

Е. А. Тимеева

Научный руководитель: С. А. Вьюжанина, канд. психол. наук, доцент
Удмуртский государственный университет,
г. Ижевск, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей совладающего поведения военнослужащих с разным уровнем эмоционального выгорания. Выявлены связи между копинг-стратегиями и эмоциональным выгоранием военнослужащих. Проведено сравнение предпочитаемых копинг-стратегий и выявлены копинги, как характерные для военнослужащих с разным уровнем выгорания, так и специфические, свойственные только для определенной группы.

Ключевые слова: военнослужащие, профессиональное развитие, синдром эмоционального выгорания, фазы развития СЭВ, совладающее поведение.

Современный мир характеризуется возрастанием уровня стресса, которому подвергается человек. Следует отметить связь стресса с феноменом эмоционального выгорания [5, с. 41]. Рассматривая проблему эмоционального выгорания, ряд зарубежных и российских ученых отмечали, что данному синдрому подвержены специалисты, работающие в сферах, предполагающих контакт с людьми, то есть профессии типа «человек – человек». Современные исследования делают возможным расширить ряд профессий, представители которых подвержены синдрому эмоционального выгорания, в частности к ним относятся представители экстремального профиля – военнослужащие [2, с. 98].

В условиях поддержания высокой боевой готовности военнослужащие находятся в постоянных стрессовых ситуациях, обусловленных спецификой профессиональной деятельности. Такой труд требует исключительно высокого напряжения физических и психических сил личности, нередко их перенапряжения. Сохранить психологическую устойчивость в указанных стрессовых условиях военнослужащим помогает, наряду с другими факторами, совладающее поведение.

Совладающее поведение выступает механизмом, позволяющим личности справиться со стрессовой ситуацией определенными способами через осознанные стратегии действий, адаптирующие к условиям ситуации либо помогающие изменить ее. Следовательно, совладающее поведение является одним из важных процессов социальной, а также профессиональной адаптации.

Лишь с недавнего времени уделяется внимание совладающему поведению как фактору выгорания. Так, А. А. Шевченко указывает на существование связи между данными понятиями [6, с. 36]. На сегодняшний день остается малоизученным влияние особенностей совладающего поведения на формирование синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) представителей экстремальных профессий в целом и военнослужащих в частности.

Исходя из вышеизложенного, становится актуальным вопрос – каковы особенности совладающего поведения военнослужащих с разным уровнем эмоционального выгорания? В связи с чем, целью нашей работы является изучение и анализ эмпирических результатов исследования связей особенностей совладающего поведения военнослужащих с разным уровнем эмоционального выгорания.

Для изучения особенностей совладающего поведения военнослужащих с разным уровнем выгорания использовались следующие методики:

- опросник совладания со стрессом COPE Inventory [4],
- опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса [3],
- методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко [1].

В исследовании приняли участие военнослужащие контрактной службы в возрасте от 20 до 46 лет ($\bar{M} = 29,78$, $SD = 5,98$) со стажем службы от 1 года до 27 лет ($\bar{M} = 7,53$, $SD = 5,62$) общей численностью 100 человек.

В соответствии с уровнем общего показателя эмоционального выгорания были выделены 3 группы военнослужащих. В первую группу вошли 54 военнослужащих (54 %), имеющие несформированный общий показатель эмоционального выгорания. Вторая группа военнослужащих – 34 человека (34 %), у которых эмоциональное выгорание находится на стадии формирования. Третья группа состоит из 12 военнослужащих (12 %), эмоциональное выгорание которых сформировано.

С помощью U-критерия Манна-Уитни были установлены значимые различия. Среди всех групп военнослужащих были выявлены высокий уровень напряженности показателей, свидетельствующий о наличии значимых различий признакам между группами: дистанцирование, мысленный уход от проблемы, поведенческий уход от проблемы, подавление конкурирующей деятельности – увеличение частоты использования от первой ко второй и третьей группе, копинг-механизм Планирование – снижение частоты использования.

