

Даулетова Г.Б.¹ * , Кабакова М.П.¹ , Муса К.М.¹ 
Садвакасова З.М.¹ , Спұлбер Д.² , Валиева А.Б.³ 

¹Казахский национальный университет имени аль-Фараби (Алматы, Казахстан)

²Университет Генуи (Генуя, Италия)

³Евразийский Национальный Университет имени Л.Н. Гумилева (Астана, Казахстан)

Эмоциональное выгорание как фактор снижения семейного благополучия у сотрудников правоохранительных органов в условиях цифровой включённости вне рабочего времени

Аннотация

В статье рассматривается проблема влияния эмоционального выгорания на семейное благополучие сотрудников правоохранительных органов в условиях расширяющейся цифровой включённости вне рабочего времени. Подчёркивается, что постоянная цифровая доступность и размывание границ между профессиональной и личной сферами формируют дефицит психологического восстановления, что усиливает риск эмоционального истощения. Цель исследования – выявить взаимосвязи между показателями эмоционального и профессионального выгорания и характеристиками семейного благополучия в супружеских парах работников правоохранительных органов. Методы исследования включали психодиагностические методики (В.В. Бойко, К. Маслач и С. Джексон, А.Н. Волкова, Ю.Е. Алёшина и др.) и статистическую обработку данных с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Эмпирическую выборку составили 52 супружеские пары (N = 104 человека). Результаты исследования показали наличие выраженных отрицательных корреляций между уровнями эмоционального выгорания и показателями семейного благополучия, особенно в эмоциональной, хозяйственно-бытовой и интимной сферах (r от $-0,704$ до $-0,988$, $p < 0,01$). Обнаруженные взаимосвязи интерпретируются через концепцию цифровой вовлечённости, которая препятствует психологическому «отключению» от работы и способствует переносу профессионального напряжения в семейную систему. Результаты подчёркивают необходимость разработки программ профилактики выгорания и регламентации цифровых коммуникаций в силовых структурах.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; цифровая включённость; семейное благополучие, профессиональный стресс.

Даулетова Г.Б.¹ *, Кабакова М.П.¹, Муса К.М.¹, Садвакасова З.М.¹,
Спұлбер Д.², Валиева А.Б.³

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті (Алматы, Қазақстан)

²Генуя университеті (Генуя, Италия)

³Л.Н.Гумилев атындағы еуразия ұлттық университеті (Астана, Қазақстан)

Құқық қорғау органдары қызметкерлерінің отбасылық әл-ауқатының төмендеуіне ықпал ететін фактор ретінде жұмыстан тыс цифрлық қамтылу жағдайындағы эмоционалдық қажу

Аңдатпа

Мақалада жұмыс уақытынан тыс цифрлық белсенділіктің артуы салдарынан құқық қорғау органдары қызметкерлерінің отбасылық әл-ауқатына эмоционалдық қажудың әсері қарастырылады. Онда цифрлық технологиялардың үнемі қолжетімділігі және кәсіби қызмет

пен жеке өмірдің арасындағы шекаралардың бұзылуы психологиялық қалпына келудің тапшылығын тудыратыны, ол эмоционалдық қажу қаупін арттыратыны атап көрсетілген. Зерттеудің мақсаты - құқық қорғау органдарына саласына қатысты ерлі-зайыптылардың эмоционалдық және кәсіби қажу көрсеткіштері мен отбасылық әл-ауқаттың сипаттамалары арасындағы байланысты анықтау. Зерттеу әдістеріне психодиагностикалық әдістер (В.В. Бойко, К. Маслач және С.Джексон, А.Н. Волкова, Ю.Е. Алешина және басқалар) және Спирманның рангтік корреляция коэффициентін қолдана отырып статистикалық деректерді өңдеу кірді. Эмпирикалық үлгі 52 ерлі-зайыпты жұптан тұрды ($N = 104$). Зерттеу нәтижелері эмоционалды қажу деңгейлері мен отбасылық әл-ауқат көрсеткіштері арасында, әсіресе эмоционалды, тұрмыстық және интимдік салаларда айтарлықтай теріс корреляцияларды анықтады (ρ -0,704-тен -0,988-ге дейін, $p < 0,01$). Анықталған өзара байланыстар жұмыстан психологиялық «байланысты үзудің» алдын алатын және кәсіби шиеленістің отбасылық жүйеге ауысуына ықпал ететін цифрлық өзара әрекеттесу тұжырымдамасы арқылы түсіндіріледі. Негізгі тұжырымдар құқық қорғау органдары қызметкерлері арасындағы эмоционалды қажу отбасылық қарым-қатынастардың сапасына көп қырлы, деструктивті әсер ететінін, ал жұмыс уақытынан тыс цифрлық қамтылу аталған динамиканы күшейтетін маңызды фактор ретінде әрекет ететінін көрсетеді. Нәтижелер күштік құрылымдарда қажудың алдын алу бағдарламаларын әзірлеу және құқық қорғау органдарындағы цифрлық коммуникацияларды реттеу қажеттілігін көрсетеді.

