

## Список использованных источников

1 Целиковский, С. Б. Делинквентная (криминальная) личность и психическая саморегуляция [Текст] / С. Б. Целиковский, И. О. Абакумова // Сев.-Кавк. психол. вестн. – 2008. – № 6. – С. 32–38.

2 Минюрова, С. А. Аддиктивное поведение подростков и юношей в системе образования: обзор психолого-педагогических исследований [Текст] / С. А. Минюрова, О. В. Кружкова, И. В. Воробьева, А. И. Матвеева // Образование и наука. – Том 24. – № 6. – 2022. – С. 84–121.

3 Змановская, Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская // М. : Издательский центр «Академия». – 2003. – 288 с.

### **М. В. Казаченко**

Научный руководитель: И. В. Сильченко, канд. психол. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

*В статье представлены результаты эмпирического исследования связи копинг-стратегий и эмоционального выгорания у военнослужащих. Симптомы эмоционального выгорания положительно связаны с неадаптивным копингом и отрицательно – с адаптивными копинг-стратегиями.*

*Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стресс, копинг-поведение, копинг-стратегии, военнослужащие.*

### **M. V. Kazachenko**

Scientific supervisor: I. V. Silchenko, Ph.D. in Psychol. Sciences, Ass. Professor  
Francisk Skorina Gomel State University,  
Gomel, Republic of Belarus

## **COPING BEHAVIOR AND EMOTIONAL BURNOUT IN MILITARY PERSONNEL**

*The article presents the results of an empirical study of the relationship between coping strategies and emotional burnout among servicemen. Burnout symptoms are positively associated with maladaptive coping and negatively with adaptive coping strategies.*

*Keywords: emotional burnout, stress, coping behavior, coping strategies, servicemen.*

Деятельность военнослужащих и офицеров является одной из самых сложных сфер деятельности человека и в то же время одной из важнейших. Поэтому проблемы профессиональной пригодности, обучения и развития личностных и профессиональных качеств постоянно актуальны [1, с. 512].

Сегодня остро стоит проблема снижения престижа военнослужащих, снижения социальной значимости их труда, что, несомненно, приводит к переживанию профессионального стресса, вследствие чего возникает синдром «эмоционального выгорания», вызывающий нарушения и деформации профессиональной деятельности, снижение результативности труда в целом, появление эмоциональных и психосоматических нарушений [2, с. 391].

Для совладания со стрессовыми ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает систему целенаправленного поведения по сознательному овладению

ситуацией для уменьшения вредного влияния стресса [3, с. 24]. В настоящее время насчитывается довольно ограниченное число работ, которые посвящены изучению способов преодоления военнослужащими эмоциональных стрессов и технологий сохранения личностных ресурсов для успешного совладания. Знание особенностей копинг-стратегий, лежащих в основе формирования стрессоустойчивости военных, поможет строить более целенаправленные программы для профилактики выгорания и выработки у них продуктивных копинг-стратегий, направленных на повышение адаптационного потенциала и сохранение копинг-ресурсов личности.

В выборку были включены 60 военнослужащих в возрасте от 22 до 40 лет, среди которых: 30 военнослужащих с общим стажем работы до 10 лет и 30 опытных офицеров со стажем от 10 до 17 лет. В качестве психодиагностического инструментария использованы методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко и опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптация Вассермана). Для определения достоверности различий использовался U-критерий Манна-Уитни.

Сравнительный анализ выраженности симптомов эмоционального выгорания у молодых и опытных военнослужащих позволил выявить следующие различия:

- переживание психотравмирующих обстоятельств выражено больше у опытных офицеров, чем у молодых военнослужащих ( $U = 306, p \leq 0,05$ );
- неудовлетворенность собой выражена больше у опытных офицеров, чем у молодых военнослужащих ( $U = 316, p \leq 0,05$ );
- тревога и депрессия выражены больше у опытных офицеров, чем у молодых военнослужащих ( $U = 33, p \leq 0,05$ );
- эмоциональный дефицит выражен больше у опытных офицеров, чем у молодых военнослужащих ( $U = 224, p \leq 0,05$ );
- эмоциональная отстраненность выражена больше у опытных офицеров, чем у молодых военнослужащих ( $U = 29, p \leq 0,05$ );
- психосоматические и психовегетативные нарушения выражены больше у опытных офицеров, чем у молодых военнослужащих ( $U = 67,5, p \leq 0,05$ );
- неадекватное эмоциональное избирательное реагирование выражено больше у молодых военнослужащих, чем у опытных офицеров ( $U = 261, p \leq 0,05$ ).

Таким образом, установлены достоверные различия выраженности симптомов синдрома «эмоционального выгорания» военнослужащих. У офицеров больше выражены переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, тревога и депрессия, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения. У молодых военнослужащих больше выражено неадекватное эмоциональное избирательное реагирование.

