

УДК 316.346.32-053.6(574):2

<sup>2</sup>Д.Г. Наурзалина\*, <sup>2</sup>О.Х. Аймаганбетова,  
<sup>2</sup>А.А. Толегенова, <sup>1</sup>С.А. Аманкелды, <sup>3</sup>Ш. Ганиева

<sup>1</sup>Актюбинский Региональный Государственный Университет им. К. Жубанова,  
Республика Казахстан, г. Актобе

<sup>2</sup>Казахский национальный университет имени аль-Фараби,  
Республика Казахстан, г. Алматы

<sup>3</sup>Университет «Туран», Республика Казахстан, г. Алматы  
\*E-mail: dannulya@gmail.com

### Психологические особенности эмоционального интеллекта сотрудников ЧС

Отечественными и зарубежными психологами проводились исследования взаимосвязи эмоциональной и когнитивной сфер психики, но по-настоящему активное внимание к данной проблеме появилось в последнее десятилетие. Однако нами не обнаружено исследований, посвященных анализу влияния эмоционального интеллекта на преодоление критической, стрессовой ситуации сотрудников чрезвычайных служб, в то время как именно эмоциональный интеллект, на наш взгляд, способствует преодолению трудностей, совладению со стрессом за счет анализа и контроля эмоций. Этот аспект определил актуальность темы настоящего исследования. Эмоциональный интеллект является фактором стрессоустойчивости, определяющим выбор и эффективность использования копинг-стратегий. Внутриличностный аспект эмоционального интеллекта позволяет индивиду осознавать и контролировать собственные эмоции; межличностный компонент способствует установлению эффективных отношений с другими, что влияет на динамику стрессовой ситуации. Также, изучение эмоционального интеллекта у сотрудников ЧС – важная теоретическая и практическая задача, требующая методологической разработки и эмпирических исследований. В настоящей работе проведено исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у сотрудников ЧС. Как видно, эмоциональный интеллект играет существенную роль в наиболее распространенных типах продуктивных копинг-стратегий совладения со стрессом. Также важно отметить, что люди, обладающие высоким эмоциональным интеллектом, объективно реже сталкиваются с критическими ситуациями (конфликт, фрустрация, стресс, кризис). Это связано с тем, что они способны принимать более эффективные решения благодаря контролю собственных эмоций и управлению эмоциями других. Как правило, люди с высокими показателями эмоционального интеллекта более собранные, и результативнее действуют в ситуациях, предшествующих критическим: часто, вовремя собравшись, совладав с эмоциями, не допускают, например, конфликта, наступления ситуации, влекущей за собой кризис или стресс.

Современные концепции эмоционального интеллекта (ЭИ) отражают идею единства аффективных и интеллектуальных процессов. Изучение психофизиологических механизмов регуляции эмоциональных процессов является наиболее актуальным для развития теоретической концепции эмоционального интеллекта с точки зрения единства аффективных и интеллектуальных процессов. Проведенное в указанной организации исследование эмоционального интеллекта и копинг-стратегий преодоления стресса выявило интерес и личностную активность сотрудников, направленные на данную проблему. В этой связи следующим шагом работы в данном направлении может стать разработка обучающей программы (тренингов), направленных на преодоление стресса путем развития эмоционального интеллекта.

**Ключевые слова:** ЭИ, сотрудники чрезвычайных служб, копинг-стратегия, стресс.

D.G. Naurzalina, O.Kh. Aimagambetova, A.A. Tolegenova,  
S.A. Amankeldy, Sh. Ganieva