Түйін сөздер: эмоционалды қажу; цифрлық қамтылу; отбасылық әл-ауқат, кәсіби стресс.

Dauletova G.B.^{1}, Kabakova M.P.¹, Musa K.M.¹,
Sadvakasova Z.M.¹, Spullber D.², Valiyeva A.B.³*

¹*Al-Farabi Kazakh National University (Almaty, Kazakhstan)*

²*University of Genoa (Genoa, Italy)*

³*L.N. Gumilyov Eurasian National University (Astana, Kazakhstan)*

Emotional burnout as a factor reducing family well-being among law enforcement officers under conditions of off-duty digital engagement

Abstract

The article addresses the problem of how emotional burnout affects the family well-being of law enforcement officers under conditions of expanding off-duty digital engagement. It is emphasized that constant digital availability and the blurring of boundaries between professional and personal domains lead to insufficient psychological recovery and increase the risk of emotional exhaustion. The aim of the study was to identify the relationships between indicators of emotional and professional burnout and various dimensions of family well-being in married couples employed in the law enforcement sphere. The research methods included psychological diagnostic tools (V.V. Boyko; C. Maslach & S. Jackson; A.N. Volkova; Yu.E. Alyoshina, L.Ya. Gozman & E.M. Dubovskaya, etc.) and statistical data processing using Spearman's rank correlation coefficient. The empirical sample consisted of 52 married couples ($N = 104$ individuals). The results revealed pronounced negative correlations between emotional burnout and indicators of family well-being, particularly in the emotional, household, and intimate domains (ρ ranging from -0.704 to -0.988 , $p < 0.01$). The identified associations are interpreted through the concept of digital engagement outside working hours, which hinders psychological detachment from work and contributes to the transfer of professional strain into the family system. The findings highlight the need for targeted burnout prevention programs and regulations governing digital communications within law enforcement agencies.

Keywords: emotional burnout; digital engagement; family well-being; occupational stress.

Введение Тотальная цифровизация жизнедеятельности радикально изменила структуру профессиональной деятельности и границы рабочего времени. Мобильные приложения, корпоративные мессенджеры, электронные отчёты и круглосуточная доступность создают условия, в которых сотрудники всё чаще остаются включёнными в служебные коммуникации даже в личное время. В научной литературе этот феномен обозначается как цифровая включённость вне рабочего времени (off-duty digital engagement) и связывается с ростом стресса, снижением способности к психологическому восстановлению и развитием эмоционального выгорания [1, 2].

Исследования М. Van Laethem и др. показывают, что ежедневные колебания использования смартфона и уровень предполагаемого «рабочего давления» (telepressure) существенно снижают возможности психологического восстановления и усиливают эмоциональное истощение [3]. Сотрудники правоохранительных органов особенно подвержены данному воздействию. Особенности службы – круглосуточная готовность, высокая ответственность, эмоциональное напряжение и необходимость постоянного контакта с информационными системами – способствуют переносу профессионального стресса в семейную сферу. Исследования N.-T Chiang, M. Afzal, M. и др. показывают, что послерегламентные цифровые запросы от руководства значительно повышают уровень стресса, ускоряют выгорание [4], ведут к дополнительной когнитивной нагрузке и усложняют адаптацию сотрудников [5]. В то же время исследования по Казахстану указывают, что процессы цифровизации труда недостаточно регулируются: работники государственных и силовых структур часто не имеют «права на отключение» [6, 7]. Тенденции эмоционального истощения выявлены среди представителей других силовых профессий Казахстана [8]. Это усиливает давление цифровой среды и отражается на психическом и семейном благополучии, кроме того, коммуникации вне служебного времени неизбежно ведут к конфликту «работа–личная жизнь» и росту выгорания [9]. В зарубежной литературе также подчёркивается высокая уязвимость сотрудников полиции к выгоранию в силу специфики службы [10].

