

Е. С. Старченкова

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ КОНСТРУКТИВНОМУ СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ*

В статье обобщены результаты исследований, посвященных изучению особенностей совладающего поведения в профессионально трудных ситуациях. Разработана технология активного обучения конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях для разных этапов профессионализации. Представлены результаты апробации тренинговой программы по обучению конструктивному совладающему поведению. Библиогр. 8 назв.

Ключевые слова: совладающее поведение, профессионально трудные ситуации, этапы профессионализации, тренинг.

E. S. Starchenkova

TRAINING PROGRAM TO LEARN CONSTRUCTIVE COPING BEHAVIOUR IN DIFFICULT PROFESSIONAL SITUATIONS

The article summarizes the results of research devoted to the characteristics of coping with difficult professional situations. The technology of active learning to constructive coping behavior with difficult professional situations is developed for different stages of professionalization. The results of approbation of the training program are presented. Refs 8.

Keywords: coping behavior, difficult professional situations, stages of professionalization, training.

В настоящее время особую актуальность приобретают вопросы психологического обеспечения профессиональной адаптации и долголетия субъектов труда в современных стрессогенных условиях жизнедеятельности. Одним из них является обучение человека конструктивному совладающему поведению в трудных ситуациях на пути его профессионализации. В случае неконструктивного совладания с жизненными и профессиональными стрессами, а также отсутствия привлекательности выполняемой трудовой и социальной деятельности человек испытывает фрустрацию в достижении жизненно важных целей, неудовлетворенность личным и профессиональным развитием. С позиции профессионального становления субъектов деятельности акценты психологической помощи по обучению совладающему поведению должны выстраиваться с учетом этапов профессионализации.

Интерес к проблеме совладающего поведения в современной психологической науке постоянно возрастает. Совладающее поведение представляет собой особую форму реализации активности личности, в которой проявляются ее общие, специфичные и индивидуальные характеристики во взаимодействии с трудными жизненными ситуациями [1]. Совладающее поведение связано с системой целе-

Старченкова Елена Станиславовна — кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7/9; sestar@yandex.ru

Starchenkova Elena Stanislavovna — PHD, associate professor, St. Petersburg State University, 7/9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation; sestar@yandex.ru

* Статья подготовлена при финансовой поддержке РФНФ, проект № 15-06-10638/15.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2016

полагающих действий, прогнозированием возможных исходов, творческим порождением новых решений трудной ситуации [2]. Широкий спектр исследований данного феномена, проведенных в последние годы, показывает, что объем понятия «совладание» выходит за рамки содержания традиционно используемого термина «копинг-поведение». Многие исследователи сходятся в том, что в совладании личности раскрываются ее функционально-динамические характеристики, способ ее самовыражения, отношение к миру, а функции совладающего поведения выходят за рамки минимизации дистресса, реализуются в преобразующей деятельности, опережающем воздействии на стрессоры, планировании копинг-поведения во временной перспективе [3, 4].

Существуют различные классификации совладающего поведения, и в качестве одного из важных оснований их разделения выступает конструктивность/неконструктивность. Несмотря на широкое употребление этих терминов, в литературе нет четкого понимания и разграничения этих понятий. Например, конструктивные стратегии рассматриваются как успешные, поскольку они приводят в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, а неконструктивные стратегии — как неуспешные, поскольку препятствуют совладанию с трудной ситуацией [5].

Неконструктивное совладающее поведение может быть определено как усилия (действия), направленные не на решение или устранение проблемы/трудной ситуации, а на снижение психической напряженности. Неконструктивное копинг-поведение не способствует изменению сложившейся ситуации и личностному росту. Конструктивное совладающее поведение представляет собой поведение, повышающее адаптивные возможности человека. В отличие от неконструктивного копинга оно более реалистичное, гибкое, большей частью осознаваемое, активное, включающее в себя произвольный выбор [там же, с. 81].

Профессионально трудные ситуации (ПТС) представляют собой ситуации с высокими требованиями к ресурсам субъекта труда для его адаптации или преодоления данной ситуации. Профессионально трудные ситуации мы рассматриваем как единицы анализа взаимодействия человека и требований со стороны профессиональной деятельности в определенных организационных условиях и организационной культуре [6]. Будет ли ситуация понята как трудная, зависит как от когнитивной оценки субъектом ситуации, так и от его личностных ресурсов стрессоустойчивости. В контексте ситуационного подхода участники профессионально трудной ситуации рассматриваются как активные субъекты взаимодействия со структурными элементами ситуации, обладающими определенной стрессогенностью (потенциальным риском нарушения гомеостаза организма и детерминации последующих стресс-реакций) в зависимости от восприятия и когнитивной оценки ситуации.

