

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Связь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у пожарных

Обучающийся

М.Г. Орлова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. психол. наук., И.В. Кулагина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы проблемы связи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у пожарных.....	10
1.1 Проблема эмоционального интеллекта в трудах зарубежных и отечественных исследователей.....	11
1.2 Теоретический анализ подходов к исследованию и классификации копинг-стратегий.....	25
1.3 Эмоциональный интеллект как копинг-ресурс пожарных.....	31
Глава 2 Исследование связи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у пожарных.....	39
2.1 Организация и методика проведения исследования.....	39
2.2 Интерпретация результатов исследования.....	51
2.3 Разработка программы психологического тренинга развития эмоционального интеллекта пожарных.....	61
Заключение.....	67
Список используемой литературы.....	73

Введение

Актуальность исследования обусловлена возрастанием количества факторов возникновения стресса в жизни и профессиональной деятельности современного человека. Совладание с воздействием стрессора необходимо в целях сохранения физического, психологического и социального благополучия, неотъемлемым элементом которого является здоровье. На данном этапе исследователи уже выделяют совладающее поведение или копинг-поведение как новый вид социального поведения субъекта, изначально связанный с явлениями регуляции и саморегуляции поведения, а также обусловленный личностными и социокультурными факторами. Если субъект не владеет этим видом поведения, то возможны неблагоприятные последствия для его здоровья и продуктивности [18].

Специалисты экстремального профиля, к которым относятся и пожарные, больше всего подвержены воздействию психологического стресса, связанного с особенностями самой профессии. По мнению ряда исследователей, в области психологии безопасности, стресс-преодолевающее или копинг-поведение является одним из важных психологических факторов обеспечения эффективности профессиональной деятельности в экстремальных условиях [12].

Каждый способ совладающего поведения специфичен и реализуется субъектом в конкретных копинг-стратегиях, представляющих собой поведенческие, когнитивные и эмоциональные усилия, направленные на ослабление воздействия стрессора. Исследованиями проблемы копинг-стратегий занимались такие зарубежные ученые, как Р. Лазарус, С. Фолкман [40], Н. Хайм, Э. Фрайденберг [41], Н. Гарнефски, В. Крайг [42], а также отечественные авторы Л.И. Анцыферова, Т.Л. Крюкова [26], В.А. Бодров [6], Е.А. Сергиенко [36], Е.И. Рассказова [33], В.М. Ялтонский и другие.

Важной задачей копинг-поведения является регуляция эмоций, вызванных стрессовой ситуацией. Соответственно копинг-стратегии имеют

прямое отношение к эмоциональной регуляции и позволяют исследовать каким образом регулируются эмоции. Еще одним конструктом, разрабатываемым в современной психологии и имеющим прямое отношение к регуляции эмоций, выступает эмоциональный интеллект [31]. Эмоциональный интеллект позволяет исследовать как эмоции влияют на поведение личности и показывает связь мышления и эмоций. Проблема взаимосвязи интеллекта и эмоций в истории науки не нова. Еще Д. Векслер не соглашался с традиционным взглядом на интеллект. Он заявил о том, что существует диапазон видов мышления, которые являются компонентами общего интеллекта, отличающегося от традиционного. Р.В. Липер на основании результатов своих исследований предположил, что «эмоциональная мысль» вносит свой вклад в «логическую мысль» и мышление в целом. В представлении А. Адлера эмоциональные реакции человека непосредственно связаны с его основными идеями, убеждениями. Позже эта идея А. Адлера нашла свое отражение в рационально-эмотивной терапии А. Эллиса. Подход к консультированию А. Эллиса включает в себя обучение исследованию своих эмоций логическим путем, с помощью размышления [3].

В отечественной психологии идея о единстве аффекта и интеллекта нашла свое отражение в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Б.В. Зейгарник, О.К. Тихомирова. Л.С. Выготский считал, что большинство эмоций человека интеллектуально опосредовано и развитие эмоций идет в единстве с развитием мышления. По мнению И.Н. Андреевой, близким к понятию «эмоциональный интеллект» является интеллектуальный момент между переживанием и непосредственным поступком, который Л.С. Выготский называл «смысловым переживанием». С.Л. Рубинштейн развил представление Л.С. Выготского о единстве аффекта и интеллекта и во многом предвосхищает идею эмоционального интеллекта, заявляя: «В действительности нужно говорить не просто о единстве эмоций и интеллекта

в жизни личности, но о единстве эмоционального, или аффективного, и интеллектуального внутри самих эмоций, так же как внутри самого интеллекта» [3]. Б.В. Зейгарник указывала на эмоциональную регуляцию мышления, поскольку, по ее мнению, изменение эмоций, сильные аффекты могут привести к изменению значения предметов и свойств.

Дальнейшее развитие исследований привело к созданию теорий и моделей эмоционального интеллекта. Изучением эмоционального интеллекта и построением его модели занимались такие ученые: Дж. Майер, П. Сэловей. Д. Карузо, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Р. Робертс, И.Н. Андреева, Д.В. Люсин [2].

В контексте копинг-поведения связь мышления и эмоций в наибольшей степени раскрыта в транзактной теории стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман. Ученые выделяют в процессе копинга процесс первичного когнитивного оценивания, порождающего эмоцию, и вторичной переоценки, которая за счет изменения отношений личность-среда ведет к изменению качества эмоций и их интенсивности. Эффективность копинг-поведения связана с возможностями реализации копинг-ресурсов субъекта. Копинг-стратегия – это действия после начала воздействия стрессора, а копинг-ресурсы – то, чем личность уже обладает на момент возникновения стресса. Р. Лазарус и С. Фолкман среди копинг-ресурсов выделили эмпатический потенциал как способность понимать эмоциональное состояние других людей. Н.А. Русина к копинг-ресурсам относит сенсорные и когнитивные ресурсы, личностные структуры и психоэмоциональные ресурсы. К психоэмоциональным копинг-ресурсам, в первую очередь, относятся умение адекватно выражать свои эмоции и чувства и понимать их проявление у других людей. Ослабление психоэмоциональных копинг-ресурсов может привести к синдрому эмоционального выгорания, к психосоматическим заболеваниям [35, с.202]. Между тем, в исследованиях не так много внимания уделяется изучению собственно эмоциональных ресурсов из-за сложности этого явления. Еще К. Изард отмечал, что чем более дифференцированы эмоции человека, тем более гибко и адаптивно его поведение к вызовам среды.

Актуальность настоящего исследования обусловлена наличием противоречия между нарастанием в современных условиях потребности в повышении адаптации к среде и конкретной ситуации, реализующейся через копинг-стратегии, и недостаточной изученностью эмоциональных ресурсов копинг-поведения.

Проблема исследования заключается в нахождении связи между копинг-стратегиями и эмоциональным интеллектом у пожарных, который в контексте совладания со стрессом может рассматриваться как копинг-ресурс. Из проблемы следует тема настоящего исследования – «Связь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у пожарных».

В контексте заявленной темы исследования представляется обоснованным выделение когнитивного аспекта копинг-стратегий и изучение его связи с эмоциональным интеллектом. Стратегии когнитивной регуляции эмоций описаны в научной литературе Н. Гарнефски и В. Крайгом в целях отделения когнитивного компонента эмоциональной регуляции от других аспектов копинга. По мнению Н. Гарнефски и его коллег, когнитивная регуляция эмоций осуществляется под воздействием стрессовой ситуации с помощью когниций, которые позволяют человеку удерживать контроль над своим эмоциональным состоянием.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить наличие связи эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями и стратегиями когнитивной регуляции эмоций (когнитивный аспект копинг-стратегий) у пожарных.

Объект исследования: эмоциональный интеллект пожарных.

Предмет исследования: связь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у пожарных.

Гипотезы исследования:

- существует связь между копинг-стратегиями пожарных и эмоциональным интеллектом – с общим уровнем эмоционального интеллекта и компонентами эмоционального интеллекта;

– существует положительная связь между эффективными стратегиями когнитивной регуляции эмоций (когнитивный аспект копинг-стратегий) и эмоциональным интеллектом.

В соответствии с целью и гипотезами исследования были поставлены следующие **задачи исследования:**

- изучить основные теоретические подходы к проблеме эмоционального интеллекта;
- провести теоретический анализ совладающего поведения: копинг-стратегий и стратегий когнитивной регуляции эмоций (когнитивный аспект копинг-стратегий);
- провести эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у пожарных;
- провести эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и стратегий когнитивной регуляции эмоций у пожарных;
- разработать программу социально-психологического тренинга на развитие эмоционального интеллекта у пожарных.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- отечественные и зарубежные подходы к эмоциональному интеллекту, (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Карузо, И.Н. Андреева, Д.В. Люсин), классические теории эмоций (З. Фрейд, К. Юнг, Дж. Уотсон), когнитивистские теории эмоций (С. Шехтер), теория конструирования эмоций (Л. Баррет);
- отечественные и зарубежные исследования совладающего поведения и копинг-стратегий (Р. Лазарус, С. Фолкман, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова), транзактная когнитивная теория стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман, стратегии когнитивной регуляции эмоций Н. Гарнефски и В. Крайга.

Методы исследования: теоретические (анализ научной литературы по проблеме исследования, интерпретация, обобщение опыта); эмпирические (психодиагностические методы); методы обработки результатов

(количественный и качественный анализы результатов исследования, метод наглядного предъявления результатов).

Методики исследования:

- для изучения эмоционального интеллекта – Опросник «ЭМИн», автор Д.В. Люсин;
- для изучения копинг-стратегий – Опросник «Стратегии совладающего поведения» («Ways of Coping Questionnaire»), авторы Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Т.Л. Крюковой;
- для изучения стратегий когнитивной регуляции эмоций – Опросник «Когнитивная регуляция эмоций» («Cognitive Emotion Regulation Questionnaire»), авторы Н. Гарнефски, В. Крайг, адаптация О.Л. Писаревой.

Экспериментальная база исследования: диагностика осуществлялась на базе Центра тушения крупных пожаров (ЦТКП) ООО «РН-Пожарная безопасность».

Научная новизна и теоретическая значимость исследования представлена:

- обобщением научных данных по проблеме эмоционального интеллекта и теориям эмоций;
- обобщением научных данных в сфере изучения копинг-поведения (копинг-стратегии, стратегии когнитивной регуляции эмоций, копинг-ресурсы);
- расширением теоретических данных по вопросу связи эмоционального интеллекта как копинг-ресурса с копинг-стратегиями и стратегиями когнитивной регуляции эмоций у пожарных.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения результатов для разработки профилактических программ по сохранению здоровья пожарных, повышению стрессоустойчивости с помощью социально-психологического тренинга на развитие эмоционального интеллекта.

Личное участие автора заключается в подготовке программы исследования, сборе и обработке теоретических и эмпирических данных, интерпретации результатов исследования, разработке программы тренинга на развитие эмоционального интеллекта пожарных.

Апробация результатов исследования: результаты исследования отражены в статье «Связь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у пожарных» в международном научном журнале «Актуальные исследования» № 3 (238), январь 2025 г.

На защиту выносятся следующие положения:

- существует связь между копинг-стратегиями пожарных и эмоциональным интеллектом – с уровнем эмоционального интеллекта и компонентами эмоционального интеллекта;
- существует положительная связь между эффективными стратегиями когнитивной регуляции эмоций и эмоциональным интеллектом.

Структура магистерской диссертации: введение, две главы, заключение, список используемой литературы (44 источника). Основной текст работы изложен на 77 страницах, содержит 6 таблиц.

Глава 1 Теоретические основы проблемы связи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у пожарных

1.1 Проблема эмоционального интеллекта в трудах зарубежных и отечественных исследователей

Предпосылкой создания конструкта «эмоциональный интеллект», обладающего эвристичной характеристикой, явилось рассмотрение взаимодействия между мышлением и разнообразными феноменами, которые можно отнести к сфере эмоций. На протяжении истории первенство отдавалось разуму, эмоции не рассматривались как способствующие интеллекту. «Эмоции рассматриваются как детерминированные культурой психические явления, в которых зачастую усматривают продукт патологии и гиперчувствительности» [3].

«Исследования эмоций в основном проводятся обособленно от исследований интеллекта. Тем не менее предпринимаются первые попытки анализа взаимосвязей между когнитивными и аффективными процессами» [3]. Работой, которая открыла дорогу к эмоциональному интеллекту считается исследование Р. Торндайка «Согласно модели данного автора, общая основа интеллектуальных действий «растворялась во взаимодействии множества отдельных факторов» [3]. Далее Д. Векслер, расширяя зону понимания эмоционального интеллекта «настаивал на включении неинтеллектуальных аспектов общих способностей в каждое «полное» измерение» [3]. «Под интеллектуальными элементами он понимал не только общую работоспособность психики, но и ее аффективно-регулятивные компоненты, благодаря которым человек на протяжении более длительного времени удерживается в сфере значимой для него проблемы» [3]. Там же он рассматривал два класса способностей – когнитивные или социальные, и аффективные или эмоциональные. «К сожалению, эти факторы не были включены в тесты Векслера, поскольку в то время им уделялось мало

внимания» [3]. Далее «Р.В. Липпер обнаружил, что эмоции вызывают, поддерживают и направляют деятельность. Он предположил, что «эмоциональная мысль» вносит свой вклад в «логическую мысль» и мышление в целом» [3]. «В 1955 году А. Эллис начал разрабатывать рационально-эмотивную (Rational Emotive Therapy) – подход к консультированию, который включал в себя обучение исследованию своих эмоций логическим путем, с помощью размышления. На первоначальную формулировку идеи рационально-эмотивной терапии оказали значительное влияние представления А. Адлера о том, что эмоциональные реакции человека непосредственно связаны с его основными идеями, убеждениями, отношениями или принципами и, по сути, вызываются когнитивно» [3]. Как отмечают исследователи: «В этот период появляются отдельные случаи употребления термина «эмоциональный интеллект» [3]. «В 1960-е гг. возникают когнитивистские теории эмоций. Наиболее известная из них, когнитивно-физиологическая, была разработана С. Шехтером. В соответствии с этой теорией на возникновение эмоций, наряду с воспринимаемыми стимулами и порождаемыми ими физиологическими изменениями в организме, оказывают влияние прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения имеющихся в данный момент потребностей и интересов. По мнению С. Шехтера, эмоциональные состояния – это результат взаимодействия двух компонентов: активации (arousal) и заключения человека о причинах его возбуждения на основе анализа ситуации, в которой появилась эмоция» [3].