Эмпирические данные, полученные на 1-м этапе исследования, позволили выявить устойчивые связи между эмоциональным выгоранием и семейным благополучием сотрудников правоохранительных органов. Так, по результатам диагностики (Методика «Рольевые ожидания и притязания в браке» (автор: А.Н. Волкова, 1985 г.), Методика «Особенности общения между супругами» (авторы: Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская, 1987 г.), Тест-опросник удовлетворенности браком (авторы: В.В. Столин, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова, 1984 г.), Методика «Диагностика профессионального «выгорания» (авторы: К. Маслач, С.Джексон, в адаптации Н. Водопьяновой, 2002 г.), Методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» (автор: В.В. Бойко, 1996 г.), высокий уровень выгорания коррелирует с низкой удовлетворённостью браком и нарушениями в эмоциональной, интимной и хозяйственно-бытовой сферах. Наиболее сильные отрицательные корреляции выявлены между выгоранием и интимно-сексуальной сферой ($r = -0,952$ для профессионального и $r = -0,816$ для эмоционального выгорания), а также с эмоционально-психотерапевтической сферой ($r = -0,946$ и $r = -0,704$; $p < 0,01$). Хотя в исследовании не изучалась цифровая включённость напрямую, обнаруженные зависимости позволяют рассматривать её как потенциальный внешний фактор, усиливающий профессиональное истощение и ослабляющий семейное взаимодействие. Длительное присутствие в цифровом рабочем контуре снижает возможность психологического «отключения» от служебных задач [2] и провоцирует перенос напряжения в систему семейных отношений.

Цель статьи – изучить выявленные взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и семейным благополучием сотрудников правоохранительных органов в контексте феномена цифровой включённости вне рабочего времени.

Значимость исследования заключается в том, что оно сочетает реальные эмпирические данные с теоретической концепцией цифровой вовлечённости, что позволяет расширить представления о психологических механизмах профессионального истощения и нарушений семейного функционирования у сотрудников силовых структур.

Материалы и методы Эмпирическую основу исследования составили данные 1-го этапа исследования, направленные на изучение взаимосвязи эмоционального выгорания и семейного благополучия сотрудников правоохранительных органов. В исследовании приняли участие 52 супружеские пары ($N = 104$ человека), в которых хотя бы один супруг являлся сотрудником органов внутренних дел. Возраст участников варьировался от 25 до 47 лет, средний стаж службы – 8,6 лет. Продолжительность брака – от 3 до 20 лет. Большинство участников исследования состоят в браке более пяти лет, а почти 80 % супружеских пар объединены общей профессиональной сферой, что создаёт дополнительное эмоциональное давление и усиливает взаимное влияние профессиональных стрессоров.

Подбор выборки осуществлялся по принципу добровольного участия, при соблюдении условий анонимности и конфиденциальности. Исследование проводилось в очной форме с предварительным информированием участников о цели и задачах работы, подписанием информированного согласия.

Методики исследования

1. Методика диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко – использовалась для определения выраженности трёх фаз выгорания: «напряжение», «резистенция» и «истощение».

2. Тест-опросник удовлетворённости браком (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) – позволил оценить общий уровень семейного удовлетворения и эмоциональную гармонию в супружеских отношениях.

3. Методика «Рольевые ожидания и притязания в браке» (А.Н. Волкова) – применялась для диагностики согласованности ожиданий супругов в различных сферах семейной жизни (хозяйственно-бытовой, интимно-сексуальной, эмоциональной, родительской, социальной и др.).

4. Опросник «Особенности общения между супругами» (Ю.Е. Алёшина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская) – использовался для выявления стилей взаимодействия и коммуникативной совместимости в семье.

5. Методика «Диагностика профессионального «выгорания» (авторы: К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Водопьяновой, 2002 г.).

Для анализа данных применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена, позволивший установить связи между уровнями профессионального и эмоционального выгорания и показателями семейного благополучия по отдельным сферам. Статистическая значимость оценивалась на уровне $p < 0,01$ и $p < 0,05$.

Теоретико-методологическую основу составили идеи системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов в психологии труда и семьи. Эмоциональное выгорание рассматривалось как многоуровневый феномен, включающий когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, возникающий под воздействием хронического профессионального стресса.

Интерпретация данных осуществлялась с опорой на концепцию психологического «отключения» от работы (psychological detachment) как защитного механизма и на исследования цифровой включённости вне рабочего времени. Согласно данным концепциям, постоянная вовлечённость в цифровое взаимодействие и отсутствие возможности временного «разрыва» с рабочей средой приводят к накоплению усталости, эмоциональному истощению и снижению качества семейных отношений. В данной статье переменная «цифровая включённость» не измерялась напрямую и рассматривается как теоретическая рамка

интерпретации выявленных эмпирических закономерностей, отражающих аналогичные психологические механизмы.

Результаты По результатам эмпирического исследования эмоциональное выгорание было выявлено у значительной части сотрудников правоохранительных органов и членов их семей. С целью определения степени выраженности эмоционального выгорания у участников исследования проведена диагностика по методике В.В. Бойко. Полученные результаты по трём основным фазам – «напряжение», «резистенция» и «истощение» – представлены в таблице 1.

