
ОРИГИНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 616.895:613.9

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ИЗМЕНЕНИЕ САМООЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ И УРОВНЯ ДЕПРЕССИИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» У ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ

Е. В. Агапова, В. А. Винокур, В. В. Болучевская

*Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова, Санкт-Петербург,
Волгоградский государственный медицинский университет,
кафедра общей и клинической психологии*

Статья посвящена изучению психологических характеристик и психосоматического статуса государственных служащих в процессе профессионального «выгорания». В работе описана специфика деятельности и приведены показатели здоровья этих специалистов, проведен анализ взаимосвязей психологических характеристик с самооценкой здоровья и уровнем депрессии.

Ключевые слова: государственные служащие, профессиональный стресс, профессиональное «выгорание», самооценка здоровья, депрессия, психологические характеристики, стрессоустойчивость, специфика деятельности.

INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON SELF-RATING OF HEALTH AND DEPRESSION CHANGE IN STATE EMPLOYEES DURING PROFESSIONAL BURNOUT

E. V. Agapova, V. A. Vinokur, V. V. Boluchevskaya

The article is studying the psychological descriptions and psychosomatic status of state employees during professional burnout. The specifics of professional activity and health indicators are presented and interrelationships among psychological descriptions, depression and self-rating of health are analyzed.

Key words: state employees, professional stress, professional burnout, self-rating of health, depression, psychological descriptions, stress resistance, specifics of professional activity.

В последние десятилетия все больший интерес исследователей привлекает проблема влияния профессиональной деятельности на состояние здоровья представителей коммуникативных профессий как наиболее подверженных негативному воздействию профессионального стресса и психического «выгорания» [2, 5, 9, 11, 12]. В данном контексте особое внимание стало уделяться изучению механизмов формирования стрессоустойчивости и адаптации в различных сферах коммуникативного труда, а также ресурсов работников, способствующих развитию адекватных стратегий преодоления профессиональных трудностей.

С полным основанием к категории лиц, в значительной степени подверженных «выгоранию», можно отнести и государственных служащих, чья профессиональная деятельность отличается повышенной стрес-

согенностью [3, 4, 7]. Это обусловлено самой спецификой и особенностями прохождения государственной службы, социальный институт которой является связующим звеном между государством и гражданским обществом. Профессиональная деятельность государственных служащих обладает высокой социальной значимостью, поскольку она непосредственно связана с управлением организациями и людьми, и отличается жесткой нормативной регламентацией трудовой дисциплины, напряженностью коммуникативного процесса с необходимостью эмоциональной вовлеченности, гиподинамией, постоянными переездами, связанными со служебными командировками, а также высоким уровнем риска и персональной ответственности за принимаемые решения, их результаты и последствия [3]. Зачастую принятие сложных решений, от которых за-

висят судьбы людей, осуществляется в сжатые сроки в ситуациях высокой неопределенности, а также в зависимости от воли вышестоящих должностных лиц [8]. Напряженный темп работы, работа с клиентами, частые изменения правовой и процессуальной базы, необходимость постоянного повышения своего профессионального уровня требуют больших временных и энергетических затрат. Многократное возникновение уникальных по сложности и многообразию стрессовых ситуаций, в которых работники государственного аппарата должны действовать успешно и соответствовать социально желаемому образу государственного служащего, является специфической особенностью их деятельности, предполагающей неукоснительное соблюдение всевозможных ограничений, жесткую соподчиненность по отношению к вышестоящим структурам, работу «за пределами рабочего дня», четкое согласование позиций многих специалистов для принятия управленческих решений. В ситуациях неопределенности у работников часто возникает острый внутренний конфликт между жесткими требованиями, которые налагают на них ответственность, и отсутствием объективной возможности выполнить их, который усиливается несоответствием субъективного восприятия сложности выполняемой работы и ее внешней оценки.