«В конце 1970-х–1980-х гг. отмечается растущий интерес к изучению взаимодействия эмоций и мышления» [3]. «В этот период высказывается положение об эмоциях как одной из подсистем сознания. Когнитивная теория эмоций рассматривает их как функцию разума» [3]. Дальнейшие теории расширяют поле взаимодействия мышления и аффекта. «К примеру, Л. Шпитц выдвинул постулат о том, что некоторая эмоциональность характеризует обычные состояния сознания и даже предшествует

когнитивным процессам» [3]. Клиническая практика тоже не осталась в стороне, поскольку возник термин алекситимия, описывающий состояния, по сути, стоящие на другом полюсе эмоциональной интенсивности.

Конструкт «эмоциональный интеллект», равно как и многие другие конструкты, с одной стороны возникшие под действием практических исследований, а с другой в целях создания инструмента, позволяющего с их помощью описывать явления, возник на пересечении достижений наук. «Так, в исследованиях мозга начинают выделять взаимосвязи между эмоциями и когнициями» [3]. Начинает очерчиваться поле значений социального интеллекта, куда входят те явления, которые не относят к классическому интеллекту, но имеющие с ним связь. Далее ученые приходят к тому, что это поле очень разнообразно, поскольку включается в себя разные феномены, в связи с чем возникают классификации. Так, Х. Гарднер «выделил семь различных форм интеллекта: пространственный, музыкальный, лингвистический, логико-математический, межличностный, внутриличностный, телесно-кинестетический» [3]. Интересным представляется введение в поле взаимодействия видов интеллектов критерия адаптационного потенциала. «В результате возникла концепция «практического интеллекта», который был определен как «способность адаптироваться, изменять или переделывать ситуации, возникающие в реальной жизни» [3]. Следующим опорным пунктом в процессе созидания нового конструкта или вида интеллекта было необходимо собрать воедино результаты разнообразных исследований, которые указывали на наличие нового феномена, подтвердить имеющимися к тому моменту полученными в экспериментах данными. Этим был ознаменован новый этап становления понятия «эмоциональный интеллект». Был связан с публикацией результатов исследований Дж. Мейера и П. Сэловей, где уже было определено что такое эмоциональный интеллект. Под эмоциональным интеллектом указанными выше учеными, на основании сведенных воедино взглядов и результатов исследований предшествующих авторов, понимается «когнитивная

способность рассуждать об эмоциях и использовать эмоции для улучшения мыслительной деятельности; включает способности точно различать эмоции, вызывать эмоции для содействия мышлению, понимать эмоции и осознанно регулировать эмоции, чтобы способствовать эмоциональному и интеллектуальному росту» [2]. Завершающим этапом процесса возникновения конструкта «эмоциональный интеллект» большинство авторов, исследующих эту тему, считают популяризацию данного понятия, связанную с публикацией и выходом «в массы» книги Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект».

Перейдем к анализу теоретических предпосылок возникновения теорий эмоционального интеллекта, содержащихся в трудах отечественных авторов. «В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта не является новой: она нашла свое отражение в трудах Л.В. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурия, Б.В. Зейгарник, О.К. Тихомирова. Мнение Л.С. Выготского о том, что у людей эмоции изолируются от царства инстинктов и переносятся в совершенно новую сферу – сферу психологического» [3], «послужило основанием для последующих выводов о том, что подавляющее большинство эмоций человека интеллектуально опосредовано; что между эмоциональными и интеллектуальными процессами мышления существует закономерная связь; что развитие эмоций идет в единстве с развитием мышления; что эмоции участвуют в регуляции мышления и его мотивации (мотивационная и эмоциональная регуляция мышления) и что, следовательно, эмоция – одна из составляющих мышления» [15]. Далее А.Н. Леонтьев продолжил развитие данной идеи. Он показал, «что мышление имеет эмоциональную (аффективную) регуляцию» [3]. С.Л. Рубинштейн рассматривает связь интеллектуального и аффективного на более глубинном уровне, говоря: «В действительности нужно говорить не просто о единстве эмоций и интеллекта в жизни личности, но и о единстве эмоционального, или аффективного, и интеллектуального внутри самих эмоций, так же как внутри самого

интеллекта» [3]. «Б.В. Зейгарник отмечает, что существенность признака и свойства, значимость самого предмета или явления зависят от того, какой смысл они приобрели для человека. Явление, предмет, событие могут в разных жизненных условиях приобретать различный смысл для личности, хотя знания о них остаются теми же. Изменение эмоций, сильные аффекта, по мнению ученого, могут привести к изменению значения предметов и свойств» [3]. По отметкам исследователей «аналогом термина «эмоциональный интеллект» можно считать понятие «эмоциональное мышление», изучением которого занимался О.К. Тихомиров. Описывая специфику эмоционального мышления, он отмечал, что эмоциональные состояния включены в процесс решения задач» [3].

Как отмечают исследователи: «На сегодняшний день в психологической науке имеются четыре основные теории, связанные с проблемой эмоционального интеллекта: 1. теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо; 2. популяризированная теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмана, которую нельзя объективно считать научной; 3. некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она; 4. двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина» [10, с. 83].

У авторов одной из первых моделей эмоционального интеллекта – Дж. Майера, П. Сэловея – две версии модели. «Эмоциональный интеллект в более широком значении определяется авторами как способность объяснить, как меняется эмоциональное восприятие людей и их понимание. Данная модель в исходно сжатом виде включала в себя три основных навыка: перцепция и выражение эмоций, понимание и анализ эмоций, рефлексивное регулирование эмоций» [10]. Дж. Майер, П. Сэловей «считают, что эмоциональный интеллект непосредственно связан с когнитивным интеллектом, так как они оба являются суть единством аффектов и интеллекта. При этом интеллект в качестве адаптивной функции дает сильное преимущество в ориентации и активности» [10]. Позже авторы

отредактировали свою модель. «Здесь же скорректировалось и определение эмоционального интеллекта уже с когнитивной точки зрения как способность перерабатывать информацию, которая содержится в эмоциях» [10], «а также использовать полученную эмоциональную информацию как основу в мышлении и принятии решений» [10]. Более поздняя модель эмоционального интеллекта Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо содержит четыре компонента: «восприятие, оценка, а также выражение эмоций или их идентификация; использование эмоций как средство повышения эффективности мышления и деятельности; анализ и понимание эмоций; сознательное управление своими эмоциями для личностного развития и улучшения качества в сфере межличностных отношений» [10]. Данные составляющие эмоционального интеллекта иерархичны и развиваются в онтогенезе. В более позднем варианте модели Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо наблюдается сдвиг в сторону усиления роли личностных характеристик.

Теоретический анализ развития модели эмоционального интеллекта Дж. Майера и коллег, демонстрирует движение представление от не когнитивного взгляда на сущность эмоционального интеллекта на когнитивный. В первом варианте акцент сделан на рефлексивной регуляции эмоций, а во-второй – на информационной переработке эмоций, подразумевающей означивание эмоций и понимание связи эмоций между собой. В своей модели авторы также предложили разделить выраженность эмоционального интеллекта по уровням: высокий, средний, низкий.

Подходом, в котором объединен социальный и эмоциональный интеллект, является концепция Р. Бар-Она. Автором указанной концепции дается следующая трактовка эмоционального интеллекта – это «профиль взаимосвязанных социальных и эмоциональных компетенций, навыков, которые определяют, насколько эффективно мы понимаем и выражаем себя, понимаем других и взаимодействуем с ними, и справляемся с требованиями повседневной жизни» [10]. Р. Бар-Он в своей модели выводит за рамки непосредственно интеллект, оставляя эмоции и другие некогнитивные, по его

мнению, способности человека. Он считал, что «эмоциональный интеллект представляет собой множество некогнитивных способностей, компетенций и навыков, которые влияют на способность успешно справляться с факторами давления» [13]. Р. Бар-Он идет интересным путем, группируя способности, которые считает относящимися к эмоциональному интеллекту, по сферам жизни людей; и степень преуспевания человека в этих сферах и отражает уровень развития эмоционального интеллекта. К этим сферам относил: «коммуникабельность, включающую в себя внутриличностные отношения, социальную ответственность, эмпатию и способность к адаптации; межличностные навыки, то есть совокупность эмоционального самосознания, уверенности в себе, чувства собственного достоинства, самоактуализацию, независимость; управление стрессом, отражающую уровень стресса, терпимость, импульсивность и контроль; адаптируемость, включающую в себя решение проблем, проверку решительности и гибкость; и сферу общего настроения – уровень оптимизма и счастья» [10]. «Однако большая часть перечисленных Р. Бар-Оном сфер все же имеет по своей природе когнитивную сущность, например, решение проблем, контроль гибкость» [10]. Данный ученый также как и Дж. Мейер с коллегами говорит о возможности развития эмоционального интеллекта в ходе тренинга, а также с возрастом.

Как видно уже в этой модели Р. Бар-Он рассматривает стресс как один из серьезных факторов современной жизни, справиться к которым могут помочь компетенции, относимые к эмоциональному интеллекту. Анализ моделей эмоционального интеллекта показал о том, что адаптируемость выступает одной из сфер, по которым идет взаимодействие совладающего поведения и эмоционального интеллекта. По сути, эмоциональный интеллект выступает ресурсом, обеспечивающим успешное решение задач и в сфере адаптируемости – это копинг-поведение.

Рассмотренный ранее четвертый этап в становлении конструкта «эмоциональный интеллект» был связан с возникновением популярности к

данному явлению за счет книги Д. Гоулмана, описывающей еще одну модель. Возможно, популярность была связана с тем, что Д. Гоулман изначально был ориентирован на практику и бизнес. «Согласно модели Д. Гоулмана, эмоциональный интеллект включает в себя пять основных блоков: 1) идентификация» [10], разворачивающаяся как «вербальная характеристика эмоциональных состояний, а также понимание взаимосвязи между мышлением, эмоциями, действием» [10]; «2) управление своим эмоциональным состоянием» [10], что разворачивается как «контроль эмоций, замена нежелательных в данной ситуации эмоциональных состояний более рациональными и продуктивными; 3) способность входить в эмоциональное состояние, которое способствует достижению успеха; 4) способность считывать эмоции других людей, быть восприимчивым к ним и управлять эмоциями других людей; 5) способность человека вступать с другими людьми в удовлетворяющие их межличностные отношения и поддерживать их» [10]. Социальные навыки, такие как способность вступать в удовлетворяющие межличностные отношения и поддерживать их. Д. Гоулман также говорит о возможности развития эмоционального интеллекта. По его мнению, наибольшее значение для процесса развития имеют такие личностные качества как самосознание и контроль. Модель Д. Гоулмана отражала запрос практики и применялась для развития лидерских и командных качеств. Современная модель Д. Гоулмана включает четыре компонента – самосознание, контроль, социальное понимание, управление взаимоотношениями – но подразумевает развитие большого числа качеств и компетенций. Данная модель является, как отмечают многие авторы, довольно сырой и нагруженной, тем не менее, признавая критику, можно отметить что «Д. Гоулман вводит в свою концепцию важные идеи, расписывая социальные качества и объединяя их в единую модель» [10].

Потенциал, наработанный западными учеными в области создания моделей эмоционального интеллекта, в отечественной науке конкретизировал Д.В. Люсин, разработал собственную модель

эмоционального интеллекта и методику его изучения (опросник «ЭмИн»). «Согласно теоретическому конструкту, разработанному автором и положенному в основу опросника» [10] «ЭмИн», «в структуре эмоционального интеллекта можно выделить два его типа: с одной стороны – внутриличностный и межличностный, которые различаются по направленности влияния и восприятия на свои и чужие эмоции, а с другой – способность понимать и управлять эмоциями. исходя из этого, в структуре эмоционального интеллекта выделились два так называемых «измерения», чье пересечение дает на выходе четыре вида эмоционального интеллекта: понимание чужих эмоций, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, управление чужими эмоциями» [10]. Конкретизация выделенных структурных компонентов эмоционального интеллекта осуществляется автором в разработанном им опроснике. Способность к пониманию Д.В. Люсин рассматривает как «умение распознавать эмоцию, то есть устанавливать факт наличия того или иного эмоционального переживания у себя или у другого человека» [10], «умение идентифицировать эмоцию, то есть устанавливать, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, а также находить для нее конкретную вербальную характеристику» [10], «способность понимать причины, вызвавшие данную эмоцию, а также следствия, к которым она может привести» [10].

Другой структурный элемент модели данного автора, представленный шкалой понимания эмоций, позволяет изучить, насколько человек обладает умением к управлению эмоциями. Управление эмоциями подразумевает, «что человек способен: контролировать уровень и степень выраженности эмоции, в первую очередь как бы «приглушать» в себе чрезмерно сильные эмоции; контролировать внешнее выражение эмоций, то есть их проявление эмоций в вербальных и невербальных формах; вызвать ту или иную эмоцию при необходимости произвольно» [10]. Модель Д.В. Люсина предполагает рассмотрение эмоциональной информации, соответственно ее можно отнести к когнитивным моделям эмоционального интеллекта. Из его модели

вытекает, что «информация, которая поступает в процессе развития и активации компонентов эмоционального интеллекта, позволяет нам получить данную информацию максимально полно с целью дальнейшего рационального использования» [10]. Способность вызывать эмоцию произвольно можно отнести к мотивационным аспектам эмоционального интеллекта. Соответственно, эмоциональный интеллект согласно рассмотренной модели интегрирует в себе как социальные, так и когнитивные характеристики.

