

Психологические науки

УДК 159.9

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ СОТРУДНИКОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

*Денис Владимирович Ермаков, аспирант,
Санкт-Петербургский государственный Университет, Санкт-Петербург*

Аннотация

Вопросы пропаганды здорового образа жизни и профилактики болезней не теряют своей актуальности. Предметом данного эмпирического исследования стало изучение отношения к здоровью сотрудников вневедомственной охраны в зависимости от степени выраженности у них профессионального выгорания. Рассматриваются особенности отношения к здоровью у четырех групп испытуемых: не имеющих симптомов профессионального выгорания, с незначительными признаками выгорания, выгоревшими и с крайней степенью выраженности выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, отношение к здоровью как терминальной и инструментальной ценности, здоровый образ жизни, компоненты здоровья.

ATTITUDES TOWARDS HEALTH AMONG EMPLOYEES OF THE NATIONAL GUARD WITH DIFFERENT DEGREES OF PROFESSIONAL BURNOUT

*Denis Vladimirovich Ermakov, the post-graduate student,
St. Petersburg State University, St. Petersburg*

Annotation

The issues of promoting healthy lifestyles and preventing diseases do not lose their relevance. The subject of this empirical study was the study of attitudes toward health among employees of private security, depending on the degree of their professional burnout. The features of the attitude to health in four groups of subjects are examined: those who do not have symptoms of professional burnout, with minor signs of burnout, burned out and with an extreme degree of burnout.

Keywords: professional burnout, attitude to health as terminal and instrumental values, healthy lifestyle, health components.

ВВЕДЕНИЕ

В современной России при работе с сотрудниками вневедомственной охраны (далее – ОВО) особое значение приобретают вопросы профилактики болезней и пропаганды здорового образа жизни. Так как в отечественной психологии теория здоровья недостаточно разработана, а культура самосохранения не укоренена, исследования отношения к здоровью и детерминирующему его образу жизни актуальны. В процессе профессиональной деятельности, личность работника не только развивается, но и подвергается различным негативным явлениям. Одно из них – профессиональное выгорание. Исследователи профессионального выгорания [1; 2; 3; 4; 5], отмечая полидетерминантность, многоаспектность, сложность и комплексность этого феномена, единодушны в том, что оно тесно связано с возрастом и затрагивает систему отношений личности работника. Поэтому предметом эмпирического исследования, результаты которого представлены в данной статье, стало изучение отношения к здоровью у сотрудников ОВО различных возрастов, в зависимости от степени их профессионального выгорания.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выраженность профессионального выгорания сотрудников ОВО определялась с помощью методики Н.Е. Водопьяновой. Автор рассматривает профессиональное выгорание как ряд достаточно выраженных и устойчивых симптомов, которые проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях, ухудшении самочувствия, негативных установках в отношении работы, выполняемых обязанностей и собственных профессио-

нальных достижений, а также при общении с руководителями, коллегами по работе, населением [2].

Методика «Профессиональное выгорание», состоит из 22 вопросов, но анализ ответов респондентов, обработанных с помощью ключа и сведенных к интегральному показателю, дает возможность оценить степень выгорания: низкую (3-4 балла); среднюю (5-6 баллов); высокую (7-9 баллов) и крайне высокую (10 и более баллов).

Использование тестовых норм для интегрального показателя позволило из общей выборки в 106 человек – сотрудников вневедомственной охраны составить следующие группы: 1 группа испытуемых – с наличием неявных признаков выгорания (включает 52 человека); 2 группа – с наличием выраженных признаков выгорания (включает – 54 человека). Затем из данных групп сотрудников были составлены еще две, но уже немногочисленные группы испытуемых: 3 группа – с отсутствием признаков профессионального выгорания (6 человек) и 4 группа – с крайне высокой степенью (11 человек).

Как следует из теоретических источников, среди разнообразных социально-демографических переменных, наиболее связан с выраженностью профессионального выгорания – возраст. Однако эта связь у сотрудников ОВО неоднозначна, профессиональное выгорание различной степени имеет место у работников всех возрастов. Это видно на рисунке 1.