Исследование способов совладания у молодых и опытных военнослужащих показало, что ни один из способов не попал в группу с низким уровнем напряженности, что свидетельствует о некоторых трудностях в способах борьбы со стрессом. В среднем уровне напряженности по результатам исследования находятся следующие способы совладания: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

Среднее количество баллов было набрано по способу поиска социальной поддержки и составило 10,9. Это свидетельствует о том, что военнослужащие в большинстве своем при возникновении стресса и трудностей прибегают к помощи коллег или начальства, они нуждаются в информационной, действенной и эмоциональной поддержке. Характерны: ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями экспертам и знакомым, владеющим необходимыми знаниями. Потребность в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания.

Конфронтационный копинг в группе молодых военнослужащих и офицеров набрал 9,5 и 9,4 баллов, что говорит о среднем уровне напряженности и некоторых агрессивных усилиях, которые они предпринимают в сложных ситуациях. Используя данную стратегию, военнослужащие с эмоциональным выгоранием пытаются разрешить проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями.

Планирование решения проблемы в группе молодых военнослужащих и офицеров в среднем набрало 9,9 баллов и 9,8 баллов, т. е. и этот способ имеет средний уровень напряженности. Планирование решения проблемы является неотъемлемой частью, так как без анализа решить проблему не всегда удается.

Положительная переоценка и самоконтроль по группе молодых военнослужащих набрали в среднем практически одинаковые значения баллов – 10,4 и 10,6 соответственно. Это означает, что в средней степени напряженности находятся усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. То есть, при появлении той или иной сложной ситуации на работе, военнослужащий пересмотрит свое поведение и отношение к ней и тем самым в следующем не допустит ее. Также военнослужащие могут хорошо совладать со своими чувствами и действиями в стрессовой ситуации.

Минимальное среднее количество баллов было набрано офицерами по способу положительной переоценки, и оно составило 8,2 баллов. Это свидетельствует о том, что в средней степени напряженности находятся усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. При появлении той или иной сложной ситуации на работе, военнослужащий пересмотрит свое поведение и отношение к ней и тем самым в следующем не допустит ее. Показатель самоконтроля набрал у офицеров в среднем 12,5 балла и означает то, что также данная группа военнослужащих может хорошо совладать со своими чувствами и действиями в стрессовой ситуации.

Дистанцирование по группе молодых и опытных военнослужащих характеризуется отдалением от проблемы и уменьшением ее значимости. По группам этот показатель также имел средние значения и составил 11,6 и 11,2 балла. Это означает, что в некоторых случаях таким военнослужащим легче закрыть глаза на проблему, чем ее решить. Использование стратегии дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

По результатам исследования в группе молодых военнослужащих высокую напряженность копинга имели два способа решения проблем: принятие ответственности и бегство – избегание. Принятие ответственности означает признание своей вины, а многие молодые военнослужащие в силу своей гордости и неопытности не хотят этого принимать, о чем и свидетельствуют набранные ими 16,9 балла. В таком случае молодые военнослужащие часто винят не себя, а кого-то другого (коллег, начальство, подчиненных).

Уровень по шкале «Бегство – избегание» в группе молодых военнослужащих составило 14,1 балла. Это означает то, что при появлении сложной стрессовой ситуации всячески избегают ее, вместо того чтобы ее решать, что негативно сказывается на их работе, а самое главное на их эмоциональном состоянии, а самое главное то, что в комплексе все это ведет к «эмоциональному выгоранию».

Уровень по шкале «Бегство – избегание» в группе опытных военнослужащих составило 13,3 балла. Это означает то, что офицеры при появлении сложной стрессовой ситуации всячески избегают ее, вместо того чтобы ее решать, что негативно сказывается на их работе, а самое главное на их эмоциональном состоянии, а самое главное то, что в комплексе все это ведет к «эмоциональному выгоранию».

Для изучения взаимосвязи копинг-поведения и эмоционального выгорания у военнослужащих был использован коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена. Результаты позволили установить следующее.

Конфронтационный копинг отрицательно коррелирует с эмоционально-нравственной дезориентацией ( $r_s = -0,31$ ). Это означает, что чем чаще военнослужащие прибегают к этой стратегии, тем меньше они способны контролировать эмоции в рамках морально-этических норм.

Самоконтроль положительно коррелирует с неадекватным эмоциональным избирательным реагированием ( $r_s = 0,33$ ). Выраженное использование стратегии самоконтроля предполагает попытки преодолевать негативные переживания за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Поиск социальной поддержки положительно коррелирует с неудовлетворенностью собой ( $r_s = 0,26$ ). Наличие данной взаимосвязи говорит о том, что чем выше недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями, тем выше степень использования стратегии «поиск социальной поддержки» и, наоборот. Используя данную копинг-стратегию, военнослужащий активно взаимодействует со своим окружением (например, консультируется с коллегами), ищет и получает поддержку от социальных институтов, семьи и друзей и, таким образом, восстанавливает свои эмоциональные ресурсы.

