

УДК 159.99

Боснюк В.Ф., к. психол. н., старший викладач кафедри прикладної психології НУЦЗУ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ІЗ ЗАХИСНО-КОПІНГОВОЮ ПОВЕДІНКОЮ РЯТУВАЛЬНИКА В СТРЕСОВИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ

Розглянуто роль емоційного інтелекту в успішності професійній діяльності. Представлені результати дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту рятувальників з копінг-поведінкою та механізмами психологічного захисту. Показані відмінності у використанні захисно-копінгової поведінки в залежності від рівня емоційного інтелекту.

Ключові слова: емоційний інтелект, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, рятувальник.

Рассмотрена роль эмоционального интеллекта в успешности профессиональной деятельности. Представлены результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта спасателей с копинг-поведением и механизмами психологической защиты. Показаны различия в использовании защитно-копингового поведения в зависимости от уровня эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, механизмы психологической защиты, спасатель.

Постановка проблеми. Професія рятувальника є однією з найбільш складних. У літературі з психології підкреслюється емоціогенний характер цього виду діяльності, який викликано стресогенністю, високим ступенем відповідальності, інтенсивними міжособистісними відносинами, що вимагає ефективною емоційно-вольовою регуляції. При описі професійно-важливих якостей рятувальника підрозділу ДСНС України більшість авторів перераховує властивості, які мають емоційні компоненти (В. Бут, О. Євсюков, Ю. Приходько, О. Собченко). До них належать: емоційна стриманість, емоційна врівноваженість, емпатія, експресивна сензитивність, дієвість (що розуміється як здатність «повести» за собою людей, активізувати їх діяльність, знайти якнайкращі засоби емоційно-вольового впливу і правильно вибрати момент їх застосування), комунікативні управлінські здібності й тому подібне. При аналізі літератури простежується цікава особливість – основні компоненти емоційного інтелекту в розрізненому вигляді присутні в різних класифікаціях професійно-важливих якостей рятувальника.

Разом з тим теоретичні припущення, як правило, не підкріплюються експериментальним вивченням. Більш того в організаційній психології тривалий час домінувала когнітивна орієнтація, для якої характерне ігнорування емоцій або розгляд почуттів як фактора, що негативно впливає на процес ухвалення рішень та раціональність дій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Емоційний інтелект – здібність до розуміння своїх і чужих емоцій, та управління ними. Здібність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію; ідентифікувати її та знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю

емоцію, і наслідки, до яких вона призведе. Здібність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все, приглушати надмірно сильні емоції; може контролювати зовнішній вираз емоцій; може при необхідності довільно викликати ту або іншу емоцію [3].

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту встановлюють більш позитивні взаємовідносини з іншими, вище оцінюються найближчим оточенням, досягають великих успіхів у навчанні й роботі, позитивно стаються до себе і мають вищий рівень психологічного благополуччя. Це відбувається, тому що високий рівень емоційного інтелекту, по-перше, дозволяє людині отримати додаткову інформацію і тим самим підвищити якість прийнятих рішень, і, по-друге, втілити ці рішення в життя за рахунок сформованого самоконтролю [1].

Дослідники, які вивчають взаємозв'язок емоційного інтелекту із захисно-копінговою поведінкою ґрунтуються на теоретичному положенні про адаптивну та стресозахисну функції емоційного інтелекту, реалізація яких у проблемних і критичних ситуаціях є неминучою.

А. Петровська у своєму дисертаційному дослідженні виявила й експериментально підтвердила взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту й використанням стратегій копінг-поведінки керівниками. Кореляція полягає в тому, що особи з середнім і високим рівнем емоційного інтелекту менш схильні обирати маніпулятивні, асоціальні й агресивні дії як моделі поведінки стрес-долання. Досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту вважають за краще не використовувати деструктивні, асоціальні стратегії, проте вони не обмежені у виборі активних, просоціальних копінг-стратегій [4].

С. Дерев'янку встановив, що для досліджуваних з низьким рівнем емоційного інтелекту характерні способи емоційного реагування, пов'язані із запереченням проблем і самозахисними тенденціями, а для осіб з високим його рівнем – способи, пов'язані з прийняттям проблем і акцентовані на них [2].