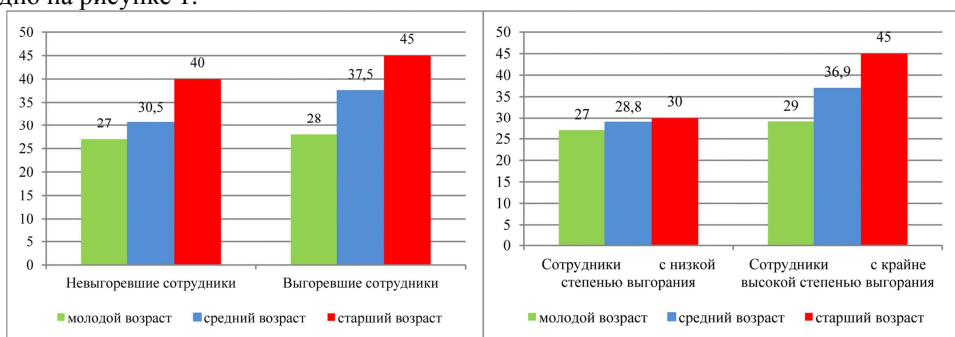


Рисунок 1 – Средний возраст сотрудников в зависимости от степени профессионального выгорания

Подверженность профессиональному выгоранию работников молодого возраста объясняется «эмоциональным шоком» в начале профессиональной адаптации, расхождением идеалистических ожиданий и реалий профессиональной деятельности. Различная выраженность выгорания во всех возрастных группах объясняется также и индивидуальными особенностями – системой ценностей, эмоциональными и когнитивными характеристиками.

Все испытуемые, участвующие в исследовании, заполняли опросник Р.А. Березовской, который направлен на оценку отношения к здоровью. Отношение к здоровью трактуется автором как «система индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или угрожающими здоровью людей, а также определяющими оценку индивидом своего физического и психического состояния» [6]. Опросник состоит из четырех блоков, среди которых представлены – ценностно-мотивационная, эмоциональная, поведенческая и когнитивная шкалы. Отношение к здоровью, как один из механизмов саморегуляции деятельности и поведения, считается той «мишенью», на которую может и должно быть направлено психокоррекционное воздействие специалиста-психолога, работающего с сотрудниками ОВО. Методика представляет собой реализацию структурно-функционального подхода к данному конструкту, она позволяет описать основные характеристики, структуру явления, а также его влияние на поведение.

При обработке данных по каждому вопросу использовалась трехбалльная шкала, проводилось сравнение ответов при помощи критерия хи-квадрат (для больших групп), а

также уголовного преобразования Фишера (для малых групп).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Первая шкала считается ценностно-мотивационной. Она выявляет степень ценности здоровья и желания его сохранить и укрепить.

Анализ ответов на вопрос о том, какие ценности наиболее значимы для испытуемых позволяет сравнить важность здоровья по сравнению с другими терминальными ценностями. Ценность материального благополучия, а также наличия верных друзей признается как выгоревшими, так и не выгоревшими сотрудниками, значимых отличий между группами не найдено. Для сотрудников, не имеющих симптомов профессионального выгорания значимы интересная работа и карьера; признание окружающих; независимость. А для сотрудников, проявивших симптомы выгорания, значимы счастливая семейная жизнь и здоровье. Можно сказать, что мотивация в области здорового образа жизни у сотрудников ОВО формируется в связи с проявлением симптомов профессионального выгорания.

Таблица 1 – Значимость сфер жизни для сотрудников ОВО с различной степенью профессионального выгорания (группы 1 и 2)

Значимость сфер жизни	Количество испытуемых отметивших важность данной характеристики		Значимость различий
	Невыгоревшие (52 чел)	Выгоревшие (54 чел)	
Счастливая семейная жизнь	13	31	есть
Материальное благополучие	37	29	нет
Наличие верных друзей	36	25	нет
Здоровье	20	34	есть
Интересная работа (карьера)	27	15	есть
Признание окружающих	24	13	есть
Независимость	20	10	есть

Результаты опроса испытуемых 3 группы (с низкой степенью профессионального выгорания) и 4 (с крайне высокой степенью профессионального выгорания) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Значимость сфер жизни для сотрудников ОВО с низкой и с крайне высокой степенью профессионального выгорания (группы 3 и 4)

Значимость сфер жизни:	Количество испытуемых отметивших важность данной характеристики (в %)		Значимость различий
	Низкая степень (6 чел)	Высокая степень (11 чел)	
Счастливая семейная жизнь	17%	36%	нет
Материальное благополучие	66%	55%	нет
Наличие верных друзей	66%	35%	нет
Здоровье	17%	45%	нет
Интересная работа (карьера)	33%	27%	нет
Признание окружающих	66%	27%	есть
Независимость	33%	9%	нет

Различия определены только по одному представленному параметру – «значимость признания окружающих». Для большинства сотрудников (66%) с низкой степенью профессионального выгорания представляет большую значимость наличие признания среди близкого окружения. Это объясняется тем, что данную группу в большей мере составляют молодые сотрудники, которые стремятся к идентификации себя, как успешных специалистов в своем окружении.