Рассмотренные выше научные предпосылки возникновения конструкта эмоциональный интеллект, как и существующие модели эмоционального интеллекта, указывают о наличии связи когнитивного интеллекта и эмоций. В общем под интеллектом понимается способность эффективно решать задачи в заданных условиях, а также интеллект рассматривается как качество психики, позволяющее приспосабливаться к новой ситуации.

Введение новых теоретических конструктов, относящихся к смежным процессам и явлениям на разных этапах развития науки должно расширять объяснительный потенциал теорий, концепций, моделей. Применительно к эмоциональному интеллекту «принципиально важно то, что обнаружить взаимоотношения между эмоциями и когнициями можно только в том случае, если имеется понятийный аппарат, позволяющий выявить единицы, не принадлежащие ни только мышлению, ни исключительно эмоциям. Такие отношения могут быть вычленены и описаны внутри психической деятельности с помощью «интерпроцессуальных» понятий» [2]. Эмоциональный интеллект отвечает требованиям «интерсубъективного» понятия. «Анализ эмпирических теорий в области психотерапии и психокоррекции показывает, что введение термина «эмоциональный интеллект» увеличивает их объясняющую силу. Историко-научное обоснование его введения заключается в доказательстве того, что понятие эмоционального интеллекта имплицитно присутствует в ряде общепризнанных теорий, оказавших влияние на психологическую науку» [3].

Следующим этапом теоретического анализа является рассмотрение эмоционального интеллекта, как аппарата, оперирующего эмоциональной информацией, через призму существующих теорий эмоций, позволит очертить дополнительный потенциал конструкта «эмоциональный интеллект», в том числе применительно к адаптационным процессам и копинг-поведению.

«Теории эмоций в рамках функционализма представляют эмоции как след или отражение адаптационных взаимоотношений субъекта со внешней средой. В периферической концепции Джемса-Ланге эмоция есть переживание физиологических изменений в организме, следующих за восприятием объекта (стимула) [1].

Рассматривают эмоции в русле адаптационного потенциала Ж. Пиаже и П. Фресс: «Эмоция соответствует такому снижению уровня адаптации, наступающему, когда величина мотивации слишком высока по сравнению с реальными возможностями субъекта» [1]. «Ситуации подобного снижения уровня адаптации называют эмоциогенными ситуациями, которые могут иметь характер новизны, необычности или неожиданности, или сочетать в себе несколько упомянутых свойств» [1]. Действия человека здесь проходят движение «от проявления беспорядочных нарушений в поведении через формирование защитной системы к исчезновению этой системы и выработке адекватных эмоциональных реакций» [1]. Исходя из данного взгляда на эмоции «эмоциональный интеллект может рассматриваться как комплекс когнитивных способностей и/или личностных свойств, содействующий построению суждений об эмоциогенности ситуации, оценке степени адаптивности реакции на стимул, и поиску связи между проявленной эмоциональной реакцией, величиной мотивации и реальными способностями субъекта» [1].

Ф. Крюгер рассматривает «эмоции как изначальный и единственный носитель целостности личности» [28]. «Структуры сознания проявляются в эмоциях в силу чего в результате анализа эмоциональных проявлений мы

можем сделать вывод о характере индивидуальности человека» [1]. «Ввиду этого эмоциональный интеллект может быть рассмотрен как комплекс когнитивных способностей и/или личностных свойств, содействующий анализу меры целостности личности, поиску связи между проявленными эмоциональными реакциями и структурой мироощущения личности, равно как и построению общих суждений о характере субъекта» [1].

Бихевиористская теория эмоций Дж. Уотсона «дробит эмоциональные явления на базовые, стереотипные (страх и ярость) и сложные эмоции (обусловленные социальным условным научением)» [1]. Рассмотрение «стереотипных эмоций, определяемых как наследственные «шаблонные» реакции на предъявленный стимул, включающие глубокие изменения висцеральной и железистой систем, на поведенческом уровне исполняющиеся с помощью врожденных образцов действия» [1]. «Сложные эмоциональные проявления социального генеза характеризуются практически полным исчезновением наследственного шаблона, исключение составляют лишь ситуации необычных условий и вариации психопатологии» [1]. Они «предназначены для внесения разнообразия в жизнь эволюционировавшего человека и способствуют интегративным процессам внутри общества» [1]. Согласно Дж. Уотсону «непосредственное действие эмоционального стимула (возникновение эмоциогенной ситуации) оказывает разрушительное действие на организованную деятельность» [1].

В русле бихевиористской теории эмоций «эмоциональный интеллект может рассматриваться как комплекс когнитивных способностей и/или личностных свойств, содействующий анализу сложных социальных эмоций и распознаванию базовых, построению суждений о степени встроенности субъекта в общество (например, о соотношении частоты проявления базовых и сложных эмоций; о наличии или отсутствии психопатологии), равно как и поиску связи между проявленными эмоциональными реакциями и отзывчивостью на определенный стимул, мерой морального напряжения, а также мерой дезорганизации деятельности эмоциями» [1].

Классический психоанализ З. Фрейда «представляет эмоции в виде «эмоционального переживания» или «эмоциональной экспрессии» как типов непроизвольной активности, служащей каналом разрядки непримененной во внешней деятельности мобилизованной инстинктивной энергии, актуализированной воспринятым извне перцептивным образом» [1]. «Снижение интенсивности нежелательных эмоций может быть достигнуто с помощью механизмов психологической защиты; неразряженный подавленный аффект провоцирует возникновение психического травматического состояния, а разрядка порождает различные, преимущественно положительные эмоции» [1].

«С этой позиции эмоциональный интеллект может рассматриваться как комплекс когнитивных способностей и/или личностных свойств, содействующий анализу степени травматичности текущего психического состояния» [1]; а также способствует «обнаружению и избавлению от психологических защит, использованию механизмов соучастия в эмоциональном состоянии другого» [1].

Аналитическая психология К. Юнга «представляет эмоцию (чувство) как одну из основных психологических функций, ведущий характер которой в сочетании с экстравертной или интровертной установкой может влиять на формирование психологического типа личности. Эмоционирование при экстравертированной установке находится в согласии с объективными, общепринятыми ценностями – объект чувствования необходимо определяет род переживания. Эмоционирование при интровертированной установке находится в согласии с субъективными, индивидуальными ценностями – объект чувствования играет второстепенную роль» [1].

С учетом аналитической теории эмоций «эмоциональный интеллект может рассматриваться как комплекс когнитивных способностей и/или личностных свойств, содействующий анализу роли объекта в содержании эмоциональных реакций и формированию вывода об экстравертированности/интровертированности личности; построению

суждений о значимости эмоции (чувства) относительно других основных психологических функций» [1].

Представляется интересным рассмотрение эмоционального интеллекта с позиции теории конструирования эмоций Л. Баррет. На основании экспериментальных данных из психологии и нейробиологии Л. Баррет предлагает свой взгляд на природу формирования эмоций и их связь с интеллектом. Подход Л. Баррет отличается от классического взгляда на эмоции как на врожденные реакции, на их универсальность и, главное в контексте исследуемой темы – на то, как управлять эмоциями с помощью разума. Говоря о том, что мысли не определяют эмоции, а эмоции не подчинены мыслям, Л. Баррет полагает, что мысли, эмоции и телесные ощущения – часть единого потока анализа и переработки данных, поступающих из окружающего мира и системы управления внутренними органами или системой interoцепции. Анализ производится мозгом, мозг всегда прогнозирует и в этом его основная задача, чтобы человек оставался в живых. Непрерывный поток прогнозирования создает симуляцию, то есть модель реальности в мозге, состоящую из воспоминаний о похожих ситуациях. Формирование симуляции происходит автоматически и очень быстро, поэтому люди ее не осознают. Органы чувств лишь подтверждают те образы, которые до этого смоделированы мозгом. По мнению Л. Баррет, люди проводят половину времени бодрствования, симулируя, по сути, не обращая внимания на окружающий мир, и эта симуляция обеспечивает их ощущения. Про это же говорит и известный европейский философ в области когнитивистики Т. Метцингер, тесно сотрудничающий со специалистами в нейробиологии, в частности с Д. Риццоллатти – одним из авторов открытия зеркальных нейронов, в своей книге «Наука о мозге и миф о моем Я. Тоннель Эго» [43]. Основная задача симуляции, по мнению Л. Баррет, заключается в равномерном распределении бюджета тела, то есть энергетических ресурсов тела, обеспечивающих жизнедеятельность всего организма.

При этом, существует избирательность, поскольку видимыми и переживаемыми как важные, становятся те вещи, которые попадают в аффективную нишу человека. Например, человек, захваченный негативными переживаниями, воспринимает реальность негативно, а все хорошее, что с ним случается, остается за пределами его аффективной ниши.

Каждая мысль, эмоция, действие человека неотделимы от аффекта. Аффект – это общее чувство, испытываемое человеком по ходу каждого дня. Аффект проще эмоции и обладает двумя измерениями: приятно–неприятно, спокойно-возбужденно. По словам Л. Баррет «аффект – это наилучшая догадка вашего мозга о состоянии бюджета вашего тела», аффект является биологической основой активности мозга. По сути, аффект – это фильтр, через который люди смотрят в мир, и это знание, по мнению Л. Баррет, ведет к большой ответственности человека за то, как он обращается со своими эмоциями и как интерпретирует эмоции других людей [4].

Мозг человека, находясь большую часть времени в симуляциях, использует прошлый опыт, организованный в виде понятий, для управления действиями и наделения смыслами ощущений. Наделение смыслом ощущений происходит через эмоцию, эмоция придает значимость аффекту и позволяет мозгу осуществить конкретное действие. Понятия в представлении Л. Баррет, это сенсорно-когнитивные конструкторы, они создают рамку для постоянного потока информации от органов чувств, тем самым конструируя восприятие. Понятия формируются по принципу повторяемости, но «не являются фиксированными определениями в мозге». По предположению Л. Баррет, понятия конструируются в моменте, «на лету» путем выделения «прототипической схемы» из случаев, которые мозг считает схожими с наличной ситуацией. То есть, можно сказать, что понятия формируются как среднее арифметическое из всего опыта, связанного с настоящим моментом.

Эмоции, по мнению Л. Баррет, это тоже понятия, но основанные на цели. Они помогают распознавать потребности организма и удовлетворять их. Понятия – это прерогатива мира людей, первоначально формируются в

детском возрасте с помощью слов, произносимых другими людьми. «Слова для эмоций – ключ к пониманию того, как дети усваивают понятия эмоций при отсутствии «отпечатков» и при наличии огромного разнообразия. Эти слова (произносимы другими людьми) побуждают ребенка сформировать основанные на цели понятия для «счастья», «страха» и любые другие понятия в детской культуре» [4]. Формирование понятий продолжается всю жизнь путем комбинирования, то есть новые понятия формируются из тех, которые уже были заложены. В данном ракурсе психотерапия представляет из себя процесс создания новых понятий. Эмоции создают смысл, то есть объясняют состояние человека на основании прошлого опыта и предписывают соответствующее действие, управляют ресурсами тела.

Эмоциональный интеллект с точки зрения теории конструирования эмоций может выступать как комплекс способностей, обеспечивающих придание смысла через эмоцию интероцептивным ощущениям и входным сигналам для осуществления соответствующего действия или объяснения состояния человека на основании прошлого опыта и имеющихся понятий, расширение системы понятий.

В целом эмоциональный интеллект можно охарактеризовать как интегративную характеристику, обеспечивающую понимание и управление эмоциями.

1.2 Теоретический анализ подходов к исследованию и классификации копинг-стратегий

«Копинг-стратегии – широкое понятие с длинной и сложной историей» [33]. «Понятие копингов впервые было введено Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзактной теории стресса. Согласно этой модели, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека» [33]. Каждый способ совладающего поведения специфичен и реализуется человеком в конкретных копинг-стратегиях. При

этом, то, как истолковываются человеком стрессоры среды, по сути личностные значения, являются более важным аспектом стресса, с которым требуется справиться.

В русле ресурсного подхода к рассмотрению саморегуляции, и шире – регуляции поведения человека, куда входит и регуляция эмоциональной сферы, находится научная позиция Е.А. Сергиенко. Исследователь вводит такую интегративную характеристику субъекта с позиции системно-субъективного подхода, как регулятивная функция, которая представлена различными процессами на разных уровнях контролем поведения в широком смысле. В данном случае контроль поведения рассматривается с ресурсной позиции, куда входят: «когнитивные, эмоциональные и волевые способности субъекта. При этом выраженность выделенных ресурсов имеет сугубо индивидуальный паттерн» [36]. Из рассмотрения контроля поведения как индивидуального паттерна вытекает предположение о «связанности контроля поведения с психологическими защитами и типами совладающего поведения, поскольку эти механизмы саморегуляции базируются на организации субъективности человека, что означает интеграцию всех индивидуальных ресурсов и особенностей человека» [36]. Контроль поведения как интегративная характеристика позволяет изучать «возможности регуляции поведения для достижения адаптивных его форм» [34].

Как видим, категория «контроль поведения» связана с саморегуляцией, обеспечивающими контроль поведения ресурсами же являются и индивидуальные эмоциональные ресурсы [9]. «Индивидуальность предполагает наличие определенных ресурсов, способностей индивида: его интеллектуального потенциала» [36], «эмоциональности (интенсивности эмоций, эмоциональной лабильности, активности, способности к сопереживанию, пониманию эмоций своих и другого)» [36]. Исходя из сказанного, можно предположить о том, что наличие индивидуальных ресурсов будет очерчивать потенциал возможности совладать с ситуацией за счет применения конкретных копинг-стратегий. В дальнейших

исследованиях в указанном русле выявлены связи контроля поведения со стресспреодолевающим поведением: чем более высокий уровень контроля наличествует у субъекта, тем более вероятно применение продуктивных копинг-стратегий [7].