### **Psychological features of emotional intelligence employees disaster**

Domestic and foreign psychologists conducted researches of interrelation of emotional and cognitive spheres of mentality, but rather active attention to this problem appeared in the last decade. However, we found no studies analyzing impact of emotional intelligence on coping strategies of emergency services workers. This aspect defined relevance of a subject of the real research. The emotional intelligence is resistance to stress factor defining a choice and efficiency of use of coping-strategy. Inside the personal aspect of emotional intelligence allows the individual to realize and control own emotions; the interpersonal component promotes establishment of the effective relations with others that influences dynamics of a stressful situation. In the real work research of interrelation of emotional intelligence and coping-strategy at employees of an emergency is conducted. Apparently, the emotional intelligence plays an essential role in the most widespread types of productive coping-strategy. It is also important to note that the people having high emotional intelligence objectively come up against critical situations (the conflict, frustration, a stress, and crisis) less often. It is connected with that they are capable to make more effective decisions through control of own emotions and management of emotions of others. Modern concepts of the emotional intelligence (EI) reflect idea of unity of affective and intellectual processes. Studying of psycho physiological mechanisms of regulation of emotional processes is the most actual for development of the theoretical concept of emotional intelligence from the point of view of unity of affective and intellectual processes. Our research helps us to understand EI of emergency service staff and create practical recommendation for them.

**Key words:** EI, staff of emergency services, coping strategies, stress.

Д.Г. Наурзалина, О.Х. Аймағанбетова, А.А. Толегенова,  
С.А. Аманкелді, Ш. Ганиева

### **Төтенше жағдайлар қызметкерлерінің эмоционалды интеллектісінің психологиялық ерекшеліктері**

Отандық және шетелдік ғалымдар психиканың эмоционалды және когнитивті жақтарының өзара қарым-қатынасын зерттеумен айналысқан, бірақ аталған мәселеге тек қана соңғы онжылдықта ғана көбірек көңіл бөлінді. Біздің ойымызша, эмоционалды интеллект эмоцияларды талдау мен бақылаудың арқасында стресстік жағдайды және қиыншылықтардан өтуге септігін тигізеді. Бірақ біздер төтенше жағдайлар қызметінің қызметкерлерінің стресстік жағдайды басынан өткерген кездегі эмоционалды интеллектінің әсерін талдауға арналған зерттеу жұмыстарын кездестіре алмадық. Дәл осы жағдай біздің зерттеу жұмысымыздың өзектілігін айқындады. Эмоционалды интеллект копинг-стратегияларды таңдаудың және пайдаланудың эффективтілігін анықтайтын стресске төзімділіктің факторы болып табылады. Эмоционалды интеллектінің ішкі жеке тұлғалық аспектісі индивидуалды өзінің эмоцияларын бақылауға және түсінуге мүмкіндік береді. Жеке тұлғалық компонент басқалармен эффективті қарым-қатынас құрауға әсерін тигізеді, ал ол өз алдында стресстік жағдайдың динамикасына әсер етеді. Сонымен қатар, төтенше жағдайлар қызметкерлерінің эмоционалды интеллектісін зерттеу эмпирикалық зерттеулер мен методологиялық әзірлікті қажет ететін басты теоретикалық және практикалық мәселе. Бұл жұмыста төтенше жағдайлар қызметкерлерінің эмоционалды интеллектісі мен копинг-стратегиясының өзара байланысын зерттеу жұмыстары жүргізілген. Көрініп тұрғандай, стресстік жағдайды бақылаудың продуктивті копинг-стратегияларының кең түрлерінде эмоционалды интеллект басты рөл алады. Сонымен қатар, эмоционалды интеллектінің жоғарғы көрсеткіштеріне ие адамдар, критикалық жағдайлармен (конфликт, фрустрация, стресс, дағдарыс) объективті аз кездесетінін айта кеткен жөн. Бұл олардың өз эмоцияларын бақылаудың және басқалардың эмоцияларын басқарудың арқасында эффективті шешім қабылдай алуларына байланысты. Эмоционалды интеллектінің жоғарғы көрсеткіштеріне ие адамдар жинақы болып келеді. Сондықтан да олар критикалық жағдайларға әкелетін жағдайларда нәтижелі шешім қабылдайды.