Состояние хронического стресса нередко способствует увеличению риска развития у этих специалистов различных психосоматических заболеваний. Отмечена взаимосвязь частоты артериальной гипотензии и других сердечно-сосудистых заболеваний, в частности, ишемической болезни сердца (ИБС), с эмоциональным напряжением в работе сотрудников государственного аппарата. Источником такого напряжения считается сочетание повышенных требований и ощущение недостаточных возможностей регулировать рабочую нагрузку, что формирует повышенную реактивность физиологических систем, прежде всего, сердечно-сосудистой и нейроэндокринной [1]. Анализ результатов диспансеризации государственных служащих в Санкт-Петербурге (2009) показал, что из 100 обследованных работников только 0,6 % были практически здоровы и не нуждались в дальнейшем диспансерном наблюдении, почти каждый десятый (9,4 %) имел риск развития заболеваний и нуждался в проведении профилактических мероприятий. Наибольшую долю (88,0 %) из осммотренных государственных служащих составили работники, которым требовалось дополнительное обследование для уточнения диагноза в условиях амбулаторно-поликлинических учреждений. 1,7 % работников нуждались в дополнительном обследовании и лечении в стационарных условиях и 0,3 % работников была необходима высокотехнологичная медицинская помощь [10].

Вместе с тем на современном этапе в условиях постоянных структурных преобразований в различных звеньях государственной службы в связи с новизной и возросшей сложностью стоящих перед нею задач со стороны общества выдвигаются все новые требования

к уровню подготовки, личностным качествам, состоянию здоровья работников государственного аппарата, так как успешность их деятельности во многом определяет социально-экономическое положение страны. Повышение профессиональной «выносливости», стрессоустойчивости государственных служащих как основных компонентов целостной технологии клинико- и социально-психологического сопровождения их профессиональной деятельности и профилактики «выгорания» во многом будет способствовать сохранению здоровья работников и повышению эффективности их труда. В качестве основных ресурсов, обеспечивающих благоприятный эмоциональный фон для преодоления стрессовых воздействий могут рассматриваться психологические характеристики работников, которые во многом определяют отношение человека к любой ситуации в профессиональной деятельности и в целом являются показателем толерантности к стрессу.

В рамках проведенного нами исследования были определены показатели самооценки здоровья и депрессии и их взаимосвязь с психологическими характеристиками у 144 государственных служащих в процессе профессионального «выгорания». Исследование проводилось с использованием комплекса методик: авторской анкеты (структурированное интервью); опросника «Отношение к работе и профессиональное выгорание» — ОРПВ (В. А. Винокур, 2009) [6]; госпитальной шкалы тревоги и депрессии (Zigmond A. S., Snaith R. P., 1983); методики для определения уровня субъективного контроля личности (УСК) в адаптации Бажина Е. Ф. с соавт. (1993); Гиссенского личностного опросника в адаптации Голынкиной Е. А. с соавт. (1993); опросника для изучения копинг-поведения (Heim E., 1988). При оценке состояния здоровья мы опирались на субъективное представление работников о своем здоровье — самооценку по 10-балльной шкале структурированного интервью и шкале «состояние здоровья и общая адаптация» методики ОРПВ, а также на данные Госпитальной шкалы тревоги и депрессии. Провести более глубокое психофизиологическое обследование государственных служащих у нас не было возможности по причине крайней закрытости исследуемого контингента и отсутствия его согласия на проведение такого обследования.

По результатам исследования, у 52,08 % государственных служащих отмечается низкая самооценка здоровья. По показателю «процент теоретически возможного максимума» шкалы «состояние здоровья и общая адаптация» методики ОРПВ женщины в большей степени ($M \pm m$: 54,89 \pm 1,61), чем мужчины ($M \pm m$: 48,03 \pm 2,03), обеспокоены состоянием своего здоровья и связывают его ухудшение со стрессом на работе ($p < 0,05$).

У 52,78 % государственных служащих отмечен высокий показатель депрессии, у 20,83 % — риск развития депрессии (рис.). Полученные данные значительно превышают показатели депрессии в других профес-

сиональных группах, в частности, у медицинских работников — 26 % (Dinsdale P., 1995), что позволяет говорить о том, что сотрудники государственного аппарата в большей степени подвержены развитию депрессии, чем представители других коммуникативных профессий. У женщин высокие показатели депрессии встречаются достоверно чаще (60,75 %), чем у мужчин (29,73 %) ($p < 0,05$). Установлено, что самооценка здоровья и уровень депрессии у государственных служащих не зависит от стажа работы в государственном аппарате и должностного статуса.

