

Медицинская (клиническая) психология

УДК 616.891.4 + 159.944.07
ББК Ю988-6

DOI: 10.14529/psy160205

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ СУБДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ: ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Н.И. Влах

*Международный институт экономики и права, Сибирский филиал, г. Новокузнецк
Институт бизнес-образования, г. Новокузнецк*

В исследовании участвовало 968 человек. Это были граждане, обратившиеся в Центр психического здоровья негосударственного института «Бизнес-образование» г. Новокузнецка Кемеровской области с жалобами субдепрессивного характера. В качестве методов психологической диагностики применялись как малоформализованные (социально-психологическое анкетирование, наблюдение, беседа, методика «Кто я?», текст-эссе «Я и мое здоровье»), так и высокоформализованные (тестовые) методы. С помощью методов психологической помощи осуществлялось социально-психологическое воздействие на испытуемых с эмоциональным выгоранием в двух направлениях: психологической превенции (предупреждение, психопрофилактика) и психологической интервенции (преодоление, коррекция, психотерапия – реабилитация).

Ключевые слова: профессиональные группы, эмоциональное выгорание, психологическая помощь.

Ряд предыдущих публикаций был посвящен особенностям симптоматики, диагностики и коррекции проявлений синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у представителей «помогающих» профессий. В материалах исследования особое внимание обращалось на различия в уровне выраженности самооценки уровня депрессии. Клинически значимым при этом являлось доминирование психологических феноменов, получивших наименование «редукция профессиональных обязанностей», «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», а также «психосоматические и психовегетативные нарушения». Было установлено, что выраженность и содержание субдепрессивной симптоматики прямо коррелируют с фазностью эмоционального выгорания и субклинической симптоматикой нарушений сердечно-сосудистой системы. Была разработана, апробирована и описана программа психологической помощи работникам «помогающих» профессий, в основе которой лежит положение о том, что источником СЭВ являются прежде всего факторы психологического порядка, вторично опосредованные личностным и организационным

факторами. Терапевтический эффект этой программы является следствием применения приемов переключения внимания с внешних условий деятельности на формирование установки нового отношения к жизни, включающего в себя систему смыслов, определяющих субъективную жизнь. Описаны структурно-динамическая модель оказания психологической помощи и пошаговый алгоритм ее реализации (Влах, 2011; Влах, 2014; Влах, 2015а; Влах 2015б; Влах 2015в и др.).

В настоящей публикации описываются организационно-методические основания и опыт внедрения диагностико-коррекционного комплекса психологической диагностики и психологической коррекции проявлений синдрома эмоционального выгорания, в структуре которого существенное место занимает доклинический уровень проявлений депрессивных нарушений. Исследование выполнялось на протяжении более 10 лет на большой выборке лиц, чья профессиональная деятельность напрямую связана с высоким риском развития СЭВ.

Программа исследования проводилась на протяжении восьми лет (2002–2010 гг.) путем проведения консультативных, диагности-

ческих и коррекционно-терапевтических сессий в Центре психического здоровья Негосударственного образовательного учреждения «Институт бизнес-образования» г. Новокузнецка Кемеровской области.

Этапы исследования:

1) проведение психологической диагностики лиц, обратившихся в консультационный центр с жалобами субдепрессивного характера;

2) проведение мероприятий программы оказания психологической помощи лицам с синдромом эмоционального выгорания, включающих в свою структуру субдепрессивную симптоматику;

3) осуществление формирования и психологического исследования лиц контрольной группы с учетом статистических данных о социально-демографических и клинических характеристиках обследованных лиц;

4) проведение повторного обследования испытуемых основной (экспериментальной) группы после завершения мероприятий программ психологической помощи;

5) обследование испытуемых основной группы в третий раз с помощью батареи психодиагностических методик через 6 месяцев после оказанной психологической помощи;

6) сравнение результатов обследования испытуемых контрольной и основной групп с трехкратным использованием данных обследования основной группы (данные в период до включения в программы, непосредственно по окончании мероприятий программы и в период, отсроченный на полгода от участия в такой программе).