Досліджуючи ресурсну роль емоційного інтелекту в копінг-поведінці, С. Хазова і О. Вершиніна встановили, що високий емоційний інтелект не тільки дозволяє краще справлятися зі стресом, але й до самої ситуації ставитись більш позитивно. Він не обмежує особистість в виборі активних, активно-орієнтованих, просоціальних стратегій копінг-поведінки. Знижує ризик звернення до деструктивних (агресивних, конфронтативних) або унікаючих стратегій, тобто є детермінантою традиційно більш адаптивних стратегій і способів поведінки. Недостатньо розвинутий емоційний інтелект не дозволяє людині адекватно оцінити, зрозуміти й керувати своїми та чужими емоціями. Як результат, особистість надає перевагу більш примітивним і деструктивним копінг-стратегіям або використовує механізми психологічного захисту [6].

М. Полянїна робить висновок про суттєвий внесок емоційного інтелекту у вибір стратегій копінг-поведінки. Він виявляється включений послідовно практично у весь процес саморегуляції, виконуючи функції аналізу умов діяльності, здійснюючи контроль, оцінку й корекцію діяльності на етапі досягнення мети [5].

Таким чином спостерігається тенденція осіб з високим емоційним інтелектом використовувати копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблеми.

Метою цього дослідження є дослідити взаємозв'язок поведінки рятувальників підрозділів ДСНС України з розвитком емоційного інтелекту.

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі пожежно-рятувальних підрозділів Головного управління ДСНС України у Харківській області. У ньому взяли участь 87 рятувальників віком від 21 до 49 років, стаж роботи в системі ДСНС від 1 до 27 років.

Збір емпіричних даних про рівень розвитку емоційного інтелекту рятувальників та особливості їх поведінки у стресових умовах проводився за допомогою таких методик: 1) опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна; 2) «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика; 3) «Копінг-тест» Р. Лазаруса.

Виклад основного матеріалу. Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту з копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту у рятувальників підрозділів ДСНС дозволив отримати результати, що наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Взаємозв'язок емоційного інтелекту з захисно-копінговою поведінкою рятувальника

Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту	Складові емоційного інтелекту				
	МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ	Загальний рівень ЕІ
Конфронтаційний копінг	-0,29**	-0,22*	-0,23*	-0,37***	-0,36**
Дистанціювання	-0,09	-0,31**	-0,11	-0,24*	-0,14
Самоконтроль	0,03	-0,07	-0,06	-0,11	-0,09
Пошук соціальної підтримки	-0,11	-0,10	-0,06	-0,13	-0,11
Прийняття відповідальності	0,07	-0,00	0,06	0,01	0,04
Уникнення	-0,35***	-0,37***	-0,40***	-0,36***	-0,37***
Планування вирішення проблеми	0,14	0,12	0,13	0,09	0,12
Позитивна переоцінка	0,02	-0,10	0,04	-0,09	-0,07
Заперечення	0,12	0,06	0,10	0,11	0,12
Витіснення	0,11	0,07	0,08	0,12	0,10
Регресія	-0,32**	-0,16	-0,37***	-0,28**	-0,36***
Компенсація	-0,20	-0,22*	-0,30**	-0,17	-0,29**
Проекція	0,06	-0,31**	-0,18	-0,14	-0,14
Заміщення	-0,03	-0,42***	-0,31**	-0,33**	-0,33**
Інтелектуалізація	-0,02	0,23*	0,13	0,21*	0,16
Реактивне утворення	0,05	-0,03	-0,07	0,07	0,00

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$;

Примітка: МЕІ – міжособистісний емоційний інтелект; ВЕІ – внутрішньоособистісний емоційний інтелект; РЕ – розуміння емоцій; УЕ – управління емоціями; ЕІ – емоційний інтелект.

Як видно з даних, наведених у табл. 1, на статистичному рівні значущості копінг-стратегії «конфронтаційний копінг» та «уникнення» негативно корелюють з усіма шкалами емоційного інтелекту та «дистанціювання» з внут-

рішньоособистісним емоційним інтелектом і управлінням емоціями. Саме ці усвідомлені форми поведінки у стресових ситуаціях Н. Водоп'янова відносить до негативних. «Дистанціювання» й «уникнення» передбачають відмову людини від активної зміни ситуації, а «конфронтаційний копінг» передбачає певний ступінь ворожості. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє рятувальникові адекватно оцінити, зрозуміти й управляти своїми й чужими емоціями, результатом чого є блокування більш примітивних і соціально-неадаптивних копінг-стратегій.

