

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.*

*Ключевые слова: социальный интеллект, алкогольная зависимость, психологические последствия алкогольной зависимости для личности.*

**T. L. Karasiova**

Scientific supervisor: O. V. Markevich  
Francisk Skorina Gomel State University  
Gomel, Republic of Belarus

## **SOCIAL INTELLIGENCE OF A MIDDLE-AGED PERSON WITH ALCOHOL ADDICTION**

*This article is devoted to the problem of social intelligence of a middle-aged person with alcohol addiction. The article describes the results of an empirical study that was conducted to study the level of social intelligence of a middle-aged person with alcohol addiction.*

*Keywords: social intelligence, alcohol addiction, psychological consequences of alcohol addiction for the person.*

На протяжении всей жизни люди имеют определенный, выработанный в процессе своего развития, набор навыков избавления от психологического дискомфорта. К арсеналу средств избавления от психологического дискомфорта можно отнести различные способы переключения внимания на эмоционально стимулирующие события и активности, а именно просмотр видео, фильмов, занятия спортом, прогулки, физические упражнения, получение социальной поддержки от друзей, знакомых или родственников и др. Вышеуказанным способам избавления от неприятных переживаний не придается особого внимания. Однако если реальность становится «невыносимой», человек ищет пути для облегчения состояния, начиная либо бороться с такими состояниями и вызывающими их причинами, либо «убегать» от них.

Такое «бегство» от реальности, которое вызывает психоэмоциональное напряжение, достигается путем изменения психического состояния. Стремление изменять свое состояние для уменьшения напряжения и невротизации приводит к развитию аддиктивного поведения (В. Миллер, Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева, Т. А. Донских, А. Е. Личко, В. С. Битенский, А. Ю. Егоров и др.). Аддиктивное поведение является одной из форм отклоняющегося поведения.

Согласно определению Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриевой «аддиктивное поведение выражается в уходе от реальности путем изменения психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях, что сопровождается развитием интенсивных эмоций» [1, с. 35]

Наличие аддиктивного поведения указывает на нарушенную адаптацию к изменившимся условиям микро- и макросреды. Человек с аддиктивным поведением как бы «кричит» своим поведением о необходимости оказания ему экстренной помощи, и меры в этих случаях требуются профилактические, психолого-педагогические, воспитательные в большей степени, чем медицинские.

Реализация аддиктивного поведения проходит фазы, характерные для всех видов аддикции – «воздержания», «автоматических фантазий», «фрустрации», «предвосхищения и планирования», «компульсивной реализации», «отчаяния и катастрофы», «зарока» прохождения которых, после периода ремиссии, возобновляется рецидивом аддиктивного поведения с прогрессивным усилением симптомов тяги, абстиненции, повышения толерантности, потери контроля над поведением и усилением сверхзначимости его реализации [2, с. 302].

Алкоголизм относится к наиболее распространенным формам аддиктивных расстройств. Под алкоголизмом понимают в общем случае психическую зависимость от алкоголя.

По данным APA Dictionary of Psychology, алкоголизм является повседневным названием термина алкогольная зависимость. Существует спор о том, какая зависимость здесь имеется в виду: физическая (характеризуется синдромом абстиненции), психологическая (основана на подкреплении условного рефлекса) или и та, и другая [3, с. 34].

Всемирной организацией здравоохранения в 1979 году термин «алкоголизм» изъят из Международной классификации болезней (МКБ) и заменен термином «синдром алкогольной зависимости». В МКБ-10 алкоголизм обозначается как «синдром зависимости» (F10.2), входящий в рубрику «психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя» (F10), а в американской классификации DSM-5 как «расстройство, вызванное употреблением алкоголя» или «расстройство употребления алкоголя».

Алкоголизм или алкогольная зависимость – это хроническое психическое заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с физической и психической зависимостью от него. Алкогольная зависимость характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом, токсическим поражением органов, а также провалами в памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения [4, с. 124].

