

**Ранджан Рави**

канд. психол. наук, медицинский психолог

ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт

медицинско-экологических исследований»

г. Ангарск, Иркутская область

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В КОНТЕКСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

*Аннотация:* в статье представлен теоретический анализ феноменов психологической защиты и эмоционального выгорания в профессиональной деятельности военнослужащих. Рассматриваются функции, типы и специфика проявления защитных механизмов в условиях военной службы, а также взаимосвязь этих механизмов с синдромом эмоционального выгорания (СЭВ). Обосновывается двойственная роль психологической защиты: с одной стороны – как адаптивного ресурса, способствующего сохранению психического равновесия в экстремальных условиях, с другой – как фактора риска профессиональной деформации при хроническом стрессе и развитии СЭВ. Особое внимание уделяется таким механизмам, как вытеснение, отрицание, регрессия, рационализация и компенсация, типичным для военнослужащих. Материал может быть полезен для специалистов в области военной и организационной психологии.

*Ключевые слова:* психологическая защита, защитные механизмы, эмоциональное выгорание, военнослужащие, профессиональный стресс, адаптация, вытеснение, отрицание, регрессия, рационализация, компенсация, синдром эмоционального выгорания (СЭВ), профессиональная деформация, психическая устойчивость.

Профессиональная деятельность военнослужащих связана с постоянным пребыванием в условиях повышенного риска, эмоциональной и физической перегрузки, быстрой смены обстановки, ответственностью за жизни других людей и собственную безопасность. Такие условия формируют особый тип професси-

онального стресса, который может приводить к истощению психических ресурсов личности и развитию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). В этих обстоятельствах важную роль играют механизмы психологической защиты, которые военнослужащие используют для сохранения внутреннего равновесия. Однако при хроническом стрессе и отсутствии ресурсов для полноценной регенерации эти же механизмы могут трансформироваться в факторы риска личностной деформации. Цель данного теоретического анализа – рассмотреть особенности психологической защиты у военнослужащих и её связь с феноменом эмоционального выгорания.

Психологическая защита представляет собой систему регуляторных механизмов психики, направленных на минимизацию или устранение тревоги, связанной с внутренними или внешними конфликтами, угрожающими целостности «Я», самооценке и образу мира индивида [1; 3].

Изначально концепция защитных механизмов была разработана З. Фрейдом, который выделил такие формы, как вытеснение, отрицание, проекция, регрессия и рационализация. Его дочь А. Фрейд позднее систематизировала эти механизмы, подчеркнув их роль в смягчении внутреннего напряжения.

Основная функция психологической защиты – поддержание стабильности личностной структуры в условиях угрозы. Это достигается либо путём исключения из сознания травмирующего содержания, либо через его трансформацию, что снижает эмоциональную болезненность переживаний [8].

В современной психологии выделяют как нормальные (адаптивные), так и патологические (малоадаптивные) формы защиты. Первые позволяют личности конструктивно реагировать на стресс и сохранять эффективность деятельности. Вторые – искажают восприятие реальности, препятствуют личностному росту и затрудняют межличностные отношения.

Военнослужащие, в силу специфики своей деятельности, чаще других сталкиваются с ситуациями, требующими применения защитных стратегий. Как отмечается в ряде исследований, среди характерных для военнослужащих защитных механизмов выделяют:

- подавление – преднамеренное избегание неприятных мыслей и переживаний;
- вытеснение – мотивированное забывание болезненных или угрожающих самооценке событий;
- регрессия – возврат к более примитивным формам поведения и мышления в стрессовых ситуациях;
- рационализация – логическое обоснование поступков, направленное на сохранение самоуважения;
- проекция – перенос собственных негативных качеств или вины на других;
- компенсация – стремление компенсировать недостатки в одной сфере за счёт достижений в другой.

Особую роль в военной среде играет отрицание, которое позволяет временно «отключить» осознание угрозы и сохранить боеспособность. Например, игнорирование реальной степени опасности в боевой обстановке может способствовать выполнению задачи, но в долгосрочной перспективе – приводить к подавлению травматических переживаний и их последующей дезадаптивной реализации.

Хотя механизмы психологической защиты изначально выполняют адаптивную функцию, позволяя военнослужащим сохранять психическую устойчивость в экстремальных условиях, их длительное и неосознанное использование в условиях хронического стресса может привести к истощению внутренних ресурсов личности [4; 6].

