

## ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГА ПРОАКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ У ЛИЦ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

© 2019 г. <sup>1</sup>В. Ю. Слабинский, <sup>2</sup>Н. М. Воищева, <sup>3</sup>Н. Г. Незнанов, <sup>1</sup>Г. С. Никифоров, <sup>4</sup>И. Г. Ульянов, <sup>5</sup>О. А. Харьков

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», г. Санкт-Петербург; <sup>2</sup>Петербургская школа психотерапии и психологии отношений, г. Санкт-Петербург; <sup>3</sup>ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева», г. Санкт-Петербург; <sup>4</sup>ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет», г. Владивосток; <sup>5</sup>ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет», г. Архангельск

*Цель* исследования – оценка эффективности тренинга проактивного поведения и индивидуальной психотерапии в группах испытуемых с низкими/средними и высокими/крайне высокими показателями профессионального выгорания (ПВ). *Методы.* Выборка составила 146 человек (100 женщин, 46 мужчин), проходивших тренинг проактивного поведения в Санкт-Петербурге, Твери, Москве, Владивостоке. В первую группу (n = 73) вошли лица с низкими/средними показателями ПВ, 20 из которых проходили дополнительный курс индивидуальной позитивной динамической психотерапии; во вторую группу (n = 73) – лица с высокими/крайне высокими показателями ПВ, 25 из которых проходили дополнительный курс индивидуальной позитивной динамической психотерапии. *Методики* исследования: Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI); Maslach Burnout Inventory (MBI); Proactive Coping Inventory (PCI); БАК-конфликт. *Методы* статистического анализа: в связи с ненормальным распределением количественных признаков для сравнения средних значений применялся критерий Манна – Уитни; поиск взаимосвязей между двумя качественными переменными осуществлялся с помощью  $\chi^2$  Пирсона; взаимосвязи между зависимой бинарной переменной и тремя независимыми изучались при помощи логистического регрессионного анализа. *Результаты:* Выявлено положительное влияние тренинга проактивного поведения на индивидуально-типологические свойства личности; причем в группе лиц с высоким/крайне высоким уровнем ПВ по сравнению с испытуемыми с низким/средним уровнем статистически значимые улучшения наблюдались по таким параметрам, как «Стратегическое планирование» (p = 0,019), «Поиск эмоциональной поддержки» (p = 0,016), «Эмоциональное истощение» (p = 0,081), «Деперсонализация» (p = 0,001) и «Редукция профессиональных достижений» (p = 0,002). *Вывод.* Проведение курса индивидуальной позитивной динамической психотерапии помимо тренинга проактивного поведения оказывает положительное влияние на «Рефлексивное преодоление», «Стратегическое планирование», «Поиск эмоциональной поддержки» и отрицательное – на «Деперсонализацию» и «Редукцию личных достижений».

**Ключевые слова:** тренинг проактивного поведения, проактивное совладающее поведение, копинг, профессиональное выгорание

## ASSESSMENT OF THE EFFICIENCY OF PROACTIVE BEHAVIOR TRAINING AND INDIVIDUAL PSYCHOTHERAPY AMONG PERSONS WITH DIFFERENT DEGREES OF PROFESSIONAL BURNOUT

<sup>1</sup>V. Yu. Slabinskiy, <sup>2</sup>N. M. Voishcheva, <sup>3</sup>N. G. Neznanov, <sup>1</sup>G. S. Nikiforov, <sup>4</sup>I. G. Ulyanov, <sup>5</sup>O. A. Kharkova

<sup>1</sup>Saint-Petersburg State University, St. Petersburg; <sup>2</sup>Petersburg School of Psychotherapy and Psychology of Relations, St. Petersburg; <sup>3</sup>National Medical Research Center of Psychiatry and Neurology named after V. M. Bekhterev, St. Petersburg; <sup>4</sup>Pacific State Medical University, Vladivostok; <sup>5</sup>Northern State Medical University, Arkhangelsk, Russia