Формирование выборки осуществлялось традиционным способом: первоначально была набрана и обследована основная группа, которую составили представители «помогающих» профессий с проявлениями синдрома эмоционального выгорания, сочетающимися с субдепрессивной симптоматикой преневротического уровня. При этом были определены ее основные социально-демографические характеристики с особым акцентом на характер профессии (в выборке преобладали медицинские и педагогические работники, сотрудники правоохранительных органов, а также предприниматели, бизнесмены и менеджеры).

Критериями включения в основную (экспериментальную) группу являлось наличие жалоб на чувство дискомфорта, ощущение

кризиса жизни в сочетании с жалобами на плохое настроение, тревогу, волнение, неумение переносить стрессы, неудачи, ощущение беспомощности, тоски и т. д. Такого рода жалобы верифицировались методами психологической диагностики. В основную группу включались испытуемые, состояние которых по данным клинических и психодиагностических методов характеризовалось на уровне преневротических субдепрессивных реакций и отдельных патологических личностных черт, не укладывающихся в рамки клинически четких психопатологических синдромов и личностных паттернов. Выявленные симптомы рассматривались в качестве индикаторов и собственно психологических факторов, обуславливающих повышенный риск невротических расстройств, клиническая картина которых максимально близко соответствовала критериям раздела F43.2 Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) – «Расстройства адаптации» (P43,2). Следует отметить, что в бета-версии разрабатываемой новой МКБ-11 эти расстройства могут классифицироваться уже в 2 разделах «Disorders specifically associated with stress» («Расстройства, специфически ассоциируемые со стрессом») и «Bodily distress disorder» («Вызванные дистрессом телесные нарушения»). В то же время наблюдаемые симптомы не вполне соответствуют описаниям и критериям легкого депрессивного эпизода и тревожно-депрессивных реакций в структуре расстройств адаптации как клинико-статистической группы с кодом F43.2 МКБ-10, что лежит в основе квалификации их как «субдепрессивных преневротических состояний». Вышеизложенное обосновывает преимущественно психологический, а не клинический психопатологический (психиатрический) аспект их рассмотрения.

Вслед за этим была сформирована контрольная группа, которая по своим основным социально-демографическим характеристикам была релевантна основной экспериментальной группе.

Критерием исключения лиц с характерными для СЭВ жалобами являлось наличие психопатологического характера декларируемой симптоматики (уровня, превышающего критерии установления преневротической депрессии), который устанавливался по статистическим показателям психодиагностиче-

ских данных и при необходимости по данным консультации у врача-психиатра.

Всего выборку исследования составили 968 человек, обратившихся на консультативный прием к психологу, в том числе 465 испытуемых основной (экспериментальной) группы и 503 – контрольной группы.

Основные социально-демографические характеристики испытуемых основной и контрольной групп с субдепрессивными симптомами в структуре при эмоциональном выгорании, реальная психологическая помощь которым послужила источником получения эмпирических данных (см. таблицу).

В основную экспериментальную группу вошли 465 человек (мужчин – 219, женщин – 246).

По данным таблицы, среди лиц с субдепрессивной симптоматикой в рамках СЭВ преобладали представители 3 из 4 групп «помогающих» профессий (педагоги, врачи, сотрудники правоохранительных учреждений и другие). Вместе с тем, другие обратившиеся за психологической помощью представители этих же 4 профессиональных групп были включены в контрольную группу, поскольку у них не обнаруживались признаки эмоционального выгорания. Следует отметить, что в этой группе отмечается относительное преоб-

ладание представителей 4-й группы профессий (экономисты, работники торговли, программисты, менеджеры и пр.).

Методы психологической диагностики. На основе интеграции идеографического и номотетического подходов в исследовании применялись как малоформализованные методы и методики (социально-психологическое анкетирование, наблюдение, беседа, методика «Кто я?», текст-эссе «Я и мое здоровье»), так и высокоформализованные (тестовые) методы.