Необходимым и достаточным условием диагностики алкогольной зависимости как основы алкоголизма, Д. В. Менделевич указывает, можно считать наличие следующих основных феноменов:

- алкоголь занимает неподобающе высокое место в иерархии ценностей индивида;
- употребляемые количества спиртных напитков всегда или в большинстве случаев превосходят предполагаемые или планируемые величины (утрата контроля дозы алкоголя);
- употребление алкоголя продолжается вопреки возникающим препятствиям, противодействию со стороны окружения, профессиональным и социальным интересам индивида;
- употребление алкоголя сопровождается развитием синдрома отмены [1, с. 162].

Первые три критерия служат отражением психического компонента алкогольной зависимости, а последний отражает ее физический компонент.

Социальный интеллект – это понятие, которое вошло в современную психологию во второй половине двадцатого века усилиями таких известных исследователей, как Э. Л. Торндайк, Дж. П. Гилфорд, Р. Дж. Стернберг и др. Социальный интеллект – способность правильно понимать поведение людей, поэтому эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации [7, с. 88].

В 1920 году в работе Э. Л. Торндайка впервые упоминается термин «социальный интеллект», который входит, по мнению автора, в трехкомпонентную модель интеллекта: абстрактный интеллект – способность понимать и оперировать идеями; механический интеллект – способность оперировать конкретными предметами; социальный интеллект – способность понимать и управлять другими людьми [8, с. 56].

Дж. Гилфорд, изучая социальный интеллект, отмечал его интегральную интеллектуальную способность, которая отвечает за регуляцию и объединение познавательных процессов для отражения социальных объектов. В социальный интеллект (по Дж. Гилфорду) входит 6 факторов: познание элементов поведения (СВУ) – способность определять эмоциональную окраску поведения человека; познание классов поведения (СВС) – способность определять эмоциональную окраску поведения человека в контексте ситуации; познание отношений поведения (СВР) – способность понимать вербальную и невербальную информацию; познание систем поведения (СВС) – способность понимать вербальное и невербальное поведение людей в контексте целостных ситуаций взаимодействия; познание преобразований поведения (СВТ) – способность понимать

вербальное и невербальное поведение в контексте разных ситуаций; познание результатов поведения (СВИ) – способность прогнозировать возможные варианты поведения, исходя из контекста ситуации .

Обычно социальный интеллект связывается с социальной состоятельностью, компетентностью в социальных взаимодействиях и рассматривается как способность оценивать, понимать законы социального мира, определяющая социальное поведение с точки зрения достижения приспособленности к «человеческому бытию».

В разных концепциях акцентируется различный эффект социального интеллекта: познание социальных явлений, их понимание и моделирование; обработка социальной информации; налаживание отношений с другими людьми, легкость установления контактов, теплота в отношениях с другими; понимание чувств, настроения и причин поступков других людей. Это невозможно без обращения к биографической памяти, своему внутреннему опыту, что, по мнению ряда авторов, является важнейшей характеристикой социального интеллекта.

С. А. Хазова указывает, что лица с высоким социальным интеллектом ориентируются на решение проблемы, высокие достижения и упорную работу, лучше контролируют себя в трудных ситуациях, способны рассматривать трудности в позитивном ключе. Высокий социальный интеллект снижает риск обращения к неэффективным стратегиям совладания. Социальный интеллект отрицательно коррелирует с социално-ориентированным копингом, но при этом в младшей возрастной группе у студентов с высоким социальным интеллектом зафиксировано более частое обращение к социальной поддержке.

О. А. Шамшикова, П. С. Герасимова, А. В. Шварц указывают, что лица с низким уровнем социального интеллекта склонны испытывать трудности в планировании и прогнозировании своих действий, к анализу сложившейся ситуации. Люди с низким социальным интеллектом в недостаточной степени владеют невербальными реакциями, часто ошибаются в понимании смысла слов собеседника, поэтому они чаще склонны использовать тип избегания в трудных ситуациях. Им свойственно положительное осмысление данной ситуации, а также философское осмысление проблемной ситуации. Представители группы со средним уровнем интеллекта, больше ориентированы на поиск социальной поддержки, а также на вступление в контакт с людьми, не с целью решения конфликтной ситуации, а с целью использования данной ситуации в дальнейшем для избегания конфликта. Представители с высоким уровнем социального интеллекта склонны проявлять низкий уровень конфликтных действий, способны правильно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям, что связано с низким уровнем прогнозирования дальнейших действий и низким уровнем планирования собственных действий, а также с низким контролем самообладания и контролем поведения [5, с. 128].