Обобщение результатов цикла наших исследований, посвященных изучению субъективных репрезентаций профессионально трудных ситуаций как фактора совладающего поведения на разных этапах профессионализации у специалистов (служащие, менеджеры, педагоги, психологи, социальные работники, всего 552 человека), позволило сформулировать следующие выводы.

На начальном этапе профессиональной адаптации профессионально трудные ситуации чаще оцениваются специалистами как ситуации типа «угроза», на этапе профессионального мастерства — как ситуации типа «вызов». Для всех этапов про-

фессиионализации наибольшая стрессогенность трудных ситуаций характерна для ситуаций типа «потеря», наименьшая — для ситуаций типа «вызов». Обнаружено, что по мере роста профессионального мастерства субъективный образ и интерпретация ситуации трансформируются в сторону дифференциации существенных характеристик профессионально трудных ситуаций от несущественных, повышения контролируемости ситуации и снижения субъективной оценки ее стрессогенности. При развитии личностных дисфункций в процессе перехода к этапу «псевдопрофессионализма» субъективный образ профессионально трудной ситуации и оценка ее стрессогенности смещаются в сторону переживаний непредсказуемости и неконтролируемости ситуации, обесценивания личных ресурсов и достижений. Как следствие, чаще выбираются неконструктивные копинг-стратегии.

Избирательность копинг-поведения определяется параметрами субъективных репрезентаций профессионально трудных ситуаций. Наиболее существенный вклад в выбор копинг-стратегий вносят следующие параметры стрессогенности ситуации: важность, трудность (чаще приводят к избирательности проактивных копинг-стратегий), непонятность, неопределенность (чаще приводят к поиску социальной поддержки). Ситуации, репрезентируемые как мало прогнозируемые, не контролируемые и не зависящие от деятельности субъекта труда, обуславливают избирательность неконструктивных копинг-стратегий. Ситуации с возможным опережающим контролем и высоким уровнем значимости, а также ответственности детерминируют выбор проактивных копинг-стратегий.

Чем больше субъективные репрезентации соответствуют объективным требованиям ситуации, то есть являются более адекватными, тем выше конструктивность избираемого совладающего поведения. При этом, чем выше субъектная активность, тем шире спектр выбираемого копинг-поведения, что обеспечивает гибкость и адаптивность взаимодействия с ПТС. Важным звеном взаимодействия субъекта труда с трудными ситуациями является обратная связь от эффективности предпринимаемых копинг-стратегий к разным блокам (механизмам) психической регуляции. Неконструктивное совладающее поведение усугубляет иррациональное восприятие и интерпретацию трудных ситуаций и ведет к снижению уровня субъектности, искажению смыслов профессиональной деятельности, деструктивному профессиональному развитию и выгоранию.

Результаты наших исследований показали [7], что выраженность личностного дисфункционирования (профессионального выгорания) зависела от этапа профессионализации. Наиболее выраженным профессиональное выгорание по компонентам «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «профессиональные достижения» было у специалистов, находящихся на этапе «псевдопрофессионализма». Также у них наблюдался самый низкий уровень удовлетворенности работой что, в свою очередь, способствует усугублению симптомов профессионального выгорания.

Выбор копинг-стратегий зависел от этапа профессионализации. Реактивное и неконструктивное совладание чаще используется на начальном этапе профессионализма и на этапе «псевдопрофессионализма». Опыт овладения профессией оказывает влияние на выбор копинг-поведения. Специалисты, которые находятся на начальных этапах своего профессионального пути, еще не успели овладеть тем спектром копинг-стратегий, который формируется на более поздних этапах

профессионализма, помогая эффективно справляться с профессиональными трудностями. На начальном этапе профессионализма чаще выбирались стратегии избегания, дистанцирования, стрессовая ситуация положительно переоценивалась, возникало ощущение неспособности контролировать развитие трудной ситуации.

На этапе «псевдопрофессионализма» выбор реактивного копинг-поведения обусловлен развивающимися профессиональными деструкциями, в частности, синдромом выгорания, что проявляется в использовании неконструктивных копинг-стратегий (агрессивные реакции, избегание, дистанцирование, самообвинение и т. п.). В большинстве трудных ситуаций на этапе «псевдопрофессионализма» использовались дистанцирование, избегание, редкое обращение за социальной поддержкой, как инструментальной, так и эмоциональной.