Виявлено ряд негативних взаємозв'язків компонентів емоційного інтелекту й з механізмами психологічного захисту «регресія», «компенсація», «проекція», «заміщення». За даними С. Хазової та О. Вершиніної, у 72,7 % людей з низьким емоційним інтелектом чітко виражена наявність психологічних захистів, таких як: «регресія», «ідеалізація», «фантазування», що утрудняє адекватне сприйняття ситуації й заважає побудувати стратегію поведінки. Такі люди частіше сприймають труднощі як хронічний стан, непоборну ситуацію, знаходяться в постійному напруженні [6].

Також встановлено позитивний взаємозв'язок шкал внутрішньоособистісного емоційного інтелекту та управління емоціями із захистом «інтелектуалізація». Це цілком узгоджується з функціональним призначенням цього захисту. Інтелектуалізація – це контроль над емоціями й імпульсами шляхом роздумів і міркувань щодо них, замість безпосереднього переживання. Характерною ознакою є «об'єктивне» ставлення до ситуації, надмірно розсудливий спосіб розв'язання конфліктних тем і спроби їх вирішення без відчуття афектів, пов'язаних із ситуацією.

Не виявлено взаємозв'язку шкал емоційного інтелекту з проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями.

З метою уточнення результату подальший аналіз проводили окремо у трьох групах досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту. Вони були сформовані таким чином: досліджувані загальної вибірки були розділені на три частини за допомогою тридцять третього та шістдесят шостого процентиля. Як результат були отримані групи з низьким, середнім і високим рівнем емоційного інтелекту.

Із результатів, наведених у табл. 2, видно, що на статистично достовірному рівні значущості рятувальники з відносно середнім рівнем емоційного інтелекту частіше використовують копінг-стратегію «дистанціювання» на відміну від осіб з низьким показником цієї характеристики ($t = 2,12$, $p \leq 0,05$). Можна стверджувати, що ці фахівці воліють за допомогою певних зусиль зменшити значущість травмонебезпечної ситуації, відокремитися від неї. Такий спосіб подолання стресу не завжди є ефективним.

У вираженості такого типу реакції у стресовій ситуації, як «пошук соціальної підтримки», найнижчі результати відзначено у групі рятувальників з низькими показниками емоційного інтелекту. Виявлено ряд відмінностей у використанні цієї копінг-стратегії ($t(1, 3) = 2,96$, $p \leq 0,01$; $t(2, 3) = 2,47$, $p \leq 0,05$). Психологічний зміст відмінностей полягає в тому, що індивідам з розвинутим емоційним інтелектом через свою гнучкість, аналітичність, тактичність простіше одержати потрібну інформацію, матеріальну й емоційну

допомогу від найближчого оточення, у своїх колег. Вони більш впевнені у своїх силах і як результат активніше протидіють проблемам, орієнтуючись на зовнішню допомогу. Така реакція рятувальників на дію стрес-чинника відрізняється раціональністю та є ефективною.

Таблиця 2

Результати порівняння груп рятувальників з різним рівнем емоційного інтелекту за показниками захисно-копінгової поведінки.

Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту	Емоційний інтелект			t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
	Високий	Середній	Низький			
Конфронтаційний копінг	9,98	9,94	9,72	0,08	0,60	-0,46
Дистанціювання	9,29	9,75	8,57	-1,28	0,95	2,12*
Самоконтроль	12,69	12,39	12,90	0,56	-0,48	1,09
Пошук соціальної підтримки	11,42	11,29	10,30	0,29	2,96**	2,47*
Прийняття відповідальності	7,29	7,14	6,88	0,35	1,04	-0,65
Уникнення	9,27	10,14	10,87	-1,23	-2,25*	1,16
Планування вирішення проблеми	13,40	13,39	13,04	0,03	0,72	-0,66
Позитивна переоцінка	13,42	14,27	13,69	-1,55	-0,47	-1,07
Заперечення	7,44	7,33	7,78	0,24	-0,72	0,98
Витіснення	3,60	3,59	3,25	0,01	0,92	-0,92
Регресія	2,87	3,49	3,67	-1,52	-2,27*	0,44
Компенсація	4,06	4,82	4,75	-2,11*	-2,36*	-0,16
Проекція	9,56	7,49	8,54	5,79***	3,07**	-2,15*
Заміщення	3,35	3,51	3,03	-0,33	0,68	-1,03
Інтелектуалізація	6,60	7,08	6,03	-1,32	1,61	3,41**
Реактивне утворення	2,56	3,02	3,81	-1,50	-4,97***	-3,13**

*p ≤ 0,05; **p ≤ 0,01; ***p ≤ 0,001.