The *aim* of the study is to assess the effectiveness of proactive behavior training and individual psychotherapy among groups with low/medium and high/extremely high level of professional burnout (PB). *Methods.* The sample consisted of 146 individuals (100 women and 46 men) who underwent proactive behavior training in Saint Petersburg, Tver, Moscow and Vladivostok. Group I included 73 persons with low or medium PB, 20 of them had an additional course of individual positive dynamic psychotherapy; Group II consisted of 73 individuals with high or extremely high PB, 25 of them had additional course of individual positive dynamic psychotherapy. *Methods:* Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI); Maslach Burnout Inventory (MBI); Proactive Coping Inventory (PCI); and LHC Conflict. Mann-Whitney test was used to compare average values. Associations between categorical variables was searched using Pearson  $\chi^2$  test. Associations between binary outcome and three independent variables were studied using multivariable logistic regression. *Results:* The positive impact of proactive behavior training on the individual typological characteristics of the personality was revealed; moreover, in the group of people with a high/extremely high level of PB compared with subjects with a low/medium level, statistically significant improvements were observed in the following parameters as “Strategic planning” (p = 0.019), “Search for emotional support” (p = 0.016), “Emotional exhaustion” (p = 0.081), “Depersonalization” (p = 0.001) and “Reduction of professional achievements” (p = 0.002). *Conclusion:* The course of individual positive dynamic psychotherapy in addition to proactive behavior training has a positive effect

on the “Reflexive Overcoming”, “Strategic Planning”, “Search for Emotional Support”, and negative effect on the “Depersonalization”, and “Reduction of Personal Achievements”.

**Key words:** proactive behavior training, proactive coping behavior, coping, professional burnout

**Библиографическая ссылка:**

Слабинский В. Ю., Воищева Н. М., Незнанов Н. Г., Никифоров Г. С., Ульянов И. Г., Харьковская О. А. Оценка эффективности тренинга проактивного поведения и индивидуальной психотерапии у лиц с разной степенью профессионального выгорания // Экология человека. 2019. № 11. С. 28–34.

Slabinskiy V. Yu., Voishcheva N. M., Neznanov N. G., Nikiforov G. S., Ulyanov I. G., Kharkova O. A. Assessment of the Efficiency of Proactive Behavior Training and Individual Psychotherapy among Persons with Different Degrees of Professional Burnout. *Ekologiya cheloveka* [Human Ecology]. 2019, 11, pp. 28-34.

Концепция проактивного совладающего поведения начала активно развиваться в конце 1990-х гг. и является одной из наиболее молодых в вопросах исследования совладающего с трудными жизненными ситуациями поведения. В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота [7] видят особую роль опережающего, ориентированного на будущее (проактивного) совладания в области профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Теория проактивности может стать хорошим базисом профилактических программ нового поколения.

Понятие проактивного копинга ввели в 1997 г. L. G. Aspinwall и S. E. Taylor [8], описывая усилия человека, направленные на возмещение последствий или предотвращение потенциального стрессового события, которое должно произойти в будущем. Проактивный копинг связан с управлением целями, а не рисками [9] с аккумуляцией ресурсов, необходимых для достижения цели, личностным ростом [2, 5], стремлением к повышению качества жизни и общего функционирования, с обеспечением более позитивного эмоционального состояния, помогающего легче переживать трудные жизненные ситуации [10, 11]. В. Ю. Слабинский, Н. М. Воищева переосмыслили концепцию проактивного совладающего поведения с точки зрения теоретических конструктов, предложенных еще в начале XX в. известным отечественным психологом — автором уровневой теории личности А. Ф. Лазурским, указывая на однонаправленность процессов повышения жизненного функционирования личности и развития навыков проактивного совладающего поведения [3].

В последние годы начали появляться тренинговые программы, направленные на развитие навыка проактивного поведения [3, 6]. Так, Е. С. Старченкова [6, с. 133] указывает, что «в периоды профессиональных кризисов или профессионального выгорания (ПВ) (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 посттравматическим стрессом, на развитие проактивного совладающего поведения, гармонизацию профессиональных смыслов и смысло-жизненных ориентаций во временных локусах (настоящее, прошлое, будущее)».