Специалисты на этапе профессионализма (мастерства) чаще решали профессионально трудные ситуации с помощью стратегий проактивного совладания, что проявилось, прежде всего, в анализе и предвосхищении трудных ситуаций, с которыми они могут столкнуться, и адекватной оценке имеющихся у них ресурсов. Они чаще использовали превентивные стратегии, направленные на предупреждение стрессовых ситуаций, стратегически планировали свои копинг-усилия во временной перспективе. На этапе мастерства специалисты чаще обращались за инструментальной поддержкой (советами, информацией, практической помощью), что является важным условием реализации проактивного совладающего поведения.

Таким образом, деструктивное профессиональное развитие характеризовалось переживанием профессионального выгорания, неудовлетворенностью работой и использованием неконструктивного совладающего поведения.

На основе теоретического анализа литературы и обобщения результатов эмпирических исследований была разработана *технология активного обучения* конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях для разных этапов профессионализации.

Технология включала в себя следующие этапы реализации обучающе-коррекционных средств:

1. Расширение знаний о совладающем поведении, признаках его эффективности, когнитивно-смысловых барьерах использования конструктивных (эффективных) стратегий. Расширение понимания связи между субъективными установками, репрезентациями профессионально трудных ситуаций и особенностями поведения в них. Формирование осведомленности о средствах совладания с ПТС и их последствиях для удовлетворенности качеством жизни и профессиональной деятельности. Осуществляется средствами мини-лекций, дискуссий.

2. Повышение мотивации самоизменения в отношении совершенствования совладающего поведения. Прояснение ожиданий от тренинга, уровня притязаний, представлений о «Я-концепции», актуальных смыслов профессиональной деятельности, выявление и коррекция сопротивлений к самоизменению и самодетерминации. Осуществляется с помощью обсуждения в кругу, персональных письменных заданий, проективных тестов (рисунков), упражнений на развитие мотивации к совершенствованию совладающего поведения, а также с помощью группового подведения итогов о «психологической выгоде» от овладения новыми конструктивными

копинг-стратегиями для личной, семейной жизни, здоровья и профессиональной деятельности.

3. Помощь в осознании особенностей собственного совладающего поведения, репертуара копинг-стратегий, их конструктивности/деструктивности в ситуационном контексте профессиональной деятельности и жизненного пути. Достигается совокупностью психодиагностических средств (проективных тестов, опросников и др.) и анализа копинг-поведения в играх, моделирующих типичные ПТС, с позиции методологии субъектно-деятельностного подхода. Проводится психологический анализ восприятия и интерпретации ПТС в зависимости от профессионального опыта и этапа профессионализации, а также поиск ресурсного обеспечения нового копинг-поведения.

4. Обучение новым стратегиям конструктивного совладающего поведения, способствующего более высокому уровню субъектности при взаимодействии с профессионально трудными ситуациями. Достигается за счет широкого спектра методов активной обратной связи о поведении в ситуациях, моделирующих типичные ПТС, активизации ответственности и гибкости копинг-поведения, адекватного объективным характеристикам стрессогенной ситуации. С помощью дискуссий и ролевых игр повышается осознанность преимуществ новых способов совладания для повышения удовлетворенности качеством жизни и самореализации в профессиональной сфере. Закрепление освоенных конструктивных копинг-стратегий в серии специально спроектированных трудных ситуаций и групповое подведение итогов.

5. Помощь в индивидуальном планировании и проектировании стратегий поведения в широком диапазоне жизненных и трудовых ситуаций. Осуществляется посредством расширения пространства целей и подцелей, обучения принципам и критериям эффективного целеполагания, обсуждения стратегий совладающего поведения, способствующих их достижению. По завершении работы каждый участник тренинговой группы составляет план действий и «договор с собой» по использованию новых стратегий совладающего поведения.

6. Посттренинговое сопровождение. Контроль и поддержка в использовании конструктивных стратегий совладающего поведения в реальных жизненных ситуациях. Достигается посредством индивидуального и группового консультирования в 2–3-месячный посттренинговый период.

Разработаны и апробированы специальные техники реконструкции совладающего поведения для специалистов разных профессиональных групп с учетом этапа профессионализации. В пилотажном исследовании, направленном на апробацию техник и упражнений, приняли участие 76 представителей социономических профессий (учителя, социальные работники, психологи, психотерапевты, менеджеры и др.). По результатам апробации составлена тренинговая программа обучения конструктивному совладающему поведению в профессиональной деятельности.