Анализ ответов на вопрос о том, чем необходимо обладать человеку, чтобы добиться успеха в жизни, показывает место здоровья в системе инструментальных ценностей, то есть рассматривает ценность здоровья как средство-инструмент для достижения других целей. Результаты представлены в таблице 3. Материальный достаток, способности, удача – эти инструментальные ценности в одинаковой степени признают все испы-

туемые. Достоверные различия обнаружены по таким ценностям, как хорошее образование, здоровье; трудолюбие.

Таблица 3 – Факторы, обеспечивающие успех в жизни, для сотрудников ОВО с различной степенью профессионального выгорания

Для достижения успеха в жизни необходимо:	Количество испытуемых отметивших важность параметра		Значимость различий
	Невыгоревшие (52 чел)	Выгоревшие (54 чел)	
Хорошее образование	15	41	есть
Материальный достаток	31	35	нет
Способности	27	27	нет
Удача	26	16	нет
Здоровье	9	23	есть
Трудолюбие	12	22	есть
Социальные связи	38	32	нет

Почти половина испытуемых из группы профессионально выгоревших сотрудников рассматривают здоровье как инструментальную ценность. Однако всего для 27% испытуемых этой же группы, только с крайне высокой степенью выгорания здоровье выступает как терминальная ценность. Сравнительный анализ терминальной и инструментальной ценности здоровья характеризует уровень сформированности отношения к здоровью: обычно преобладание инструментальной ценности говорит о потребительском отношении к своему здоровью, здесь этого не обнаруживается. Четко прослеживается связь, между степенью выгорания сотрудников и их оценки ценности здоровья. Отмечая положительную связь между возрастом и профессиональным выгоранием, можно сделать вывод о том, что чем старше сотрудники, тем больше они осознают важность здоровью и выделяют его, как одну из главных ценностей. Сравнение ответов испытуемых 3 и 4 группы не позволило установить достоверных различий по данному вопросу.

Таблица 4 – Факторы, обеспечивающие успех в жизни, для сотрудников ОВО с различной степенью профессионального выгорания

Для достижения успеха в жизни необходимо:	Количество испытуемых отметивших важность параметра		Значимость различий
	Низкая степень (6 чел)	Высокая степень (11 чел)	
Хорошее образование	33%	64%	нет
Материальный достаток	50%	45%	нет
Способности	50%	45%	нет
Удача	33%	27%	нет
Здоровье	0	36%	нет
Трудолюбие	33%	36%	нет
Социальные связи	50%	55%	нет

Ответы на следующий вопрос ценностно-мотивационной шкалы позволяют выявить причины нерегулярной заботы сотрудников ОВО о своем здоровье, а также отказа от здорового образа жизни. В исследовании не обнаружено достоверных различий в группах профессионально выгоревших и не выгоревших сотрудников по следующим причинам: «наличие компании», «наличие времени», «необходимость материальных затрат», «наличие/отсутствие силы воли». Имеет место одно достоверное различие между группами 1 и 2 по причине «осознание необходимости заботы о здоровье в связи с оценкой его состояния», только 15% испытуемых первой группы и 40% – второй группы, считают, что важно заботиться о здоровье даже тогда, когда самочувствие отличное. Это указывает на то, что ценность и стремление к совершенствованию здоровья у испытуемых в процессе социализации не сформированы. Ценность здоровья начинает признаваться только после переживания болезненных состояний, то есть большинство сотрудников придерживается не санцентрической, а патоцентрической парадигмы в понимании здоровья.

Анализ результатов по данной шкале в группе 3 и 4 подтверждают, описанные выше закономерности. Испытуемые с крайне выраженной степенью профессионального выгорания отмечают у себя проблемы со здоровьем в гораздо большем количестве,

нежели сотрудники с низкой степенью выгорания.

Эмоциональный компонент отношения к здоровью характеризуют ответы на два вопроса, представленных в опроснике: как себя чувствуют испытуемые, когда у них все благополучно и что чувствуют респонденты, когда узнают об ухудшении своего самочувствия. Они позволяют оценить уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему. Сравнительный анализ не выявил достоверных различий во всех рассматриваемых группах в отношении чувств и переживаний, связанных с благополучием здоровья. Примерно треть испытуемых указала на спокойствие, треть – на безразличие, треть – на уверенность в себе. Сильные переживания по поводу здоровья для сотрудников Национальной Гвардии не характерны и они не связаны с профессиональным выгоранием.

