



2016, том 18 [11]

УДК 159.913.613.8

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ СИМПТОМАТИКИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ С ПРЕДПОСЫЛКАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ

О.Б. Полякова

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»

Аннотация. Рассмотрены составляющие профессиональных деформаций как предпосылка возникновения психосоматической симптоматики. Выявлены основные предпосылки профессиональных деформаций будущих психологов (выше среднего уровень профессиональной мотивации и редукции личных достижений; средний уровень профессиональных деформаций, личностного отдаления, психического «выгорания», психоэмоционального истощения). Выявлены особенности психосоматической симптоматики студентов-психологов с предпосылками профессиональных деформаций (средний уровень беспокойства, напряжения, истощения и нарушения деятельности дыхательной системы; ниже среднего уровень нарушений сна, трудностей в социальных контактах, соматических нарушений, интенсивности жалоб, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта).

Ключевые слова: деперсонализация, профессиональные деформации, психологи, психосоматические жалобы, редукция личных достижений, эмоциональное и физическое истощение.

Введение. Специфика профессиональной подготовки будущих психологов заключается не только в передаче профессиональных знаний, умений и навыков, но и в осуществлении профилактики предпосылок профессиональных деформаций и предупреждении их психосоматических последствий [15]. Под профессиональными деформациями понимают деструктивные изменения личности при выполнении деятельности; изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса [1]; деструкции, возникающие при многолетнем выполнении одной и той же профессиональной деятельности, негативно влияющие на ее продуктивность, порождающие профессионально нежелательные качества, изменяющие профессиональное поведение человека [2]; изменение

психической структуры, качеств личности под влиянием выполнения профессиональных обязанностей, особое внимание необходимо уделять и составляющим профессиональных деформаций (эмоциональному и/или физическому истощению, деперсонализации и редукции личных достижений) [8; 16]. Организм, не справляясь с психической нагрузкой (информационным и эмоциональным стрессами), перераспределяет ее на уровень соматики и вегетатики. В психосоматических жалобах фигурируют, прежде всего, симптомы нарушения деятельности дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, кожных покровов, опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем [5; 6].

Цель исследования. В рамках профессиональной подготовки будущих психологов необходимо осуществление психодиагностики, психо-



профилактики и психокоррекции предпосылок профессиональных деформаций, что, в свою очередь, дает возможность нивелировать психосоматическую симптоматику.

Материалы и методы. Для диагностики профессиональных деформаций и их составляющих использовались следующие опросники: «Maslach Burnout Inventory — опросник на «выгорание»» (авторы: С. Maslach & S. Jackson; автор адаптированного варианта — Н.Е. Водопьянова) [3, с. 469—470; 14]; «Maslach Burnout Inventory — модификация опросника на «выгорание»» (авторы: С. Maslach & S. Jackson; авторы модификации: преподаватели кафедры психологии профессиональной деятельности Санкт-Петербургского государственного университета) [9, с. 219—222; 14]; «Опросник психического выгорания» (автор — В.А. Farber; автор адаптированного варианта — А.А. Рукавишников) [12, с. 357—360; 13].

Для выявления психосоматической симптоматики применялись такие диагностические процедуры, как: «Психосоматика нашей жизни» (автор — К. Иванова центр «ПсиНавигатор») [10]; «Гиссенский опросник соматических жалоб» (авторы: Е. Брюхлер и Дж. Снер) [4]; «Симптоматический опросник» (автор — Е. Александрович; авторы адаптированного варианта — сотрудники НИИ им. В.М. Бехтерева) [11].