Однако вопрос эффективности подобных тренинговых программ у лиц, находящихся на разных уровнях функционирования личности по А. Ф. Лазурскому,

мало исследован. Как показали наши исследования, в качестве одного из маркеров уровня функционирования личности может выступать ПВ. Низкие показатели ПВ свидетельствуют о более высоком уровне, высокие — о развитии нисходящего тренда в динамике развития личности. Достаточно часто ПВ развивается на фоне посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) [3, 5].

Цель данного исследования — оценка эффективности тренинга проактивного поведения и индивидуальной психотерапии в группах испытуемых с низкими/средними и высокими/крайне высокими показателями ПВ.

**Методы**

В экспериментальном исследовании приняли участие 146 человек (100 женщин и 46 мужчин), прошедших тренинг проактивного поведения в городах Санкт-Петербурге, Твери, Москве, Владивостоке. Средний возраст участников исследования составил  $(36,96 \pm 12,03)$  года, стаж работы —  $(14,17 \pm 11,98)$  года. Информация об этапах исследования и отборе участников представлена на рисунке.

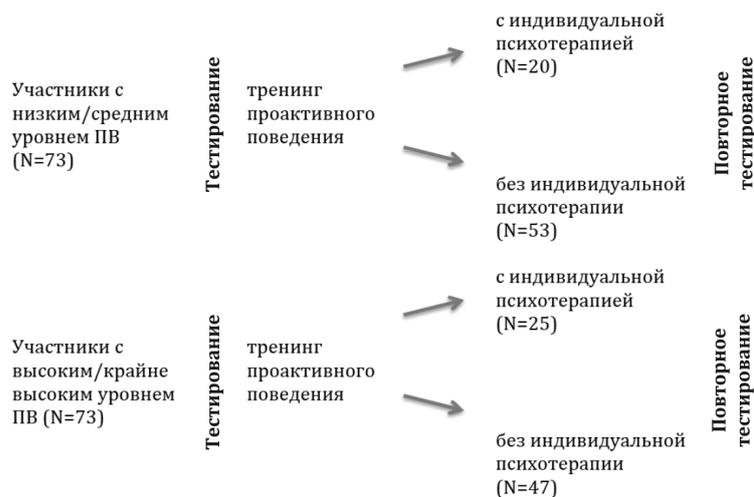
Тестирование включало в себя ряд методик, направленных на изучение индивидуально-типологических характеристик:

1. Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) — изучение системы отношений личности к временному континууму [4].

2. Maslach Burnout Inventory (MBI) в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой — определение степени ПВ через оценку «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «редукции профессиональных достижений» [1].

3. Proactive Coping Inventory (PCI) L. Aspinvall, E. Greengass, R. Schwarzer, S. Towbert в адаптации Е. С. Старченковой — изучение личностных характеристик, подготавливающих человека к проживанию стрессовой ситуации и выходу из неё с повышенными личностными ресурсами [1].

4. Опросник В. Ю. Слабинского «БАК-конфликт», созданный на базе WIPPF N. Peseschkian, H. Deidenbach, — позволяет исследовать три кластера системы отношений по В. Н. Мясищеву: «отношение к другому — ключевой конфликт» (19 психологических шкал), «отношение к миру вещей и явлений — актуальный конфликт» (4 шкалы), «отношение к себе — базовый конфликт» (5 шкалы).



Этапы исследования и иллюстрация отбора участников

Программа тренинга проактивного поведения В. Ю. Слабинского, Н. М. Воищевой была составлена на основе авторской концепции проактивности и включает в себя ряд упражнений, направленных на проработку и развитие выделенных L. G. Aspinwall, R. Schwarzer, S. Taubert стратегий проактивного поведения. Программа состоит из 7 тематических блоков: введение в тренинг, проактивное преодоление (процесс целеполагания), рефлексивное преодоление (выбор основных стратегий достижения целей), стратегическое планирование (разработка плана достижения цели), превентивное преодоление (предвосхищение возможностей и угроз), просоциальные стратегии, завершение тренинга.