Рятувальники з низьким емоційним інтелектом свідомо частіше уникають проблемних ситуацій, що може відобразитись негативним чином на їх самоповазі та самоефективності. Відзначимо, що за вираженістю копінг-стратегії «уникнення» між першою і третьою групами рятувальників виявлене достовірне розходження на рівні $p \leq 0,05$. Найвищий показник за копінг-стратегією «уникнення» зафіксовано у групі з найменшим емоційним інтелектом. Цей тип поведінки не завжди орієнтований на реальну обстановку й тому в екстремальних ситуаціях може заважати ефективному подоланню стресу, тому що відмовляється сприймати об'єктивну реальність такою, якою вона є.

Рятувальники з низьким емоційним інтелектом використовують в основному пасивні копінг-стратегії, що призводить до більш частого використання механізмів психологічного захисту. На поведінковому рівні це проявляється в використанні більш простих і звичних механізмів подолання стресових ситуацій.

У вираженості механізму психологічного захисту «регресія» було відзначено достовірні розходження між показниками 1-ї та 3-ї груп рятувальників ($t = -2,27, p \leq 0,05$). Використання регресії суттєво збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал стратегій подолання складних ситуацій. Низький показник емоційного інтелекту заважає рятувальникам адекватно оцінити ситуацію, що мимовільно призводить до застосування примітивної регресії, на відміну від осіб з високими можливостями за показником емоційного інтелекту.

Із результатів дослідження виявлено, що на статистично достовірному рівні значущості рятувальники з відносно високим рівнем емоційного інтелекту рідше використовують механізм психологічного захисту «компенсація» на відміну від осіб із середнім та низьким показником цього ресурсу ($t = -2,11, p \leq 0,05$; $t = -2,36, p \leq 0,05$). Механізм компенсації допомагає фахівцям виправити найчастіше уявні та надумані недоліки у своїй особистості. Найчастіше така поведінка спостерігається під час необхідності уникнення складної ситуації, що може викликати фрустрацію, або для підвищення рівня власної самодостатності. Цей механізм частіше за все проявляється у рятувальників, які не впевнені у своїх можливостях, здібностях, у осіб, що раніше пережили життєві й професійні невдачі при зустрічі з подібними проблемами, складними ситуаціями. Одним із видів компенсації є прояв бажання до ризику, гострих відчуттів, які формуються з досвідом подолання небезпеки й насолодою розрядки, яка виникає після цього. Це прагнення чітко може проявлятися і у новопризначених рятувальників як засіб самоствердження і завоювання належного соціального статусу в колективі.

Цікавими виявилися результати порівняльного аналізу механізму психологічного захисту «проекція». Виявилось, що рятувальники, які характеризуються полярними показниками емоційного інтелекту, частіше використовують цей захист, ніж особи із середнім його рівнем ($t(1, 2) = 5,79, p \leq 0,001$; $t(2, 3) = -2,15, p \leq 0,05$). Окрім вказаних відмінностей, існує й різниця між високим і низьким рівнем ($t = 3,07, p \leq 0,01$). Швидше за все рятувальники з різними показниками емоційного інтелекту використовують різні види проекції. На нашу думку, досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту використовують раціональні види проекції, що функціонують дещо усвідомлено й власні реальні або надумані недоліки інтерпретуються як позитивні. А рятувальники з низьким його рівнем часто використовують «проекцію» через неусвідомлену установку, яка звільняє людину від тривоги, виявивши несприйнятні власні тенденції у себе та приписавши їх іншим. Показово, що досліджувані із середнім рівнем емоційного інтелекту з найменшою частотою використовують цей захист.

У використанні захисного механізму «інтелектуалізація» було відзначено достовірне розходження між показниками емоційного інтелекту 2 та 3 груп ($t = 3,41, p \leq 0,01$). Отже, враховуючи отримані дані, можна зазначити, що фахівці з низькими показниками емоційного інтелекту порівняно з рятувальниками із середнім рівнем емоційного інтелекту при переживанні емоційно складної ситуації менш схильні використовувати для її вирішення логічні установки. При використанні цього механізму захисту людина намагається керувати своїми емоційними проявами за рахунок їх пояснення. Також ві-

дбувається зниження значущості причин, що стали чинниками виникнення негативної та складної для особистості ситуації. Рятувальники з мінімальним рівнем емоційного інтелекту, на нашу думку, через недостатньо сформований емоційний контроль не спроможні ефективно використовувати цей захист, що проявляється в тому, що людина не намагається нейтралізувати загрозу, інтерпретуючи її безболісним, вигідним для себе способом. Хоча надмірна інтелектуалізація може бути причиною пригнічення всіх емоцій відносно конкретної події, що призводить до зниження чуттєвого контролю до розвитку й прояву ситуації, яка травмує.

