

## **Вплив інтелектуально-емоційних особливостей рятувальника на копінг-поведінку**

Боснюк В. Ф.

*кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Національного університету цивільного захисту України  
м. Харків, Україна*

Найбільш перспективним шляхом змістовного аналізу загальної проблеми взаємодії емоцій та інтелекту і ступеня впливу їх на поведінку людини у стресових ситуаціях, на наш погляд, є визначення різних рівнів вираження комплексів інтелектуальних характеристик і емоційних властивостей з метою їх порівняння з проявами копінг-стратегій. З цією метою було застосовано такий комплекс психодіагностичних методик: «Тест структури інтелекту» Р. Амтхауера – для дослідження продуктивних характеристик інтелекту рятувальника; «Приховані фігури» Л. Терстоуна, «Порівняння схожих малюнків» Дж. Кагана, «Словесно-кольорова інтерференція» Дж. Струпа – для вивчення когнітивних стилів особистості; «Характеристики емоційності» Є. Ільїна, «Шкала емоційної стійкості-нестійкості» Г. Айзенка, «Оптимізм-песимізм» М. Обозова, «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова, «Опитувальник емоційної експресії» О. Богіної – для дослідження емоційних характеристик реагування рятувальника на дію стресу; «Копінг-тест» Р. Лазаруса – для визначення домінуючих копінг-стратегій.

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі пожежно-рятувальних підрозділів Головного управління ДСНС України у Харківській області. У ньому взяли участь 168 працівників віком від 21 до 49 років, стаж роботи в системі ДСНС від 1 до 27 років.

Так, використавши прийом об'єднання стильових і продуктивних властивостей інтелекту в межах операціоналізування «інтелектуального ресурсу» та емоційних властивостей особистості в межах «емоційного ресурсу»

дозволив у більш чіткому вигляді проаналізувати роль інтелектуальної та емоційної сфер у копінг-поведінці рятувальника. Як результат виявлені зв'язки з показниками копінг-стратегій, які не вдавалося зафіксувати іншим дослідникам, використовуючи конструкти «психометричний інтелект» та «емоції», «емоційність».

Точніше встановлено, що рятувальники з більш високими показниками інтелектуального ресурсу схильні при зустрічі зі стресовою ситуацією перш за все використовувати емоційні й соціальні копінг-стратегії, а з розвиненим емоційним – емоційно-спрямовану, усвідомлену стратегію «самоконтроль».

Обговорюючи результати дослідження, можна констатувати, що не виявлена тенденція рятувальників з високим інтелектуальним та емоційним ресурсом використовувати проблемно-орієнтований копінг, лише з соціальним і емоційним, що вимагає додаткового аналізу.

М.О Холодна й О.А. Алексапольский [2] наводять дві радикально різні інтерпретації цього факту відносно інтелектуального ресурсу. Перша укладається у відому пояснювальну схему про зворотну залежність між рівнем так званого «загального» інтелекту й ефективністю соціальної поведінки: чим вищий рівень загального інтелекту, тим менш ефективною є людина в різних аспектах свого соціально-психологічного функціонування. Якщо повернутися до результатів нашого дослідження, то виходить, що чим вищий рівень інтелекту, тим менш ефективно рятувальник долає складні життєві та професійні ситуації, покладаючись на «непродуктивні» емоційний і соціальний копінги. На наш погляд, такого роду лінійний тип пояснення є невірним, спотворюючи уявлення про роль інтелекту в регуляції індивідуальної поведінки.

Друга інтерпретація, запропонована ними, принципово інша: чим вища інтелектуальна зрілість людини, що проявляється в показниках сформованості когнітивних, метакогнітивних, академічних і понятійних здібностей, тим більш ширший спектр стратегій застосовує людина, активно використовуючи переваги емоційних і соціальних копінгів, тим самим демонструючи

мобільність і варіативність копінг-поведінки. Цю позицію, на наш погляд, можна віднести й до емоційного ресурсу.

З цієї точки зору можна пояснити відсутність у більш інтелектуальних та емоційно зрілих рятувальників схильності обирати копінг-стратегію «планування вирішення проблем». Вона у своєму буквальному значенні далеко не завжди буває ефективною, при цьому її реалізація може супроводжуватися надмірними психічними затратами. Також зрозуміло, чому ці особи віддають перевагу стратегіям «дистанціювання» та «самоконтроль», які можуть виявитися досить ефективними, оскільки дозволяють «зробити паузу», що виражається в тенденції відходу від оточення й концентрації на мобілізацію своїх внутрішніх ресурсів.