После тренинга проактивного поведения 20 участников с низким/средним и 25 с высоким/крайне высоким уровнем ПВ согласились пройти курс индивидуальной позитивной динамической психотерапии в объеме 20 час, 5 из которых представляют собой работу по протоколу (первое диагностическое интервью) и 15 час психотерапии по индивидуальным показаниям — сеансы-беседы, релаксация по Джекобсону, работа с применением методик, разработанных в русле метода (позитивная песочная психотерапия, позитивная куклотерапия, архетипические раскраски и др.).

Методы статистического анализа. Для сравнения средних значений применялся непараметрический критерий Манна — Уитни в связи с ненормальным распределением количественных признаков; в этом случае данные представлены в виде медианы (Me) и квартилей первого (Q1) и третьего (Q3). Поиск взаимосвязей между двумя качественными переменными осуществлялся с помощью  $\chi^2$  Пирсона, где данные представлены абсолютным значением (N) и процентом долей (%). Логистический регрессионный анализ использовался для изучения взаимосвязи между зависимой бинарной переменной и тремя независимыми; в этом случае представлены отношения шансов (ОШ), 95 % доверительный интервал (95 % ДИ) и уровень статистической значимости (p-уровень). Для расчета вышеупомянутых критериев применялась статистическая программа SPSS version 15.

### Результаты

Для оценки влияния тренинга проактивного поведения на индивидуально-типологические характеристики испытуемых с разным уровнем ПВ нами была получена новая переменная разница, где из значения признака после тренинга мы вычитали значение признака до тренинга (табл. 1).

Показатель «Проактивное преодоление» через 6 месяцев после тренинга увеличился в обеих группах одинаково ( $p = 0,427$ ). Это позволяет говорить о том, что одна из основных задач тренинга — формирование навыка проактивного копинг-поведения — была выполнена. Показатель «Рефлексивное преодоление» статистически значимо увеличился в группе испытуемых с низким/средним уровнем ПВ по сравнению с группой с высоким/крайне высоким уровнем ( $p = 0,002$ ). После тренинга показатель «Стратегическое планирование» значимо увеличился в группе испытуемых с высоким/крайне высоким уровнем ПВ в отличие от участников исследования с низким/средним уровнем ( $p = 0,019$ ). Можно предположить, что для лиц с низким/средним уровнем ПВ, обладающих большим адаптационным ресурсом, более важным видится рефлексивный анализ поиска альтернативных путей достижения целей с возможностью свободного выбора между ними, а для лиц с высоким/крайне высоким уровнем ПВ, адаптационный ресурс которых уже истощен, важен фактор надежды, связанный с появлением четко расписанного (безальтернативного) алгоритма достижения цели. На показатели «Превентивное преодоление» и «Поиск инструментальной поддержки» тренинг влияния не оказал в обеих исследуемых группах ( $p = 0,775$  и  $p = 0,391$  соответственно). Изменения по шкале «Поиск эмоциональной поддержки» статистически значимо выше наблюдались в группе испытуемых с высоким/крайне высоким уровнем ПВ ( $p = 0,016$ ), что, возможно, объясняется большей открытостью и готовностью к партнерским отношениям.

В группе испытуемых с высоким/крайне высоким уровнем ПВ по сравнению с участниками с низким/

Таблица 1

Особенности влияния тренинга проактивного поведения у испытуемых с разным уровнем профессионального выгорания (положительное значение расценивается как увеличение признака), баллы, Ме (Q1; Q3)