Исторически существует несколько подходов к рассмотрению природы копинга [14]. Первый подход акцентирует внимание и показывает, что на копинг-стратегии влияют личностные характеристики, такие как негибкость и фатализм, а также выносливость, и тем самым усложняют или облегчают процесс адаптации. Второй подход сконцентрирован на том, как человек фактически справляется с конкретной стрессовой ситуацией. В рамках данного подхода исследователи при оценке способов совладания с недавним стрессовым событием обнаружили связь копинга с депрессивными состояниями. В третьем подходе в первую очередь исследуется трудная жизненная ситуация, ее условия, одним из важных критериев на данном этапе является степень подконтрольности ситуации [26].

«В настоящее время под копингами понимают, как правило, произвольные и сознательные действия» [33], хотя есть мнение, трактующее копинги намного шире, считая действиями по совладанию «все проявления регуляции эмоционального состояния, включая и непроизвольные процессы, обусловленные различиями в темпераменте и привычном поведении» [33]. В целом можно резюмировать, «что копинги — это изменчивые процессы. Устойчивые паттерны копингов формируют копинг-стратегии или личностные стили» [33]. Р. Лазарус и С. Фолкман, опираясь на результаты факторного анализа выделили два вида копинг-стратегий: «проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса), и эмоционально-ориентированные (направленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором» [33]. Это разделение на два вида является основным, применяемым к классификации копинг-стратегий. К настоящему времени «оба вида копингов чаще рассматриваются в контексте эмоциональной регуляции: пусковым механизмом активных

действий всегда служит эмоциональное возбуждение, вызванное стрессором» [33]. Высказываются предположения, делающие акцент на том, что эмоционально-ориентированные копинг-стратегии и саморегуляция эмоциональной сферы связаны в большей степени, чем проблемно-ориентированные, направленные в первую очередь на решение проблемы. Это не обосновано, нельзя отрицать значение когнитивного компонента в регуляции эмоционального состояния. «Выделяют три взаимосвязанных вида эмоциональной регуляции: регуляция переживаемых эмоций (эмоционально-ориентированные копинги), то есть процессов порождения, поддержания, управления эмоциональными состояниями, регуляция поведения (собственных действий и выражения эмоций) и регуляция контекста, вызывающего эмоции (проблемно-ориентированные копинг). Вид копинга не связан с его природой: эмоционально-ориентированные копинги нередко бывают когнитивными» [33].

Еще одним моментом, на который стоит обратить внимание, при анализе природы копинг-стратегий, является вопрос о соотношении явления копинга и психологической защиты. «Выделяют два основных критерия, отличающих копинг-стратегии и защитные механизмы: осознанный/бессознательный характер и произвольная / непроизвольная природа процессов. Впоследствии был предложен еще один критерий: направленность на искажение/пересмотр состояния» [33]. Тем не менее более выпуклый критерием остается критерий осознанности, поскольку даже если субъект применил неверный копинг для текущей ситуации «его действия управляются целью приближения к реальности. В этом случае всегда присутствует признание проблемы как проблемы, не важно, разрешимой или нет. При защитных механизмах человек не «проверяет» реальность, а изменяет свое состояние вне зависимости от нее, чтобы уменьшить отрицательные эмоции. Согласно этой точке зрения, эмоционально-ориентированные копинги – неоднородное явление. С одной стороны, они включают ряд феноменов, связанных с избеганием или минимизацией

проблемы, – уменьшение негативных эмоций. Тогда к ним относятся классические защитные механизмы – отрицание, подавление, рационализация» [33]. «С другой стороны, к ним относятся собственно копинг-стратегии, направленные на принятие проблемы и связанных с ней эмоций» [17]. По иной классификации рассматривает копинг-стратегии Дж. Вэйллант, считающий, что в арсенале копинг-стратегий можно выделить три направления исходя из критерия целесообразности: «К первой группе относятся стратегии, связанные с получением помощи и поддержки от других людей, – поиск социальной поддержки. Ко второй группе относятся осознанные когнитивные стратегии, которые люди используют в трудных ситуациях, – и сюда входят копинг-стратегии в их традиционном понимании Р. Лазаруса и С. Фолкман. Третью группу составляют произвольные психические механизмы, которые изменяют наше восприятие внутренней или внешней реальности с целью уменьшить стресс. При этом Дж. Вэйллант выделяет среди этих «психических механизмов» уровень высокоадаптивных защит, куда относит предвосхищение (антиципацию), альтруизм, юмор, сублимацию и подавление. Эти адаптивные механизмы, во-первых, наиболее эффективны с точки зрения удовлетворения человека и, во-вторых, предполагают возможность осознания своих чувств, представлений и их последствий» [33].

Резюмируя высказанное о соотношении психологических защит и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий можно допустить, что есть и различия и совпадения в механизмах. «Рассмотрение психологических защит и совладающего поведения как разных механизмов адаптивного поведения, допущение существования осознаваемых и неосознаваемых компонентов и в структуре психологических защит, и в структуре стратегий совладания позволяет их рассматривать в качестве элементов единого континуума с плавающей границей между психологическими защитами и стратегиями совладания и между представленными в них осознаваемыми и

неосознаваемыми компонентами, а также предполагать существование уровней организации стратегий совладания» [33].

В транзактной теории стресса связь интеллекта и аффект раскрыта наиболее полно, хотя авторы концепции отдают ведущую роль в этих процессах именно когнициям. Отсюда возникла идея проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий. Идея «продуктивных» и «непродуктивных» копингов получила свое развитие в ходе эмпирических исследований в рамках транзактной модели стресса, показавших, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии положительно коррелируют с адаптацией и здоровьем и отрицательно – с уровнем переживаемого стресса. Нельзя однозначно оценить эффективность копинг-стратегии, принадлежащим к разным видам, поскольку «эффективность стратегии может изменяться по ходу развития ситуации. Например, такая стратегия, как отрицание, которая обычно оценивается как малопродуктивная или просто бесполезная, в определенных обстоятельствах может быть полезной» [33]. Тем не менее, исследования показывают, в целом «что к наиболее адаптивным копинг-стратегиям относятся стратегии, направленные непосредственно на разрешение проблемной ситуации» [23].

В соответствии с результатами исследования Дж. Вэйланта можно сказать, что «что адаптивность психологических защит и копинг-стратегий связана с целым рядом позитивных результатов – радостью от жизни, супружеской удовлетворенностью, субъективной оценкой своего здоровья» [33]. «Менее эффективные стратегии совладания просто уменьшают на некоторое время симптомы, в долговременной перспективе поддерживая или даже укрепляя психологическое неблагополучие. В целом, наименее эффективными считаются стратегии избегания и самообвинения» [33].

В целом копинг-поведение направлено на две цели: справиться с трудной стрессовой ситуацией и совладать с эмоциями, вызванными ей, которые могут негативно повлиять как на эффективность решения проблемы, так и на здоровье и адаптивность. Копинг-стратегии, направленные

непосредственно на решение проблемы, относят к проблемно-ориентированным, а стратегии, цель которых снизить эмоциональное напряжение, интенсивность эмоций, относят к эмоционально-ориентированным. Копинг-стратегии предполагают и мысли, и действия. Поэтому целесообразно выделять в копинг-стратегиях когнитивный аспект регуляции эмоций. Выделение девяти стратегий когнитивной регуляции эмоций осуществлено такими исследователями, как Н. Гарнефски и В. Крайг.

По мнению Н. Гарнефски и его коллег, когнитивная регуляция эмоций осуществляется под воздействием стрессовой ситуации с помощью когниций, которые позволяют человеку удерживать контроль над своим эмоциональным состоянием [42]. Регуляция эмоций у здоровой личности, как правило, обретает большую важность в стрессовых ситуациях, а потому когнитивные стратегии регуляции эмоций имеют область пересечения со стрессом. И копинг-стратегии, и стратегии когнитивной регуляции эмоций фокусируются на том, как человек управляет своими эмоциями, при этом стратегии когнитивной регуляции эмоций представляют собой когнитивный аспект копинга.

1.3 Эмоциональный интеллект как копинг-ресурс у пожарных

В условиях жизни современного общества особое важна проблема поиска личностью ресурсов для совладания со стрессом. Особую актуальность изучение данного вопроса получает среди работников опасных профессий, к которым относятся пожарные [16]. Служба пожарных зачастую осуществляется в экстремальных условиях и характеризуется воздействием большого числа стрессогенных факторов, том числе и вахтовым режимом работы в сложных климатических условиях, высокими требованиями к профессионализму в связи с общественной значимостью и ответственностью, присущим профессиональной деятельности пожарного.

Копинг-поведение, как отмечают исследователи, является одним из перспективных направлений развития психологии безопасности. Способность личности преодолевать стресс обусловлена не столько характером внешнего воздействия, но в большей степени психологическими особенностями субъекта.

Р. Лазарус отмечает о том, что «индивидуальных различий в психологической конституции отдельных личностей любая попытка объяснить характер стрессовой реакции, основываясь только на анализе угрожающего стимула, была бы тщетной». Сущностью стресса в рамках транзактной теории являются процессы на границе взаимодействия человека и окружающего мира, акцент сделан на том, что причиной реакции организма является скорее не сам стрессор, а его оценка, восприятие человеком. Отсюда следует, что внутренние психологические структуры и психические процессы, обеспечивающие восприятие и оценку наличной ситуации, соотнесение ее с накопленным опытом выходят на первый план в обеспечении ответной реакции организма. Эти структуры могут рассматриваться как копинг-ресурсы. Эмоциональный интеллект как психологическая структура, включающая в себя набор способностей по распознаванию, пониманию и управлению эмоциями обоснованно рассматривать как важный копинг-ресурс, способствующий адаптации.

Разные авторы делают акцент на разных копинг-ресурсах, но, как правило, умение осознавать и управлять эмоциями, ими включается в том или ином виде в состав копинг-ресурсов. К копинг-ресурсам относятся «сенсорные и когнитивные ресурсы (например, антиципационная способность), личностные структуры (адекватные Я-концепция, самооценка, уровень притязаний, локус контроля, актуализированные и реализуемые жизненные личностные смыслы), коммуникативная составляющая (способность к аффилиации, эмпатии), психоэмоциональная составляющая. Возможно, от того, какие ресурсы данной личности более состоятельны, зависит проявление копинг-стилей и копинг-стратегий» [35]. Некоторыми

авторы отмечают о том, что «отсутствие или ослабление психоэмоциональных копинг-ресурсов приводит, в частности, к синдромам хронической усталости и эмоционального выгорания, а также к психосоматическим заболеваниям. Именно поэтому необходимо изучать копинг-ресурсы личности и их влияние на здоровье» [35]. В состав психоэмоциональных копинг-ресурсов включаются «умение адекватно выражать свои эмоции и чувства и понимать их проявление у других людей» [35]. Личностные изменения происходят быстрее у лиц, с хорошими копинг-ресурсами, равно как и реабилитация. Соответственно, компетенции эмоционального интеллекта как осознание, понимание и управление эмоциями, являясь копинг-ресурсом, связаны со здоровьем. «Одна из причин психосоматических заболеваний – сдерживание эмоций» [35].

Т. Милон, специалист в области изучения личности и стресса считает использование человеком механизмов преодоления стрессовых воздействий одной из основных особенностей личности. Если человек не владеет копинг-поведением, то следствием может явиться неблагоприятные последствия для его здоровья, продуктивности и благополучия [18, с. 257].

Копинг-поведение и копинг-стратегии как конкретная реализация совладающего поведения имеют связаны с эмоциональной регуляцией, саморегуляцией, контролем поведения, а значит отражают адаптационный потенциал человека. Перечисленные процессы осуществимы при наличии индивидуальных внутренних ресурсов и ресурсов среды, к которым человек должен уметь обращаться. Выделенный акцент на ресурсах сделан в когнитивном направлении изучения копинг-стратегий, базирующееся на транзактной теории стресса, поскольку достижение равновесия между средой и человеком возможно при наличии у последнего достаточного арсенала развитых внутренних ресурсов, к которым относится и умение обращаться за средовыми ресурсами.

Эффективность совладающего поведения связана с возможностями реализации копинг-ресурсов субъекта для решения жизненных задач.

В рамках исследования эмоционального интеллекта и рассмотрения его как копинг-ресурса, важным аспектом являются представления о процессе управления эмоциями. Управление эмоциями подразумевает связь когнитивного и эмоционального компонентов. В рамках теории стресса Р. Лазарус описывает связь между копингом, и соответственно когнитивным функционированием, и эмоциями как двунаправленную, в то время как исследователи до Р. Лазаруса рассматривали эту связь как однонаправленную. Р. Лазарус выделяет в процессе копинга процесс первичного когнитивного оценивания, порождающего эмоцию, и вторичной переоценки, которая за счет изменения отношений личность – среда ведет к изменению качества эмоций и их интенсивности [22, с. 52]. В данном ключе интересен взгляд Л. Баррет на процесс управления эмоциями и связь когнитивного и эмоционального компонентов.

Интероцепция является фундаментальным свойством нервной системы. «Побочным» продуктом от interoцепции является аффект, и одновременно большой загадкой, поскольку interoцепция в ходе эволюции развилась для распределения ресурсами тела, а не для того, чтобы человек ощущал. Аффект в теории Л. Баррет это то, что присутствует фоном всегда; имеет плоскость измерения: валентность, то есть приятное/неприятное, и возбуждения – спокойный/взбудораженный. В interoцептивную систему входят зоны регуляции телесных ресурсов, которые имеют связи предсказателей во всем мозге, которые запускают предсказания для зрения, слуха и других органов чувств. То есть зоны регуляции бюджета тела соединены с другими кортикальными зонами. Л. Баррет «излагает научную точку зрения о том, что мозг соединен проводами для предсказаний. Каждый из нас буквально видит то, что мы думаем на основании прошлого опыта, пока наши предсказания не будут оспорены входными сенсорными сигналами от внешнего мира» [4]. Из этого следует, что зоны interoцептивной системы или системы распределения телесных ресурсов обеспечивают предсказаниями остальные области мозга и мозг подчиняется распределению ресурсов тела.

