

УДК 796:659.7

<http://dx.doi.org/10.22328/2413-5747-2020-6-2-74-79>

© Сошкин П.А., 2020 г.

ЗАЩИТНО-ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ВОЕННО-МОРСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ С ПРИЗНАКАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

П. А. Сошкин

Государственный научно-исследовательский испытательный институт военной медицины, Санкт-Петербург, Россия

Цель. Оценка защитно-преодолевающего поведения у военно-морских специалистов, у которых имеются (или отсутствуют) признаки профессионального выгорания.

Материалы и методы. Обследованы 250 военно-морских специалистов в возрасте от 25 до 45 лет, разделенных на две группы — с отсутствием (1-я группа — 91 человек) и наличием (2-я группа — 159 человек) признаков профессионального выгорания, у которых определялись стратегии и модели копинг-поведения, механизмы психологической защиты по комплексу психодиагностических методик.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что военно-морскими специалистами с отсутствием признаков профессионального выгорания для преодоления стрессовых ситуаций используются более конструктивные стратегии и модели поведения по преодолению стресса — активная, просоциальная и непрямая стратегии поведения, а также у них фиксируются достоверно более высокие значения развитых психологических защит по сравнению с лицами, у которых имеются признаки профессионального выгорания, использующими пассивную, асоциальную и прямую стратегии поведения.

Заключение. Для профилактики формирования профессионального выгорания у обследуемых лиц целесообразно их обучение использованию конструктивного копинга и оптимальных психологических защит.

Ключевые слова: морская медицина, военно-морские специалисты, профессиональное выгорание, стресс, стратегии преодолевающего поведения, психологические защиты

© Soshkin P.A., 2020

PROTECTIVE OVERCOMING BEHAVIOR IN NAVAL PROFESSIONALS WITH SIGNS OF OCCUPATIONAL BURNOUT

Pavel A. Soshkin

State Scientific Research Institute of Military Medicine of Ministry of Defense of the Russian Federation, St. Petersburg, Russia

Purpose. Evaluation of protective overcoming behavior in naval professionals with (or without) signs of occupational burnout.

Materials and methods. The study enrolled 250 naval professionals aged from 25 to 45 years. Subjects were divided into two groups — without (group 1 (n=91 men)) and with (group 2 (n=159 men)) signs of occupational burnout who showed strategies and models of coping behavior, psychological defense mechanisms by set of psychodiagnostic tests.

Results and discussion. It was found that naval professionals without signs of occupational burnout use more constructive strategies and behavior patterns when coping with stress — active, prosocial and indirect behavior strategy and they represent significantly higher values of developed psychological defenses in comparison with individuals with signs of occupational burnout who use passive, asocial and direct behavior strategies.

Conclusion. In order to prevent occupational burnout in surveyed individuals, it is advisable to conduct training in use of constructive coping and the best psychological defenses.

Key words: marine medicine, naval professionals, occupational burnout, stress, overcoming behavior strategies, psychological defenses

Конфликт интересов: автор заявил об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Сошкин П.А. Защитно-преодолевающее поведение у военно-морских специалистов с признаками профессионального выгорания // *Морская медицина*. 2020. Т. 6, № 2. С. 74–79. <http://dx.doi.org/10.22328/2413-5747-2020-6-2-74-79>.

Контакт: Сошкин Павел Александрович, soshkin-med@yandex.ru

Conflict of interest: the authors stated that there is no potential conflict of interest.

For citation: Soshkin P.A. Protective-overcoming behavior at navy with signs of professional burning // *Marine medicine*. 2020. Vol. 6, No. 2. P. 74–79. <http://dx.doi.org/10.22328/2413-5747-2020-6-2-74-79>.

Contact: Soshkin Pavel Aleksandrovich, soshkin-med@yandex.ru

Введение. Продолжающееся реформирование Вооруженных Сил, одним из элементов которого является снижение количественного состава при сохранении достаточной обороноспособности страны и возможности адекватного противодействия международному терроризму, предъявляет все более высокие требования к специалистам всех профилей деятельности, проходящих военную службу в Военно-Морском Флоте. Их деятельность характеризуется высоким психоэмоциональным и физическим напряжением; зачастую осуществляется в экстремальных условиях боевой службы, воздействия вредных условий военного труда и неблагоприятных факторов окружающей среды, ликвидации последствий стихийных бедствий и технологических катастроф; предполагает наличие обширного комплекса специфических теоретических знаний и практических навыков выполнения ими профессиональной деятельности в условиях низких или высоких широт [1, с. 96; 2, с. 174]. Все это способствует формированию у них такого неблагоприятного функционального состояния, как профессиональное выгорание (ПВ), обусловленного долговременным нахождением в стрессовой ситуации, которая истощает резервные возможности организма.