Таблица 1. Распределение участников по фазам эмоционального выгорания (методика В.В. Бойко)

Фаза синдрома выгорания	Доля супружеских пар (%)			Характеристика состояния
	Низкое значение	Среднее значение	Высокое значение	
Напряжение	31	33	36	Эмоциональная перегрузка, тревожность, раздражительность
Резистенция	31	44	25	Формирование защитных реакций, отстранённость
Истощение	31	40	29	Потеря ресурса, апатия, равнодушие

Как видно из таблицы 1, наибольшая доля респондентов демонстрирует высокие значения по фазе «напряжение» (36 %), что отражает эмоциональную перегрузку, тревожность и постоянное внутреннее напряжение. Это указывает на начальные и активные стадии формирования выгорания у значительной части выборки. По фазе «резистентность» наблюдается преобладание средних значений (44 %), что свидетельствует о переходе к механизмам психологической защиты, формальной лояльности и эмоционального отстранения от профессиональных обязанностей. Фаза «истощение» зафиксирована у 29 % респондентов на высоком уровне, что говорит о вероятном формировании синдрома полного выгорания, сопровождающегося апатией, равнодушием и снижением интереса к работе.

Полученные данные подтверждают, что эмоциональное выгорание у сотрудников правоохранительных органов носит системный и многоуровневый характер, охватывая различные фазы деструктивных психоэмоциональных изменений. В условиях цифровой включённости, при постоянной доступности к служебным коммуникациям, подобные состояния могут только усиливаться, ускоряя переход от начальных симптомов к стадии полного истощения. Эти данные согласуются с результатами исследования Г.Т. Ысқақ и О.С. Сангилбаева [11], согласно которым у сотрудников полиции Казахстана фиксируется высокая степень психоэмоциональной нагрузки и тенденция к формированию хронического стресса.

Анализ по методике В.В. Бойко позволил определить, что в структуре выгорания доминируют симптомы переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённости собой, эмоционально-нравственной дезориентации и редукции профессиональных обязанностей. Эти проявления сопровождаются эмоциональным отчуждением и раздражительностью, что негативно отражается на межличностных отношениях в семье. Для выявления взаимосвязей между выраженностью эмоционального и профессионального выгорания и показателями ролевых ожиданий и притязаний в семье был проведён корреляционный анализ по Спирмену. Полученные коэффициенты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Корреляционный анализ взаимосвязей ролевых ожиданий и профессионального, эмоционального выгорания у супружеских пар

Корреляции в контрольной подгруппе супружеских пар			
Ро Спирмена		Профессиональное выгорание	Эмоциональное выгорание
Интимно-сексуальная сфера	Коэффициент корреляции	-0,952**	-0,816**
	Знач. (двухсторонняя)	0,001	0,001
Личностно-идентификационная сфера	Коэффициент корреляции	0,674	-0,348
	Знач. (двухсторонняя)	0,006	0,152
Хозяйственно-бытовая сфера	Коэффициент корреляции	-0,839**	-0,913**
	Знач. (двухсторонняя)	0,010	0,001
Родительско-воспитательная сфера	Коэффициент корреляции	0,526	-0,883**
	Знач. (двухсторонняя)	0,005	0,001
Социальная активность	Коэффициент корреляции	0,631	-0,465**
	Знач. (двухсторонняя)	0,001	0,001
Эмоционально-психотерапевтическая сфера	Коэффициент корреляции	-0,946**	-0,704**
	Знач. (двухсторонняя)	0,001	0,001
Внешняя привлекательность	Коэффициент корреляции	-0,988*	-0,521**
	Знач. (двухсторонняя)	0,050	0,001

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Полученные данные показали, что наиболее сильные и статистически значимые отрицательные корреляции между профессиональным и эмоциональным выгоранием и ролевыми ожиданиями в браке выявлены в интимно-сексуальной ($\rho = -0,952$; $-0,816$), хозяйственно-бытовой ($\rho = -0,839$; $-0,913$) и эмоционально-психотерапевтической сферах ($\rho = -0,946$; $-0,704$). Это указывает на прямую зависимость между снижением эмоционального ресурса и ухудшением качества совместной жизнедеятельности супругов: по мере усиления профессионального выгорания ослабевает эмоциональная близость, усиливается отчуждённость, снижается удовлетворённость браком и нарушается гармония в супружеских отношениях. В трактовке М.П. Кабаковой (2014) [12], совместная жизнедеятельность супругов включает согласованность ролевых ожиданий, семейную коммуникацию, эмоциональную поддержку и общность ценностей, что делает выявленные нарушения особенно значимыми для стабилизации брачно-семейных отношений.