Показатель	Разница между значениями признака после тренинга и до тренинга		p-уровень
	Испытуемые с низким/средним ПВ	Испытуемые с высоким/крайне высоким ПВ	
Проактивное преодоление	2 (1; 4)	2 (0; 5)	0,427
Рефлексивное преодоление	2 (1; 4)	1 (-1; 3)	0,002
Стратегическое планирование	0 (0; 1)	1 (0; 2)	0,019
Превентивное преодоление	0 (-1; 1)	0 (-2; 2)	0,775
Поиск инструментальной поддержки	0 (-1; 1)	0 (-1; 2)	0,391
Поиск эмоциональной поддержки	0 (-1; 1)	0 (0; 1)	0,016
Негативное прошлое	0 (-1; 0,1)	-0,1 (-0,2; 0,1)	0,340
Гедонистическое настоящее	0 (-0,1; 0,12)	0 (-0,1; 0,1)	0,931
Будущее	0 (-0,1; 0,1)	0 (-0,1; 0,1)	0,767
Позитивное прошлое	0 (-0,1; 0,1)	0 (-0,1; 0,1)	0,736
Фаталистическое настоящее	0 (-0,1; 0,1)	0 (-0,1; 0,1)	0,282
Эмоциональное истощение	0 (-1; 2)	-1 (-2; 2)	0,081
Деперсонализация	0 (-1; 1)	-1 (-2; 0)	0,001
Редукция профессиональных достижений	3 (2; 4,7)	1 (-1; 4)	0,002
Аккуратность	0 (0; 1)	0 (0; 1)	0,924
Чистоплотность	0 (0; 0)	0 (0; 0)	0,804
Пунктуальность	0 (0; 0)	0 (0; 1)	0,599
Вежливость	0 (0; 0)	0 (0; 0)	0,498
Искренность	0 (0; 0)	0 (0; 0)	0,907
Усердие	0 (0; 0)	0 (0; 0)	0,792
Обязательность	0 (0; 0)	0 (0; 1)	0,968
Бережливость	0 (0; 0)	0 (0; 1)	0,890
Послушание	0 (0; 0)	0 (-0,5; 0,5)	0,976
Справедливость	0 (0; 0,5)	0 (0; 1)	0,717
Верность	0 (0; 0)	0 (0; 0)	0,810
Терпение	0 (0; 0)	0 (0; 0)	0,973
Чувство времени	0 (0; 1)	0 (0; 1)	0,170
Общительность	0 (0; 0)	0 (0; 1)	0,140
Доверие	0 (0; 0)	0 (0; 0,5)	0,841
Оптимизм	0 (0; 0)	0 (0; 0)	0,496
Нежность/сексуальность	0 (0; 0)	0 (0; 0)	0,624
Толерантность	0 (0; 0)	0 (0; 0)	0,422
Устойчивость мировоззрения	0 (0; 0)	0 (0; 1)	0,709
Телесность	0 (0; 1)	0 (0; 0)	0,894
Результативность	0 (0; 0,5)	0 (0; 1)	0,568
Социальность	0 (0; 0)	0 (0; 0)	0,223
Духовность	0 (0; 0)	0 (0; 0)	0,793
Я-женское	0 (0; 0,5)	0 (0; 1)	0,196
Я-мужское	0 (0; 0,5)	0 (0; 1)	0,887
Ты	0 (0; 0)	0 (0; 1)	0,067
Мы	0 (0; 0)	0 (0; 0,5)	0,900
Пра-мы	0 (0; 0)	0 (0; 0,75)	0,338

Примечание. p рассчитывалась с помощью критерия Манна – Уитни и данные представлены в виде медианы (Ме) и квартилей первого и третьего (Q1; Q3)

Таблица 2

Динамика показателей индивидуально-типологических свойств личности после тренинга проактивного поведения у лиц с разным уровнем профессионального выгорания, n (%)

	Группа		p-уровень
	с низким/средним ПВ	с высоким/крайне высоким ПВ	
Рефлексивное преодоление:			
снизилось	4 (5,5)	23 (31,9)	<0,001
не изменилось	12 (16,4)	10 (13,9)	
повысилось	57 (78,1)	39 (54,2)	
Стратегическое планирование:			
снизилось	15 (20,5)	12 (16,4)	0,040
не изменилось	33 (45,2)	21 (28,8)	
повысилось	25 (34,2)	40 (54,8)	
Поиск эмоциональной поддержки:			
снизилось	25 (34,2)	17 (23,3)	0,024
не изменилось	28 (38,4)	20 (27,4)	
повысилось	20 (27,4)	36 (49,3)	
Эмоциональное истощение:			
снизилось	25 (35,2)	36 (50,7)	0,132
не изменилось	14 (19,7)	8 (11,3)	
повысилось	32 (45,1)	27 (38,0)	
Деперсонализация:			
снизилось	23 (32,4)	44 (61,2)	0,002
не изменилось	20 (28,2)	14 (19,4)	
повысилось	28 (39,4)	14 (19,4)	
Редукция профессиональных достижений:			
снизилось	2 (2,8)	26 (35,6)	<0,001
не изменилось	10 (13,9)	7 (9,6)	
повысилось	60 (83,3)	40 (54,8)	