Ответы на вопрос о чувствах испытуемых связанных с ухудшением здоровья позволяют оценить наиболее частые переживания сотрудников ОВО в такие минуты. Среди испытуемых из группы невыгоревших (52 человека): 10 испытуемых реагируют на неприятную информацию о своем здоровье всегда спокойно, а 32 никогда спокойными не остаются; 27 испытуемых всегда озабоченны и 12 – никогда озабоченности не ощущают. У работников из группы выгоревших (54 человека): у 7 сотрудников отмечается спокойствие в ответ на сообщение об их нездоровье; а у 34 – отсутствие спокойствия; у 36 – озабоченность и у 5 – ее отсутствие. Такие переживания, как: сожаление, вина, страх, раздражение, тревога, подавленность, стыд, для сотрудников ОВО не характерны.

Сравнительный анализ результатов в группах с низким и крайне высоким уровнем профессионального выгорания позволил установить различие только в отношении частоты переживания озабоченности, она характерна для всех сотрудников с низкой степенью профессионального выгорания (100%) и только для 36% – с крайне высокой степенью выгорания.

Поведенческий компонент отношения к здоровью представлен в опроснике перечнем действий и поступков, соответствующих здоровому образу жизни. Для поддержания и укрепления своего здоровья испытуемые посещают врача с целью профилактики (1 группа – 28%; 2 группа – 33%); придерживаются диеты (1 группа – 26%; 2 группа – 34%); закаляются (1 группа – 20%; 2 группа – 19%). Отличия между группами обнаружено только в отношении занятий физкультурой. Так невыгоревшие сотрудники (58%) и сотрудники с низкой степенью выгорания (84%) регулярно занимаются физкультурой, а выгоревшие (18%) и с крайне высокой степенью выгорания (64%) – отказываются от таких занятий. Таким образом, начинающееся профессиональное выгорание стимулирует к занятиям физической подготовкой, однако при его возрастании такая мотивация ослабевает.

При недомогании: невыгоревшие сотрудники не обращают на это внимание (56%), а выгоревшие – обращают (48%). Все испытуемые обращаются в случае болезни к врачам, друзьям и родственникам. Поведенческие реакции при болезни не связаны со степенью выгорания, различий между группами 3 и 4 не обнаружено.

Когнитивная шкала опросника отражает степень осведомленности в области здоровья, осознание факторов риска, понимание значения здоровья в жизни и работе. Основными источниками информации о здоровье для невыгоревших сотрудников являются друзья и знакомые (64%), а для выгоревших – средства массовой информации (50%). Однако при крайней степени выгорания обращение к друзьям для 45 % испытуемых становится не значимыми.

Второй блок когнитивной шкалы связан с пониманием факторов, влияющих на здоровье. К этим факторам относятся: качество медицинского обслуживания, экологическая обстановка, профессиональная деятельность, особенности питания, вредные привычки, образ жизни, а также недостаточная забота о своем здоровье – в специальной литературе существует общепринятое представление об относительном весе каждого фак-

тора в сохранении здоровья человека. В 1 группе 61% испытуемых не считают данный фактор значительным, а во 2 группе 48% подчеркивают его важность. В отношении оценки значимости остальных факторов группы не различаются. В крайних группах 3 и 4 различий не было выявлено ни по одному из рассматриваемых факторов.

ВЫВОДЫ

1. Мотивация здорового образа жизни у сотрудников Национальной Гвардии формируется в связи с проявлением симптомов профессионального выгорания. Для сотрудников, не имеющих симптомов профессионального выгорания значимы: интересная работа и карьера; признание окружающих; независимость. Для сотрудников, проявивших симптомы выгорания, значимы - счастливая семейная жизнь и здоровье. При повышении выраженности профессионального выгорания, у большинства испытуемых признание окружающих теряет свою важность. Также все испытуемые признают такие терминальные ценности, как материальный достаток, способности, удачу. Профессионально выгоревшие сотрудники в систему инструментальных ценностей включают здоровье, однако у них потребительского отношения к здоровью не выявлено.

2. Сравнительный анализ не выявил достоверных различий между группами в отношении чувств и переживаний, связанных с благополучием здоровья. Примерно треть испытуемых указала на спокойствие, треть – на безразличие, треть – на уверенность в себе. Сильные переживания по поводу здоровья для сотрудников ОВО не характерны и они не связаны с профессиональным выгоранием. При осознании своего нездоровья, многие испытуемые волнуются по этому поводу. Однако, такие переживания, как сожаление, вина, страх, раздражение, тревога, подавленность, стыд, для сотрудников не характерны.

3. Начинающееся профессиональное выгорание стимулирует испытуемых к занятиям физической подготовкой, однако при его возрастании такая мотивация ослабевает. Поведенческие реакции сотрудников ОВО в случае болезни не связаны со степенью выгорания. При недомогании все испытуемые обращаются к врачам, друзьям и родственникам за помощью.