Рекомендуемая продолжительность тренинговой программы составляет 24 часа — 6 занятий по 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Основной курс длится 3 недели, посттренинговое сопровождение осуществляется в течение 1–2 мес.

Тренинговая программа включает в себя следующие этапы и модули.

1-й этап. Психодиагностика

1. *Психодиагностика особенностей совладающего поведения.* Использовались следующие методики: российский вариант опросник SACS — «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова), опросник WCQ (Ways of Coping Questionnaire), разработанный С. Фолкман и Р. Лазарусом, (в российском варианте — «Опросник способов совладания» (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, Е. В. Жукина)), опросник «Проактивное совладание» Э. Грингласс (адаптация Е. С. Старченковой), Шкала проактивных компетенций (Е. С. Старченкова), шкалы для оценки самомотивации к изменению, модификация анкеты «Эмоционально-напряженные ситуации» (Е. В. Борисова, Е. С. Старченкова), методика ПВ — «Профессиональное выгорание» (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова) — специально разработанная анкета для оценки целеполагания во временной перспективе, методика САН «Самочувствие, активность, настроение» (В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай).

2. *Обсуждение ожиданий от тренинга в контексте успешного совладания с трудными ситуациями в профессиональной деятельности.* Ключевые вопросы для обсуждения: «Что означает для меня успешное совладание?», «На какие признаки я ориентируюсь при оценке успешности совладания?», «Что хочу изменить в своем совладании, что я имею для этого — какие личные качества, мотивы, установки и ожидания от тренинга?»

3. *Комплектование групп с учетом конкретного этапа профессионализации участников.* При комплектовании групп использовалась специально разработанная анкета для определения уровня профессионализации по концепции А. К. Марковой, с помощью которой были выделены: начальный этап профессионализма (адаптация к профессии и самоактуализация в ней), профессионализм (владение профессией в форме мастерства и творчества), «псевдопрофессионализм» (выполнение рабочих обязанностей по профессионально искаженным нормам на фоне деформации личности).

Апробированы разные способы комплектования по стажу и должностному статусу. Наиболее эффективным представляется комплектование по гомогенному принципу относительно должностного статуса и разного этапа профессионализации. В этом случае наблюдается более высокая активность участников в дискуссиях, эмоциональная и мотивационная вовлеченность в проигрывании модельных ситуаций, удовлетворенность от обмена опытом.

2-й этап. Тренинг

1. *Сплочение и введение в проблему тренинга.* Сплочение участников тренинга вокруг целей и задач по овладению эффективными копинг-стратегиями, психотехниками социально-психологического тренинга. Введение в проблему совладающего поведения в контексте личной и профессиональной успешности, сохранения здоровья и субъективного благополучия. Информирование участников о конструктивном и неконструктивном совладании и последствиях неконструктивных копинг-стратегий. Для участников тренинга проводятся мини-лекция и обсуждение проблемных вопросов совладания. Целью и показателями эффективности

вводной части является: расширение представлений о широком спектре совладающего поведения, критериях его конструктивности, зависимости совладающего поведения от личных (когнитивных и поведенческих) усилий и подведение участников группы к идентификации своих проблем в контексте феноменов совладающего поведения, зависящего от активности и контроля самого человека; повышение уверенности в возможности лучшего понимания и управления собственным совладающим поведением.

2. *Типичные профессионально трудные ситуации.* Обсуждение с участниками трудных ситуаций на работе и их субъективных репрезентаций в зависимости от профессионального опыта. Упражнения, направленные на осознание индивидуальных различий в субъективных образах и интерпретациях ПТС. Вербальные и невербальные индикаторы субъективных образов и отношения к ПТС.

Оценка субъективных репрезентаций осуществлялась с помощью методического комплекса, разработанного в рамках проекта. Основными параметрами оценки ПТС являлись: значимость, контролируемость, повторяемость, трудность преодоления, напряженность и др.