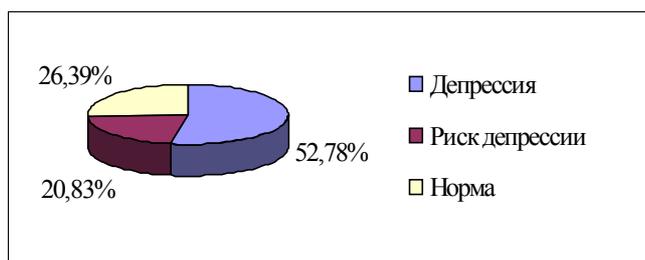


Рис. Выраженность депрессии у государственных служащих

В ходе исследования нами были рассмотрены психологические характеристики государственных служащих, которые в определенных своих проявлениях могут способствовать формированию стрессоустойчивости, в других оказывать влияние на развитие «выгорания» и ухудшение здоровья работников — профессиональный перфекционизм, уровень субъективного контроля, самооценку личностных качеств, проявляющихся в различных социальных отношениях, а также особенности осознаваемых стратегий, используемых для преодоления профессиональных трудностей.

Выявлена взаимосвязь профессионального перфекционизма с самооценкой здоровья ($r = 0,39, p < 0,05$) и уровнем депрессии ($r = 0,37, p < 0,05$). Чем сильнее у работников выражено стремление к совершенству и завышенным стандартам в работе, тем ниже они оценивают состояние своего здоровья и тем выше у них вероятность развития депрессивных расстройств. Получены данные о взаимосвязи самооценки здоровья обследованной выборки с уровнем субъективного контроля ($p < 0,05$) в сферах общей интернальности ($r = -0,41$), достижений ($r = -0,38$), неудач ($r = -0,27$), семейных ($r = -0,30$), производственных ($r = -0,26$) и межличностных отношений ($r = -0,26$). При увеличении экстернальной направленности в указанных областях у работников отмечается снижение показателей самооценки здоровья. Усиление депрессивной симптоматики у государственных служащих связано с ослаблением контроля в сферах общей интернальности ($r = -0,35, p < 0,05$), достижений ($r = -0,35, p < 0,05$) и межличностных отношений ($r = -0,28, p < 0,05$). Снижение самооценки психосоматического статуса также наблюдается у государственных служащих с низкими показателями социальной привлекательности ($r = -0,37, p < 0,05$)

и депрессивным полюсом настроения ($r = 0,46, p < 0,05$) по Гиссенскому тесту. При высокой самооценке социальной привлекательности ($r = -0,36, p < 0,05$) и при преобладании гипоманиакального полюса настроения ($r = 0,34, p < 0,05$) у государственных служащих отмечается низкий показатель депрессии. Выявлены достоверные различия в самооценке здоровья в подгруппах работников, использующих и не использующих для совладания со стрессом копинг-стратегии «компенсация» ($p < 0,05$), «сотрудничество» ($p < 0,05$), «растерянность» ($p < 0,001$), «оптимизм» ($p < 0,01$) и «самообвинение» ($p < 0,01$). В этих же подгруппах обнаружены достоверные различия в уровне депрессии ($p < 0,05$). У государственных служащих, использующих неконструктивные и относительно конструктивные способы совладания со стрессом, отмечается более низкая самооценка здоровья и более высокий уровень депрессии. Многомерное сравнение структуры совладающего поведения в подгруппах с различной выраженностью депрессии выявило значимые различия ($p < 0,05$) по частоте использования копинг-стратегии «сотрудничество». Среди работников с высоким показателем депрессии данный копинг используют только 17,11 % человек, что указывает на их менее адаптивное поведение в стрессовых ситуациях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, по результатам исследования, выраженный профессиональный перфекционизм, низкий уровень субъективного контроля в основных сферах жизни, низкая самооценка в социальном взаимодействии, использование неконструктивных и относительно конструктивных копинг-стратегий для преодоления стресса могут рассматриваться как факторы риска развития психосоматических расстройств у государственных служащих и определены в качестве мишеней для проведения психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий. Более того, внимание к своему здоровью, повышение стрессоустойчивости и выработка адаптивного поведения в сложных ситуациях рабочего взаимодействия должно становиться частью профессиональной культуры государственных служащих и даже, в определенной мере — показателем их профессиональной компетентности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агапова Е. В., Винокур В. А. // Профилактическая и клиническая медицина. — 2011. — Т. 2 (39). — С. 311.
2. Алешина Т. Г. // Психотерапия. — 2007. — № 7. — С. 35—38.
3. Арутюнов А. Т., Турзин П. С. // Медицина труда и промышленная экология. — 2006. — № 5. — С. 1—7.
4. Виданова Ю. И. Психическое выгорание в процессе профессионализации административных работников / Вестник СПбГУ. Серия «Психология» — СПб., 2007. — С. 364—370.
5. Винокур В. А., Рыбина О. В. Интегративные механизмы формирования профессионального стресса у

врачей. Интегративная медицина. Материалы II национального конгресса. — СПб., 2005. — С. 36—39.