В целом батарея диагностических методик включала в себя 10 психодиагностических методик:

1. Опросник эмоционального выгорания В.В. Бойко.
2. Методика МВІ (Maslach Burnout Inventory) – опросник, позволяющий определить подробную картину синдрома эмоционального выгорания.
3. Опросник Р. Кеттелла, позволивший объективировать личностные качества и психологические характеристики испытуемых.
4. Опросник ММРІ для выявления личностного профиля и психопатологической симптоматики.
5. Методика свободного самоописания «Мое здоровье», позволяющая посредством применения феноменологического подхода

Социально-демографические характеристики испытуемых основной и контрольной групп

Социально-демографические характеристики		Основная группа (n=465)		Контрольная группа (n=503)	
		N	%	n	%
Медицинские работники		120	26	137	27
Педагогические работники		116	25	129	26
Сотрудники правоохранительных органов		105	23	115	23
Бизнесмены и работники коммерческой сферы		124	27	122	24
Пол	Мужской	219	47	191	38
	Женский	246	53	312	62
Уровень образования	Высшее	260	56	307	61
	Средн. спец	205	44	196	39
Стаж работы по специальности	5–10 лет	116	25	141	28
	10–20 лет	172	37	146	29
	20–30 лет	144	31	166	33
	30–40 лет	33	7	50	10
Семейное положение	Состоят в браке	98	21	191	38
	Гражданский брак	163	35	156	31
	Одинокие	205	44	156	31
Возраст		37±12 лет		38±11 лет	

раскрыть содержание внутреннего мира и отношения к работе испытуемых с СЭВ.

6. Методика исследования самоотношения личности (МИС) – шкальный опросник для исследования самоотношения (в модификации С.Р. Панталева и В.В. Столина).

7. Методика SCL-90 – Опросник выраженности психопатологической симптоматики, использующийся для определения актуального психологического и симптоматического статуса испытуемых.

8. Опросник Б.И. Додонова (ОЭН), предназначенный для оценки типа эмоциональной направленности личности.

9. Шкала экзистенции А Ленгле и К. Орглер (Тест ШЭ), предназначенная для диагностики экзистенциальной наполненности и осмысленности жизни

10. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО), являющийся адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL, Crumbaugh & Maholick).

Методы психологической помощи.

В основу программы психологической помощи лицам с СЭВ, клинико-психологическая картина нарушений которых характеризовалась преимущественно преневротическими субдепрессивными симптомами, был положен учет влияния личностных характеристик на развитие синдрома эмоционального выгорания. Как следствие, в программе психодиагностического исследования перспективным является использование личностно-ориентированных методик, в программе психологической помощи и психологической коррекции – методов нравственно-ценностной регуляции с целью содействия позитивному решению духовных, экзистенциальных проблем, сопровождающих эмоциональное выгорание и отражающихся на фабуле субдепрессии.

В рамках программной реализации методов психологической помощи осуществлялось имеющее социально-психологический характер воздействие на испытуемых с эмоциональным выгоранием. Такое воздействие осуществлялось по двум направлениям: психологической превенции (предупреждение, психопрофилактика) и психологической интервенции (преодоление, коррекция, психотерапия – психологическая реабилитация). Концептуальной основой программы психологической помощи явились теоретические представления об «экзистенциальном миропони-

мания» (Д.А. Леонтьев), базирующиеся на его мультирегуляторной «возможностной» модели личности. Предусматривались различные психотерапевтические методы и возможности их сочетания как в ходе одного сеанса, так и на протяжении всего процесса оказания психологической помощи.

Из широкого арсенала индивидуальных и групповых психологических средств был отдан приоритет «разговорной терапии» (Клиническая психология..., 2002) как основанному Карлом Роджерсом (Роджерс, 1994) методу построения терапевтических отношений, обладающих определенными способствующими изменениям характерными свойствами: принятие, открытость и эмпатическое понимание.

В описываемом исследовании разговорная психотерапия осуществлялась в трех моделях:

1) *Проблемно-ориентированная психотерапия* в трактовке швейцарских психотерапевтов (Блазер и др., 1998), преимущество которой состоит в интеграции в своем составе элементов психоанализа, гештальт-терапии, поведенческой и телесно-ориентированной терапии, что позволяет работать с экзистенциальными смыслами клиентов в целом и по широкому кругу проблем.

