций отечественной психологической школы: уровневой теории личности А.Ф. Лазурского, теории мотивации В.Ф. Чижана, этических императивов С.Л. Франка. Обозначены основные мишени, которые необходимо учитывать при проведении «Тренинга проактивного совладающего поведения» для профилактики профессионального выгорания у экологов. Отмечено, что

результаты исследования вносят вклад в разработку проблемы повышения стрессоустойчивости, а также сохранения и укрепления профессионального здоровья экологов.

СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Статьи в ведущих рецензируемых журналах, рекомендованных ВАК при Министерстве образования и науки Российской Федерации

1. Индивидуально-психологические особенности реактивного, активного и проактивного совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов / Н. М. Воищева [и др.]// Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2018. –№2 (156). – С. 314-319, (0,6 п.л./0,5 п.л.). **Журнал ВАК, п. 2089 Перечня.**
2. Воищева, Н. М. Индивидуально-психологические особенности комбинаций проактивного, просоциального и антисоциального копинга в профессиональной деятельности экологов/ Н. М. Воищева // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – 2018. – № 1 – С. 11-18, (0,7 п.л./ 0,7 п.л.). **Журнал ВАК, п. 570 Перечня.**
3. Воищева, Н. М. Индивидуально-психологические особенности стратегий преодоления стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности экологов/ Н. М. Воищева // Вестник ЯрГУ. Сер. Гуманитарные науки, 2014 – № 4(30). – С. 77-80, (0,4 п.л./0,4 п.л.). **Журнал ВАК, п. 641 Перечня.**
4. Воищева, Н. М. Индивидуально-психологические характеристики профессионального выгорания у экологов в свете психологии отношений В. Н. Мясичева/ В. Ю. Слабинский, Н. М. Воищева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2014. – № 9 (115). – С. 207-217, (1,15 п.л./ 0,7 п.л.) **Журнал ВАК, п. 2089 Перечня.**
5. Воищева, Н. М. Индивидуально-психологические особенности проактивного совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов/ Н. М. Воищева // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология, 2014 – № 2. – С. 205-213, (0,65 п.л./ 0,65 п.л.). **Журнал ВАК, п. 570 Перечня.**
6. Воищева, Н. М. Оценка влияния профессиональных стрессоров и проактивного копинг-поведения на профессиональное выгорание у экологов/ Н. М. Воищева, В. Ю. Слабинский // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях, 2012. – № 4. – С. 103-108, (0,8 п.л./0,6 п.л.). **Журнал ВАК, п. 1206 Перечня.**

Статьи, опубликованные в других изданиях

7. Воищева, Н. М. Влияние иерархической структуры проактивных копинг-стратегий на профессиональное здоровье экологов/ Н. М. Воищева // Ананьевские чтения – 2016: Психология: вчера, сегодня, завтра: материалы международной научной конференции, 25–29 октября 2016 г., в 2-х томах. Том 2./отв. ред. А.В. Шаболтас, Н.В. Гришина, С.В. Медников, Д.Н. Волков – СПб.: Айсинг, 2016. – С. 11-12.
8. Воищева, Н. М., Слабинский В. Ю. К вопросу концепции проактивности [Электронный ресурс]/ Н. М. Воищева, В. Ю. Слабинский // 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.

9. Воищева, Н.М., Проактивность как смыслоцентрированное свойство личности/ Н. М. Воищева, В. Ю. Слабинский // Когнитивная психология: методология и практика. Коллективная монография. Под науч. ред. В.М. Аллахвердова, Н.В. Дмитриевой, О.В. Защириной, С.Н. Костроминой, Т.В. Черниговской, Ю.Е. Шелепина. – СПб.: ВВМ, 2015. – С. 161-170.

10. Воищева, Н.М. Восприятие времени в контексте профессионального выгорания инженерно-технических работников/ Н.М. Воищева, В.Ю. Слабинский, С.Е. Сайфутдинова // Актуальные проблемы практической психологии / Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тверь: ТФ МАГЭИ, 2015. – С. 62-66.

11. Воищева, Н.М. Проактивное совладающее поведение как ресурс профессионального здоровья/ Н.М. Воищева// Ананьевские чтения – 2015: Фундаментальные проблемы психологии: материалы научной конференции, 20–22 октября 2015 г. / отв. ред. В.М. Аллахвердов. – СПб: СПбГУ. Скифия-принт, 2015. – С. 272-273.

12. 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. Защириной. — СПб.: Изд-во «ЛЕМА», 2014. – С. 86-90.

13. Воищева, Н.М. Специфика разработки тренингов профилактики профессионального выгорания у экологов/ Н.М. Воищева, В.Ю. Слабинский // Современное ноосферное мировоззрение и проблемы развития образования/ Материалы Юбилейной межрегиональной научно-методической конференции. – Тверь: изд-во «СФК-офис», 2013. – С. 20-32.

14. Воищева, Н.М. Специфика профилактики профессионального выгорания у экологов/ Н.М. Воищева // Психология XXI века: Материалы XVII Международной научной конференции молодых ученых 23–25 апреля 2013 года, Санкт-Петербург / Под науч. ред. Р. А. Березовской. — СПб: Коло, 2013. — С. 132-134.

15. Воищева, Н.М. Психологические особенности профессиональной деятельности экологов/ Н.М. Воищева, Е.С. Старченкова, Г.С. Никифоров // Проблемы теории и практики современной психологии: XI ежегод. Всеросс. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых с междунар. участием : тез. докл./ ФГБОУ ВПО "ИГУ". – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2012. – С. 336-339.