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена было проведено изучение особенностей связи совладающего поведения военнослужащих с уровнем их эмоционального выгорания:

Рассмотрим подробнее связь особенностей совладающего поведения военнослужащих, отличающихся отсутствием синдрома эмоционального выгорания, и фазами СЭВ:

– показатель «напряжение» образовал три обратно пропорциональные взаимосвязи с показателями «принятие ответственности» ($r_s = -0,510$, $p = 0,000$), «юмор» ($r_s = -0,313$, $p = 0,021$) и «планирование» ($r_s = -0,278$, $p = 0,042$). Чем больше военнослужащие принимают ответственность за решение проблемы, планируют действия по ее разрешению, используют шутки и смех по отношению к ситуации, тем ниже степень психического напряжения;

– показатель «резистенция» образовал восемь прямо пропорциональных взаимосвязей с показателями: «конфронтационный копинг» ($r_s = 0,399$, $p = 0,003$), «бегство-избегание» ($r_s = 0,438$, $p = 0,001$), «концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($r_s = 0,390$, $p = 0,004$), «дистанцирование» ($r_s = 0,340$, $p = 0,012$), «использование инструментальной социальной поддержки» ($r_s = 0,332$, $p = 0,014$), «отрицание» ($r_s = 0,275$, $p = 0,044$), «обращение к религии» ($r_s = 0,345$, $p = 0,011$), «использование эмоциональной социальной поддержки» ($r_s = 0,271$, $p = 0,047$). Чем меньше выражена импульсивность и агрессивность действий военнослужащих, фокусировка на отрицательных эмоциях и их выражение, стремление к отрицанию, уклонение и отстранение от решения проблемы, фантазирование, обращение к помощи Бога, желание получить совет или помощь, понимание и сочувствие, тем меньше выраженность фазы резистенции, проявляющейся в неадекватном избирательном эмоциональном реагировании, эмоционально-нравственной дезориентации, расширении сферы экономики эмоций и редукции профессиональных обязанностей;

– общий показатель синдрома эмоционального выгорания образовал четыре прямо пропорциональных взаимосвязи с показателями «конфронтационный копинг» ($r_s = 0,430$, $p = 0,001$), «бегство-избегание» ($r_s = 0,319$, $p = 0,019$), «концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($r_s = 0,284$, $p = 0,038$), «использование инструментальной социальной поддержки» ($r_s = 0,273$, $p = 0,045$). Чем меньше военнослужащие проявляют импульсивность и агрессивность действий, фокусируются на отрицательных эмоциях и их активно выражают, отрицают, уклоняются от решения проблемы, стремятся получить совет или помощь, тем меньше выражен общий показатель эмоционального выгорания.

Таким образом, военнослужащие первой группы с целью поддержания эмоционального выгорания на низком уровне стремятся минимизировать импульсивность, агрессивность, враждебность в поведении, ослабить фокусировку на отрицательных эмоциях и их активное выражение, используя юмор, шутки и смех. Военнослужащие с несформированным СЭВ предпочитают не отрицать и не уклоняться от возникающих проблем, не уходить в фантазии,

не обращаться к религии, помощи Бога, а разрешать стрессовые ситуации, принимая ответственность за происходящее. Также следует отметить, что данная группа военнослужащих, характеризуясь отсутствием эмоционального выгорания, при возникновении стрессовых ситуаций редко прибегают к социальной поддержке и не стремятся получить совет, помощь или информацию, а также найти моральную поддержку, сочувствие и понимание.

Связь особенностей совладающего поведения военнослужащих, у которых синдром эмоционального выгорания находится на стадии формирования, и фазами СЭВ:

– показатель «напряжение» образовал пять обратно пропорциональных связей с показателями «дистанцирование» ($r_s = -0,496$, $p = 0,003$), «планирование решения проблемы» ($r_s = -0,656$, $p = 0,000$), «положительная переоценка» ($r_s = -0,630$, $p = 0,000$), «принятие ответственности» ($r_s = -0,376$, $p = 0,028$), «планирование» ($r_s = -0,371$, $p = 0,031$) и одну прямо пропорциональную связь с показателем «отрицание» ($r_s = 0,422$, $p = 0,013$). Чем меньше военнослужащие отстраняются от проблемной ситуации, снижают ее значимость, в том числе и за счет положительного переосмысления, принимают ответственность за решение проблемы, планируют действия по разрешению, а также чем больше отказываются верить в случившееся, тем больше степень напряжения, переживание психотравмирующих обстоятельств, тревога и депрессия;

– показатель «резистенция» образовал две прямо пропорциональные связи с показателями «положительная переоценка» ($r_s = 0,460$, $p = 0,006$) и «обращение к религии» ($r_s = 0,579$, $p = 0,000$). Чем больше военнослужащие предпринимают попыток переосмыслить ситуацию в позитивном ключе, а также обращаются за помощью к Богу, тем сильнее выражена фаза резистенции в синдроме эмоционального выгорания;