Отрицательные связи с восприятием внешней привлекательности партнёра ($\rho = -0,988$; $-0,521$) также отражают перенос профессионального истощения на межличностную сферу. Вместе с тем положительные коэффициенты в родительско-воспитательной ($\rho = 0,526$) и социальной сферах ($\rho = 0,631$) могут свидетельствовать о компенсаторных стратегиях: при нарастании профессионального выгорания отдельные участники стремятся сохранить психологическое равновесие за счёт усиленной активности в родительской или социальной ролях, что помогает поддерживать чувство личной значимости и контроля. Таким образом, эмоциональное выгорание у сотрудников правоохранительных органов проявляется не только в профессиональной сфере, но и оказывает глубокое влияние на структуру и устойчивость семейных отношений.

Подобные механизмы согласуются с выводами М.П. Кабаковой [13], которая подчёркивает, что нарушение эмоциональной близости, снижение коммуникативной поддержки и рассогласование ролевых ожиданий являются ключевыми факторами дестабилизации супружеского взаимодействия.

Выявленные зависимости интерпретируются через концепцию цифровой включённости вне рабочего времени. Согласно исследованиям D. Derks, H. Van Mierlo и E. Schmitz [1] и S. Sonnentag и U.-V. Bayer [2], постоянное использование цифровых устройств для рабочих целей снижает способность к психологическому «отключению» (detachment), что препятствует восстановлению психоэмоциональных ресурсов. Аналогичные результаты получены в работе N.-T. Chiang и соавторов [4], где установлено, что послерегламентные служебные коммуникации через мессенджеры значительно усиливают профессиональный стресс и выгорание у полицейских.

Общая структура удовлетворённости браком по результатам методике В.В. Столина и Т.Л. Романовой показана на рисунке 1.



Рис. 1. - Распределение участников по уровням удовлетворённости браком

Почти половина опрошенных пар (29 из 52,56%) демонстрирует средний уровень удовлетворённости браком, а более трети – низкий, что подтверждает тенденцию ослабления эмоциональной гармонии в семьях сотрудников с высоким уровнем профессионального напряжения.

В контексте полученных казахстанских данных можно предположить, что аналогичные механизмы проявляются у сотрудников правоохранительных органов, чья деятельность требует постоянной готовности и вовлечённости в цифровое пространство (служебные чаты, электронные отчёты, онлайн-коммуникация). Постоянное пребывание в «режиме ожидания» не позволяет им полностью переключаться на семейную жизнь, что приводит к переносу эмоционального истощения в сферу межличностных отношений.

Такая интерпретация согласуется с идеями S. Sonnentag [2] о «праве на психологическое отключение» и результатами систематического обзора H. Blake [9], которые подчёркивают, что цифровая вовлечённость вне рабочего времени становится фактором конфликта «работа – личная жизнь» и источником выгорания.

В совокупности полученные результаты позволяют сделать вывод, что эмоциональное выгорание сотрудников правоохранительных органов имеет не только профессиональные, но и выраженные семейно-психологические последствия. Высокие уровни эмоционального истощения фиксируются и в других социальных группах, например, у студентов медицинских вузов Казахстана [14], что демонстрирует общую тенденцию нарастания стрессовых нагрузок.

Регулярное нарушение границ личного времени, в том числе за счёт цифровой доступности, приводит к снижению удовлетворённости браком, эмоциональному отчуждению и разрушению коммуникативной гармонии в паре.

С ростом уровня выгорания наблюдается снижение удовлетворённости браком, что подтверждает наличие обратной направленности выявленных зависимостей.

Для более детального понимания влияния различных форм выгорания на структуру совместной жизнедеятельности супругов был проведён корреляционный анализ взаимосвязей между показателями профессионального выгорания (по методике К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н. Водопьяновой) и эмоционального выгорания (по методике В.В. Бойко) с уровнями удовлетворённости и неудовлетворённости браком. Такой подход позволил раздельно оценить вклад профессионально обусловленного истощения и эмоционально-личностной дезадаптации в субъективное восприятие супружеских отношений. Результаты анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3. Корреляционный анализ взаимосвязей удовлетворенности браком и профессионального, эмоционального выгорания у супружеских пар

Корреляции в контрольной подгруппе супружеских пар			
Ро Спирмена		Профессиональное выгорание	Эмоциональное выгорание
Удовлетворенность браком	Коэффициент корреляции	-0,988*	- 0,801
	Знач. (двухсторонняя)	0,050	0,153
Неудовлетворенность браком	Коэффициент корреляции	0,839**	0,766**
	Знач. (двухсторонняя)	0,010	0,001

**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Как видно из таблицы 3, установлены значимые связи между выгоранием и восприятием брака: наблюдается сильная отрицательная корреляция между профессиональным выгоранием и удовлетворённостью браком ($\rho = -0,988$, $p = 0,050$), а также сильная положительная корреляция между выгоранием и неудовлетворённостью браком ($\rho = 0,839$ и $0,766$ при $p = 0,001$).