Таким образом, социальный интеллект – это интегральная интеллектуальная способность, определяющая успешность общения и социальной адаптации, которая объединяет и регулирует познавательные процессы, связанные с отражением социальных объектов (человека как партнера по общению или группы людей). Иногда в литературе социальный интеллект отождествляется с одним из процессов, чаще всего с социальной перцепцией или с социальным мышлением. Понимая других людей, личность может научиться понимать себя и контролировать свое поведение. Согласно изложенным данным, является близким смысловым понятием с совладающим поведением и может рассматриваться как в качестве его механизмов, так и копинг-ресурса. Социальный интеллект способствует адаптации личности в социуме, в групповых и межличностных системах отношений и взаимодействиях.

На базе учреждений здравоохранения «Мозырская городская центральная поликлиника» и «Мозырский психоневрологический диспансер» было проведено психологическое исследование. Общее число респондентов составило 70 человек: 35 страдающих

алкогольной зависимостью и 35 здоровых людей. В качестве психодиагностического инструментария была использована методика диагностики социального интеллекта (тест «Социальный интеллект» Дж. Гилфорда в адаптации Е. С. Михайловой (Алешиной)).

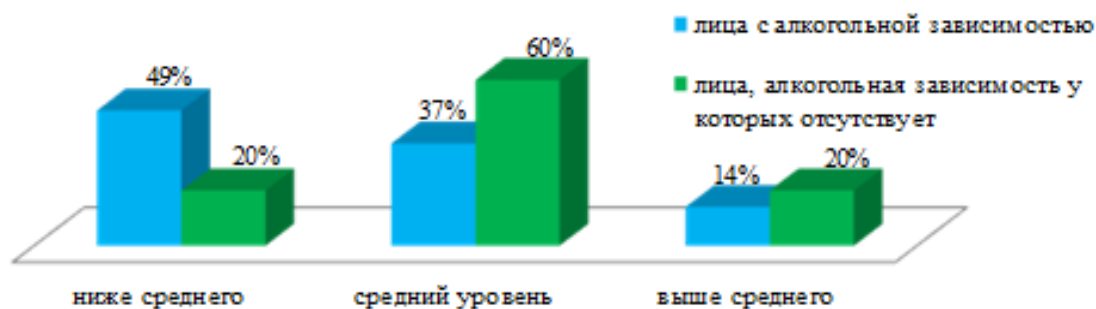
Для подтверждения статистически значимых различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного, был использован  $\phi^*$ -критерий *углового преобразования Фишера*. Использование данного критерия обусловлено тем, что он позволяет сопоставить выборки по частоте встречаемости интересующего исследователя эффекта. Критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий эффект.

Результаты исследования социального интеллекта у лиц среднего возраста с алкогольной зависимостью и лиц, алкогольная зависимость у которых отсутствует, полученные с помощью теста «Социальный интеллект» (Дж. Гилфорда), представлены в таблице 1.

**Таблица 1 – Результаты исследования социального интеллекта лиц среднего возраста с алкогольной зависимостью, полученные с помощью теста «Социальный интеллект» (Дж. Гилфорда)**

Уровень	Сравниваемые группы		Достоверность различий
	Лица среднего возраста с алкогольной зависимостью (n = 35)	Лица среднего возраста без алкогольной зависимости (n = 35)	
ниже среднего	17	7	$\phi^*_{эмп} = 2,577$ при $\rho \leq 0,01$
средний	13	21	$\phi^*_{эмп} = 1,933$ при $\rho \leq 0,05$
выше среднего	5	7	–

На основании данных, представленных в таблице, представим на рисунке 1 результаты исследования социального интеллекта лиц среднего возраста с алкогольной зависимостью, и лиц, зависимость от алкоголя у которых отсутствует (в %).