Соответственно, делает вывод Л. Баррет, человек не может преодолеть эмоции посредством рационального мышления. Л. Баррет говорит о том, что в большинстве теорий о природе эмоций преобладают классические представления о развитии мозга позвоночных, хотя они давно опровергнуты. Речь идет о так называемом триедином мозге, когда человеческие эмоции «помещают» в средний мозг, а рассуждения с логикой – в кору. Специалист по эволюции мозга Б. Финли также считает это ошибкой. Но именно такое представление о мозге, а соответственно, и о иерархичности соотношения когнитивного и эмоционального компонентов закладывается в трактовку конструкта «эмоциональный интеллект». Такое представление о строении мозга использовал Д. Гоулман в своей книге об эмоциональном интеллекте. Подобная трактовка продолжается и в более современных трудах об эмоциональном интеллекте. Так, Т. Бредберри и Д. Гривз в своем труде об эмоциональном интеллекте указывают о том, что сигналы от органов чувств, трансформируясь в электронные импульсы, попадают в мозг сначала проходя через лимбическую систему, которая формирует эмоции, и потом уже в участок, отвечающий за рациональное мышление. Отечественные авторы, ссылаясь на труды зарубежных ученых также продолжают трактовать физиологическую основу соотношения рационального и эмоционального компонента. Поэтому люди, плохо осознающие свои эмоции попадают в ситуацию «эмоционального угона». Такое иллюзорное разведение эмоций и логики в модели «триединого мозга» показывает, как «мышление будто бы регулирует чувство» [4, с. 464]. Современные исследования показывают, что человеческий мозг анатомически устроен так, что «никакое решение или действие не может быть свободным от interoцепции или аффекта, даже если люди говорят, что они рациональны». По сути, в архитектуре мозга заложено некое «самосбывающееся предсказание», заключающееся в том, что телесные ощущения готовятся, чтобы повлиять на то, как будет себя чувствовать и что делать человек в будущем.

«Интероцепция как фундаментальная часть предсказательного процесса является ключевым компонентом эмоции. Однако сама по себе интероцепция не может объяснить эмоции. Любая категория эмоций (например, гнев или печаль) намного сложнее, чем простое переживание неприятности или возбуждения» [4, с. 464].

В мозг постоянно поступают входные сенсорные сигналы, и работа мозга заключается в том, чтобы «предсказать их до того, как они придут, наполнить их отсутствующими деталями и найти повторения там, где возможно, так что вы воспринимаете мир предметов, людей, музыки и событий, а не цветущий и жужжащий беспорядок», который в реальности там находится» [4]. Своей теорией Л. Баррет показывает, что люди, испытывая эмоции, осуществляют «категоризацию с помощью понятий, придавая смысл ощущениям от интероцепции и пяти органов чувств» [4]. «Категоризация конструирует каждое восприятие, мысль, воспоминание и прочие психические явления» [4].

Л. Баррет по-другому рассматривает понятия, не просто как социальную надстройку над биологией, но как биологическую реальность, которая внедрена в мозг с помощью культуры. «Человеческий мозг является культурным артефактом. Культура помогает устанавливать связи в мозге. Далее мозг становится носителем культуры» [4, с.765]. Человеческая культура подвижна социальной реальностью, представляющей собой канал для передачи поведения. «Способность создавать понятия эмоций, делиться ими с другими и использовать их для построения социальной реальности – это функция нашей биологической конструкции» [4, с.772].

Соответственно, интероцепция позволяет нашему мозгу конструировать среду, в которой живем. Но эти конструкции не являются произвольными, соотносятся с внешним миром через обратную связь, чтобы сохранить жизнь организма. Понятия, это, в том числе, и прошлый опыт. Действия человека и предсказания, которые запускают эти действия, сформированы прошлым опытом (то есть понятиями), что в конечном итоге

и приводит к актуальному моменту. И тогда важный вопрос, который обращает к читателям Л. Баррет: «Отвечаете ли вы за свои понятия?». Это личная ответственность, так как с точки зрения теории Л. Баррет, во взрослом возрасте у человека всегда есть выбор того, что на него воздействует, поскольку это «выбор того, чему вы учитесь, а это создает понятия, которые в конечном итоге влекут ваши действия», вне зависимости от того, ощущаются ли они преднамеренными или нет. Ответственность заключается в обдуманном выборе по изменению своих понятий. «Каждый человек может поменять свои понятия, и, соответственно, свое поведение» [4, с. 815]. Но человек несет ответственность и за других, поскольку наши действия формируют понятия и поведение других людей. «Социальная реальность подразумевает, что все мы ответственны за поведение других людей... через реальные связи нашего мозга» [4, с. 821].

Эвристичность подхода Л. Баррет состоит в объяснении механизма управления эмоциями за счет их конструирования через развитие своей системы понятий. В данном ракурсе индивидуальную психотерапию и психологический тренинг можно рассматривать как процесс создания новых понятий. О возможности развития эмоционального интеллекта говорили еще Д. Гоулман, Дж. Мейер. С.П. Деревянко установила эффективность использования психологического тренинга в развитии эмоционального интеллекта. Соответственно, эмоциональный интеллект как интегративная способность понимать и управлять эмоциями может находиться во взаимосвязи с адаптационными механизмами организма и психики к стрессу, может способствовать эффективности совладающего поведения. Исходя из проведенного теоретического анализа, развитие эмоционального интеллекта у пожарных, в частности, в рамках психологического тренинга, позволит усилить индивидуальный адаптивный поведенческий арсенал, включающий адаптивные копинг-стратегии, навыки сознательной регуляции своего поведения.

Выводы по первой главе

Теоретический анализ научных источников по проблеме эмоционального интеллекта, его моделей позволяет определить данный конструкт как интегративную характеристику личности, отвечающую за понимание и управление эмоциями. Данные способности многие исследователи копинг-поведения напрямую вводят в состав копинг-ресурсов, Все рассмотренные исследователи эмоционального интеллекта указывают о направленности части способностей, составляющих эмоциональный интеллект, на повышение адаптивности поведения. Изначально копинг рассматривался как совладание с эмоциями в стрессовой ситуации. Р. Лазарус и С. Фолкман раскрыли двусторонний характер связи копинга и эмоций через когнитивное оценивание, то есть была показана ведущая роль когнитивно-аффективного механизма в субъективной оценке ситуации и выбора способа совладания с ней.

Под копингами понимают произвольные и сознательные действия по совладанию со стрессом и вызванными им эмоциями. К эмоциональной регуляции имеют прямое отношение копинг-стратегии и стратегии когнитивной регуляции эмоций (как когнитивный аспект копинг-стратегий), так и эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект отражает умение понимать и управлять эмоциями на внутриличностном и межличностном уровне. В этом качестве эмоциональный интеллект предстает в виде важного копинг-ресурса личности, от наличия и развитости которого может зависеть эффективность совладания со стрессом, а как отмечено в исследованиях, совладающие процессы связаны с уровнями адаптации, такими как соматическое здоровье и психологические симптомы.

Глава 2 Исследование связи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у пожарных

2.1 Организация и методика проведения исследования

Цель эмпирического исследования – выявить связи эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями, а также стратегиями когнитивной регуляции эмоций у пожарных; провести анализ и интерпретацию установленных по результатам диагностики связей.

Исследование проводилось в следующем порядке:

- Организационный: обоснование выбора диагностических методик, определение формы проведения исследования, выборки испытуемых, места проведения;
- Сбор данных: сбор и обработка данных по заявленным диагностическим методикам, определение методов статистической обработки;
- Обработка данных: обработка, анализ и интерпретация данных (уровень и структура эмоционально интеллекта; структура применяемых копинг-стратегий и стратегий когнитивной регуляции эмоций, их различий), выявление корреляций, оценка полученных результатов исследования;
- Заключительный: подготовка выводов исследования и формирование программы психологического тренинга развития эмоционального интеллекта.

Методологическую основу исследования составили научная модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, научные положения транзактной теории стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман, взгляды на совладающее поведение Т.Л. Крюковой, подход к рассмотрению и диагностики эмоциональной регуляции эмоций Н. Гарнефски, В. Крайга, О.Л. Писаревой, Е.И. Рассказовой, теория конструирования эмоций Л. Баррет.

Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий пожарных проводилось на базе Центра тушения крупных пожаров (ЦТКП) ООО «РН-Пожарная безопасность». Выборка составила 33 человека мужского пола (возраст от 25 до 47), выборка производилась из числа пожарных. Изначально выборка испытуемых не распределялась по группам. В ходе эмпирического исследования в целях получения более детального представления о связи эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями уже после сбора данных по диагностическим методикам были выделены группы с высоким и низким эмоциональным интеллектом и проведен сравнительный анализ на выявление статистических различий в копинг-стратегиях и стратегиях когнитивной регуляции эмоций.

Диагностика проводилась с соблюдением этических принципов, на добровольной основе. Диагностика проводилась в отдельном помещении без использования компьютерной техники (опросники предъявлялись на бумажном носителе).

В соответствии с основными положениями, выносимыми на защиту, был подобраны следующие диагностические инструменты:

- для изучения эмоционального интеллекта – Опросник «ЭмИн», автор Д.В. Люсин;
- для изучения копинг-стратегий – Опросник «Стратегии совладающего поведения» («Ways of Coping Questionnaire»), авторы Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Т.Л. Крюковой;
- для изучения стратегий когнитивной регуляции эмоций – Опросник «Когнитивная регуляция эмоций» («Cognitive Emotion Regulation Questionnaire»), авторы Н. Гарнефски, В. Крайг, адаптация О.Л. Писаревой.

Настоящие методики были выбраны, поскольку диагностируют изучаемые в настоящей работе феномены – из сферы регуляции эмоций. Диагностика эмоционального интеллекта позволяет получить данные об общем уровне эмоционального интеллекта, и оценить его структурные элементы. Копинг-

стратегии диагностируют предпочтения в применении совладающих действий в проблемной ситуации. Когнитивные стратегии регуляции эмоций – когнитивный аспект копинга, направленный на регуляцию эмоций. В проблемной ситуации, под воздействием стрессора ситуации стресса происходит: совладание с самой проблемой и эмоциями (интенсивностью эмоций), которые она вызвала. В свою очередь, эффективная регуляция эмоций позволяет конструктивно справиться с трудной ситуацией.

Этот когнитивно-аффективный механизм описан в транзактной теории стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман. Для исследования связи эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями было осуществлено разделение: стратегии когнитивной регуляции эмоций, предполагают исследование только когнитивных стратегий регуляции эмоций в отличие от копинг-стратегий, которые включают и поведенческий аспект. Методики имеют практическое применение при изучении когнитивно-эмоциональной сферы человека.

Целесообразность исследования эмоционального интеллекта содержит идею о том, что эмоции представляют собой огромный пласт информации, используя, управляя которым, можно повысить эффективность поведения. «В настоящее время существуют три группы методов диагностики эмоционального интеллекта: методы, основанные на самооценке и самоотчете, методы экспертной оценки (технологии «ассесмент-центр»), и методы, основанные на решении задач» [24]. Каждый из подходов обладает своими преимуществами и недостатками. «Применение опросников имплицитно подразумевает способность людей давать точный самоотчет относительно своих навыков и поведения, относимых к эмоциональному интеллекту». Получить подтверждение этому еще не удалось. Данные свидетельствуют лишь о том, что «самооценки когнитивных способностей лишь умеренно связаны с результатом объективных тестов интеллекта» [25]. «Большая (по сравнению с результатами исследования по интеллектуальным тестам) степень корреляции данных «опросниковых» методов измерения эмоционального интеллекта с результатами личностных опросников дает

критикам право высказывать мнение о том, что опросники, диагностирующие эмоциональный интеллект, измеряют не что иное, как некоторую комбинацию личностных черт» [24].

«Главный недостаток данного метода – опора на самоотчет» [24]. Однако «измерять эмоциональный интеллект с психометрических позиций как один из видов интеллектуальных способностей» [24] с помощью «объективных» тестов представляется проблемным, поскольку отсутствуют убедительные основания для выбора правильного ответа в тесте [25].

Различие в содержании опросников на измерение эмоционального интеллекта обусловлено отсутствием общепринятой концепции эмоционального интеллекта. Каждая методика основана на субъективных взглядах ее автора. Эмоционального интеллекта существенно отличаются по своему содержанию.

В основе опросника «ЭмИн» лежит определение эмоционального интеллекта «как способности как способности к пониманию и управлению эмоциями, как своими собственными, так и чужими» [21]. По мнению Д.В. Люсина «лучше трактовать именно как когнитивную способность и не включать в него (как это делается в некоторых моделях) личностные черты, которые могут способствовать лучшему или худшему пониманию эмоций, но вместе с тем сами не являются компонентами» [20] эмоционального интеллекта. Автор выделяет в структуре эмоционального интеллекта «с одной стороны, внутриличностный и межличностный» [20] эмоциональный интеллект «(по направленности на свои или чужие эмоции), с другой стороны, способности к пониманию и управлению эмоциями» [20]. Соответственно, в структуре эмоционального интеллекта «априорно выделяется два «измерения», пересечение которых дает четыре вида» [20] эмоционального интеллекта. Для создания опросника «ЭмИн» «были разработаны утверждения на каждый вид» [20] эмоционального интеллекта. «В окончательном виде опросник «ЭмИн» состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего

согласия, используя 4-балльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен)» [20]. «Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка» [20].