Это указывает на то, что по мере роста профессионального и эмоционального истощения снижается субъективная удовлетворённость браком, усиливается ощущение разрыва, неудовлетворённости и напряжения в супружеских отношениях. Несмотря на то, что корреляция между эмоциональным выгоранием и удовлетворённостью браком ($\rho = -0,801$) не достигает уровня статистической значимости ($p > 0,05$), она сохраняет выраженную отрицательную направленность и подтверждает общую тенденцию.

Полученные зависимости подчёркивают, что выгорание оказывает непосредственное влияние на эмоциональное восприятие брака как ресурса или, напротив, как источника дополнительного напряжения. Нарушение психологического «отключения» от работы приводит к снижению качества личных отношений и нарушению границ между профессиональной и семейной жизнью, а также согласуются с выводами Isakova et al. [15], подчёркивающих роль семейной политики и качества семейных отношений как фактора социальной стабильности.

Заключение Проведённое исследование подтвердило наличие тесной взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и семейным благополучием сотрудников правоохранительных органов. Выявленные отрицательные корреляции между профессиональным и эмоциональным выгоранием и удовлетворённостью различными сферами семейных отношений указывают на то, что психологическое истощение, формирующееся в профессиональной среде, переносится в личную жизнь и нарушает гармонию супружеских взаимодействий. Анализ результатов

позволил выделить несколько закономерностей. Во-первых, высокие уровни эмоционального выгорания сопровождаются снижением удовлетворённости браком, нарушениями в интимно-сексуальной и эмоционально-психотерапевтической сферах, а также ростом отчуждения между супругами. Во-вторых, цифровая включённость вне рабочего времени может рассматриваться как один из факторов, усиливающих эти процессы: постоянная онлайн-доступность, необходимость отвечать на сообщения и участвовать в служебных коммуникациях после окончания рабочего дня препятствуют психологическому «отключению» и восстановлению эмоциональных ресурсов. В-третьих, семейное благополучие выступает буфером и ресурсом против профессионального выгорания, что подтверждается сильными обратными корреляциями между показателями гармонии брака и симптомами истощения. Как подчёркивает М.П. Кабакова (2015) устойчивость супружеских отношений определяется способностью пары поддерживать эмоциональную взаимность и систему взаимной поддержки, что снижает влияние внешних стрессоров, включая профессиональное напряжение. Как подчёркивают Žiedelis et al. [17], высокая проницаемость границ между работой и семьёй и трудности психологического отключения усиливают конфликт ролей и снижают качество семейного взаимодействия. Научная новизна исследования заключается в том, что впервые на казахстанском материале эмпирически показаны взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и показателями семейного благополучия у сотрудников правоохранительных органов и предложена интерпретация этих связей через феномен цифровой включённости. Практическая значимость заключается в возможности использования результатов при разработке программ психологической поддержки и профилактики эмоционального выгорания, а также в рекомендациях для руководителей правоохранительных органов по внедрению принципа «права на отключение», регламентирующего цифровые коммуникации в нерабочее время. Подобные подходы соответствуют данным Нурсаган, Кабаковой и Садвакасовой (2025), которые показывают эффективность программ психоэмоциональной поддержки в снижении уровня тревожности и восстановлении эмоциональных ресурсов у лиц, находящихся под воздействием стрессовых факторов. Перспективным направлением будущих исследований является эмпирическая проверка влияния цифровой включённости как медиатора между профессиональным выгоранием и семейным благополучием – в первую очередь среди сотрудников силовых структур с аналогичными условиями труда, таких как военнослужащие, работники органов по чрезвычайным ситуациям, а также представители других профессий в сфере обеспечения безопасности и правопорядка. Реализация таких мер позволит укрепить психологическое здоровье сотрудников и повысить стабильность семейных отношений.

Список использованной литературы

1. Derks, D., Van Mierlo, H., Schmitz, E. (2014). A diary study on work-related smartphone use, psychological detachment and exhaustion: examining the role of the perceived segmentation norm. *Journal of Occupational Health Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0035076>
2. Sonnentag, S., Bayer, U.-V. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 393–414. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.4.393>
3. Van Laethem, M., Van Vianen, A. E. M., Derks, D. (2018). Daily fluctuations in smartphone use, psychological detachment, and work engagement: The role of workplace telepressure. *Frontiers in Psychology*, 9, 1808. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01808>
4. Chiang, N.-T., Kao, R.-H., Ma, H.-Y., Cho, C.-C. (2025). The impact of after-hours messaging on job stress and burnout among Taiwan's border police: the roles of social support and coping strategies. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 587. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04827-7>
5. Afzal, M., Panagiotopoulos, P. (2024). Coping with digital transformation in frontline public services: A study of user adaptation in policing. *Government Information Quarterly*, 41, 101977. <https://doi.org/10.1016/j.giq.2024.101977>
6. Bayazitova, R., Kaishatayeva, A., Vasilyev, A. (2023). Working from Home, Telework, Equality and the Right to Privacy: A Study in Kazakhstan. *Social Sciences*, 12(1), 42. <https://doi.org/10.3390/socsci12010042>