Эмоционалды интеллектінің (ЭИ) қазіргі кездегі концепциялары аффективті және интеллектуалды процестердің бірлік идеясын айқындайды. Аффективті және интеллектуалды процестердің бірлігі жағынан қарастыратын болсақ, эмоционалды интеллектінің теоретикалық концепциясының дамуында эмоционалды процестердің регуляциясының психофизиологиялық механизмдерін зерттеу өзекті болып келеді. Аталған мекемеде жүргізілген эмоционалды интеллектіні және стресстік жағдайдан шығу копинг-стратегиясын зерттеу жұмысы қызметкерлерде аталған мәселеге

бағытталған қызуғушылық және жеке тұлғалық белсенділік оятты. Осыған орай, осы бағыттағы келесі жұмыс қадамы эмоционалды интеллектіні дамуы жолымен стресстік жағдайдан шығуға бағытталған оқыту бағдарламасын, яғни тренингтік бағдарламаны құрастыру болмақ.

**Түйін сөздер:** ЭИ, төтенше жағдайлар қызметінің қызметкерлері, копинг-стратегия, стресс.

Отечественными и зарубежными психологами проводились исследования взаимосвязи эмоциональной и когнитивной сфер психики, но по-настоящему активное внимание к данной проблеме появилось в последнее десятилетие. Этот вопрос рассматривался в работах таких зарубежных исследователей, как Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Дж. Мейер, П. Саловей, Е. Фраденберг и др. Активное обсуждение проблем эмоционального интеллекта, как «...совокупности социально-психологических особенностей и способностей личности, направленной на понимание, контроль и управление эмоциями: своими и чужими» происходит и среди Российских исследователей: И.Н. Андреева, М.И. Дьяченко, А.В. Карпов, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, А.С. Петровская, В.А. Пономаренко, Н.В. Симбирцева, А.И. Чеботарь и др. Также исследованием эмоционального интеллекта занимались казахстанские ученые: С.М. Джакупов, А.А. Толегенова и др. [1]

Однако нами не обнаружено исследований, посвященных анализу влияния эмоционального интеллекта на преодоление критической, стрессовой ситуации сотрудников чрезвычайных служб, в то время как именно эмоциональный интеллект, на наш взгляд, способствует преодолению трудностей, совладению со стрессом за счет анализа и контроля эмоций.

Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет понять суть эмоций и, осознав необходимость изменения установок, отношений, скорректировать (контролировать) проявление собственных негативных эмоций в отношении стрессора, новых установок, пока эмоциональная реакция не станет ослабевать (произойдет привычка, принятие новой установки).

При использовании непродуктивных копинг-стратегий мы, напротив, можем наблюдать низкий уровень включенности в процесс преодоления стресса эмоционального интеллекта. Так, агрессия, конфронтация, как правило, не связаны с анализом ситуации, осознанием, пониманием собственных целей, эмоций и пр. Здесь эмоции просто выпускаются, по аналогии с паром из чайника. В отношении стратегии избегания – речь идет об уходе от проблемы, отказе от признания проблемной ситуации [3].

Как видно, эмоциональный интеллект играет существенную роль в наиболее распространенных типах продуктивных копинг-стратегий совладения со стрессом. Также важно отметить, что люди, обладающие высоким эмоциональным интеллектом, объективно реже сталкиваются с критическими ситуациями (конфликт, фрустрация, стресс, кризис). Это связано с тем, что они способны принимать более эффективные решения благодаря контролю собственных эмоций и управлению эмоциями других. Как правило, люди с высокими показателями эмоционального интеллекта более собранные и результативнее действуют в ситуациях, предшествующих критическим: часто, вовремя собравшись, совладав с эмоциями, не допускают, например, конфликта, наступления ситуации, влекущей за собою кризис или стресс.

Копинг, копинговые стратегии (*англ.* coping, coping strategy) – это то, что делает человек, чтобы справиться (*англ.* to cope with) со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни. Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе, – переживание (см. например, Ф. Е. Василюк (1984) [4]).