**Рисунок 1 – Результаты исследования социального интеллекта у лиц среднего возраста с алкогольной зависимостью и лиц, алкогольная зависимость у которых отсутствует (в %)**

Согласно рисунку 1, у 49 % лиц среднего возраста с алкогольной зависимостью и у 20 % лиц, алкогольная зависимость у которых отсутствует, выявлен уровень социального интеллекта ниже среднего. Данная часть респондентов могут испытывать трудности в понимании и прогнозировании поведения людей, а также трудности в анализе ситуаций межличностного взаимодействия, что усложняет взаимоотношения и снижает возможности социальной адаптации.

У 37 % лиц среднего возраста с алкогольной зависимостью и у 60 % лиц, алкогольная зависимость у которых отсутствует, выявлен средний уровень социального интеллекта. Они понимают и прогнозируют поведение людей, способны анализировать ситуации межличностного взаимодействия, но изредка могут испытывать затруднения.

У 14 % лиц среднего возраста с алкогольной зависимостью и у 20 % лиц, алкогольная зависимость у которых отсутствует, выявлен уровень социального интеллекта выше среднего. Они способны извлекать максимум информации о поведении людей, понимать язык невербального общения, высказывать быстрые и точные суждения о людях, успешно прогнозировать их реакции в заданных обстоятельствах, проявлять дальновидность в отношениях с другими, что способствует их успешной социальной адаптации. Лица с развитым социальным интеллектом, как правило, бывают успешными коммуникаторами. Им свойственны контактность, открытость, тактичность, доброжелательность и сердечность, тенденция к психологической близости в общении. Хорошо развитый социальный интеллект связан с интересом к социальным проблемам, наличием потребности воздействовать на других и часто сочетается с развитыми организаторскими способностями. Люди с развитым социальным интеллектом обычно имеют выраженный интерес к познанию себя и развитую способность к рефлексии.

С помощью  $F^*$ -критерия углового преобразования Фишера были выявлены статистически значимые различия между лицами среднего возраста с алкогольной зависимостью и лицами, алкогольная зависимость у которых отсутствует, в уровнях развития социального интеллекта:

– ниже среднего ( $F^*_{эмп} = 2,577 > F^*_{кр} = 1,64$  при  $p \leq 0,05$  и  $F^*_{эмп} = 2,577 > F^*_{кр} = 2,31$  при  $p \leq 0,01$ ), т. е. число лиц среднего возраста с алкогольной зависимостью, с уровнем социального интеллекта ниже среднего, статистически значимо больше числа лиц среднего возраста, алкогольная зависимость у которых отсутствует (при  $p \leq 0,01$ );

– средний уровень ( $F^*_{эмп} = 1,933 > F^*_{кр} = 1,64$  при  $p \leq 0,05$  и  $F^*_{эмп} = 1,933 < F^*_{кр} = 2,31$  при  $p \leq 0,01$ ), т. е. число лиц среднего возраста, алкогольная зависимость у которых отсутствует, со средним уровнем социального интеллекта, статистически значимо больше числа лиц среднего возраста с алкогольной зависимостью (при  $p \leq 0,05$ ).

Таким образом, проведенное психологическое исследование позволило изучить особенности социального интеллекта у лиц среднего возраста с алкогольной зависимостью. Лица среднего возраста с алкогольной зависимостью отличаются уровнем развития социального интеллекта ниже среднего. Они могут испытывать трудности в понимании и прогнозировании поведения людей, а также трудности в анализе ситуаций межличностного взаимодействия, что усложняет взаимоотношения и снижает возможности социальной адаптации. Весьма чувствительны к давлению со стороны окружающих. Испытывают трудности в борьбе со своими чувствами в неприятной ситуации, застревают на негативных эмоциях. Не способны дистанцироваться от эмоционально неприятной ситуации и быстро успокоиться после столкновения с неприятной ситуацией.