Результаты и их обсуждение. Результаты диагностики предпосылок профессиональных деформаций и их составляющих у 954 будущих психологов показали: ниже среднего уровень деперсонализации как составляющей профессиональных деформаций и физического и эмоционального истощения; средний уровень выраженности профессиональных деформаций, личностного отдаления, психического «выгорания», психоэмоционального истощения; выше среднего уровень профессиональной мотивации и редукции личных достижений. В большинстве своем они верят, что способны выполнить все, что задумано, но временами сомневаются в своих способностях; им довольно-таки легко понять чувства окружающих по отношению к ним, им нравится их учеба, нравится отдавать учебе все силы; мотивационный аспект характеризуется единичными случаями безразличия к своей карьере; не возникает потребность на некоторое время уединиться от всех и всего; не всегда удается спокойно справляться

с эмоциональными проблемами; не все имеют много планов на будущее и верят в их осуществление; после учебы нет ощущения, что они «выжаты как лимон» [7]. Результаты выявления психосоматической симптоматики у будущих психологов с предпосылками профессиональных деформаций показали: 1) согласно опроснику «Психосоматика нашей жизни», низкий уровень симптомов нарушения деятельности кожных покровов (1,38 среднее арифметическое значение), опорно-двигательной (0,89) и сердечно-сосудистой (1,43) систем; ниже среднего уровень симптомов нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта (3,41); средний уровень симптомов нарушения деятельности дыхательной системы (5,83). Дыхательная система — это сфера самовыражения; легкие отвечают за способность радоваться жизни; разлад органов дыхания свидетельствует о скрываемых и подавляемых переживаниях; необходимо изменить отношение к жизни, научиться радоваться даже бытовым мелочам, разобраться в проблемах и избавиться от негативных переживаний. Жалобы на работу пищеварительной системы детерминированы желанием обрести уверенность и защищенность. Для достижения желаемого необходимо избавиться от высокого уровня критичности ко всему внешнему, научиться принимать новые идеи, доверять людям, мыслить позитивно и не придирается к любой мелочи; 2) согласно Гиссенскому опроснику соматических жалоб, низкий уровень болей в различных частях тела, ревматического фактора (2,85 среднее арифметическое значение) и сердечных жалоб (2,51); ниже среднего уровень желудочных жалоб (6,03) и интенсивности жалоб (21,65), рассматриваемой не как ипохондричность в традиционном понимании, а как давление жалоб с точки зрения психосоматического подхода; средний уровень истощения (10,26), что понимается как субъективное представление студентов-психологов о частичной потере жизненной энергии и потребность в помощи; 3) согласно Симптоматическому опроснику, низкий уровень страхов, фобий (9,38 среднее арифметическое значение), симптомов депрессивных расстройств (4,69), истерических расстройств (5,71), неврастенических расстройств (8,92), сексуальных расстройств (2,36), дереализации (3,65), навязчивости (4,57), ипохондрических расстройств (2,73), психастенических нарушений (7,03); ниже сред-



него уровень нарушений сна (13,17), трудностей в социальных контактах (13,42), соматических нарушений (124,11), невротического синдрома (230,78); средний уровень беспокойства, напряжения (31,04). Студенты-психологи отмечают, что нарушения сна носят единичный, эпизодический характер и связаны с определенными ситуативными раздражителями; при вполне удовлетворительных межличностных отношениях иногда возникают трудности общения, сопровождающиеся негативными переживаниями и психологическим дискомфортом.

Выводы. Таким образом, в процессе профессиональной подготовки будущих психологов психокоррекция предпосылок профессиональных деформаций (ниже среднего уровень деперсонализации как составляющей профессиональных деформаций и физического и эмоционального истощения; средний уровень выраженности профессиональных деформаций, личностного отдаления, психического «выгорания», психоэмоционального истощения; выше среднего уровень профессиональной мотивации и редукции личных достижений) будет способствовать нивелированию психосоматической симптоматики (низкий уровень страхов, фобий, симптомов депрессивных расстройств, истерических расстройств, неврастенических расстройств, сексуальных расстройств, дереализации, навязчивости, ипохондрических расстройств, психастенических нарушений, болей в различных частях тела, ревматического фактора, сердечных жалоб, симптомов нарушения деятельности кожных покровов, опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем; ниже среднего уровень нарушений сна, трудностей в социальных контактах, соматических нарушений, невротического синдрома, желудочных жалоб, интенсивности жалоб, симптомов нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта; средний уровень беспокойства, напряжения, истощения и симптомов нарушения деятельности дыхательной системы).