– показатель «истощение» образовал две прямо пропорциональные связи с показателями «дистанцирование» ($r_s = 0,413$, $p = 0,015$) и «планирование решения проблемы» ($r_s = 0,427$, $p = 0,012$). Чем больше военнослужащие прибегают к отстранению от ситуации, снижению степени ее значимости, стремятся сформулировать план действий, тем более наблюдается истощение психики;

– общий показатель синдрома эмоционального выгорания образовал одну обратно пропорциональную связь с показателем «планирование» ($r_s = -0,374$, $p = 0,029$). Чем меньше планируются действия, обдумываются стратегии по преодолению ситуации, тем больше формируется общий показатель синдрома эмоционального выгорания.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что военнослужащие, у которых выявлено формирующееся эмоциональное выгорание, не желают принимать на себя ответственность за решение проблемной ситуации, обращаются к религии, Богу, отказываются верить в произошедшее. Они не стремятся снизить субъективную значимость произошедшего, дистанцироваться, провоцируя тем самым напряжение, в то же время, осуществляя попытки обесценивания собственных переживаний, повышается уровень истощения психики. Аналогичная ситуация наблюдается с показателем «положительная переоценка»: данная группа военнослужащих не ориентирована на позитивное переосмысление стрессовой ситуации, однако рассматривая ее как стимул для личностного роста, наблюдается неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация. Также они отличаются тем, что не стремятся проанализировать ситуацию, обдумать стратегию и сформулировать план действий по преодолению стрессовой ситуации. Следует отметить, что чрезмерное стремление данной группы военнослужащих обдумать план действий по разрешению проблемы способствует снижению уровня напряжения и эмоционального выгорания в целом, но может привести к истощению психики.

Рассмотрим особенности выявленных связей между копинг-стратегиями эмоционально выгоревших военнослужащих и показателями эмоционального выгорания:

– показатель «напряжение» образовал одну обратно пропорциональную связь с показателем «мысленный уход от проблемы» ($r_s = -0,619$, $p = 0,032$). Чем меньше военнослужащие стремятся отвлечься от негативных мыслей через воспоминание приятных моментов, фантазирование, сон, тем выше напряжение психики, переживание психотравмирующих обстоятельств, тревога и депрессия;

– показатель «резистенция» образовал одну обратно пропорциональную связь с показателем «использование эмоциональной социальной поддержки» ($r_s = -0,747$, $p = 0,005$). Чем реже военнослужащие стремятся найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание, тем выше уровень эмоционально-нравственной дезориентации, неадекватного избирательного эмоционального реагирования, расширение сферы экономии эмоций;

– показатель «истощение» образовал шесть обратно пропорциональных связей с показателями «активное совладание» ($r_s = -0,719$, $p = 0,008$), «принятие ответственности» ($r_s = -0,649$, $p = 0,022$), «планирование решения проблемы» ($r_s = -0,700$, $p = 0,011$), «мысленный уход от проблемы» ($r_s = -0,705$, $p = 0,011$), «отрицание» ($r_s = -0,583$, $p = 0,046$), «планирование» ($r_s = -0,647$, $p = 0,023$) и одну прямо пропорциональную связь с показателем «подавление конкурирующей деятельности» ($r_s = 0,708$, $p = 0,010$). Чем меньше военнослужащие принимают ответственность за произошедшую ситуацию, планируют ее решение и предпринимают активные действия, стремятся отвлечься от негативных мыслей, отказываются верить в случившееся и чем больше избегают отвлекаться на другую деятельность, тем выше уровень истощения психики;

– общий показатель синдрома эмоционального выгорания образовал одну прямо пропорциональную связь с показателем «подавление конкурирующей деятельности» ($r_s = 0,747$, $p = 0,005$). Чем больше военнослужащие стремятся избежать отвлечения другими видами активности, концентрируются только на разрешении стрессовой ситуации, тем выше уровень эмоционального выгорания.

Эмоционально выгоревшие военнослужащие принимают ситуацию как есть и не стремятся уйти от негативных мыслей через воспоминание приятных моментов, фантазирование, сон, тем самым провоцируя возрастание напряжения. Им не важна социальная и эмоциональная поддержка, они не ищут сочувствия и понимания. Данная группа военнослужащих отказывается принимать ответственность за произошедшую ситуацию, следовательно, не планирует решение проблемы и не предпринимает никаких действий для преодоления стресса. Вместе с тем, они избегают отвлечения другими видами деятельности и игнорируют происходящее, не связанное со стрессовой ситуацией, что влечет за собой истощение психики, так как одной из специфичных черт деятельности военнослужащих является разнородность и сложность поставленных задач.