2) *Экзистенциальное консультирование* по Эмми Дорцен, позволяющее рассмотреть проблемы лиц в СЭВ как экзистенциальные проблемы, возникающие не вследствие патологии личности, а как результат сущностных парадоксов человеческого существования (Дорцен, 2007).

3) *Балинтовские сессии* (группы профессионально-личностного роста, проводящиеся с целью профилактики эмоционального выгорания), делающие психологическую помощь более эмоционально и интеллектуально насыщенной, направленной на развитие рефлексии.

Для достижения оптимальной эффективности психологического сопровождения представляется важным системное использование индивидуальных и групповых психологических средств совместно либо раздельно. Влияние индивидуальной психологической коррекции позволяет человеку осознать мотивы своего поведения, особенности межличностных отношений, неконструктивный характер эмоциональных и поведенческих стереотипов, причины переживаний и способов реа-

гирования. Групповые психологические средства в рамках групповой работы, опирающиеся на анализ и использование межличностного взаимодействия, направлены на раскрытие, анализ, осознание и проработку проблем клиента, его внутриличностных и межличностных конфликтов, коррекцию неадекватных отношений, установок. Цели групповой работы фокусируются на трех основных составляющих: когнитивной (самопонимание), эмоциональной (отношение к себе), поведенческой (саморегуляция).

Целями описываемой и реализованной программы психологической помощи были:

1. Развитие особо важных качеств личности с проявлениями эмоционального выгорания, способствующих конструктивному взаимодействию с другими людьми.

2. Создание условий для решения человеком своих экзистенциальных проблем, а также для личностного роста участников.

Проверка эффективности программы проводилась установлением динамики исследованных психологических характеристик, рассматриваемых в контексте изменений ценностно-смысловой сферы, предполагающих появление в ней новых экзистенциальных смыслов. Другим аспектом эффективности программы является субъективно и профессионально значимое нивелирование субдепрессивных проявлений, подтвержденное результатами повторного и третьего применения психодиагностических методик, а также данными качественного анализа дневниковых записей.

Таким образом, исследовательская программа работы построена как комплексная, междисциплинарная система психолого-медицинского и параклинического характера. Теоретическая модель исследования сконструирована на основе многомерного анализа научной литературы по исследуемой проблеме и рассмотрения прототипных клинико-психологических работ. Эмпирическое исследование представлено в виде системы психо-

логической диагностики с последующим оказанием целенаправленной психологической помощи лицам с субдепрессивной симптоматикой при эмоциональном выгорании. При этом эффективность такого рода подхода и системы помощи подтверждается субклинически, психологически и статистически.

Литература

1. Блазер, А. *Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход* / А. Блазер, Э. Хайм, Х. Рингер, М. Томмен; пер. с нем. Л.С. Каганова. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 272 с.
2. Влах, Н.И. Профилактика невротических и психосоматических расстройств у предпринимателей / Н.И. Влах // *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. – 2011. – № 1. – С. 23–27.
3. Влах, Н.И. Типология и феноменология субдепрессивных преневротических расстройств при синдроме эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий / Н.И. Влах // *Национальная ассоциация ученых*. – 2014. – № 4. – Ч. 2.
4. Влах, Н.И. Эмоциональное выгорание у представителей «помогающих» профессий / Н.И. Влах // *Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология»*. – 2015. – Т. 8, № 1. – С. 96–103.
5. Влах, Н.И. Особенности симптомов эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий / Н.И. Влах // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2015. – № 8. – Ч. 3.
6. Влах, Н.И. Модель психологической помощи представителям «помогающих» профессий при эмоциональном выгорании / Н.И. Влах // *Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология»*. – 2015. – Т. 8, № 4. – С. 24–30.
7. Дорцен, Э. *Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия* / Э. Дорцен. – М.: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 216 с.
8. *Клиническая психология* / под ред. М. Перре, У. Бауманна. – СПб.: Питер, 2002. – 1312 с.
9. Роджерс, К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. пер. с англ. / общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.