7. Alshanskaya, A., Zhanabergenova, M., Azatbek, T., Nessipbekov, Y., Špaček, D. (2024). The use of teleworking in public administration during and after the COVID-19: The case of Kazakhstan. *Journal of Eastern European and Central Asian Research*, 11(3), 638–649. <https://doi.org/10.15549/jeecar.v11i3.1606>
8. Vinnikov, D., Tulekov, Z., Romanova, Z., Alimova, Z. (2022). Occupational burn-out, fatigue and stress in professional rescuers: a cross-sectional study in Kazakhstan. *BMJ Open*, 12(6), e057935. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057935>
9. Blake, H., Hassard, J., Singh, J., Teoh, K. (2024). Work-related smartphone use during off-job hours and work-life conflict: A scoping review. *PLOS Digital Health*, 3(7), e0000554. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000554>
10. Correia, I., Romão, Á., Almeida, A. E., Ramos, S. (2023). Protecting police officers against burnout: Overcoming a fragmented research field. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 38(2), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s11896-023-09584-4>
11. Ысқақ, Г. Т., Сангилбаев, О. С. (2023). Исследование проблемы эмоционального «выгорания» сотрудников полиции. *Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология*, 75(2), 85–94. <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2023.75.2.008>
12. Кабакова, М. П. *Психология семьи и брака: учебное пособие*. – Алматы: Қазақ университеті, 2014. – 211 с. ISBN 978–601–04–0708–4
13. Кабакова, М. П. (2008). Психологические особенности общения и взаимодействия в семьях военнослужащих. *Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии*, 34(3), 24–29.
14. Bolatov, A. K., Seisembekov, T. Z., Smailova, D. S., Hosseini, H. (2022). Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan. *BMC Psychology*, 10, 193. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00901-w>
15. Iskakova, Z., Kalashnikova, N., Onychko, M., Salikzhanov, R., Smagambet, B., Otari, E., Abetova, Z. (2021). Family Policy as a Power of Political Stability: Experience of Kazakhstan. *Social Politics*, 00(0), 1–15. <https://doi.org/10.1093/sp/jxaa043>
16. Кабакова М.П. *Психологические аспекты стабилизации супружеских отношений: монография / М.П. Кабакова*. – Алматы: Қазақ университеті, 2015. – 190 с. – ISBN 978-601-247-458-9.
17. Žiedelis, A., Urbanavičiūtė, I., Lazauskaitė-Zabielskė, J. (2022). Family boundary permeability, difficulties detaching from work, and work-home conflict: what comes first during the lockdown? *Current Psychology*, 42, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03492-2>
18. Нұрсаяган, К. Д., Кабакова, М. П., & Садуақасова, З. М. (2025). Оценка эффективности тренинга по психоэмоциональной поддержке подростков с повышенной тревожностью по отношению к будущему на фоне глобальных изменений. *Psychology and Cognitive Sciences*, 152(3), 193–205. <https://doi.org/10.32523/3080-1893-2025-152-3-193-205>.

References

1. Derks, D., Van Mierlo, H., Schmitz, E. (2014). A diary study on work-related smartphone use, psychological detachment and exhaustion: examining the role of the perceived segmentation norm. *Journal of Occupational Health Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0035076>
2. Sonnentag, S., Bayer, U.-V. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 393–414. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.4.393>
3. Van Laethem, M., Van Vianen, A. E. M., Derks, D. (2018). Daily fluctuations in smartphone use, psychological detachment, and work engagement: The role of workplace telepressure. *Frontiers in Psychology*, 9, 1808. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01808>
4. Chiang, N.-T., Kao, R.-H., Ma, H.-Y., Cho, C.-C. (2025). The impact of after-hours messaging on job stress and burnout among Taiwan's border police: the roles of social support and coping strategies. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 587. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04827-7>
5. Afzal, M., Panagiotopoulos, P. (2024). Coping with digital transformation in frontline public services: A study of user adaptation in policing. *Government Information Quarterly*, 41, 101977. <https://doi.org/10.1016/j.giq.2024.101977>
6. Bayazitova, R., Kaishatayeva, A., Vasilyev, A. (2023). Working from Home, Telework, Equality and the Right to Privacy: A Study in Kazakhstan. *Social Sciences*, 12(1), 42. <https://doi.org/10.3390/socsci12010042>
7. Alshanskaya, A., Zhanabergenova, M., Azatbek, T., Nessipbekov, Y., Špaček, D. (2024). The use of teleworking in public administration during and after the COVID-19: The case of Kazakhstan. *Journal of Eastern European and Central Asian Research*, 11(3), 638–649. <https://doi.org/10.15549/jeecar.v11i3.1606>