Далее осуществляется выбор типичных профессионально трудных ситуаций для участников, находящихся на определенном этапе профессионализации. Проводятся упражнения на осознание репертуара копинг-поведения в ПТС. Проективная игра «Что я думаю, говорю себе в затруднительных или стрессогенных ситуациях?» Участники записывают формулы (половицы, поговорки или крылатые выражения), которые обычно используют для поддержки себя или других людей, попавших в стрессогенные ситуации. Далее идет невербальное проигрывание — изображение данных формул. Осуществляются их анализ с точки зрения классификации копинг-стратегий, поиск сильных и слабых сторон данного типа совладания, соотнесение поведения с личными ценностями и целями, поиск аналогов в поведении других людей и жизненных установках. Игра: «Пессимисты и оптимисты»: участники делятся на две команды — пессимисты и оптимисты — и оценивают стрессогенные ситуации по заданным параметрам: значимость, контролируемость, повторяемость, трудность преодоления, напряженность и др., далее проводятся обсуждение и аргументация противоположных оценок. Команды меняются ролями при оценке разных ситуаций для лучшего понимания роли когнитивных стратегий преодоления стрессогенных ситуаций и их связи с поведением. Завершается данный этап подведением итогов о важности рационального мышления, недопустимости «катастрофизации» трудных ситуаций и полезности оптимистичного взгляда на совладание с ними.

3. *Обсуждение важности субъективных характеристик для совладания с профессионально трудными ситуациями.* Групповая дискуссия о роли личности и стрессогенных ситуаций в выборе стратегий совладающего поведения с целью расширения представлений о личностно-ситуационном контексте совладающего поведения. Деловая игра «Кто управляет кораблем?», направленная на обсуждение преимуществ и недостатков субъективной позиции в жизни. Каждый участник описывает свои предпочтения в разных позициях («капитан» или «матрос») с позиции самореализации и ответственности в процессе жизненного пути и профессиональной деятельности. В малых группах участники проясняют для себя актуальные притязания и возможности их реализации на данном этапе профессионализации.

В ходе подведения итогов проведенной игры у участников повышается мотивация к самоизменению и освоению конструктивных копинг-стратегий. Оценка динамики изменения мотивации осуществляется с помощью отдельных шкал.

4. *Работа с профессиональной идентичностью и смыслами профессиональной деятельности.* В данном блоке рассматриваются цели профессиональной деятельности, факторы привлекательности профессии. Упражнения, направленные на осознание истинных и ложных смыслов профессионализации. Обсуждение важности целеполагания для построения осознанных стратегий жизненного и профессионального развития. Упражнение «Дерево целей» — метод схематичного обозначения целей, актуальных в настоящее время и служащих для достижения ключевых целей в разных сферах жизнедеятельности. Участники определяют: содержание главной цели (чего хотят достичь?); масштаб цели (в каком объеме должна быть достигнута цель?); срок достижения цели (за какое время должна быть достигнута цель?); последовательность задач, которые необходимо решить по очереди или параллельно для достижения главной цели. Проводится вернисаж рисунков, изображающих дерево целей; участники обсуждают возможные барьеры для достижения целей и способы их преодоления, а также методом обратной связи каждому участнику «подсказывается» спектр дополнительных возможностей для реализации цепочки подцелей, которые не были учтены в «дерево целей».

5. *Ресурсы совладающего поведения.* Обсуждение ресурсной базы участников: анализ наличных ресурсов стрессоустойчивости, обучение ресурсно-инвестиционному копинг-поведению. Проективная игра: «Мои внешние и внутренние ресурсы». Осуществляется в разных вариантах: 1) вербальный — вербализация того, что помогает преодолевать трудности (качества, умения, стремления, опыт); 2) невербальный — рисунки, пантомима (обозначение своих личностных ресурсов). Завершается игрой «Сбор рюкзачка», в которой каждый участник собирает свой рюкзак ресурсов совладания лично и с помощью обратной связи от группы. Проводится вернисаж рисунков рюкзачков. В состоянии аутогенного погружения осуществляется закрепление доступности зафиксированных ресурсов и возможности их использования в стрессогенных ситуациях.

6. *Барьеры самоизменения и освоения конструктивного копинг-поведения.* Обучение рациональному мышлению и конструктивному совладающему поведению. Обсуждение личных барьеров и трудностей реализации конструктивных копинг-стратегий в жизни и профессиональной деятельности. Использование техник когнитивного переструктурирования для исправления иррациональных убеждений, углубление понимания глубинных причинно-следственных связей между субъективным видением ситуации и мобилизацией ресурсов совладающего поведения. Участники получают листы с признаками иррациональных убеждений. Далее в малых группах анализируют собственные когнитивные ошибки в репрезентации профессионально трудных ситуаций с опорой на признаки иррациональности. При обсуждении типичных ситуаций формируются умения рационально репрезентовать затруднительные ситуации.

На основе нового видения и интерпретации трудных ситуаций проводится игра «Новый взгляд на профессионально трудные ситуации и новые возможности управления ими». В ходе игры достигается более гибкое и конструктивное поведение в зависимости от измененных субъективных репрезентаций стрессогенных ситуаций.