В то же время профилактика формирования ПВ и его конструктивное преодоление во многом может быть обеспечена за счет реализации военно-морскими специалистами в своем поведении оптимальных стратегий преодоления стресса (так называемых копинг-стратегий) и использованием конструктивных и зрелых психологических защит.

При широком рассмотрении копинга под ним понимаются все виды деятельности субъекта, направленные на решение задачи, сопровождающиеся при этом попытками ослабить, смягчить, овладеть, привыкнуть или же уклониться тем или иным способом от проблемной

ситуации [3, с. 125; 4, с. 198; 5, с. 234; 6, с. 255]. При этом внешние условия деятельности и внутренние условия (под которыми понимаются, прежде всего, психологические особенности человека), которые задействуются в совокупности при решении профессиональных задач, отличают копинг от простого приспособления. Преодолевающее поведение реализуется в том случае, если сложность решаемых задач превосходит наличный энергетический потенциал привычных реакций и требуются дополнительные затраты, которые позволят достичь максимальной адаптации военно-морского специалиста к требованиям конкретной ситуации.

Понятие копинга тесно переплетается с понятием «психологическая защита». Под ним понимается специальная система, действие которой направлено на стабилизацию личности за счет предотвращения доступа в сферу сознания психотравмирующих переживаний, сопряженных с внутриличностными и межличностными конфликтами, а также с негативными эмоциональными состояниями, формирующими тревогу и дискомфорт [5, с. 233; 7, с. 120; 8, с. 68]. Главным в функционировании нормальной психологической защиты следует считать ее способность выполнять протективную функцию в отношении сознания от дезорганизующих влияний психотравм за счет понижения их субъективной значимости [7, с. 121]. При этом психологические защиты в большей степени реализуются на неосознаваемом уровне, в отличие от стратегий преодолевающего поведения, являющихся осознанными и определяющими индивидуальный способ взаимодействия с трудной жизненной ситуацией с учетом ее значимости для человека и его психологическими возможностями.

В то же время и стратегии преодолевающего поведения (копинг), и психологические защиты взаимодополняют друг друга и способствуют,

или же, наоборот, препятствуют формированию профессионального выгорания, что во многом определяет возможности адаптации человека [3, с. 125; 5, с. 234; 6, с. 255].

Цель исследования: оценить защитно-преодолевающее поведение у военно-морских специалистов, у которых имеются (или отсутствуют) признаки профессионального выгорания.

Задачи исследования: произвести оценку стратегий преодолевающего поведения и особенностей психологических защит у военно-морских специалистов с признаками профессионального выгорания и с их отсутствием; обосновать основные направления профилактики профессионального выгорания у военно-морских специалистов с учетом полученных результатов.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 250 военно-морских специалистов в возрасте от 25 до 45 лет (средний возраст $35,2 \pm 10,2$ года), разделенных на две группы — 1-я группа (91 человек) — лица с отсутствием признаков профессионального выгорания, и 2-я группа (159 человек) — лица с признаками профессионального выгорания; отнесение к указанным группам осуществлялось на основе показателей выполнения методики диагностики эмоционального выгорания личности (В. В. Бойко). В дальнейшем в каждой из указанных групп изучались стратегии и модели копинг-поведения (стресс-преодолевающего поведения) и механизмы психологической защиты.

Для оценки профессионального выгорания применялась методика диагностики эмоционального выгорания личности (В. В. Бойко); для изучения стратегий и моделей копинг-поведения (стресс-преодолевающего поведения) как типов реакций личности человека по преодолению стрессовых ситуаций использовался опросник «SACS» (С. Хобфолл); для оценки системы механизмов психологической защиты использовался опросник «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index — LSI) (Р. Плутчик, Х. Келлерман и Х. Р. Конте), разработанный в 1979 году на основе психозволюционной теории Плутчика и структурной теории личности Келлермана [9, с. 231].

При проведении исследования использовался аппарат математико-статистического анализа, включающий расчет параметров вариации признаков (с расчетом средних арифметических значений и 95% доверительного интервала истинных значений показателей) с последующим

сравнительным анализом совокупностей путем расчета *t*-критерия Стьюдента. Критическим уровнем статистической значимости принимали $p < 0,05$. Для показателей с распределением, близким к нормальному, приведены средние арифметические значения со стандартной ошибкой среднего значения в виде ($M \pm SE$).