Словосочетание чрезвычайные ситуации (ЧС) прочно вошло в жизнь и сознание современного человека. Это связано, в первую очередь, с тем, что история развития земной цивилизации и современный мир неразрывно связаны с ЧС: землетрясения, наводнения, ураганы, холод, жара, пожары, взрывы, аварии на производстве, войны, терроризм, голод, эпидемии, болезни, являющимися постоянными спутниками человека. На нашей планете постоянно что-то взрывается, затопливается, тонет, горит, падает, повреждается, уничтожается, при этом травмируются и погибают люди. Чрезвычайная ситуация (ЧС) – обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей [2].

Аварийно-спасательные работы в зоне чрезвычайной ситуации характеризуются чрезвычайно высокой ответственностью за выполнение своего служебного долга по спасению жизни людей, животных, материальных ценностей, объектов экономики от уничтожения в очаге поражения. Выполнение этих важнейших задач требует высокого сознания личной ответственности каждого члена личного состава. Вместе с тем чувство ответственности не должно подавлять активности, побуждать к чрезмерной осторожности, сковывать мышление. Верность профессиональному долгу, преданность святому делу защиты и спасения людей, высокая самодисциплина, отсутствие страха перед повышенной ответственностью, честность – вот те качества, которые позволяют сотрудникам ЧС быть достойными возвышенной на них ответственности спасателей.

Профессиональная деятельность сотрудника ЧС (спасателя) протекает в условиях, требующих развитой саморегуляции психических состояний и поведения. В повседневной жизни и при выполнении служебных задач сотрудник, в силу значимости для его определенных ситуаций, испытывает те или иные переживания. Вместе с тем многие служебные ситуации характеризуются необходимостью контролировать внешние проявления этих переживаний, преодолевать негативные состояния, проявляя настойчивость и упорство в достижении поставленных целей. В качестве регулятора конкретных актов поведения сотрудника и выступает его эмоционально-волевая сфера.

К наиболее важным из волевых качеств личности применительно к деятельности сотрудников ЧС можно отнести:

- самостоятельность – ориентация на собственные убеждения, знания и представления;
- решительность – способность без особых усилий и колебаний принимать обоснованные решения;
- настойчивость – способность к длительному напряжению воли, неуклонность в достижении цели;
- умение владеть собой (выдержка, самообладание) – умение властвовать собой, своими чувствами, преодоление нежелательных явлений в себе самом [3].

Эмоциональная устойчивость позволяет более эффективно справляться со стрессом, уверенно и хладнокровно применять усвоенные навыки, принимать адекватные решения в обстановке дефицита времени. Устойчивые к стрессу лица характеризуются как активные,

неимпульсивные, настойчивые в преодолении трудностей. Противоположно этому эмоционально неустойчивые лица эгоцентричны, пессимистичны, раздражительны, воспринимают окружающую среду как враждебную и имеют склонность акцентироваться на раздражителях, связанных с опасностью. Эмоциональная устойчивость может быть обусловлена мотивацией и уровнем притязаний на достижение высоких результатов, а также знаком эмоционального переживания, его длительностью, глубиной.

Таким образом, для работы спасателем необходим целый комплекс профессионально важных качеств, как индивидуально-динамических (быстрота реакции, эмоциональная стабильность и т. д.), так и личностных: смелость, готовность к риску, решительность и т. д. В то же время профессиональная деятельность сотрудников пожарно-спасательных служб приводит к развитию их профессионально важных качеств: развитию личностных (стрессоустойчивость; мужественность; социальная интроверсия).

Анализируя исследования психологов о роли эмоционального интеллекта в структуре деятельности сотрудников ЧС, мы пришли к следующим выводам:

- проблема эмоционального регулирования имеет высокую значимость и получила широкое рассмотрение в отечественной и зарубежной психологии П.В. Симонов, К. Изард;
- ЭИ как новая система диагностики и компонент личностной структуры стала весьма популярна в последние годы.