В ходе анализа полученных результатов было проведено сравнение предпочитаемых копинг-стратегий и выявлены копинги, характерные для нескольких групп. Так, военнослужащие без эмоционального выгорания схожи с военнослужащими, у которых выгорание на стадии формирования, тем, что они не стремятся дистанцироваться от проблемной ситуации, снизить ее значимость, переключить внимание. Несмотря на то, что в данных группах выявлена связь копинга «обращение к религии» с эмоциональным выгоранием, следует отметить, что военнослужащие без выгорания не обращаются за помощью к религии и Богу, в то время как респонденты с признаками формирующегося СЭВ надеются на помощь свыше.

Военнослужащие с формирующимся эмоциональным выгоранием и высоким уровнем СЭВ не принимают на себя ответственность и не планируют варианты разрешения стрессовой ситуации в отличие от группы невыгоревших военнослужащих, для которых характерно принятие ответственности за произошедшую ситуацию и планирование ее разрешения.

Военнослужащие с низким и высоким уровнями СЭВ, в отличие от военнослужащих с формирующимся выгоранием, реалистично воспринимают проблему, для них не важна социальная и эмоциональная поддержка, они не ищут сочувствия и понимания.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можем выделить специфические особенности совладающего поведения, характерные только для определенной группы. Военнослужащие без признаков эмоционального выгорания отличаются тем, что стремятся минимизировать импульсивность, агрессивность, враждебность в поведении, ослабить фокусировку на отрицательных эмоциях и их активное выражение, используя юмор, шутки и смех. Они не уклоняются от возникающих проблем, не уходят в фантазии, редко прибегают к социальной поддержке и не стремятся получить совет, помощь или информацию, надеясь на свои силы.

Группа военнослужащих, имеющих признаки формирующегося СЭВ, не ориентирована на позитивное переосмысление стрессовой ситуации, однако рассматривает ее как сти-

мул для личностного роста Наблюдается неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация.

Эмоционально выгоревшие военнослужащие не стремятся уйти от негативных мыслей через воспоминание приятных моментов, фантазирование, сон, и не предпринимают никаких активных действий по преодолению стресса. Вместе с тем, они избегают отвлечения другими видами деятельности и игнорируют происходящее, не связанное со стрессовой ситуацией, что влечет за собой истощение психики.

Список использованных источников

1 Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб., 2009. – 278 с.

2 Котовская, С. В. Особенности формирования фазы напряжения синдрома эмоционального выгорания у специалистов экстремального профиля в зависимости от стажа профессиональной деятельности / С. В. Котовская // Международный журнал медицины и психологии. – 2021. – Т. 4, № 6. – С. 98–103.

3 Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. – Авантитул, 2010. – 64 с.

4 Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психология. Журнал ВШЭ. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82–118.

5 Чутко, Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л. С. Чутко, Н. В. Козина, Изд. 3-е., М.: МЕД-пресс информ, 2015. – 255 с.

6 Шевченко, А. А. Специфика совладающего поведения лиц с психическим выгоранием [Электронный ресурс] / А. А. Шевченко // Мир науки: электрон. журн. – 2016. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/41PSMN316.pdf>. – Дата доступа: 07.03.2022.

УДК 159.923:159.97:316.624

О. Ф. Шаблюк

Минский государственный профессиональный лицей № 14 деревообрабатывающего производства и транспортного обслуживания,
г. Минск, Республика Беларусь

СИСТЕМНЫЕ СВЯЗИ И ФУНКЦИИ МОТИВАЦИОННОЙ БИПОЛЯРНОЙ ФЛУКТУАЦИИ

В работе представлены данные по апробации системно-структурной модели мотивационной биполярной флуктуации. Две ее тенденции – стремление к успеху и избегание неудачи – рассматриваются в диалектике взаимодействия с личностными структурами. С позиций системного подхода осуществлен анализ системообразующих, структурно-системных и предметно-системных связей. Рассмотрены функции, поддерживающие постоянство параметров в контексте прогрессивного функционирования системы личности.

Ключевые слова: биполярная флуктуация, стремление к успеху, избегание неудачи, система, связи, функции.

Приводимое исследование рассматривает биполярную флуктуацию, которую можно определить как структуру, имеющую двунаправленный характер и обуславливающую динамические векторные изменения мотивации. Системообразующим элементом данной системы выступают биполярные тенденции успешности, которые включают стремление к успеху и избегание неудачи.