Вычисления проводились на основании использования стандартных компьютерных программ (пакет прикладных программ «STATISTICA 6.0» и электронных таблиц Microsoft Excel-2010).

Результаты и их обсуждение. Сравнительный анализ стратегий и моделей копинг-поведения (стресс-преодолевающего поведения) у военно-морских специалистов, у которых отсутствовали (1-я группа — 91 человек) и имелись (2-я группа — 159 человек) признаки профессионального выгорания, позволил выявить некоторые особенности, что отражено в табл. 1.

Результаты исследования показали, что у военно-морских специалистов, у которых имеются признаки ПВ, по сравнению с лицами, у которых признаки ПВ отсутствовали, фиксировались достоверно более высокие значения таких стратегий преодоления стресса, как «импульсивные действия», «избегание», «асоциальные действия», «агрессивные действия», а также достоверно более низкие показатели «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки»; «манипулятивные действия»; по показателю «осторожные действия» достоверных различий не отмечалось.

Таким образом, результаты исследования показывают, что военно-морскими специалистами, у которых отсутствуют признаки ПВ, для преодоления стрессовых и экстремальных ситуаций используются активная (ассертивные действия), просоциальная (вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки), и непрямая (манипулятивные действия) стратегии поведения. И напротив, военно-морскими специалистами, у которых имеются признаки ПВ, для преодоления стрессовых и экстремальных ситуаций используются пассивная (избегание), асоциальная (асоциальные действия, агрессивные действия) и прямая (импульсивные действия) стратегии поведения. В связи с этим можно утверждать, что военно-морскими специалистами, у которых отсутствуют признаки ПВ, используются более конструктивные стратегии и модели поведения по преодолению стресса, которые способствуют

Таблица 1

Особенности стресс-преодолевающего поведения у военно-морских специалистов, у которых имеются или отсутствуют признаки профессионального выгорания (M±SE)

Table 1

Features of stress-surmounting behavior in naval specialists who have or do not have signs of professional burnout (M±SE)

Показатель	Отсутствуют признаки ПВ (n=91; M±SE)	Имеются признаки ПВ (n=159; M±SE)
Ассертивные действия	25,2±0,5	19,6±0,4*
Вступление в социальный контакт	25,4±0,4	21,2±0,6*
Поиск социальной поддержки	24,2±0,5	19,3±0,7*
Осторожные действия	18,5±0,5	19,6±0,5
Импульсивные действия	17,8±0,4	24,1±0,8*
Избегание	16,2±0,8	21,3±0,9*
Манипулятивные действия	22,2±0,7	18,3±0,6*
Асоциальные действия	18,5±0,6	22,4±0,7*
Агрессивные действия	19,5±0,5	23,4±0,7*

Примечание. Здесь и в табл. 2 звездочками указаны статистически значимые различия с данными лиц, у которых отсутствуют признаки профессионального выгорания: * p<0,05.

Note. Here and in the following tables, asterisks indicate statistically significant differences with the data of persons who have no signs of professional burnout: * p<0,05.

успешному преодолению профессиональных стрессов, а также сохранению здоровья в процессе выполнения профессиональной деятельности, так как «здоровое» преодолевающее поведение (копинг) должно быть активным и просоциальным, что в совокупности с положительным использованием доступных социальных ресурсов повышает стрессоустойчивость человека [5, с. 234; 6, с. 255].

Выявленные нами особенности у военно-морских специалистов, у которых отсутствуют признаки ПВ, по сравнению с лицами, у которых признаки ПВ имеются, позволяют утверждать, что они достоверно чаще склонны обращаться за поддержкой и помощью к близким и значимым людям; они преимущественно стремятся контролировать течение и разрешение трудной ситуации, принимая для этого целенаправленные усилия; им свойственно планирование поэтапного решения проблемной ситуации с тщательным отслеживанием реализации каждого из этапов. Для военно-морских специалистов, у которых признаки ПВ имеются, типичным поведением в проблемной ситуации является отстранение от трудностей и перенос сроков разрешения такой ситуации на будущее. Они в течение длительного времени склонны не предпринимать никаких действий, направленных на изменение положения.

Также полученные результаты свидетельствуют о том, что военно-морские специали-

сты, у которых отсутствуют признаки ПВ, преимущественно реализуют конструктивные стратегии преодолевающего поведения и при решении трудных ситуаций осознанно и целенаправленно стремятся решить стоящую перед ними проблему. Военно-морские специалисты, у которых имеются признаки ПВ, наоборот, преимущественно реализуют деструктивные стратегии преодолевающего поведения, что проявляется в стремлении отдалиться от трудной ситуации, избежать предпринимать какие-либо действия для ее решения, переложить ответственность за решение данной ситуации на окружение.