Принятие ответственности отрицательно коррелирует с переживанием психотравмирующих ситуаций ( $r_s = -0,26$ ). Это обозначает, что чем больше военнослужащий принимает ответственность за возникновение проблемы и ее решение, тем менее он переживает ситуацию как психотравмирующую.

Принятие ответственности отрицательно коррелирует с тревогой и депрессией ( $r_s = -0,74$ ). То есть, принятие ответственности снижает проявление тревоги и депрессии.

Принятие ответственности положительно коррелирует с неадекватным эмоциональным избирательным реагированием ( $r_s = 0,32$ ). Это обозначает, что военнослужащий осознает свое решение и готовность за него ответить, ему характерно ограничение эмоциональной отдачи за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов.

Принятие ответственности отрицательно коррелирует с эмоциональным дефицитом ( $r_s = -0,34$ ). Это значит, что если военнослужащий осознает свое решение и готовность за него ответить, то ему характерно меньшее проявление положительных эмоций и все чаще проявление отрицательных.

Принятие ответственности отрицательно коррелирует с психосоматическими и психовегетативными нарушениями ( $r_s = -0,67$ ). Это может обозначать, что чем больше военнослужащий осознает свое решение, признает свою роль в проблеме и попытается решить ее, тем меньше ему характерны проявления выгорания на уровне физического и психического самочувствия.

Принятие ответственности отрицательно коррелирует с эмоциональной отстраненностью ( $r_s = -0,69$ ). Наличие данной взаимосвязи указывает на то, что чем больше выражена эмоциональной отстраненность, тем выше вероятность использования стратегии «принятие ответственности» и наоборот, чем слабее выражена эмоциональной отстраненность, тем ниже степень использования копинг-стратегии «принятие ответственности».

Выраженное использование стратегии «принятие ответственности» в поведении приводит к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой, что в последующем может приводить к развитию эмоционального выгорания.

Бегство – избегание отрицательно коррелирует с эмоциональным дефицитом ( $r_s = -0,26$ ). Чем выше степень использования стратегии «бегство-избегание», тем меньше проявляются положительные эмоции.

Бегство – избегание отрицательно коррелирует с эмоциональной отстраненностью ( $r_s = -0,25$ ). Это может означать, что чем чаще у военнослужащих проявляется желание и попытки избежать проблемы, тем реже они исключают эмоции из сферы профессиональной деятельности.

Бегство – избегание отрицательно коррелирует с психосоматическими и психо-вегетативными нарушениями ( $r_s = -0,31$ ). Это обозначает, что чем выше у военнослужащих проявляется желание и попытки избежать проблемы, тем выше у них проявления выгорания на уровне физического и психического самочувствия.

Стратегия «Бегство – избегание» является наименее эффективной стратегией преодоления. Недостаток активного поведения, направленного на решение самой проблемы, использование неконструктивных форм поведения в стрессовых ситуациях с целью снижения мучительного эмоционального напряжения, еще больше усиливает развитие эмоционального выгорания.

Положительная переоценка отрицательно коррелирует с тревогой и депрессией ( $r_s = -0,32$ ) и эмоциональной отстраненностью ( $r_s = -0,44$ ). Наличие данной взаимосвязи говорит о том, что чем выше степень использования копинг-стратегии «положительная переоценка» военнослужащими, тем ниже у них проявления тревоги и депрессии, тем реже они исключают эмоции из своей профессиональной деятельности. Использование стратегии положительной переоценки военнослужащими, предполагающей попытки преодоления негативных переживаний за счет ее положительного переосмысления, рассмотрение ее как стимула для личностного роста помогает бороться со стрессовыми ситуациями, самосовершенствоваться, играет немаловажную роль в сопротивлении профессиональному выгоранию и преодолении этого состояния.

Таким образом, была подтверждена взаимосвязь копинг-поведения и эмоционального выгорания у военнослужащих. Использование неконструктивных копинг-стратегий, таких как бегство – избегание, дистанцирование, самоконтроль, связано с симптомами эмоционального выгорания, в то время как конструктивные стратегии (поиск социальной поддержки, положительная переоценка) помогают совладать со стрессом и препятствуют развитию эмоционального выгорания.

#### **Список использованных источников**

1 Бондарчук, Е. В. Особенности мотивации профессиональной деятельности военнослужащих / Е. В. Бондарчук / Научные труды Республиканского института высшей школы: сб. науч. ст. Исторические и психолого-педагогические науки: в 2-х ч. / РИВШ; под ред. В. Ф. Беркова, 2013. – С. 47–54.

2 Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко / М. : Наука. – 1996. – 154 с.

3 Набиуллина, Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань: Казанская Государственная Медицинская Академия, 2003. – 101 с.

**Т. Л. Карасева**

Научный руководитель: О. В. Маркевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

#### **СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ЛИЧНОСТИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ**

*Статья посвящена проблеме социального интеллекта личности среднего возраста с алкогольной зависимостью. В статье описаны результаты эмпирического исследования, которое проводилось с целью изучения уровня социального интеллекта личности среднего возраста с алкогольной зависимостью.*