Мини-лекция «Проактивное поведение и его преимущества». Участникам рассказывается о проактивном совладании как о перспективной стратегии личностного и профессионального развития, его видах и важности для профилактики профессиональных деформаций и личностных деструкций. Обучение техникам проактивного совладающего поведения для преодоления типичных ПТС и достижения профессиональных и личностных целей во временной перспективе в моделирующих играх (игры на гармонизацию целеполагания, перспективную рефлексию, стратегическое планирование, превентивное совладание и поиск инструментальной и эмоциональной поддержки — внешней и внутренней). Поиск личных смыслов для продуктивного внедрения проактивного копинга в деятельность. Составление индивидуального плана по освоению и внедрению конструктивного совладающего поведения (групповая и индивидуальная форма работы).

3-й этап. Посттренинговая психодиагностика

Участники заполняют методики для оценки произошедших изменений (Шкала проактивных компетенций (Е. С. Старченкова), шкалы для оценки самомотивации к изменению, модификация анкеты «Эмоционально-напряженные ситуации» (Е. В. Борисова, Е. С. Старченкова), специально разработанная анкета для оценки целеполагания во временной перспективе, методика САН).

4-й этап. Посттренинговое сопровождение

Индивидуальное и групповое консультирование. Разбор трудностей и ошибок при внедрении освоенных техник в различные сферы жизнедеятельности в рамках индивидуальных и групповых встреч. Проведение балинтовских групп.

Нами были выделены следующие критерии оценки эффективности обучения конструктивному совладающему поведению у субъектов профессиональной деятельности:

1. Повышение осведомленности о способах совладающего поведения в профессионально трудных ситуациях, встречающихся на разных этапах профессионализации.
2. Повышение мотивации к самоизменению (самодетерминация).
3. Изменение субъективных репрезентаций профессионально трудных ситуаций.
4. Повышение конструктивности копинг-поведения в ПТС.
5. Расширение мотивационного поля (образа будущего) за счет обучения продуктивному целеполаганию в краткосрочной и среднесрочной временной перспективе.
6. Изменение выраженности проактивных компетенций.

Анализ и описание результатов апробации тренинговой программы. Оценка эффективности тренинговой программы. Тренинговая программа была апробирована в следующих группах: специалисты социомических профессий, проходившие повышение квалификации на факультете психологии СПбГУ ($n = 20$, г. Санкт-Петербург), социальные работники наркологического реабилитационного центра ($n = 8$, г. Казань), врачи-психиатры, врачи-психотерапевты и психологи ($n = 14$, г. Новосибирск), врачи-психотерапевты, проходившие усовершенствование на ка-

федре психотерапии СПбГМА им. И.И.Мечникова ($n = 11$, г. Санкт-Петербург), врачи-психотерапевты ООО «Доктор Борменталь» ($n = 20$, г. Санкт-Петербург).

Результаты апробации тренинга. До начала тренинговой программы по повышению компетентности совладающего поведения в профессиональной деятельности и через 1 мес. после окончания тренинга испытуемые экспериментальной ($n = 20$) и контрольной ($n = 20$) групп проходили психодиагностическое обследование. Использовались следующие методики: шкала проактивных компетенций (Е. С. Старченкова), шкалы для оценки самомотивации к изменению, модификация анкеты «Эмоционально-напряженные ситуации» (Е. В. Борисова, Е. С. Старченкова), методика ПВ — «Профессиональное выгорание» (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова), анкета для оценки целеполагания во временной перспективе.

Для проверки гипотезы о различии-сходстве по исследуемым признакам в группе до и после проведения тренинга использовались непараметрические критерии: U-критерий Манна—Уитни и T-критерий Вилкоксона. Результаты сравнительного исследования показали, что между контрольной и экспериментальной группами до проведения тренинга не было обнаружено значимых различий ($p > 0,05$). Результаты сравнительного исследования показателей до и после тренинга в экспериментальной группе показали статистически значимое снижение уровня профессионального выгорания: уменьшение уровня эмоционального истощения ($p < 0,01$), повышение самооценки в области профессиональных достижений ($p < 0,01$). По показателям деперсонализации не было обнаружено значимых различий. При оценке профессионально трудных ситуаций было обнаружено статистически значимое снижение уровня их стрессогенности: снижение оценки эмоциональной напряженности ситуации ($p < 0,05$), снижение трудности изменения ситуации ($p < 0,01$), повышение уровня контролируемости ($p < 0,01$), снижение уровня общей стрессогенности ситуации ($p < 0,01$). Произошло статистически значимое изменение уровня выраженности проактивных компетенций: усиление компетенции целеполагания ($p < 0,05$), усиление компетенции планирования ($p < 0,01$), усиление компетенции превенции ($p < 0,01$) и увеличение готовности обращения за инструментальной поддержкой ($p < 0,05$). Также на уровне тенденции можно отметить усиление компетенции прогнозирования ($p < 0,06$). Не произошло изменений в обращении за эмоциональной поддержкой. На уровне тенденции усилилась мотивация к самоизменению ($p < 0,06$). После тренинга в экспериментальной группе было обнаружено статистически значимое увеличение количества целей в разных сферах жизнедеятельности в краткосрочной ($p < 0,05$) и среднесрочной ($p < 0,05$) временной перспективе.