Испытывают затруднения в управлении своим поведением, своими эмоциями. Трудности установления гармоничных отношений с окружающими, неразвитая способность управления эмоциями и своим поведением, «застревание» на негативных эмоциях, в конечном счете приводит к уходу от проблем, формированию алкогольной зависимости.

### Список использованных источников

1 Короленко, Ц. П. Психодинамические механизмы аддикций: монография / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева, Т. А. Шпикс. – Германия: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co.KG Heinrich-Bocking-Str, 2011. – 188 с.

2 Симонов, М. С. Аддиктивное поведение: факторы риска и условия формирования / М. С. Симонов, Д. Л. Симонова // Вестник ТГУ. – 2011. – № 11. – 300–303 с.

3 Жмуров, В. А. Большая энциклопедия по психиатрии / В. А. Жмуров. – 2-е изд. – М. : «Джангар», 2012. – 864 с.

4 Шабанов, П. Д. Основы наркологии / П. Д. Шабанов. – СПб. : Лань, 2002. – 560 с.

5 Шамшикова, О. А. Взаимосвязь копинг-стратегий и уровня социального интеллекта / О. А. Шамшикова, П. С. Герасимова, А. В. Шварц // Развитие человека в современном мире: VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2 частях (Новосибирск, 14-16 апреля 2015 г.). – Новосибирск: НГПУ, 2015. – 122–133 с.

### **О. В. Ковалева**

Научный руководитель: Н. Г. Новак, канд. психол. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **ОСОБЕННОСТИ СКЛОННОСТИ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ У СОЗАВИСИМЫХ ЖЕНЩИН**

*В статье рассматривается проблема особенностей склонности к зависимому поведению у созависимых женщин. Автором приводятся данные эмпирического изучения особенностей склонности к зависимому поведению у созависимых женщин.*

*Ключевые слова: зависимое поведение, созависимость, созависимое поведение, женщины, особенности, факторы, профилактика.*

### **O. V. Kovaleva**

Scientific supervisor: N. G. Novak, PhD. Psychology, Associate Professor  
Francisk Skorina Gomel State University,  
Gomel, Republic of Belarus

## **FEATURES OF THE TENDENCY TO DEPENDENT BEHAVIOR IN CODEPENDENT WOMEN**

*The article deals with the problem of the peculiarities of the tendency to dependent behavior in codependent women. The author provides data on the empirical study of the characteristics of the tendency to dependent behavior in codependent women.*

*Keywords: dependent behavior, codependency, codependent behavior, women, features, factors, prevention.*

Созависимые отношения – это одна из наиболее актуальных тем в психотерапевтической практике. Важность и актуальность данной проблемы обусловлена несколькими моментами. С одной стороны, созависимые отношения мешают полноценной жизни человека, лишая его возможности испытывать удовольствие и радость в любви, в интимных отношениях, самореализовываться и самовыражаться. С другой стороны, склонность к созависимым отношениям является фактором риска в развитии более тяжелых форм зависимости (в частности, алкоголизма, наркомании, токсикомании) [1, 2]. Н. А. Пузырева отмечает, что созависимость может являться базисной зависимостью, на фоне которой могут возникнуть и другие аддикции [3, с. 31]. Все это определило интерес к данной проблеме и обусловило выбор темы исследования.

Цель исследования: изучить особенности склонности к зависимому поведению у созависимых женщин. Базой для проведения исследования выступили ГУО «Детский сад № 8 г. Добруша», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». В исследовании приняли участие 106 женщин (в возрасте от 28 до 37 лет).

Теоретический анализ проблемы и выдвинутая цель исследования определили состав психодиагностического инструментария: тест на созависимость (Дж. Уайнхолд, Б. Уайнхолд) (адаптирован А. С. Кочарян, Е. В. Фроловой, Н. А. Смахтиной); тест-опросник