В нашем исследовании мы взяли модель П. Саловея ЭИ как когнитивные способности управления эмоциональным состоянием.

В результате проведенного исследования респонденты ответили на шесть тестов, ниже приведены средние данные (см. таблица 1).

Процедура исследования:

1. Тест Т. Лири – диагностика межличностных отношений (ДМО);
2. Пятифакторный опросник личности – «Большая пятерка» Р. Маккрае и П. Коста;
3. TMMS (TraitMeta-MoodScale) – опросник черта эмоционального интеллекта;
4. НПУ-1 – анкета оценки уровня нервно-психической устойчивости;
5. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса – методика определения копинг-механизмов.

База исследования: оперативно-спасательный отряд ДЧС Актыбинской области МЧС РК.

Таблица 1 – Deskриптивная статистика

|   | Средний | Стандартная девиация |
|---|---------|----------------------|
| Возраст                                 | 32.0714 | 10.18645             |
| НПУ-1                                   | 13.0714 | 8.09049              |
| Шкала лжи                               | 7.0714  | 2.86797              |
| Конфронтация                            | 8.3571  | 2.09788              |
| Дистанцирование                         | 6.9286  | 2.20015              |
| Самоконтроль                            | 11.0714 | 3.70995              |
| Поиск социальной поддержки              | 8.0000  | 2.71746              |
| Принятие ответственности                | 6.4286  | 1.69680              |
| Бегство-избегание                       | 9.5000  | 2.56455              |
| Планирование решение проблемы           | 12.0714 | 3.36187              |
| Положительная переоценка                | 9.4286  | 3.22763              |
| Экстраверсия                            | 57.2143 | 8.66628              |
| Привязанность                           | 50.0000 | 11.33409             |
| Самоконтроль                            | 57.7857 | 7.26613              |
| Эмоциональная устойчивость              | 39.8571 | 9.06266              |
| Экспрессивность                         | 49.2857 | 7.84885              |
| Доминирование                           | 9.9643  | 4.56148              |
| Дружелюбие                              | 3.5571  | 2.60287              |
| Восстановление                          | 35.5714 | 4.84711              |
| Внимание к собственным эмоциям          | 53.2308 | 9.46180              |
| Ясность в восприятии собственных эмоций | 51.1667 | 6.27887              |

Как видно из таблицы, средний возраст испытуемых равен 32 годам. На основе данных указанных в таблице, мы можем сделать вывод о том, что:

- большую часть сотрудников ЧС составляет контингент от 20-30 лет, то есть 64,2%;
- 30-40 лет – 14,2 %;
- 40-50 лет – 14,2%;
- 50-60 лет – 7,1%, что равняется одному человеку.

Сравнительный анализ шкалы нервно-психической устойчивости показывает, что сотрудников ЧС характеризуют следующие особенности.

- неудовлетворительная НПУ – 0%;
- удовлетворительная НПУ – 28,4%;
- хорошая НПУ – 71,2%;
- высокая НПУ – 0% (рисунок 1).

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей. Преимуществом данной стратегии является возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации, однако вместе с тем слабость данной копинг-стратегии выражается в чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

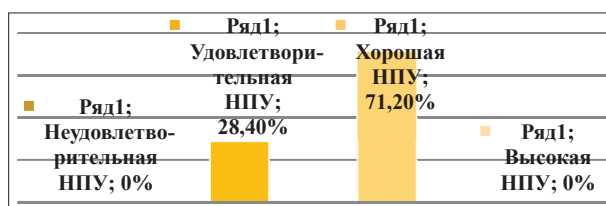


Рисунок 1 – Диаграмма процентного соотношения нервно-психической устойчивости

Таким образом, по преодолению этой стратегии были выявлены следующие результаты:

- низкий уровень – 7,1%;
- средний уровень – 49,8%;
- высокий уровень – 42,8% (см. рисунок-2).