Для проверки гипотезы о различии изменения параметров в экспериментальной и контрольной группах был применен критерий углового преобразования Фишера [8]. Результаты исследования показали, что доля сдвигов в сторону уменьшения эмоционального истощения ($p < 0,009$), в сторону увеличения самооценки профессиональных достижений ($p < 0,017$), в сторону уменьшения оценки общей стрессогенности профессионально трудных ситуаций ($p < 0,047$), в сторону усиления проактивных компетенций (целеполагания, планирования, превенции, обращения за социальной поддержкой) ($p < 0,05$) в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной. Таким образом, результаты апробации тренинга показывают уменьшение выраженности профессиональных деструкций, снижение оценки стрессогенности

профессионально трудных ситуаций (в том числе за счет повышения их контролируемости), повышение конструктивности совладающего поведения.

После завершения тренинговой программы были обнаружены следующие изменения рефлексивных, поведенческих и когнитивных субъектных характеристик участников тренинговой группы, которые категоризируются нами на два типа результатов: содержательные (концептуальные, инструментальные, ресурсные) и динамические.

1. Содержательные изменения — изменение субъективных репрезентаций, смыслов, способов ориентировки, интерпретации и взаимодействия с затруднительными ситуациями:

— рост уверенности в возможности повышения контролируемости ПТС за счет повышения когнитивной активности и адекватности совладающего поведения (концептуальные и инструментальные результаты);

— тенденция к более позитивному описанию личностных ресурсов совладания с ПТС (усиление «Я-концепции») по результатам проективного теста «Завершение предложений» и словесному описанию «Я» в игровых сюжетах (когнитивно-ресурсные и концептуальные результаты);

— повышение рациональности при интерпретации ПТС в игровых сюжетах тренинга (когнитивно-ресурсные результаты);

— расширение ценностно-смыслового поля (образа) будущего — желание и конструирование собственных целей, планов в краткосрочной и среднесрочной временной перспективе;

— повышение показателей компетенций проактивного совладания: целеполагания, рефлексии, предвосхищения и планирования превентивных мер, стратегического планирования копинг-поведения, понимания источников возможной социальной поддержки (когнитивно-ресурсные результаты);

— повышение ответственности («интернальности») за результаты взаимодействия с ПТС (по показателям экспертного наблюдения);

— повышение уверенности в более эффективном копинг-поведении и профилактика аналогичных трудных ситуаций в будущем. В посттренинговом сопровождении наблюдались реальные жизненные изменения благодаря внедрению новых копинг-стратегий.

2. Динамические изменения — изменения в самочувствии, эмоциональном фоне, энергетике, межличностных отношениях в группе, которые способствуют получению нового опыта и личностным изменениям:

— снижение напряженности (переживаний тревожности, безнадежности, фрустрированности) при оценке стрессогенности ПТС (рефлексивно-когнитивные изменения);

— улучшение психического состояния по показателям САН — самочувствие, активность, настроение (ресурсно-энергетические результаты);

— повышение внимания и контроля за своими мыслями и поведением при взаимодействии с ПТС (по показателям самоотчетов и экспертного наблюдения) (рефлексивно-когнитивные изменения);

— ослабление психологической защиты (открытость новому опыту).

На основании апробации тренинговой программы могут быть сформулированы следующие рекомендации.

С позиции профессионального становления субъектов деятельности акценты психологической помощи по обучению совладающему поведению должны выстраиваться с учетом этапов профессионализации.