Следует отметить, что применение военно-морскими специалистами конструктивных стратегий преодоления проблемных ситуаций в процессе выполнения профессиональной деятельности ведет к снижению уровня стресса при преодолении трудностей, уменьшению эмоциональной напряженности в связи с данной ситуацией и выработке навыков по оптимальному поиску путей выхода из складывающейся затруднительной ситуации. Применение же деструктивных стратегий ведет к обратному эффекту.

Сравнительный анализ механизмов психологической защиты у военно-морских специалистов в указанных группах также позволил выявить некоторые особенности, что отражено в табл. 2.

Таблица 2

Особенности психологических защит у военно-морских специалистов, у которых имеются или отсутствуют признаки профессионального выгорания (M±SE)

Table 2

Features of psychological defense for naval specialists who have or do not have signs of professional burnout (M±SE)

Показатель	Отсутствуют признаки ПВ (n=91; M±SE)	Имеются признаки ПВ (n=159; M±SE)
Отрицание	0,5±0,01	0,7±0,02*
Подавление	0,6±0,03	0,4±0,03*
Регрессия	0,3±0,04	0,7±0,04*
Компенсация	0,7±0,02	0,5±0,03*
Проекция	0,5±0,05	0,6±0,07
Замещение	0,7±0,02	0,5±0,03*
Интеллектуализация	0,6±0,02	0,4±0,05*
Реактивные образования	0,7±0,02	0,5±0,04*

Результаты исследования показали, что у военно-морских специалистов, у которых имеются признаки ПВ, по сравнению с лицами, у которых признаки ПВ отсутствовали, фиксировались достоверно более высокие значения таких психологических защит, как «отрицание», «регрессия», а также достоверно более низкие значения показателей «подавление», «компенсация», «замещение», «интеллектуализация», «реактивное образование»; по показателю «проекция» достоверных различий не отмечалось.

Таким образом, результаты исследования показывают, что военно-морскими специалистами, у которых отсутствуют признаки ПВ, достоверно чаще используются более развитые защитные механизмы («подавление», «компенсация», «замещение», «интеллектуализация», «реактивное образование»), которые позволяют активно перенести конфликт в область подсознания и сдерживать чувства без их внешнего проявления; компенсировать недостатки с задействованием личностного потенциала и механизмов фантазирования; безопасно разрядить негативные эмоции и снять эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, тем самым разрешая внутреннее напряжение; заместить нежелательный импульс за счет сложных логических построений и интеллектуальной переработки; еще больше подавить негативные переживания за счет действий и поступков, противоположных тем, что были вытеснены. И наоборот, военно-морские специалисты, у которых имеются признаки ПВ, достоверно чаще используют менее развитые защитные меха-

низмы («отрицание», «регрессия»), которые мешают адаптации, так как уводят от действительности, при этом тревожная информация и конфликтные ситуации отрицаются, лицо, подвергающееся действию фрустрирующих факторов, стремится заменить решение сложных задач на более простые и доступные в сложившейся ситуации за счет задействования простых и привычных поведенческих стереотипов, что существенно сужает потенциально возможный репертуар поведения в проблемной ситуации и способствует проявлениям импульсивности и снижению эмоционально-волевого контроля действиями, вплоть до проявления психопатических тенденций в межличностных взаимоотношениях.

Заключение. Полученные в процессе проведение исследования результаты позволили выявить достоверные отличия стратегий преодолевающего поведения и особенностей психологических защит у военно-морских специалистов с признаками профессионального выгорания и с их отсутствием. Военно-морскими специалистами с отсутствием признаков ПВ для преодоления стрессовых и экстремальных ситуаций используются более конструктивные стратегии и модели поведения по преодолению стресса — активная (ассертивные действия), просоциальная (вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки), и непрямая («манипулятивные действия») стратегии поведения. И напротив, военно-морскими специалистами, у которых имеются признаки ПВ, для преодоления стрессовых и экстремальных ситуаций используются пассивная (избегание), асоциальная (асоциальные действия, агрессив-

ные действия) и прямая (импульсивные действия) стратегии поведения.