Щодо такої копінг-стратегії, як «пошук соціальної підтримки», то цю форму активної соціальної взаємодії можна віднести до продуктивного типу, тому що потреба в тісних взаєминах з іншими людьми може здійснювати релаксаційний ефект та надає можливості одержання додаткової інформації про ситуацію. Як зазначає І.В. Каминіна, соціальна підтримка в екстремальних умовах є не інструментальною, а смисловою, оскільки має за мету посилення внутрішніх ресурсів особистості, а не вирішення її проблем за рахунок інших людей [1].

Рятувальники з високим інтелектуальним та емоційним ресурсом не мають тенденції використовувати копінг-стратегію «уникнення». Вона є однією з найменш ефективних, що працює за принципами механізмів психологічного захисту. Хоча і ця стратегія може бути ефективною в ситуаціях, якщо виникає необхідність відсторонитися від міжособистісного конфлікту або «перечекати» проблему в силу неможливості її вирішення «тут і зараз».

Таким чином, не можна інтерпретувати копінг-стратегії, як продуктивні або непродуктивні. Правильніше було б сказати, що в кожній копінг-стратегії одночасно наведені і продуктивна, і непродуктивна складова. Так, в проблемно-орієнтованих стратегіях у якості продуктивної виступає підтримка відчуття самоефективності, у якості непродуктивної – «ілюзія контролю»,

коли рятувальник недооцінює складність тяжкої ситуації й переоцінює свої можливості в її подоланні, а також ефект виснаження ресурсів; в емоційних – можливість емоційної розрядки або емоційна фіксація аж до психосоматичних розладів відповідно; у соціальних – опора на підтримку інших людей, одержання додаткової інформації або втрата психологічної автономії відповідно. Окрім того, протиставлення емоційно-сфокусованих стратегій проблемно-сфокусованим, на наш погляд, не зовсім вірне, оскільки зміна емоційного стану виникає при використанні будь-якого копіngu. Тим більше, що конструктивно емоція змінюється тільки під час вирішення проблеми, а не під час зміни ставлення до неї або її уникненні.

Можливо, більш високі показники емоційних і соціальних стратегій копіng-поведінки в рятувальників з високими показниками інтелектуального та емоційного ресурсу може бути пояснене й тим, що вони через свою зрілість «не бояться» демонструвати відносно непродуктивні копіng-стратегії.

Часте використання соціально- і емоційно-спрямованого копіngу особами з високим інтелектуальним і емоційним ресурсом можна об'яснити й специфікою професійної діяльності рятувальників. Цю діяльність можна розділити на два види, які різко між собою відрізняються. Перший займає більшу частину бойового чергування та характеризується режимом очікування сигналу на виїзд, тобто значно зниженою активністю, але в той же час постійною готовністю до дії. Цей період можна назвати режимом тривожного очікування, що є істотною характеристикою професійної діяльності й не може не відбитися на особливостях копіng-поведінки фахівця. Перебуваючи постійно у стані оперативного спокою, рятувальник повинен зберігати готовність до екстрених дій. Це є однією з форм монотонії, що призводить до швидкого стомлення. У деяких рятувальниках хвилювання, викликане очікуванням пожежі, супроводжується реакцією, яка може перевершувати реакцію, що виникає в період бойових дій [2]. І звичайно в такий період використання проблемно-орієнтованого копіngу буде малопроодуктивним і недоречним, тому що він виснажує енергетичні ресурси.

Застосування емоційного й соціального копінгу в цей період діяльності буде більш ефективним.

Другий режим діяльності рятувальників характеризується безпосередніми діями щодо ліквідації надзвичайної ситуації. Саме тут використання проблемно-орієнтованого копінгу буде продуктивним і невиправданим механізмом психологічного захисту, адже рятувальник відповідає не тільки за себе, але й за життя інших, збереження матеріальних цінностей.

Таким чином, процес подолання стрес-чинників може бути ефективним в одній проблемній ситуації, але в іншій, коли ступінь її контрольованості індивідом незначний, використання аналогічних комбінацій копінг-стратегій може не забезпечити бажаного результату.

Відповідно, ефективна захисно-копінгова поведінка передбачає здатність використовувати всі стилі копінгу з врахуванням в першу чергу продуктивної складової орієнтуючись на вимоги ситуації, тобто слід говорити про такі якості поведінки стрес-долання як мобільність і варіативність.

### **Список використаних джерел:**

1. Камынина И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / И.В. Камынина. – Хабаровск, 2008. – 25 с.

2. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Склень Олексій Іванович. – Х., 2008. – 198 с.

3. Холодная М.А. Интеллектуальные способности и стратегии совладания / М.А. Холодная, А.А. Алексапольский // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31, № 4. – С. 59-68.