Примечание. p рассчитывалась с помощью  $\chi^2$  Пирсона

средним уровнем ПВ наблюдались улучшения по показателям «Эмоциональное истощение» (p = 0,081), «Деперсонализация» (p = 0,001) и «Редукция профессиональных достижений» (p = 0,002), что свидетельствует о снижении уровня ПВ в ходе тренинга проактивного поведения.

Тренинг проактивного поведения практически не оказал влияния на временные перспективы и отношение к себе, миру и другим людям у участников исследования с разными уровнями ПВ (см. табл. 1).

Далее показатели со статистически значимыми различиями были проанализированы по долевого распределению в зависимости от качества изменения индивидуально-типологического свойства (табл. 2).

В результате полученных данных нами было принято решение создать новые переменные для проведения логистической регрессии с бинарной зависимой переменной: в случае с «Рефлексивным преодолением», «Стратегическим планирование» и «Поиском эмоциональной поддержки» мы объединили вместе отрицательные изменения и без изменений; в случае с «Деперсонализацией» и «Редукцией профессиональных достижений» – положительные изменения и без изменений (табл. 3).

По результатам анализа данных табл. 3 различия по переменной «пол» оказались незначимыми. Шанс иметь положительные изменения «Рефлексивного

Таблица 3

**Взаимосвязь изменившихся после тренинга проактивного поведения показателей с полом, уровнем профессионального выгорания и прохождением курса индивидуальной позитивной динамической психотерапии**

Переменная		ОШ*	95 % ДИ	p-уровень
зависимая	независимая			
Положительные изменения «Рефлексивного преодоления» $R^2 = 0,196$ $X^2 = 22,149$ $p < 0,001$	Пол: женский мужской	1,46 1,00	0,65–3,26	0,353
	ПВ: низкое/среднее высокое/крайне высокое	3,75 1,00	1,73–8,13	0,001
	Психотерапия: не было была	1,00 4,52	1,76–11,6	0,002
Положительные изменения «Стратегического планирования» $R^2 = 0,184$ $X^2 = 21,628$ $p < 0,001$	Пол: женский мужской	0,80 1,00	0,37–1,72	0,567
	ПВ: низкое/среднее высокое/крайне высокое	1,00 2,35	1,15–4,79	0,018
	Психотерапия: не было была	1,00 4,38	2,02–9,49	<0,001
Положительные изменения «Поиска эмоциональной поддержки» $R^2 = 0,135$ $X^2 = 15,273$ $p = 0,002$	Пол: женский мужской	1,31 1,00	0,61–2,85	0,488
	ПВ: низкое/среднее высокое/крайне высокое	1,00 2,49	1,22–5,04	0,012
	Психотерапия: не было была	1,00 2,75	1,30–5,78	0,008
Отрицательные изменения «Деперсонализации» $R^2 = 0,171$ $X^2 = 19,598$ $p < 0,001$	Пол: женский мужской	0,74 1,00	0,34–1,59	0,441
	ПВ: низкое высокое	1,00 3,25	1,60–6,18	0,001
	Психотерапия: не было была	1,00 2,84	1,30–6,18	0,009
Отрицательные изменения «Редукции профессиональных достижений» $R^2 = 0,469$ $X^2 = 50,370$ $p < 0,001$	Пол: женский мужской	0,94 1,00	0,30–2,90	0,910
	ПВ: низкое высокое	1,00 28,4	6,18–130,4	<0,001
	Психотерапия: не было была	26,9 1,00	3,39–214	0,002

*Примечания:* Зависимая переменная бинарная (в случае с «Рефлексивным преодолением», «Стратегическим планирование» и «Поиском эмоциональной поддержки»: 1 – отрицательные изменения и без изменений, 2 – положительные изменения; в случае с «Деперсонализацией» и «Редукцией профессиональных достижений»: 1 – положительные изменения и без изменений, 2 – отрицательные изменения); \*ОШ – отношение шансов скорректированное на все переменные (пол, ПВ и психотерапия).