Результаты исследования также показали, что у военно-морских специалистов с признаками ПВ по сравнению с лицами, у которых признаки ПВ отсутствовали, фиксируются достоверно более высокие значения таких психологических защит, как «отрицание», «регрессия», а также достоверно более низкие значения показателей «подавление», «компенсация», «замещение», «интеллектуализация», «реактивное образование», что свидетельствует об ис-

пользовании лицами с отсутствием признаков профессионального выгорания более развитых защитных механизмов, которые препятствуют появлению у них ПВ.

В связи с этим в целях профилактики формирования ПВ у военно-морских специалистов целесообразно проведение их обучения, направленного на овладение конструктивными стратегиями и моделями поведения по преодолению стресса, а также использованию ими оптимальных и развитых психологических защит.

Литература/References

1. Ханкевич Ю.Р., Сапожников К.В., Седов А.В., Белов В.Г., Ершов Е.В., Парфенов С.А. Оценка эффективности мероприятий по поддержанию функционального состояния военно-морских специалистов в ходе решения экипажем задач в море по состоянию функций центральной нервной системы // *Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур*. 2016. № 1. С. 171–177. [Khankevich Yu.R., Sapozhnikov K.V., Sedov A.V., Belov V.G., Ershov E.V., Parfenov S.A. Evaluation of the effectiveness of measures to maintain the functional state of naval specialists in the course of solving crew problems at sea by the state of the central nervous system functions. *Actual problems of physical and special training of power structures*, 2016, No. 1, pp. 171–177 (In Russ.).]
2. Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions // Izard C. *Emotions in personality and psychopathology*. New York: Plenum Press, 1979. P. 229–257.
3. Иванищева А.С., Сыманюк Э.Э. Сравнительный анализ стратегий преодолевающего поведения студентов // *Психолого-педагогические проблемы образования*. 2014. № 4. С. 124–126. [Ivanishcheva A.S., Symanyuk E.E. Comparative analysis of strategies for overcoming student behavior. *Psychological and pedagogical problems of education*, 2014, No. 4, pp. 124–126 (In Russ.).]
4. Крюкова Т.Л. *Психология совладающего поведения*. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул». 2004. 344 с. [Kryukova T.L. *Psychology of coping behavior*. Kostroma: Operational printing studio «Avantitul», 2004, 344 p. (In Russ.).]
5. Лапкина Е.В. Психологическая защита и совладание: защитная система личности // *Ярославский педагогический вестник*. 2011. Т. II, № 2. (Психолого-педагогические науки). С. 232–235. [Lapkina E.V. Psychological protection and coping: a protective personality system. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2011, Vol. II, No. 2 (Psychological and Pedagogical Sciences), pp. 232–235 (In Russ.).]
6. Либи́на А.В. *Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации*. М.: Эксмо, 2008. 400 с. [Libina A.V. *Co-controlling intelligence: a man in a difficult life situation*. Moscow: Publishing house Eksmo, 2008, 400 p. (In Russ.).]
7. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите // *Вопросы философии*. 1969. № 2. С. 118–125. [Bassin F.V. On the power of «I» and psychological defense. *Problems of Philosophy*, 1969, No. 2, pp. 118–125 (In Russ.).]
8. Белов В.Г., Бирюкова Г.М., Федоренко В.В. Психологическая защита и ее роль в процессе формирования адаптивной системы человека // *Гуманизация образования*. 2009. № 3. С. 66–71. [Belov V.G., Biryukova G.M., Fedorenko V.V. Psychological protection and its role in the process of formation of the human adaptive system. *Humanization of education*, 2009, No. 3, pp. 66–71 (In Russ.).]
9. Сошкин П.А., Белов В.Г., Забродский Д.С., Редькин Е.Е. Здоровье военнослужащего как медико-психолого-социальная проблема // *Известия Российской Военно-медицинской академии*. 2019. Т. 38, № 4. С. 96–98. [Soshkin P.A., Belov V.G., Zabrodsky D.S., Redkin E.E. Health of a serviceman as a medical, psychological and social problem. *Bulletin of the Russian Military Medical Academy*, 2019, Vol. 38, No. 4, pp. 96–98 (In Russ.).]

Поступила в редакцию/Received by the Editor: 23.05.2020 г.

Сведения об авторе:

Сошкин Павел Александрович — кандидат медицинских наук, начальник научно-исследовательского испытательного отдела Федерального государственного бюджетного учреждения «Государственный научно-исследовательский испытательный институт военной медицины» Министерства обороны Российской Федерации; 195043, Санкт-Петербург, Лесопарковая ул., д. 4; e-mail: soshkin-med@yandex.ru; SPIN: 2975–5848.