8. Vinnikov, D., Tulekov, Z., Romanova, Z., Alimova, Z. (2022). Occupational burn-out, fatigue and stress in professional rescuers: a cross-sectional study in Kazakhstan. *BMJ Open*, 12(6), e057935. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057935>
9. Blake, H., Hassard, J., Singh, J., Teoh, K. (2024). Work-related smartphone use during off-job hours and work-life conflict: A scoping review. *PLOS Digital Health*, 3(7), e0000554. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000554>
10. Correia, I., Romão, Â., Almeida, A. E., Ramos, S. (2023). Protecting police officers against burnout: Overcoming a fragmented research field. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 38(2), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s11896-023-09584-4>
11. Ysraq, G. T., & Sangilbaev, O. S. (2023). Issledovanie problemy emotsional'nogo "vygoraniya" sotrudnikov politzii. *Vestnik KazNPU imeni Abaya. Seriya: Psikhologiya*, 75(2), 85–94. <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2023.75.2.008>
12. Kabakova, M. P. (2014). *Psikhologiya sem'i i braka: Uchebnoe posobie*. Almaty: Qazaq universiteti. ISBN 978-601-04-0708-4. EDN YSGDKN.
13. Kabakova, M. P. (2008). *Psikhologicheskie osobennosti obshcheniya i vzaimodeystviya v sem'yakh voennosluzhashchikh*. Vestnik KazNU. Seriya psikhologii i sotsiologii, 34(3), 24–29.
14. Bolatov, A. K., Seisembekov, T. Z., Smailova, D. S., Hosseini, H. (2022). Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan. *BMC Psychology*, 10, 193. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00901-w>
15. Iskakova, Z., Kalashnikova, N., Onychko, M., Salikzhanov, R., Smagambet, B., Otara, E., Abetova, Z. (2021). Family Policy as a Power of Political Stability: Experience of Kazakhstan. *Social Politics*, 00(0), 1–15. <https://doi.org/10.1093/sp/jxaa043>
16. Kabakova, M. P. (2015). *Psikhologicheskie aspekty stabilizatsii supruzheskikh otnoshenii: Monografiya*. Almaty: Qazaq universiteti. ISBN 978-601-247-458-9.
17. Žiedelis, A., Urbanavičiūtė, I., Lazauskaitė-Zabielskė, J. (2022). Family boundary permeability, difficulties detaching from work, and work-home conflict: what comes first during the lockdown? *Current Psychology*, 42, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03492-2>
18. Nursagan, K. D., Kabakova, M. P., & Sadvakasova, Z. M. (2025). Otsenka effektivnosti treninga po psikhoemotsional'noi podderzhke podrostkov s povyshennoi trevozhnost'yu po otnosheniyu k budushchemu na fone global'nykh izmenenii. *Psychology and Cognitive Sciences*, 152(3), 193–205. <https://doi.org/10.32523/3080-1893-2025-152-3-193-205>

Сведения об авторах:

Даулетова Г.Б. – докторант PhD «Психология», Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Қазақстан. E-mail: dauletova_gulnaz@live.kaznu.kz

Кабакова М.П. – кандидат психологических наук, профессор-исследователь кафедры общей и прикладной психологии, Казахский национальный университет им. Аль-Фараби, Алматы, Қазақстан. E-mail: maira.kabakova@kaznu.kz

Муса К.М. - докторант PhD «Психология», кафедра общей и прикладной психологии, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Қазақстан. E-mail: kundyz2@mail.ru

Садвакасова З.М. – кандидат педагогических наук, доцент, кафедры общей и прикладной психологии Казахский национальный университет им. Аль-Фараби, Алматы, Қазақстан. E-mail: zuhtrasad2@mail.ru

Валиева А.Б. - кандидат психологических наук, асс. профессор, Евразийский Национальный Университет имени Л.Н. Гумилева, Казахстан, E-mail: anarabv@mail.ru

Авторлар туралы мәлімет:

Даулетова Г.Б. – «Психология» PhD докторанты, жалпы және қолданбалы психология кафедрасы, ал-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан. E-mail: dauletova_gulnaz@live.kaznu.kz

Кабакова М.П. - психология ғылымының кандидаты, профессоры, жалпы және қолданбалы психология кафедрасының зерттеуші профессоры, Эл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан. E-mail: maira.kabakova@kaznu.kz

Муса К.М. - «Психология» PhD докторанты, жалпы және қолданбалы психология кафедрасы, ал-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан. E-mail: kundyz2@mail.ru

Садвакасова З.М. – педагогика ғылымдарының кандидаты, жалпы және қолданбалы психология кафедрасы, ал-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан. E-mail: zuhtrasad2@mail.ru