преодоления» после тренинга увеличивался в 3,75 раза в группе с низким/средним ПВ и в 4,5 раза у тех, кто дополнительно проходил курс индивидуальной позитивной динамической психотерапии. Положительные изменения «Стратегического планирования» после тренинга наблюдались чаще в группе с высоким/крайне высоким уровнем ПВ (в 2,35 раза) и в 4,38 раза у тех, кто дополнительно проходил курс индивидуальной позитивной динамической психотерапии. Практически в 2,5 раза чаще наблюдались шансы иметь положительные изменения «Поиска

эмоциональной поддержки» после тренинга у тех, кто дополнительно проходил курс индивидуальной позитивной динамической психотерапии и имел высокий/крайне высокий уровень ПВ.

Шанс иметь отрицательные изменения «Деперсонализации» после тренинга увеличивался в 3,25 раза в группе с высоким/крайне высоким уровнем ПВ и в 2,84 раза у тех, кто дополнительно проходил курс индивидуальной позитивной динамической психотерапии. Практически в 28,5 раза чаще наблюдался шанс иметь отрицательные изменения «Редукции

профессиональных достижений» после тренинга в группе с высоким/крайне высоким уровнем ПВ, чем с низким/средним; причем шанс иметь отрицательное изменение данного показателя был выше у тех, кто не посещал курс индивидуальной позитивной динамической психотерапии.

### Обсуждение результатов

Таким образом, тренинг проактивного поведения имел положительное значение по всем переменным, кроме «Редукции профессиональных достижений» (обратная шкала). Данные результаты косвенно подтверждают обоснованный нами в предыдущих публикациях [3] тезис о необходимости прохождения индивидуальной психотерапии лицами с крайне высоким ПВ до включения их в состав группы по программе тренинга проактивного поведения.

Выявлено положительное влияние тренинга проактивного поведения на индивидуально-типологические свойства личности в группе лиц с высоким/крайне высоким уровнем ПВ по сравнению с испытуемыми с низким/средним уровнем. Статистически значимые улучшения наблюдались по таким параметрам, как «Стратегическое планирование», «Поиск эмоциональной поддержки», «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация» и «Редукция профессиональных достижений». Кроме того, проведение курса индивидуальной позитивной динамической психотерапии помимо тренинга проактивного поведения положительно повлияло на такие параметры, как «Рефлексивное преодоление», «Стратегическое планирование», «Поиск эмоциональной поддержки» и отрицательно — на показатели «Деперсонализация» и «Редукция личных достижений».

### Авторство

Слабинский В. Ю. и Воищева Н. М. внесли основной вклад в разработку теоретической концепции и дизайн исследования, получение, анализ и интерпретацию данных, подготовили первый вариант статьи; Незнанов Н. Г. участвовал в разработке дизайна исследования, в анализе и интерпретации данных, окончательно утвердил присланную в редакцию рукопись; Никифоров Г. С. участвовал в разработке теоретической концепции и дизайна исследования; Ульянов И. Г. участвовал в анализе и интерпретации данных; Харькова О. А. внесла существенный вклад в статистический анализ и интерпретацию данных.

Авторы подтверждают отсутствие конфликта интересов.

Слабинский Владимир Юрьевич — ORCID 0000-0002-3017-1260; SPIN 7414-1390

Воищева Надежда Михайловна — ORCID 0000-0002-5316-6173; SPIN 7774-2340

Незнанов Николай Григорьевич — ORCID 0000-0001-5618-4206; SPIN 9772-0024

Никифоров Герман Сергеевич — ORCID 0000-0002-2016-7882; SPIN 3571-1660

Ульянов Илья Геннадьевич — ORCID 0000-0003-4276-0000; SPIN 2929-7188

Харькова Ольга Александровна — ORCID 0000-0002-8733-9052; SPIN 2167-7550

### Список литературы

1. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.