Основные шкалы опросника «ЭмИн». Шкала «межличностный» эмоциональный интеллект измеряет «способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими» [20]. Шкала «внутриличностный» эмоциональный интеллект измеряет «способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими» [20]. Шкала «понимание эмоций» измеряет «способность к пониманию своих чужих эмоций» [20]. Шкала «управление эмоциями» измеряет «способность к управлению своими и чужими эмоциями» [20]. Субшкала «понимание чужих эмоций» измеряет «способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей» [20]. Субшкала «управление чужими эмоциями» измеряет «способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми» [20]. Субшкала «понимание своих эмоций» измеряет «способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин их возникновения, способность к вербальному описанию» [20]. Субшкала «управление своими эмоциями» измеряет «способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные» [20]. Субшкала «контроль экспрессии» измеряет «способность контролировать внешние проявления своих эмоций» [20].

Для изучения копинг-стратегий пожарных был выбран опросник Опросник «Стратегии совладающего поведения» («Ways of Coping Questionnaire») Р. Лазаруса и С. Фолкман, позволяет дать оценку копинг-поведению по шкалам, соответствующим копинг-стратегиям [19]. Данные

ученые значительно углубили понятие стресса при рассмотрении копинг-поведения в русле своей транзактной модели стресса, согласно которой стресс и переживаемые эмоции представляют собой результат взаимодействия среды и человека. В транзактной модели стресса авторы выделяют основные переживаемые эмоции в стрессе, такие как угроза, потеря, брошенный вызов, выгода. При этом относительный смысл эмоции зависит от контекста и от оценки ситуации человеком, так называемого «потока действий и реакций». При исследовании копинг-стратегий в рамках своей теории стресса Р. Лазарус опирался на все подходы на природу копинга. По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкман процесс совладания со стрессом идет в определенном порядке. Сначала происходит когнитивная оценка, когда человек определяет влияет ли ситуация на его благополучие и как – первичная оценка (здесь важны личностные характеристики, в том числе убеждения, ценности, представления о себе и мире); затем происходит вторичная оценка, при которой определяется что может быть сделано, чтобы минимизировать вред, улучшить перспективы выхода из трудной ситуации. По итогам когнитивной оценки возникают соответствующие переживания, далее происходит выбор и реализация копинг-стратегий, а в заключении – оценка последствий.

Когнитивная оценка и копинг-стратегии – это транзакционные переменные, поскольку относятся к транзакции, интегрирующей и условия окружающей среды, и специфику психологических характеристик конкретного человека. Совладание со стрессом в транзактной теории характеризуется как активность, направленная на установление баланса между требованиями окружающей среды и ресурсами личности.

«Опросник «Стратегии совладающего поведения» («Ways of Coping Questionnaire») Р. Лазаруса и С. Фолкман широко применяется в зарубежных работах и прошел стандартизацию и адаптацию на российской выборке. Кроме того, он позволяет в наибольшей мере дифференцировать преобладающие стратегии в совладающем поведении» [5]. «Опросник

разработан на основе транзактной модели совладания со стрессом Лазаруса» [5].

«Опросник состоит из 50 пунктов-утверждений, соответствующих определенному способу поведения в стрессовой ситуации, которые объединены в 8 шкал согласно основным копинг-стратегиям» [5]. «Испытуемый должен оценить каждое из пунктов, опираясь на частоту использования данного типа поведения в стрессовой ситуации, по 4-балльной шкале (никогда-редко-иногда-часто)» [5].

Шкала «Конфронтационный копинг» отражает «стратегию копинг-поведения, при которой решение проблемы достигается путем поведенческой активности, которая не всегда направлена на нужную цель и выражается в производстве некоторых конкретных действий для изменения ситуации или отреагировании негативных переживаний, которые возникают в связи с данной затруднительной ситуацией. Данная копинг-стратегия проявляется в импульсивном поведении, упорстве, враждебности и конфликтности, затруднениях при планировании и прогнозировании, а копинг-действия лишь позволяют сбросить эмоциональное напряжение, но утрачивают целенаправленность» [5]. У данной копинг-стратегии «есть положительная сторона, которая заключается в способности к активному противодействию в стрессовой ситуации. Но при этом негативной характеристикой является отсутствие целенаправленности действий, что в итоге приводит к тому, что данная стратегия часто воспринимается как неадаптивная. Но при уместном и гибком использовании она позволяет энергично сопротивляться трудностям и отстаивать собственную позицию» [5].

«Стратегия «Планирование решения проблемы» заключается в преодолении проблемной ситуации за счет оценки возможных выходов из конфликта и всестороннего анализа происходящего, продумывания стратегии поведения и планирования (с учетом прошлого опыта и доступных ресурсов). Негативными проявлениями стратегии планирования решения проблемы можно назвать сниженную спонтанность и эмоциональность вследствие

повышенной рациональной составляющей. Эта стратегия большинством исследователей оценивается как наиболее адаптивная за счет сосредоточения внимания и сил на планомерном разрешении трудностей» [5].

«Копинг-стратегия «Дистанцирование» заключается в субъективном понижении значимости стрессового события и уровня эмоциональной включенности личности, что помогает справиться с негативными эмоциями путем использования рационализации, обесценивания, отстранения и переключения внимания. Негативным последствием использования данной стратегии является риск обесценивания своих чувств, а также нереалистичная оценка своих возможностей для выхода из трудной ситуации» [5].

«Шкала «Самоконтроль» показывает стратегию, которая заключается в подавлении своих чувств и эмоций, проявлении самообладания и контроля за своими действиями, за счет чего достигается снижение влияния негативных переживаний в стрессовой ситуации. При выраженном преобладании данной стратегии проявляется стремление скрывать свои переживания перед другими в ситуации стресса, что связано с нежеланием раскрываться, повышенной требовательностью и сверхконтролем над самим собой» [5].

«Поиск социальной поддержки» – эта стратегия, направленная на привлечение сторонних ресурсов для разрешения фрустрирующей ситуации, которая может проявляться в поиске новой информации относительно стрессовой ситуации, обращении за эмоциональной (советы, внимание, сочувствие) и действенной помощью к другим людям. Положительной характеристикой стратегии поиска социальной поддержки является возможность использования внешних ресурсов, негативным последствием чего может являться закрепление зависимого положения» [5].

«Стратегия «Принятие ответственности» отражает принятие личностью своей роли и ответственности в выходе из стрессовой ситуации. Позитивной стороной этой стратегии является понимание взаимосвязи собственных действий и их последствий в возникшей трудной ситуации, что позволяет

реалистично оценивать свои возможности и причины возникновения затруднений. Но при чрезмерном преобладании данной стратегии могут возникнуть необоснованная самокритичность и самообвинение, чувство неудовлетворенности собой и вины» [5].

«Стратегия «Бегство-избегание» предполагает реагирование в стрессовой ситуации по принципу уклонения за счет отвлечения, отрицания и фантазирования. В острых стрессовых ситуациях и краткосрочной перспективе эта стратегия может использоваться достаточно успешно, но в целом большинством исследователей она относится к неадаптивным. В поведенческом плане данная стратегия может проявляться в пассивности, переедании, употреблении психотропных веществ, что помогает личности избежать или снизить эмоциональное напряжение, имеет краткосрочный эффект и никак не способствует разрешению возникшей ситуации» [5].

«Шкала «Положительная переоценка» отражает способ преодоления фрустрации за счет переоценки проблемы, ее положительного переосмысления с возможностью использования стрессовой ситуации для личностного развития. Стратегия положительной переоценки связана со стремлением к саморазвитию и философским взглядом, что может негативно сказаться на адекватной оценке собственных возможностей в возникшей ситуации» [5].

Опросник «Стратегии совладающего поведения» («Ways of Coping Questionnaire») «может быть использован для определения специфики поведения различных групп испытуемых в ситуациях, которые воспринимаются как трудные и проблемные, требующие усилий по преодолению фрустрирующих обстоятельств» [5].

«Методика показана для решения вопросов профориентации и определения факторов психологической дезадаптации в ситуации стресса, особенно для профессий, связанных с работой в напряженных условиях. Кроме того, опросник может быть использован для оценки уровня эффективности психокоррекционных программ» [5].

Эффективность данной методики «подтверждена многочисленными исследованиями различных групп испытуемых. В связи с этим использование данного опросника в дальнейших исследованиях особенностей копинг-стратегий представляется эффективным, быстрым и всесторонним средством диагностики специфики поведения личности в трудных ситуациях» [5].

Для изучения стратегий когнитивной регуляции эмоций пожарных был выбран опросник «Когнитивная регуляция эмоций» («Cognitive Emotion Regulation Questionnaire») Н. Гарнефски и В. Крайга [40]. Как уже отмечалось, совладающее поведение направлено на достижение двух целей: справляется с проблемой, вызывающей дистресс (совладание с проблемами) и регулирует эмоции (совладание с эмоциями). По этим двум функциям и разделяют копинг-стратегии (конкретные способы совладания со стрессом). Исходя из вышесказанного, представляется актуальным и соотносящимся с предметом настоящего исследования рассмотрение когнитивных стратегий регуляции эмоций, которые выделены такими авторами как Н. Гарнефски, В. Крайг, поскольку цель выделенных когнитивных стратегий – регуляция эмоций, как и у совладающего поведения. Регуляция эмоций у здоровой личности, как правило, обретает большую важность в стрессовых ситуациях, а потому когнитивные стратегии регуляции эмоций имеют область пересечения со стрессом.

По мнению Р. Лазаруса, С. Фолкман копинг включает в себя поведенческие, когнитивные и эмоциональные усилия, которые направлены на ослабление оказываемого стрессором влияния на индивида. При этом, как отмечают Н. Гарнефски и В. Крайг, когнитивные компоненты эмоциональной регуляции не изучались отдельно от других аспектов копинга [30]. Поскольку когнитивные стратегии предшествуют поведенческим стратегиям, исследование когнитивных стратегий регуляции эмоций в контексте изучения связи копинг-стратегий с эмоциональным интеллектом представляется обоснованным и соответствующим теме исследования.

И копинг-стратегии, и когнитивные стратегии регуляции эмоций имеют прямое отношение к эмоциональной регуляции, как и эмоциональный интеллект. И копинг-стратегии, и когнитивные стратегии регуляции эмоций фокусируются на том, как человек управляет своими эмоциями, при этом когнитивные стратегии регуляции эмоций представляют собой когнитивный аспект копинг-стратегий.

Копинг-поведение рассматривается исследователями как включающее копинг-ресурсы и копинг-стратегии. В первой главе рассмотрен конструкт «эмоционального интеллекта» в контексте копинг-ресурсов. Эмоциональный интеллект характеризует качество понимания эмоций и управления ими на внутриличностном и межличностном уровне. К способам совладания со стрессом и эмоциями, вызванными им, обоснованно можно отнести и способы когнитивной регуляции эмоций [37]. Как копинг-стратегии, так и когнитивные стратегии регуляции эмоций фокусируются на том, как человек управляет своими эмоциями. Поэтому в данное эмпирическое исследование наравне с копинг-стратегиями включена и методика оценки когнитивной регуляции эмоций. По мнению Н. Гарнефски и его коллег, когнитивная регуляция эмоций осуществляется под воздействием стрессовой ситуации с помощью когниций, которые позволяют человеку удерживать контроль над своим эмоциональным состоянием. Осознанная когнитивная регуляция позволяет оценивать и распределять ресурсы, мыслить, осуществлять действий, оценивать полученные результаты, а также способствует управлению эмоциями, обеспечивая возможность избегать или вызывать определенные эмоции [39].

Опросник «Когнитивная регуляция эмоций» («Cognitive Emotion Regulation Questionnaire») позволяет оценить эффективные и деструктивные стратегии когнитивной регуляции эмоций. К эффективным стратегиям когнитивной регуляции эмоций отнесены: «принятие» (мысленное примирение с тем, что случилось), «сосредоточение на позитивном» (изменение мыслей в положительном ключе), «фокусирование на

планировании» (рациональный аспект на мерах по разрешению проблемы), «положительная переоценка» (создание позитивного фона для личностного роста), «рассмотрение проблемы в перспективе» (акцент на относительности проблемы). Деструктивные стратегии когнитивной регуляции эмоций: «самообвинение» (эмоционально-фокусированные мысли о своей вине), «руминация» (сосредоточение, заикливание на негативе), «катастрофизация» (преувеличение ущерба), «обвинение других» (возложение вины на других). Доказано что, деструктивные когнитивные стратегии демонстрируют связь с низкой адаптацией и депрессией.

В ходе дальнейшего исследования применен корреляционный анализ. Перед корреляционным анализом определены статистические методы – непараметрические, поскольку распределение переменных отличается от нормального.

Изучаемые связи были оценены с помощью коэффициента корреляции Пирсона для предварительно ранжированных переменных. Применение коэффициента корреляции Пирсона для ранжированных данных в нашем случае обусловлено наличием связанных рангов. В случае наличия связанных рангов использование коэффициента ранговой корреляции Спирмена дает огрубленные значения. И при превышении уровня связанных рангов в 10 процентов рекомендовано использование коэффициента корреляции Пирсона, рассчитываемого по ранжированным переменным, что позволяет определить ранговую корреляцию независимо от наличия связей в рангах [27, с. 80]. Перед вычислением коэффициента корреляции проведено ранжирование по переменным с соблюдением правила о присвоении среднего ранга по одинаковым значениям. Достоверность различий в применении копинг-стратегий и стратегий когнитивной регуляции эмоций пожарных в группах с высоким и низким эмоциональным интеллектом определялась по непараметрическому критерию U-Манна-Уитни.

Полученные эмпирические данные о связях эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями и стратегиями когнитивной регуляции

эмоций у пожарных могут использоваться при разработке программ повышения эмоционального интеллекта. Данная программа исследования может найти применение в кадровой политике предприятия при формировании караулов пожарных.