6. *Винокур В. А.* Опросник «ОРПВ» (Отношение к работе и профессиональное «выгорание») // Методика психологической диагностики профессионального «выгорания» в «помогающих» профессиях: Учебное пособие. — СПб.: Издательство СПбМАПО, 2009. — 24 с.

7. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.

8. *Казаченкова О. В.* // Административное и муниципальное право. — 2010. — № 4. — С. 36—42.

9. *Леонова А. Б.* // Психологический журнал. — 2004. — Т. 25, № 2. — С. 75—85.

10. *Рывкин А. Ю.* Научное обоснование современной модели организации медицинской помощи государствен-

ным гражданским служащим в крупном субъекте Российской Федерации...: Автореф. дис. ... докт. мед. наук: Спец. 14.02.03 / А. Ю. Рывкин. — СПб., 2011. — 38 с.

11. *Черникова Т. В., Волчанский М. Е., Болучевская В. В.* // Вестник ВолгГМУ. — № 3 (43). — 2012. — С. 100—103.

12. *Hawton K., Grane C., Simkin S., et al.* // Crisis. — 2005. — Vol. 26 (1). — P. 42—47.

Контактная информация

Болучевская Валентина Викторовна — к. псих. н., доцент кафедры общей и клинической психологии, Волгоградский государственный медицинский университет, e-mail: boluchevskaya@yandex.ru

УДК 612.821

ПСИХОДИАГНОСТИКА САМООТНОШЕНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ (НА ПРИМЕРЕ АДДИКТОВ)

М. Ю. Будников

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, г. Санкт-Петербург

Самоотношение является центральным отношением личности. Предложен подход к исследованию самоотношения, учитывающий его сложную структуру и важнейшую роль в процессе психологической адаптации. При этом использован и апробирован на когорте 90 пациентов, страдающих химической зависимостью, комплекс методик, сочетающий качественный и количественный анализ, что позволяет получать детальную информацию о самоотношении испытуемого.

Ключевые слова: самоотношение, самооценка, Self-система, идентичность, клиничко-биографический подход, аддикт.

PSYCHODIAGNOSTICS OF SELF-ATTITUDE NOWADAYS (ON THE EXAMPLE OF ADDICTS)

M. Y. Budnikov

Self-attitude is a central attitude of a personality. We offer an approach to studying self-attitude with its complex structure and its important role in the process of psychological adaptation. We use a set of methods combining qualitative and quantitative approaches. It was implemented for 90 patients with chemical addiction. In total it allowed detailed information about self-attitude of patients.

Key words: self-attitude, self-esteem, self-system, identity, clinical biographical approach, addict.

Целью большинства современных психотерапевтических подходов является развитие навыков саморегуляции и повышение адаптационного потенциала личности. С позиции В. Н. Мясищевой, личность понимается как система отношений человека к окружающему миру и к самому себе [7]. Следовательно, важнейшую роль в психотерапии играет перестройка или формирование нарушенных отношений и, в первую очередь, перестройка или формирование самоотношения как важнейшего фактора образования и стабилизации личности [5]. Несформированность самоотношения неизбежно приводит к нарушению смыслообразования и саморегуляции. В результате актуализируется стереотипное, подчиненное сиюминутным импульсам поведение, характерное для пациентов, страдающих личностными

расстройствами и зависимостями от психоактивных веществ. Роль самоотношения как отдельной мишени психодиагностики и психотерапии часто недооценивается, не выработан и последовательный подход к его исследованию и формированию.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Выработать комплексный психологический подход к изучению самоотношения.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Объектом исследования были 90 пациентов в возрасте от 18 до 25 лет, страдающих химической зависимостью (аддиктов) и находящихся на реабилитации в медицинском центре «Бехтерев».