Именно в этом контексте актуализируется проблема синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) – состояния, возникающего как результат накопленного профессионального напряжения и неспособности эффективно восстанавливать эмоциональные и когнитивные ресурсы. Таким образом, если в кратко-

срочной перспективе защитные механизмы выступают как «амортизаторы» стресса, то при отсутствии своевременной психологической поддержки и восстановления они могут трансформироваться в предвестники глубокого эмоционального истощения и профессиональной деформации.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) рассматривается как долговременная реакция на хронический профессиональный стресс, особенно характерную для профессий типа «человек – человек» и «человек – экстремальные условия». В контексте воинской службы СЭВ возникает вследствие длительного эмоционального напряжения, связанного с необходимостью постоянного контроля над собой, решением морально сложных задач, отсутствием эмоциональной поддержки и нехваткой ресурсов для восстановления [2; 5].

В отечественной психологии В.В. Бойко выделяет три фазы СЭВ:

- напряжение – переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, чувство «загнанности в клетку», тревога и депрессия;
- резистенция – формирование защитных стратегий, включая неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственную дезориентацию, экономию эмоций и сокращение профессиональных обязанностей;
- истощение – эмоциональный дефицит, отстранённость, личностная де-персонализация и психосоматические нарушения.

Психологическая защита и СЭВ тесно взаимосвязаны. Как уже отмечалось ранее, на начальных фазах стресса механизмы защиты выступают как адаптивные стратегии, помогающие справляться с нагрузкой. Однако при длительном воздействии стрессогенных факторов и отсутствии поддержки эти же механизмы могут закрепляться как жёсткие защитные стереотипы, которые Бойко называет «приобретённым стереотипом эмоционального поведения». В этом случае защита перестаёт быть гибкой, а её применение – осознанным [6; 7].

Таким образом, СЭВ может рассматриваться как форма психологической защиты, направленная на частичное или полное исключение эмоций из профессионального взаимодействия. Это позволяет экономить психическую энергию, но одновременно ведёт к обеднению межличностных контактов, снижению эм-

патии и профессиональной эффективности. Особенно опасны такие механизмы, как отрицание и регрессия, которые, будучи доминирующими, сигнализируют о высоком риске СЭВ и профессиональной деформации.

Теоретический анализ показывает, что защитные механизмы у военнослужащих играют двойственную роль. В краткосрочной перспективе они обеспечивают устойчивость к стрессу и сохранение боеспособности. Однако при хроническом стрессе и недостатке восстановительных ресурсов эти же механизмы трансформируются в факторы риска эмоционального выгорания. Особенно уязвимыми оказываются военнослужащие, чьи защитные стратегии преимущественно носят избегающий (отрицание, вытеснение) или регрессивный характер. В то же время такие механизмы, как компенсация или рационализация, могут выполнять более конструктивную функцию и способствовать личностному росту. Для профилактики СЭВ необходимо не подавлять защитные механизмы, а развивать гибкость психологической защиты и формировать адаптивные стратегии совладания.

### ***Список литературы***

1. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите / Ф.В. Бассин // Вопросы психологии. – 1976. – №6. – С. 108–120.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинъ, 1996. – 256 с.
3. Грановская Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб.: Речь, 1999. – 352 с.
4. Kunst J.L. Defense styles and burnout among Dutch military personnel: A cross-sectional study / J.L. Kunst, M. van der Meulen, E. Vermetten // European Journal of Psychotraumatology. – 2022. – Vol. 13. No. 1. – Art. 2042912.
5. Maslach C. The Maslach Burnout Inventory: Manual / C. Maslach, S.E. Jackson. – 2nd ed. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986.

6. Pietrzak R.H. Psychological resilience and emotional burnout in military personnel: The role of defense mechanisms and social support / R.H. Pietrzak, S.M. Southwick, D.C. Johnson // Journal of Traumatic Stress. – 2021. – Vol. 34. No. 2. – P. 321–330.
7. Смирнова О.Ю. Психологическая защита и эмоциональное выгорание в структуре профессиональной устойчивости военнослужащих / О.Ю. Смирнова, А.В. Ковалев // Психология в ведомствах. – 2023. – №2. – С. 45–58.
8. Яценко Т.С. Защитные механизмы личности: структура и динамика / Т.С. Яценко. – Киев: Академия, 2001. – 216 с.