2.2 Интерпретация результатов исследования

По результатам обработки данных опросника на эмоциональный интеллект «ЭМИн» Д.В. Люсина получены показатели об общем уровне эмоционального интеллекта и его составляющих у пожарных.

Структура распределения выборки по общему уровню эмоционального интеллекта и его компонентов представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ распределения испытуемых по уровням эмоционального интеллекта и его компонентов

Шкалы	Среднее	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		человек	процент	человек	процент	человек	процент
МЭИ	37,6	3	9,1%	12	36,4%	18	54,5%
ВЭИ	48,7	17	51,5%	15	45,5%	1	3,0%
ПЭ	40,8	5	15,2%	14	42,4%	14	42,4%
УЭ	45,8	13	39,4%	15	45,5%	5	15,2%
общий ЭИ	86,3	8	24,2%	15	45,5%	10	30,3%
Примечание: Шкалы эмоционального интеллекта: МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект), ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект), ПЭ (понимание эмоций), УЭ (управление эмоциями). Общий ЭИ (общий эмоциональный интеллект)							

Полученные данные показывают о том, что в целом по выборке пожарных средние показатели общего уровня эмоционального интеллекта (ЭИ) находятся в диапазоне значений от 79 до 92 (86,3) – это средний уровень развития эмоционального интеллекта, который свидетельствует о наличии способности к эмоциональной регуляции. При этом средние показатели межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ) находятся на низком уровне (ниже 39), а внутриличностного эмоционального

интеллекта (ВЭИ) – на высоком (выше 48); понимание эмоций (ПЭ) и управление эмоциями (УЭ) – на среднем уровне (диапазон от 40 до 47).

Анализ структуры эмоционального интеллекта свидетельствует о том, что низкий межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ) представлен у 55 процентов испытуемых, высокий внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ) – у 52 процентов испытуемых.

В результате обработки данных опросника «Стратегии совладающего поведения» («Ways of Coping Questionnaire») были получены данные по каждой копинг-стратегии. Интерпретация данных учитывает тот факт, что у одного и того же пожарного могут быть выражены несколько копинг-стратегий. Возможен случай, когда некоторые из стратегий ярко не представлены в системе копинг-поведения. Структура предпочтений в применении испытуемыми копинг-стратегий представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Предпочитаемые копинг-стратегии пожарных

Шкалы	Среднее	Высокий уровень выраженности стратегии		Средний уровень выраженности стратегии		Низкий уровень выраженности стратегии	
		человек	процент	человек	процент	человек	процент
КК	7,8	3	9,1%	16	48,5%	14	42,4%
ДИ	7,8	1	3,0%	23	69,7%	9	27,3%
СК	10,8	11	33,3%	20	60,6%	2	6,1%
ПСП	8,9	4	12,1%	22	66,7%	7	21,2%
ПО	6,4	0	0,0%	18	54,5%	15	45,5%
БИ	8,6	5	15,2%	20	60,6%	8	24,2%
ПРП	11,1	12	36,4%	19	57,6%	2	6,1%
ПП	9,9	7	21,2%	20	60,6%	6	18,2%
Примечание: Шкалы: КК (конфронтационный копинг), ДИ (дистанцирование), СК (самоконтроль), ПСП (поиск социальной поддержки), ПО (принятие ответственности), БИ (бегство-избегание), ПРП (планирование решения проблемы), ПП (положительная переоценка)							

Все копинг-стратегии применяются испытуемыми, но с разной степенью предпочтения. Наиболее выраженными в выборке пожарных являются стратегии «самоконтроль (СК)» и «планирование решения проблемы (ПРП)», относящиеся к продуктивному (проблемно-ориентированному) копингу – предпочитают остальным стратегиям 33

процента и 36 процентов испытуемых соответственно. К наименее предпочитаемым относятся непродуктивные копинг-стратегии «конфронтационный копинг (КК)», «дистанцирование (ДИ)», «бегство-избегание (БИ)»: выражены у 9 процентов, 3 процентов и 5 процентов испытуемых соответственно, а также стратегия «принятие ответственности (ПО)», которая не входит в арсенал выраженных предпочтений ни у одного испытуемого. В контексте анализа общей структуры предпочитаемых копинг-стратегий, попадание данной стратегии вместе с непродуктивными к «непопулярным» может объясняться наличием такого аспекта, как самообвинение.

В результате обработки данных опросника «Когнитивная регуляция эмоций» («Cognitive Emotion Regulation Questionnaire») были получены данные по каждой стратегии когнитивной регуляции эмоций. При интерпретации учитывалась возможность выраженности у одного и того же пожарного предпочтений к нескольким стратегиям когнитивной регуляции эмоций. Структура предпочтений в применении испытуемыми стратегий когнитивной регуляции эмоций представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Предпочитаемые стратегии когнитивной регуляции эмоций пожарных

Шкалы	Среднее	Высокий уровень выраженности стратегии		Средний уровень выраженности стратегии		Низкий уровень выраженности стратегии	
		человек	процент	человек	процент	человек	процент
СМ	10,2	4	12,1%	24	72,7%	5	15,2%
ОД	8,5	1	3,0%	22	66,7%	10	30,3%
ПР	11,0	4	12,1%	25	75,8%	4	12,1%
ФПЛ	13,4	18	54,5%	14	42,4%	1	3,0%
СП	12,2	11	33,3%	20	60,6%	2	6,1%
РУ	10,1	4	12,1%	24	72,7%	5	15,2%
ПП	11,7	8	24,2%	24	72,7%	1	3,0%
РПП	13,3	15	45,5%	17	51,5%	1	3,0%
КФ	8,6	1	3,0%	20	60,6%	12	36,4%
Примечание: Шкалы: СМ (самообвинение), ОД (обвинение других), ПР (принятие ситуации), ФПЛ (фокусирование на проблеме), СП (сосредоточение на позитивном), РУ (руминация), ПП (положительная переоценка), РПП (рассмотрение проблемы в перспективе), КФ (катастрофизация)							

Как видно из анализа все стратегии когнитивной регуляции эмоций представлены в арсенале копинг-поведения в исследуемой выборке пожарных, но с разной степенью предпочтения. Наиболее выраженными в выборке пожарных являются стратегии «фокусирование на планировании (ФПЛ)», «рассмотрение проблемы в перспективе (РПП)» и «сосредоточение на позитивном (СП)» – предпочитают использовать 55 процентов, 46 процентов и 33 процента испытуемых соответственно. К наименее предпочитаемым относятся деструктивные стратегии «катастрофизация (КФ)» и «обвинение других (ОД)»: выражены только у 3 процентов испытуемых соответственно, а также «руминация (РУ)» и «принятие (ПР)» (ситуации), наиболее выраженные только у 12 процентов испытуемых.

Попадание трех из четырех деструктивных стратегий когнитивной регуляции эмоций в группу наименее предпочитаемых, можно охарактеризовать как положительный момент, поскольку все эти стратегии как показали другие исследования имеют положительную связь с проблемами в адаптации и саморегуляции.

Так, с «руминация» связана с высоким уровнем депрессии; «катастрофизация» – с низкой адаптацией и эмоциональным дистрессом, «обвинение других» – со «слабым эмоциональным здоровьем» [44].

В целом, анализ предпочтений в использовании копинг-стратегий и стратегий когнитивной регуляции эмоций, показал, что пожарные в основном предпочитают продуктивные стратегии совладания, ориентированные на поиск выхода из сложной ситуации, на планирование действий, осуществление действий, применение прошлого опыта для решения проблемы – ярко выражены стратегии планирования решения, включающие как поведенческий, так и когнитивный аспект копинг-поведения (копинг-стратегия «планирование решения проблемы (ПРП)», стратегия когнитивной регуляции эмоций «фокусирование на планировании (ФПЛ)»). Эффективности разрешения проблемы способствует навык самоконтроля действий, в том числе речи (копинг-стратегия «самоконтроль

(СК)») и переосмысление ситуации для нахождения ресурса в позитивном настрое (копинг-стратегия «положительная переоценка (ПП)»). Проведенный анализ показывает о том, что наименее предпочитаемые стратегии совладания согласуются в своем поведенческом и когнитивном аспектах: конфронтационные действия (копинг-стратегия «конфронтационный копинг (КК)») поддерживается установками на обвинение других и катастрофизацию (стратегии когнитивной регуляции эмоций «обвинение других (ОД), «катастрофизация (КФ)»), которые могут вести к напряжению во взаимоотношениях – поэтому и в структуре представлены на одних и тех же «нижних этажах» предпочтений.

В целях анализа на предмет наличия различий в стратегиях совладающего поведения в зависимости от общего уровня эмоционального интеллекта, выборка пожарных была разделена на группы. Для сравнительного анализа различий выбраны: группа 1, куда вошли испытуемые с высоким и очень высоким эмоциональным интеллектом, всего восемь человек; и группа 2, куда были включены испытуемые с низким и очень низким эмоциональным интеллектом, всего десять человек. Достоверность различий в копинг-стратегиях и стратегиях когнитивной регуляции эмоций пожарных в группах с высоким и низким эмоциональным интеллектом определялась по непараметрическому критерию U-Манна-Уитни. Данные анализа представлены в таблице 4.

Сравнительный анализ с применением критерия Манна-Уитни выявил существенные различия между группами пожарных с низким и высоким эмоциональным интеллектом только по копинг-стратегии «конфронтационный копинг» ($U=16,0$). Свидетельствует о том, что при развитом эмоциональном интеллекте испытуемые в меньшей степени склонны применять конфронтационный копинг, поскольку понимание и управление эмоциями позволяет включить рациональный аспект, полнее увидеть картину происходящего (куда включены не только собственные

эмоции), избежать необдуманных действий, в том числе и во взаимоотношениях с другими людьми.

Таблица 4 – Сравнение средних показателей копинг-стратегий пожарных в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта

Копинг-стратегии	Среднее значение		U-Манна-Уитни
	группа 1	группа 2	
конфронтационный копинг	6	9	16,0*
дистанцирование	7	8	31,5
самоконтроль	10	10	37,5
поиск социальной поддержки	9	8	31,5
принятие ответственности	6	7	28,0
бегство-избегание	7	10	22,0
планирование решения проблемы	11	10	28,5
положительная переоценка	10	9	35,5
Примечание: * – различия значимы при $p \leq 0,05$			

Сравнительный анализ в стратегия когнитивной регуляции эмоций по между группами пожарных достоверных различий не выявил.

Результаты исследования наличия взаимосвязи между эмоциональным интеллектом, его компонентами и копинг-стратегиями пожарных с помощью коэффициента ранговой корреляции (в нашем случае – коэффициента корреляции Пирсона для предварительно ранжированных переменных в связи с наличием связанных рангов) отражены в таблице 5.

Результаты корреляционного анализа демонстрируют отсутствие статистически значимых связей общего уровня эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями, как проблемно-ориентированными, так и эмоционально-ориентированными, в выборке пожарных.

Таблица 5 – Связи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий пожарных

Шкалы	Копинг-стратегии							
	конфронтационный копинг	дистанцирование	самоконтроль	поиск социальной поддержки	принятие ответственности	бегство-избегание	планирование решения проблемы	положительная переоценка
МП	0,046	0,277	0,181	0,466**	0,231	0,125	0,441*	0,366*
МУ	-0,090	-0,124	0,045	0,337	-0,141	-0,044	0,199	0,294
ВП	-0,292	-0,335	0,118	-0,008	-0,307	-0,307	0,238	0,133
ВУ	-0,275	-0,157	-0,084	-0,043	-0,263	-0,279	0,176	0,094
ВЭ	-0,366*	-0,184	0,035	-0,194	0,007	-0,154	0,012	-0,212
МЭИ	-0,001	0,155	0,232	0,443**	0,162	0,109	0,418*	0,452**
ВЭИ	-0,365*	-0,239	0,008	-0,173	-0,258	-0,342	0,191	0,008
ПЭ	-0,039	0,066	0,243	0,358*	0,098	-0,012	0,443*	0,421*
УЭ	-0,333	-0,190	-0,039	0,026	-0,167	-0,299	0,174	0,059
общий ЭИ	-0,336	-0,142	0,018	0,170	-0,159	-0,253	0,268	0,207
Примечания: 1 ** – корреляции значимы при $p \leq 0,01$; * – корреляции значимы при $p \leq 0,05$ 2 Субшкалы эмоционального интеллекта: МП (понимание чужих эмоций), МУ (управление чужими эмоциями), ВП (понимание своих эмоций), ВУ (управление своими эмоциями), ВЭ (контроль экспрессии) 3 Шкалы эмоционального интеллекта: МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект), ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект), ПЭ (понимание эмоций), УЭ (управление эмоциями). Общий ЭИ (общий эмоциональный интеллект).								

Выявлены умеренные положительные связи шкалы межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ), включающего понимание и управление эмоциями других людей с такими копинг-стратегиями: «поиск социальной поддержки» ($r=0,443$ при $p \leq 0,01$), «планирование решения проблемы» ($r=0,418$ при $p \leq 0,05$), «положительная переоценка» ($r=0,452$ при $p \leq 0,01$). Анализ связи по субшкалам межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ) показывает, что ведущим компонентом здесь является именно понимание эмоций других людей, поскольку выявлены умеренные положительные связи субшкалы «понимание чужих эмоций (МП)» с этими же копинг-стратегиями: «поиск социальной поддержки» ($r=0,446$ при $p \leq 0,01$), «планирование решения проблемы» ($r=0,441$ при $p \leq 0,05$), «положительная переоценка» ($r=0,366$ при $p \leq 0,05$).