ЛИТЕРАТУРА

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
2. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005.

3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000.

4. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005.

5. Полякова О.Б. Особенности жизнестойкости психологов и педагогов с профессиональными деформациями (выгоранием) // Человеческий капитал. 2016. № 1. С. 66—70.

6. Полякова О.Б. Оценка собственной профессиональной эффективности как предпосылка предупреждения профессиональных деформаций (выгорания) // Мир образования — образование в мире. 2016. № 1 (61). С. 211—220.

7. Полякова О.Б. Профессиональные деформации личности: понятие, структура, диагностика, особенности. М.: Московский психолого-социальный университет, 2013.

8. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008.

9. Практикум по психологии профессиональной деятельности. СПб.: СПбГУ, 2000.

10. Психосоматика нашей жизни. URL: <http://www.psynavigator.ru/tests.php?code=460> (дата обращения: 23.11.2016).

11. Симптоматический опросник. URL: <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/20/167-aleksandrovich> Е. Александровича (дата обращения: 23.11.2016).

12. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Институт психотерапии, 2002.

13. Farber V.A. Understanding and treating burnout in a changing culture. JCLP // Psychotherapy in Practice. 2000. Vol. 56 (5). P. 589—594.

14. Maslach C., Jackson S. MBI: Maslach Burnout Inventory; manual research edition // Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986. P. 1—17.

15. Polyakova O.B. Category professional deformation in psychology // Procedia: Social and Behavioral Sciences. 2014. Vol. 146. 25 August 2014. P. 279—282.

16. Polyakova O.B. Structure of professional deformation // Procedia: Social and Behavioral Sciences. 2014. Vol. 146. 25 August 2014. P. 420—425.

REFERENCES

1. Zeer E.F. Psychology professionals. Moscow, Academic Project; Ekaterinburg: Business Book, 2003 (In Russian).

2. Zeer E.F., Symanyuk E.E. Psychology of professional destruction. Moscow, Academic Project; Ekaterinburg: Business Book, 2005 (In Russian).



3. Ilyin E.P. Motivation and motives. St.Petersburg, Peter, 2000 (In Russian).
4. Malkin-Puff I.G. Psychosomatics: A Handbook of Practical Psychology. Moscow, Eksmo, 2005 (In Russian).
5. Polyakova O.B. Features viability of psychologists and teachers with professional deformations (burnout). *Human Capital*, 2016, no. 1, pp. 66—70 (In Russian).
6. Polyakova O.B. Evaluation own professional effectiveness as a professional deformation prevention premise (burnout). *The world of education — education in the world*, 2016, no. 1 (61), pp. 211—220 (In Russian).
7. Polyakova O.B. Professional identity of deformation: the concept, structure, diagnostics, features. Moscow, Moscow Psychological and Social University, 2013 (In Russian).
8. Polyakova O.B. Psychohygiene and prevention of professional deformation of the person. Moscow, Moscow Psychological and Social Institute, 2008 (In Russian).
9. Workshop on the psychology profession. St. Petersburg, St. Petersburg State University, 2000 (In Russian).
10. Psychosomatics our lives. URL: <http://www.psynavigator.ru/tests.php?code=460> (date of the application: 23.11.2016) (In Russian).
11. Symptomatic questionnaire. URL: <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/20/167-aleksandrovich> E. Alexandrovich (date of the application: 23.11.2016) (In Russian).
12. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. Socio-psychological diagnosis of personality development and small groups. Moscow, Institute of Psychotherapy, 2002 (In Russian).
13. Farber B.A. Understanding and treating burnout in a changing culture. JCLP. *Psychotherapy in Practice*, 2000, vol. 56 (5), pp. 589—594.
14. Maslach C., Jackson S. MBI: Maslach Burnout Inventory; manual research edition. *Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press*, 1986. P. 1—17.
15. Polyakova O.B. Category professional deformation in psychology. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 2014, vol. 146. 25 August 2014. P. 279—282.
16. Polyakova O.B. Structure of professional deformation. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 2014, vol. 146. 25 August 2014. P. 420—425.