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации,

включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации. Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации. Таким образом, по преодолению этой стратегии были выявлены следующие результаты:

- низкий уровень – 14,2%;
- средний уровень – 64,3%;
- высокий уровень – 21,4% (см. рисунок 3).

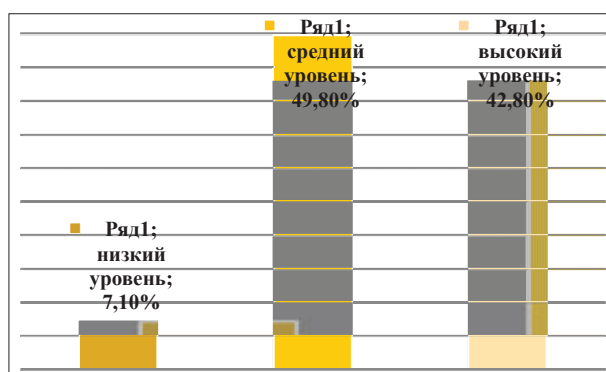


Рисунок 2 – Диаграмма процентного соотношения данных копинг-стратегии «планирование решения проблемы»

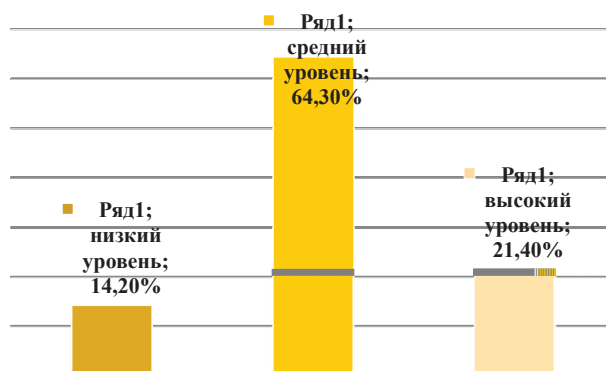


Рисунок 3 – Диаграмма процентного соотношения данных копинг-стратегии «положительная переоценка»

Данная субшкала высоко коррелирует с введенной Дж. Мэйером и П. Саловеем шкалой оценки и выражения эмоций. Теоретической основой ЭИ является положением о том, что внимание к процессам, происходящим с личностью, позволяют ему лучше понимать собственные эмоциональные состояния и, как правило, управлять ими.

Обратим внимание на то обстоятельство, что 28,5% испытуемых испытывают сложности в принятия того факта, что они что-то чувствуют. Для сотрудников ЧС, представителей профессии с высоким риском угрозы собственной безопасности характерна выраженность маскулинности в поведении. Одним из основных правил игр «больших мальчиков» является низкая чувстви-

тельность к собственному эмоциональному состоянию. В связи с данным обстоятельством, становится ясной выраженная потребность в социальной поддержке.

В соответствии с идеей Саловея и Майерса (1995), ЭИ связан с когнитивным контролем и способностью к управлению. Однако все это так же указывает на способность личности к оценке, изменению и улучшению собственного настроения. Все это возможно лишь при высоких показателях шкалы «восстановления настроения».

42% испытуемых имеют средние баллы по шкале «восстановления настроения», что свидетельствуют о необходимости определенной социально-эмоциональной поддержки в ситуациях высокого уровня стресса.

58% испытуемых могут без каких-либо усилий изменить собственное настроение. Настроение – относительно слабо выраженное, но длительное эмоциональное состояние человека, которое оказывает влияние на все его психические процессы, на всю его деятельность. На-

строение зависит от направленности, характера, темперамента, способностей, опыта личности. Причиной изменения настроения может быть какое-нибудь конкретное событие, приятное или неприятное известие, удача или неудача в работе, столкновение с окружающими людьми, болезнь. Одни настроения положительно влияют на деятельность человека, другие, наоборот, отрицательно. Так, в ходе учебы радостное настроение способствует быстрому и прочному усвоению знаний, приобретению навыков. Состояние неуверенности, равнодушия, тревоги тормозит усвоение материала и развитие положительных качеств. Умение контролировать свое настроение, находить и усваивать способы его сознательной коррекции выступает важной задачей воспитания и самовоспитания [56].