2. *Воищева Н. М., Никифоров Г. С., Старченкова Е. С., Слабинский В. Ю.* Индивидуально-психологические особенности реактивного, активного и проактивного совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2018. № 2 (156). С. 314–319.

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

4. *Зимбардо Ф., Бойд Дж.* Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с.

5. *Сидоров П. И., Соловьев А. Г., Барачевский Ю. Е., Маруняк С. В.* Психолого-психиатрические аспекты чрезвычайных ситуаций // Медицина катастроф. 2008. № 3 (63). С. 54–57.

6. *Старченкова Е. С.* Программа обучения конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2016. № 2. С. 122–134.

7. *Ялтонский В. М., Сирота Н. А.* Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 21–54.

8. *Aspinwall L. G., Taylor S. E.* A Stitch in Time: Self-regulation and Proactive Coping // Psychological Bulletin. 1997. Vol. 121 (3). P. 417–436.

9. *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.

10. *Schwarzer R.* Proactive Coping // The Encyclopedia of Positive Psychology. Oxford, England & Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2009. Vol. 2. P. 781–784.

11. *Schwarzer R.* Stress, Resources, and Proactive Coping // Applied Psychology: An International Review. 2001. Vol. 50. P. 400–407.

### References

1. *Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S.* *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2008, 336 p.

2. *Voishcheva N. M., Nikiforov G. S., Starchenkova E. S., Slabinskiy V. Yu.* Individual-psychological features of reactive, active and proactive coping behavior in professional activity of ecologists. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2018, 2 (156), pp. 314-319. [In Russian]

3. *Voishcheva N. M., Slabinskiy V. Yu.* Spetsifika razrabotki treningov profilaktiki professionalnogo vygoraniya u ekologov [The specifics of development of professional burnout prevention trainings for ecologists]. In: *Sovremennoe noosfernoe mirovozzrenie i problemy razvitiya obrazovaniya. Materialy Yubileynoi mezhhregionalnoi nauchno-metodicheskoi konferentsii* [The modern noospheric worldview and problems of education development: materials of the Anniversary

Interregional Scientific and Methodological Conference]. Tver, 2013, pp. 20-32.

4. Zimbardo Ph., John Boyd J. *Paradoks vremeni. Novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn'* [The Time Paradox: the New Psychology of Time that Will Change Your Life]. Saint Petersburg, Rech' Publ., 2010, 352 p.

5. Sidorov P. I., Solovyov A. G., Barachevsky U. E., Marunjak S. V. Psychological-psychiatric aspects of emergencies. *Meditsina katastrof* [Disaster Medicine]. 2008, 3 (63), pp. 54-57. [In Russian]

6. Starchenkova E. S. Training program to learn constructive coping behaviour in difficult professional situations. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya i pedagogika* [Vestnik of St. Petersburg State University. Psychology. Education]. 2016, 2, pp. 122-134. [In Russian]

7. Yaltonskii V. M., Sirota N. A. Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: razvitie, dostizheniya, problemy, perspektivy [Psychology of coping behavior: development, achievements, problems, prospects]. In: *Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy* [Coping behavior: current state of affairs and prospects]. Eds.: A. L.

Zhuravlev, T. L. Kryukova, E. A. Sergienko. Moscow, 2008, pp. 21-54.

8. Aspinwall L. G., Taylor S. E. A Stitch in Time: Self-regulation and Proactive Coping. *Psychological Bulletin*. 1997, 121 (3), pp. 417-436.

9. Greenglass E. R. Proactive Coping and Quality of Life Management. Beyond Coping: Meeting Goals, Visions, and Challenges. London, Oxford University Press, 2002, pp. 37-62.

10. Schwarzer R. Proactive Coping. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Oxford, England & Malden, MA, Wiley-Blackwell, 2009, vol. 2, pp. 781-784.

11. Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping. *Applied Psychology: An International Review*. 2001, 50, pp. 400-407.

**Контактная информация:**

*Слабинский Владимир Юрьевич* – кандидат медицинских наук, доцент ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»

Адрес: 199034, г. Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7/9

E-mail: slabinsky@yandex.ru