Влах Надежда Ивановна, кандидат медицинских наук, профессор, Российская академия естествознания, начальник Управления дополнительного образования, Международный институт экономики и права (Сибирский филиал); профессор, Институт бизнес-образования (Новокузнецк), nadezda-vlakh11@yandex.ru

Поступила в редакцию 21 марта 2016 г.

METHODS FOR DIAGNOSIS AND CORRECTION OF SUBDEPRESSIVE DISORDERS IN EMOTIONAL BURNOUT: ORGANIZATION AND RESEARCH EXPERIENCE

N.I. Vlach, nadezda-vlach11@yandex.ru

*International Institute of Economics & Law Siberian Branch, Novokuznetsk, Russian Federation
Institute of Business Education, Novokuznetsk, Russian Federation*

The study involved 968 people. There were citizens who turned to the center «Business education», the non-governmental Institute of Mental Health in Novokuznetsk, Kemerovo region with complaints of subdepressive nature. As the methods of psychological diagnosis were used little formalized (social and psychological surveys, observation, conversation, method of «Who am I?»), The text essay «I and my health») and high formalized (test) methods. Using the methods of psychological assistance to carry out social and psychological effects on subjects with emotional burnout in two directions: psychological prevention (warning, psychoprophylaxis) and psychological intervention (overcoming, correction, psychotherapy – rehabilitation).

Keywords: professional groups, emotional burnout, psychological help.

References

1. Blazer A., Khaym E., Ringer X., Tommen M. *Problemno-orientirovannaya psikhoterapiya. Integrativnyy podkhod* [Problem-oriented Psychotherapy. Integrative Approach]. Moscow, Klass Publ., 1998. 272 p.
2. Vlach N.I. [Prevention of Neurotic and Psychosomatic Disorders Entrepreneurs]. *Sibirskiy vestnik psikiatrii i narkologii* [Siberian Bulletin Psychiatry and Addiction], 2011, no. 1, pp. 23–27. (in Russ.)
3. Vlach N.I. [Typology and Phenomenology Subdepressive Preneurotik Disorders at a Syndrome of Emotional Burnout among Representatives of "Helping" Professions]. *Natsional'naya assotsiatsiya uchenykh. Chast' 2* [National Association of Scientists]. 2014. no. 4. (in Russ.)
4. Vlach N.I. [Emotional Burnout among Representatives of "Helping" Professions]. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*, 2015, vol. 8, no. 1, pp. 96–103. (in Russ.)
5. Vlach N.I. [Features of the Symptoms of Burnout among Representatives of "Helping" Professions]. *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya* [International Journal of Experimental Education], 2015, no. 8, Ch. 3. (in Russ.)
6. Vlach N.I. [Model of Psychological Assistance to Representatives of "Help" Profession in Emotional Burnout]. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*, 2015, vol. 8, no. 4, pp. 24–30. (in Russ.). DOI: 10.14529/psy150403.
7. Dortsen E. *Prakticheskoe ekzistentsial'noe konsul'tirovanie i psikhoterapiya* [Practical Existential Counseling and Psychotherapy]. Moscow, Assotsiatsiya ekzistentsial'nogo konsul'tirovaniya Publ., 2007. 216 p.
8. M. Perre, U. Baumann (Ed.) *Klinicheskaya psikhologiya* [Clinical Psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2002. 1312 p.
9. Rodzhers K., Isenina E.I. (Ed.) *Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka* [A view at Psychotherapy. Human Formation]. Moscow, Progress Publ., 1994. 480 p.

Received 21 March 2016

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Влах, Н.И. Методы диагностики и коррекции субдепрессивных расстройств при эмоциональном выгорании: опыт организации и проведения исследования / Н.И. Влах // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2016. – Т. 9, № 2. – С. 39–44. DOI: 10.14529/psy160205

FOR CITATION

Vlach N.I. Methods for Diagnosis and Correction of Subdepressive Disorders in Emotional Burnout: Organization and Research Experience. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2016, vol. 9, no. 2, pp. 39–44. (in Russ.). DOI: 10.14529/psy160205