Статистический анализ данных показал, что шкала нервно-психической устойчивости отрицательно связана со школой лжи. Таким образом, более нервно-психически устойчивые сотрудники склонны давать более объективные ответы. Значимая корреляция:  $\gamma_{xy} = -0,554^*$ .

Таблица 2 – Корреляционный анализ данных

| Копинг-стратегии     | Принятие ответственности | Экстраверсия | Привязанность | Эмоциональная устойчивость | Экспрессивность | Дружелюбность |
|----------------------|--------------------------|--------------|---------------|----------------------------|-----------------|---------------|
| Конфронтация         |                          |              |               | .731(**)                   |                 |               |
| Дистанцирование      |                          | .598(*)      |               |                            |                 |               |
| Самоконтроль         |                          | .464(*)      |               |                            |                 | .717(**)      |
| Социальная поддержка | .817(**)                 |              | .537(*)       |                            | .667(**)        |               |
| Бегство              | .513(*)                  |              |               |                            |                 |               |
| Переоценка           | .821(**)                 |              |               |                            | .635(**)        |               |

\* Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Корреляционный анализ данных показал, что шкала поиска социальной поддержки отрицательно связана с возрастом. То есть чем старше они становятся, тем меньше они ищут поддержки в других людях. Более взрослые сотрудники не склонны искать социальной поддержки по сравнению с более молодыми.

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание

внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется в стремлении быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

В результате исследования выяснилось, что эта же шкала высоко коррелирует со стратеги-

ей принятия ответственности ( $\gamma_{xy}=.817(**)$ ). Чем больше они ищут социальной поддержки, тем более они склонны быть ответственными. В свою очередь, копинг-стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Корреляционный анализ данных показал, что копинг-стратегия поиска социальной поддержки положительно связана с привязанностью ( $\gamma_{xy}=.817(**)$ ). Привязанность определяет позитивное отношение человека к людям. Взаимодействуя с другими, такие люди стараются избегать разногласий, не любят конкуренции, больше предпочитают сотрудничать с людьми, чем соперничать.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки положительно связана с экспрессивно-

стью ( $\gamma_{xy}=0,667*$ ). Таким образом, чем больше человек ищет социального опыта, тем больше он доверяет своим чувствам и интуиции, чем здравому смыслу, мало обращает внимания на текущие повседневные дела и обязанности, избегает рутинной работы.

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Эта стратегия коррелирует с положительной переоценкой ( $\gamma_{xy}=0,821*$ ), которая предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Таким образом, чем выше ответственность, тем выше переоценка собственного опыта.

Корреляционный анализ данных показал, что экстраверсия положительно коррелирует со стратегией дистанцирования ( $\gamma_{xy}=0,598*$ ). В свою очередь, фактор экстраверсии предполагает ослабленный контроль над чувствами и поступками, поэтому люди с этим фактором бывают склонны к вспыльчивости и агрессивности, а стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

**Таблица 3** – Корреляционный анализ данных

| Характеристика ЭИ                            | Копинг-стратегия Бегство | Фактор 2 (Привязанность-Обособленность) |
|--|--------------------------|---|
| ЭИ (Внимание к собств. эмоциям)              | .688(**)                 |   |
| ЭИ (Ясность в восприятии собственных эмоций) |                          | .715(**)                                |

\* Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения

в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Копинг-стратегия «бегство-избегания»



ние» положительно коррелирует со вниманием к собственным эмоциям.