На первых этапах адаптации психокоррекционная работа должна быть сфокусирована на повышении перцептивно-когнитивной активности и адекватности субъективных репрезентаций профессионально трудных ситуаций. Следует уделять внимание расширению психологических знаний в сфере социальной перцепции, ее зависимости от установок, позиций, атрибуций и других личностных и ситуационных факторов. Важными задачами на данном этапе являются усиление самосознания и «Я-концепции», развитие умений выстраивать жизненные цели и формировать ресурсы их достижения.

На этапе профессионального мастерства психологическая помощь в становлении субъекта профессиональной деятельности должна быть направлена на прояснение временных, ресурсных, информационных и пространственных параметров ПТС, на укрепление ценностно-смысловых ориентаций профессиональной самореализации, на расширение репертуара совладающего поведения, включая развитие рефлексивных и антиципаторных копинг-компетенций для лучшей предсказуемости и контролируемости динамики развития данных ситуаций.

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).

Литература

1. Знаков В. В. Психология человеческого бытия и трудные жизненные ситуации // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 35–37.
2. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 2. С. 88–95.
3. Белан Е. А. Совладание личности с жизненными трудностями: активность, поведение, деятельность // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 19–21.
4. Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. 2009. Вып. 2, ч. 1. С. 198–206.
5. Старченкова Е. С. Роль неконструктивного совладающего поведения в развитии синдрома выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. Курск: Курск. гос. ун-т. 2008. 336 с.
6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Транзактный подход к изучению стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. 2008. Вып. 2. С. 47–58.
7. Старченкова Е. С., Ячанова А. Ю. Совладающее поведение в профессионально трудных ситуациях у педагогов на разных этапах профессионализации // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12. 2011. Вып. 2. С. 196–201.
8. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2001. 350 с.

Для цитирования: Старченкова Е. С. Программа обучения конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 122–134. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.213

References

1. Znakov V. V. [Psychology of human life and difficult life situations]. *Psikhologiya sovladaiushchego povedeniia: materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Psychology of coping: Materials of Intern. scientific-practical. Conf.]*. Eds E. A. Sergienko, T. L. Kriukova. Kostroma, KGU im. N. A. Nekrasova Publ., 2007, pp. 35–37. (In Russian)
2. Kriukova T. L. Chelovek kak sub"ekt sovladaiushchego povedeniia [Human as the subject of coping]. *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]*, 2008, vol. 29, no. 2, pp. 88–95. (In Russian)
3. Belan E. A. [Coping of personality with life's difficulties: activity, behavior, activity. Materials of Intern. scientific-practical. Conf.]. *Psikhologiya sovladaiushchego povedeniia: materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Psychology of coping: Materials of Intern. scientific-practical. Conf.]*. Eds E. A. Sergienko, T. L. Kriukova. Kostroma, KGU im. N. A. Nekrasova Publ., 2007, pp. 19–21. (In Russian)
4. Starchenkova E. S. Kontseptsiiia proaktivnogo sovladaiushchego povedeniia [The concept of proactive coping]. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Education*, 2009, issue 2, no. 1, pp. 198–206. (In Russian)
5. Starchenkova E. S. [The role of the non-constructive coping behavior in the development of burnout]. *Sovremennye problemy issledovaniia sindroma vygoraniia u spetsialistov kommunikativnykh professii: kollektivnaia monografiia [Modern problems of the study of burnout among specialists of communicative professions: collective monograph]*. Eds V. V. Lukyanov, N. E. Vodopyanova, V. E. Orel, S. A. Podsadnyi, L. N. Yurieva, S. A. Igumnova. Kursk, Kursk State Univ. Publ., 2008. 336 p. (In Russian)
6. Vodop'ianova N. E., Starchenkova E. S. Tranzaknyi podkhod k izucheniiu stressovykh situatsii v professional'noi deiatel'nosti [Transactional approach to study of stress in professional activity]. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Education*, 2008, issue 2, pp. 47–58. (In Russian)
7. Starchenkova E. S., Iachanova A. Iu. Sovladaiushchee povedenie v professional'no trudnykh situatsiiakh u pedagogov na raznykh etapakh professionalizatsii [Coping with difficult professional situations in teachers at different stages of professionalization]. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Education*, 2011, issue 2, pp. 196–201. (In Russian)
8. Sidorenko E. V. *Metody matematicheskoi obrabotki v psikhologii [The methods of mathematical processing in psychology]*. St. Petersburg, Rech' Publ., 2001. 350 p. (In Russian)

For citation: Starchenkova E.S. Training program to learn constructive coping behaviour in difficult professional situations. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Series 16. Psychology. Education*, 2016, issue 2, pp. 122–134. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.213

Статья поступила в редакцию 10 февраля 2016 года