4. Основными источниками информации о здоровье для невыгоревших сотрудников являются друзья и знакомые, а для выгоревших – средства массовой информации. В случае крайней степени выгорания обращение испытуемых к друзьям перестает быть значимым.

5. Результаты, полученные в нашем исследовании, могут найти применение для организации просветительской и профилактической работы с сотрудниками вневедомственной охраны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винокуров, Л.В. О трёх парадигмах и одной методике психодиагностики синдрома выгорания / Л.В. Винокуров, Д.С. Минин // Материалы научной конференции «Ананьевские чтения – 2014 : Психологическое обеспечение профессиональной деятельности». – СПб. : Скифия-принт, 2014. – С. 89-91.
2. Водопьянова, Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова ; С.-Петербург. гос. ун-т. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2011. – 160 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
4. Выгорание и профессионализация : сб. науч. тр. / под ред. В.В. Лукьянова, А.Б. Леоновой, А.А. Обознова, А.С. Чернышева, Н.Е. Водопьяновой – Курск : Изд-во Курского гос. ун-та, 2013. – 440 с.
5. Грабе, М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени / М. Грабе. – СПб. : Речь, 2008. – 96 с.
6. Отношение населения к здоровью / И.В. Журавлева, Л.С. Шилова, В.З. Коган, О.С. Копина. – М. : Институт социологии РАН, 1993. – 178 с.

REFERENCES

1. Vinokurov, L.V. and Minin, D.S. (2014), "About three paradigms and one method of psycho-diagnosis of the burnout syndrome", *Proceedings of the scientific conference "Ananiev Readings - 2014: Psychological Support of Professional Activities"*, Skifia-print, St. Petersburg, pp. 89-91.
2. Vodopyanova, N.E. (2011), *Prevention and correction of the burnout syndrome: methodology, theory, practice*, Publishing house SPbGU. St. Petersburg.
3. Vodopyanova, N.E. and Starchenkova E.S. (2009), *Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention*, Peter, St. Petersburg.
4. Ed. Lukyanov, V.V., Leonova, A.B., Oboznova, A.A., Chernysheva, A.S., Vodopyanova, N.E. (2013), *Burnout and professionalization*, KSU, Kursk.
5. Grabe, M. (2008), *Syndrome of burnout. The disease of our time*, Speech, St. Petersburg.
6. Zhuravleva, I.V., Shilova, L.S., Kogan, V.Z. and Kopina, O.S. (1993), *The attitude of the population to health*, Institute of Sociology of the RAS, Moscow.

Контактная информация: ermakov_den@list.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2017

УДК 796.071.4:159.9

ТИПЫ ОТНОШЕНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Николай Алексеевич Зиновьев, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова; Галина Викторовна Солдатова, доцент, Санкт-Петербургская академия постдипломного образования (СПб АППО); Александр Алексеевич Зиновьев, старший преподаватель, Петр Борисович Святченко, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова

Аннотация

По результатам факторного анализа показателей удовлетворенности профессиональной деятельности, профессиональной мотивации и самооценки у тренеров спортивных школ были выявлены типы отношения к данному виду деятельности. Выявлено два типа позитивного и негативного отношения тренеров к профессиональной деятельности. К позитивным видам относятся «удовлетворенность профессиональными достижениями» и «удовлетворенность профессиональными возможностями». К негативным видам – «неудовлетворенность профессиональным будущим» и «неудовлетворенность своим профессионализмом».

Ключевые слова: профессиональная деятельность, удовлетворенность, отношение, тренеры.

TYPES OF RELATION TO PROFESSIONAL ACTIVITY AT COACHES OF SPORTS SCHOOLS

Nikolay Alekseevich Zinoviev, the senior teacher, The Ustinov Baltic State Technical University, St. Petersburg; Galina Viktorovna Soldatova, the senior lecturer, St. Petersburg Academy of Post-degree Education; Alexander Alekseevich Zinoviev, the senior teacher, Petr Borisovich Svyatchenko, the senior teacher, The Ustinov Baltic State Technical University, St. Petersburg

Annotation

By results of the factorial analysis of indicators of satisfaction with the professional activity, professional motivation and self-assessment at coaches of sports schools the types of the attitude to this kind of activity have been revealed. Two types of positive and negative attitude of trainers to professional activity have been revealed. "Satisfaction with professional achievements" and "satisfaction with professional opportunities" belong to positive types. To negative types – "dissatisfaction with the professional future" and "dissatisfaction with the professionalism".

Keywords: professional activity, satisfaction, relation, trainers.