Таким образом, проведя эмпирический анализ исследования, мы пришли к выводам, что более нервно-психически устойчивые сотрудники оперативно-спасательного отряда склонны давать более объективные ответы. Чем старше они становятся, тем меньше они ищут поддержки в других людях. Более взрослые сотрудники не склонны искать социальной поддержки по сравнению с более молодыми. Также можно сказать, что чем более они ищут социальной поддержки, тем более они склонны быть ответственными. Чем больше человек ищет социальной поддержки, тем больше он доверяет своим чувствам и интуиции, чем здравому смыслу, мало обращает внимания на текущие повседневные дела и обязанности, избегает рутинной работы.

Результаты математического анализа позволили установить, что показатели эмоционального интеллекта, как правило, связаны прямой свя-

зью с выбором продуктивных копинг-стратегий: «положительная переоценка», «самоконтроль», «планирование решения проблемы», и обратной связью связаны с рядом непродуктивных копинг-стратегий: «конфронтация», «бегство-избегание». Также обратной связью многие показатели ЭИ и интегральный показатель эмоционального интеллекта связаны с копинг-стратегией «поиск соцподдержки», так как эта стратегия отражает индивидуальную пассивность в решении проблемы. Из этого можно заключить, что выраженность показателей эмоционального интеллекта не просто связана с выбором продуктивных копинг-стратегий, но и таких стратегий, в которых предполагается личностная активность в разрешении проблемной ситуации. Таким образом, гипотеза исследования о том, что чем выше уровень развития эмоционального интеллекта, тем выше уровень стрессоустойчивости, которая будет проявляться в наборе продуктивных копинг-стратегий, полностью подтвердилась.

#### Литература

- 1 Ильин А. А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. – М.: Изд-во Маклаков А.Г. Общая психология. Учебник нового века. – СПб.: Питер, 2000. С.10-18
- 2 Лазарус, Р., Фолкман С. Стресс, оценки и преодоления. – М., 1999. – С. 72
- 3 Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1993. – С. 93-102.
- 4 Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. – С. 242–244.
- 5 Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М., 2004. – С. 29–36.
- 6 Толегенова А.А. Эмоциональный интеллект: общие понятия и его роль в жизнедеятельности человека//Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – №4(23). – Алматы, 2007. – С.79-85.
- 7 Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition, and Personality, 1990. – Vol. 9. – P. 185–211.
- 8 Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. – М., 2009. – С.41-44
- 9 Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings // Applied and Preventive Psychology. – 4. – 197-208.
- 10 Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), Emotion, disclosure, and health (p.125-154). Washington, DC: APA.

#### References

- 1 Il'in A.A. Shkola vyzhyvaniya pri avariayah i stihiynykh. – M.: Izd-voMakalkova A.G. Obshaya psihologiya. Uchebnik novogo veka. – SPb.: Piter, 2000. – S.10-18
- 2 Lazarus R., Folkman S. Stress, otcenky i preodoleniya. – M., 1999. – S. 72
- 3 Psihologiya emotciy. Teksty / Pod red. V.K. Vilunasa, U.B. Gipenreyter – M.: Izd-vo MGU, 1993. – S. 93-102.
- 4 Il'in E.P. Emotcii i chuvstva.- SPb.: Piter, 2001. – S. 242–244.
- 5 Lusin D.V. Sovremeniye predstavleniya ob emotcionalnom intellekte // Sotcialniy intellekt;: teoriya, izmereniye, issledovaniya / pod red. D.V. Lusin, D.V. Ushakov. – M., 2004. – S. 29–36.
- 6 Tolegenova A.A. Emotcionalniy intellect: obshkiye ponyatiya i ego rol' v zhiznedeyatel'nosti cheloveka //Vestnik KazNU, seriya psihologiya i sociologiya. – №4(23). – Almaty, 2007. – S.79-85.
- 7 Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition, and Personality, 1990. – Vol. 9. – P. 185–211.
- 8 Lebedev V.I. Lichnost v ekstremal'nykh situatciyah. – M., 2009. – S.41-44
- 9 Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings // Applied and Preventive Psychology. – 4. – 197-208.
- 10 Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), Emotion, disclosure, and health (p. 125-154). Washington, DC: APA.