У використанні захисного механізму «реактивне утворення» було відзначено низку достовірних розходжень. Найвищий рівень вираженості показника використання цього захисного механізму зафіксовано у групі досліджуваних з низьким емоційним інтелектом порівняно з іншими двома групами. Результати достовірні на рівнях $p \leq 0,001$ та $p \leq 0,001$. Використовуючи механізм психологічного захисту «реактивне утворення», рятувальник попереджує вираження неприємних або неприпустимих для себе думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень.

Отже, на підставі отриманих даних, можна стверджувати, що незважаючи на неконструктивність дій захисних механізмів, вони широко використовуються рятувальниками підрозділів ДСНС України. Кожна група досліджуваних має власні особливості щодо їх застосування.

Рятувальники з високим емоційним інтелектом рідше використовують для подолання психологічного стресу механізми психологічного захисту «регресія», «компенсація», «реактивне утворення» та частіше – «проекція» порівняно з особами, у яких нижче розвинений емоційний інтелект.

Висновки.

1. Із збільшенням емоційного інтелекту зменшується вірогідність звернення до емоційно-спрямованих копінг-стратегій, пов'язаних із запереченням проблем, дистанціюванням від них та застосуванням агресивних зусиль. Окрім того, він у стресових умовах захищає рятувальника від неусвідомлених самозахисних тенденцій, що проявляються в механізмах психологічного захисту.

2. Рятувальники, у яких високий рівень емоційного інтелекту для оволодіння стресовими умовами професійної діяльності, застосовують емоційні й соціальні копінг-стратегії. При цьому не виявлено зв'язку з проблемно-орієнтованим стилем копінг-поведінки.

3. Рятувальники з низьким емоційним інтелектом звертаються в основному до пасивних копінг-стратегій, що призводить до більш частого використання механізмів психологічного захисту «регресія», «компенсація» та «реактивне утворення».

ЛІТЕРАТУРА

1. Белоконь О. В. Эмоциональный и социальный интеллект и феномен лидерства / О. В. Белоконь // Социальный и эмоциональный интеллект : от процессов к измерениям ; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Институт психологии РАН, 2009. – С. 60–78.

2. Деревянко С. П. Ситуативные аспекты актуализации эмоционального интеллекта / С. П. Деревянко // Социальный и эмоциональный интеллект: от

процессов к измерениям ; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Институт психологии РАН, 2009. – С. 90–112.

3. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.

4. Петровская А. С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» / А. С. Петровская. – Ярославль, 2007. – 27 с.

5. Полянина М. И. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения / М. И. Полянина // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 51–52.

6. Хазова С. А. Эмоциональный интеллект и совладание с трудностями / С. А. Хазова, О. А. Вершинина // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 60–62.

УДК 159.923.2: 159.942.5

Волженцева И.В., д. психол. н., профессор кафедры психологии Макеевского экономико-гуманитарного института

ПРОЯВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТОВ КАК ПРЕДИКТОРОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОКРАШЕННОМ ПЕРИОДЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

У даній статті розглянуто індивідуально-особистісні характеристики студентів як предиктори психічних станів, особливості їх прояву з урахуванням курсу навчання, проаналізовано статистично значущі предиктори для кожної критерійної змінної, виявленої при дослідженні студентів гуманітарних спеціальностей. Подано рекомендації щодо формування позитивного емоційного фону навчальної діяльності в емоційно-забарвленому періоді.

Ключові слова: індивідуально-особистісні характеристики, психічні стани, студенти гуманітарних спеціальностей, курс навчання, емоційно-забарвлений період.

В данной статье рассмотрены индивидуально-личностные характеристики студентов как предикторы психических состояний, особенности их проявления с учетом курса обучения, проанализированы статистически значимые предикторы для каждой критериальной переменной, выявленной при исследовании студентов гуманитарных специальностей. Даны рекомендации для формирования позитивного эмоционального фона учебной деятельности в эмоционально-окрашенном периоде.

Ключевые слова: индивидуально-личностные характеристики, психические состояния, студенты гуманитарных специальностей, курс обучения, эмоционально-окрашенный период.

Постановка проблемы. Изучение психических состояний играет важную роль для психологической науки в целом потому, что они существенно