Возможность привлечения сторонних ресурсов – обращение за помощью эмоциональной, действенной – в рамках копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» для решения фрустрирующей ситуации коррелирует со способностью понимания состояния других людей, умением вызвать эмоции у других людей – способностью в рамках компонента понимания и управления чужими эмоциями, измеряемой шкалой межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ). Копинг-стратегия «планирование решения проблемы» предполагает решение проблемы за счет поиска информации, поиска и оценки выходов из конфликтной ситуации, в чем также помогает и умение понимать эмоции других людей, снижать до некоторой степени интенсивность эмоций других людей, за что отвечает межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ). Применение копинг-стратегии «положительная переоценка» при стрессе направлено на снижение фрустрации за счет положительного переосмысления проблемы, осознания возможностей использования текущей ситуации для собственного развития, чему способствует понимание эмоций других людей, например, в подобных ситуациях. Совместно с выраженным рациональным аспектом стратегии «планирование решения проблемы» может служить достижению осознания и присвоения эмоционального опыта других людей в похожих ситуациях.

Установлена отрицательная умеренная связь между копинг-стратегией «конфронтационный копинг» и шкалой внутриличностного эмоционального интеллекта (ВЭИ) ($r=-0,365$ при $p\leq 0,05$). Данный факт свидетельствует о том, что применение конфронтационного копинга снижается при проявленной способности к пониманию и управлению своими эмоциями. В нашем случае – за счет должного уровня контроля внешнего проявления эмоций, поскольку выявлена отрицательная умеренная связь субшкалы «контроль экспрессии (КЭ)» с копинг-стратегией «конфронтационный копинг».

Также выявлены умеренные положительные связи вышеупомянутых копинг-стратегий «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» со шкалой эмоционального

интеллекта «понимание эмоций (ПЭ)» ($r=0,358$ при $p \leq 0,05$; $r=0,443$ при $p \leq 0,05$; $r=0,421$ при $p \leq 0,05$ соответственно), которые показывают что и понимание своих эмоций (включено в шкалу ПЭ), включая умение обнаружить сам факт наличия эмоции, определить эмоцию и ее причину, способствует применению продуктивно-ориентированных копинг-стратегий у пожарных. Результаты исследования наличия взаимосвязи между эмоциональным интеллектом, его компонентами и когнитивными стратегиями регуляции эмоций пожарных с помощью коэффициента ранговой корреляции (в нашем случае – коэффициента корреляции Пирсона для предварительно ранжированных переменных в связи с наличием связанных рангов) отражены в таблице 6.

Таблица 6 – Связи эмоционального интеллекта и стратегий когнитивной регуляции эмоций пожарных

Шкалы	Стратегии когнитивной регуляции эмоций								
	самообвинение	обвинение других	принятие	фокусирование на планировании	сосредоточение на позитивном	руминация	положительная переоценка	рассмотрение проблемы в перспективе	катастрофизация
МП	0,059	-0,012	0,122	0,297	0,238	0,154	0,203	0,284	-0,049
МУ	-0,133	-0,193	-0,131	0,319	0,411*	-0,129	0,168	0,341	-0,334
ВП	0,139	0,022	0,040	0,368*	0,222	-0,066	-0,029	0,436*	-0,196
ВУ	0,241	0,114	-0,019	0,355*	0,395*	-0,103	0,108	0,448**	-0,225
ВЭ	0,150	0,010	0,002	0,019	0,138	-0,234	-0,107	0,216	0,076
МЭИ	0,065	-0,052	0,109	0,368*	0,333	0,079	0,246	0,406*	-0,195
ВЭИ	0,204	0,007	-0,002	0,329	0,294	-0,144	0,011	0,459**	-0,198
ПЭ	0,130	0,038	0,187	0,472**	0,243	0,188	0,159	0,432*	-0,115
УЭ	0,122	0,042	-0,091	0,378*	0,407*	-0,175	0,103	0,526**	-0,248
общий ЭИ	0,125	0,015	0,006	0,388*	0,305	-0,053	0,062	0,509**	-0,174
Примечания: 1 ** – корреляции значимы при $p \leq 0,01$; * – корреляции значимы при $p \leq 0,05$ 2 Субшкалы эмоционального интеллекта: МП (понимание чужих эмоций), МУ (управление чужими эмоциями), ВП (понимание своих эмоций), ВУ (управление своими эмоциями), ВЭ (контроль экспрессии) 3 Шкалы эмоционального интеллекта: МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект), ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект), ПЭ (понимание эмоций), УЭ (управление эмоциями). Общий ЭИ (общий эмоциональный интеллект)									

Выявлена умеренная положительная связь общего уровня эмоционального интеллекта со стратегиями когнитивной регуляции эмоций

«фокусирование на планировании» ($r=0,388$ при $p \leq 0,05$) и «рассмотрение проблемы в перспективе» ($r=0,509$ при $p \leq 0,01$).

Фокусирование на планировании предполагает обдумывание действий, которые должны быть предприняты для решения проблемы. В других исследованиях выявлена положительная связь данной стратегии с оптимизмом, и отрицательная связь – с депрессией. Использование данной стратегии, предполагающей рациональный компонент, может свидетельствовать о способности управления эмоциями за счет контроля их интенсивности. Применение когнитивной стратегии «рассмотрения проблемы в перспективе» говорит о мысленном отстранении от серьезности проблемы для снижения негативного воздействия стрессора.

По шкале «понимание эмоций (ПЭ)» также установлена положительная умеренная связь со стратегией когнитивной регуляции эмоций «фокусирование на планировании» ($r=0,472$ при $p \leq 0,01$) и «рассмотрение проблемы в перспективе» ($r=0,432$ при $p \leq 0,05$); в первую очередь за счет идентификации и понимания причин своих эмоций, поскольку субшкала «понимание своих эмоций (ВП)» также имеет положительную связь со стратегиями «фокусирование на планировании» ($r=0,368$ при $p \leq 0,05$) и «рассмотрение проблемы в перспективе» ($r=0,436$ при $p \leq 0,05$).

Когнитивная стратегия «рассмотрение проблемы в перспективе» также имеет умеренные положительные связи и со шкалами эмоционального интеллекта «управление эмоциями (УЭ)» ($r=0,526$ при $p \leq 0,01$), «межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)» ($r=0,406$ при $p \leq 0,05$), «внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)» ($r=0,458$ при $p \leq 0,01$). Шкала «управление эмоциями (УЭ)» также имеет положительную умеренную связь со стратегией «фокусирование на планировании» ($r=0,378$ при $p \leq 0,05$) и «сосредоточение на позитивном» ($r=0,407$ при $p \leq 0,05$), в первую очередь за счет управления своими и чужими эмоциями, поскольку субшкала «управление своими эмоциями (ВУ)» также имеет положительную связь с когнитивными стратегиями «фокусирование на планировании»

($r=0,355$ при $p \leq 0,05$) и «сосредоточение на позитивном» ($r=0,395$ при $p \leq 0,05$), а субшкала «управление чужими эмоциями (МУ)» – с когнитивной стратегией «сосредоточение на позитивном» ($r=0,411$ при $p \leq 0,05$). Данные результаты могут иметь объяснение в том, что умение контролировать и снижать интенсивность своих эмоций позволяет повысить рациональность и направить усилия на планирование и поиск разрешения стрессовой ситуации; умение вызывать у себя нужные (в частности – положительные) эмоции позволяет создавать радостные образы и направить мысли в положительную сторону для снижения фрустрации, успокоения других людей.

2.3 Разработка программы психологического тренинга развития эмоционального интеллекта пожарных

Валеологический подход к здоровью рассматривает возможность приращения здоровья за счет действия человека – творца. Использует такое понятие как «здоровьетворение», предполагающее овладение компетенциями в области физической культуры – наращивание резервной мощности организма, управление телом; духовной культуры, предполагающей помимо нравственности и творческий подход к жизни, умение находиться в динамическом равновесии с окружающим миром; психологической культуры, заключающейся в том числе в способности управлять своими эмоциями наряду с мыслями, отношениями.

Рассматривая эмоциональный интеллект как копинг-ресурс можно применить ресурсный подход, заключающийся в наращивании жизненных ресурсов. На основании подтвержденных исследований о возможности развития эмоционального интеллекта, в том числе средствами социально-психологического тренинга, задачу развития эмоционального интеллекта пожарных можно рассматривать в рамках процесса «здоровьетворения» [32]. В то же время наличие связей компонентов эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями и когнитивными стратегиями регуляции эмоций

пожарных позволяют рассматривать развитие эмоционального интеллекта в качестве предиктора эффективности копинга (как показано выше, выявлены умеренные положительные связи компонентов эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями, относящимися к проблемно-ориентированному копингу, и с эффективными стратегиями когнитивной регуляции эмоций). В свою очередь исследования показывают, что совладающие процессы связаны с такими уровнями адаптации, как соматическое здоровье и психологические симптомы. Результаты других экспериментов показывают о том, что преобладание конструктивных копинг-стратегий способствует долгой и эффективной профессиональной деятельности, а использование неконструктивных стратегий способствует дезадаптации [29].

Исследования других авторов подтверждают эффективность социально-психологического тренинга для развития эмоционального интеллекта. Исследования в области психологии безопасности свидетельствуют также об эффективности тренинга для снижения психических потерь личного состава, в том числе и находившегося под негативным воздействием стрессоров при выполнении профессиональных обязанностей. Проведение тренинга развития эмоционального интеллекта среди сотрудников полиции привело к повышению показателей эмоционального интеллекта, к снижению эмоционального истощения, деперсонализации и проявления профессионального выгорания [11]. Исходя из изложенного, разработана программа развития эмоционального интеллекта у пожарных.

При разработке программы исходили из ряда положений в связи с особенностью профессиональной деятельности пожарных. Как правило, тренинги на развитие эмоционального интеллекта разработаны и проводятся для менеджеров, бизнесменов, людей, занятых в продажах, вступающих в коммуникации с большим количеством людей в силу специфики работы. В разработанной программе тренинга упор сделан в первую очередь на развитие навыка осознания своих эмоций, поскольку без этого невозможно

регулировать свои состояния, понимать и управлять эмоциями других людей. Под управлением эмоциями как правило, понимается только один способ – сдерживание, подавление эмоций, который один из самых неэффективных способов управления эмоциями. Как отмечают разработчики авторской программы тренинга эмоционального интеллекта С. Шабанов, А. Алешина, этим навыком большинство людей владеет в совершенстве. Но подавленные негативные эмоции никуда не деваются, и, как правило, выплескиваются в последующем на ближнее окружение, что не самым лучшим образом сказывается на взаимоотношениях. К тому же подавление эмоций – это не избирательный способ: не получится одни эмоции подавлять, а другие – нет, то есть подавление касается всей эмоциональной сферы, поэтому в случае подавления негативных эмоций людям сложнее испытывать положительные эмоции большей интенсивности (например, радость). Подавление идет с помощью «инструмента» – тела, подавленные эмоции «оседают» в виде зажимов, напряжения, блоков. Доказано, что подавление эмоций ухудшает память [38]. Навык сдерживания эмоций является важным навыком во многих случаях, именно осознанного сдерживания, поскольку часто эмоции подавляются неосознанно. Исходя из сказанного, есть необходимость осваивать другие навыки управления своими эмоциями, которые позволяют сохранить здоровье; представлены в программе развития эмоционального интеллекта. Эмоции – это и лингвокультурный конструкт, имеют сильную связь со словами, обозначающими эмоции. По мнению Л. Баррет человек не может испытать эмоцию, если у него нет понятия этой эмоции. Поэтому в программе тренинга представлены упражнения на расширение словаря, обозначающего эмоции, в первую очередь, для эмоций низкой интенсивности. Эмоции по Л. Баррет возникают на пересечении мозга, тела и культуры (за культуру отвечают здесь слова и понятия эмоций), поэтому интероцепция влияет на эмоциональное состояние. В связи с этим в программе тренинга отвечает цели дать пожарным арсенал методов саморегуляции для наработки навыков самостоятельного изменения

процессов, происходящих в организме, в том числе отвечающих за эмоциональное состояние. За счет освоения навыков саморегуляции пожарные могут повысить качество служебной подготовки и эффективность профессиональной деятельности. Исследования показывают, что «в изменяющихся условиях сформированность осознанной саморегуляции способствует использованию адаптивных копинг-стратегий и приводит к конструктивной активности» [8].

При разработке состава и структуры программы тренинга исходили из результатов настоящего эмпирического исследования и положений теории конструирования эмоций Л. Баррет. По Л. Баррет в формировании эмоций непосредственное участие принимает интероцепция и система понятий человека. Интероцепция вызывает постоянный аффективный фон, который обычно не осознается. Основа системы понятий, в том числе понятий эмоций, сначала в детстве формируется неосознанно, далее взрослый человек способен целенаправленно менять свои понятия эмоций. Тем самым понятия эмоций представляют собой сознательный компонент процесса формирования эмоций. Поэтому в программе тренинга основной сделан акцент на осознании эмоций и расширении словаря эмоций, присвоении названий эмоциям низкой интенсивности (поскольку названия имеются, как правило, у эмоций заметной интенсивности). Интенсивность эмоций – «ключ к пониманию, что такое осознание и управление эмоциями» [38], без осознания эмоций невозможно управление ими, чтобы осознать – требуется подобрать слово. Главное – осознать эмоцию в нужный момент, пока она не стала интенсивной, когда управлять ее становится проблематично. Как показала Л. Баррет «эмоции живут в теле». Процесс осознания эмоций – «это, по сути, процесс сопоставления своих телесных ощущений с каким-то словом» [38], в терминах Л. Баррет – понятием эмоции. Это сознательный, планомерный, целенаправленный процесс. Осознание эмоций позволяет управлять, а не подавлять эмоции, негативным проявлением подавления эмоций является то, что из-за физиологического механизма подавляются и

положительные эмоции (человек не может испытывать положительные эмоции нужно интенсивности). Как показано в настоящем эмпирическом исследовании копинг-стратегия «самоконтроль» является одной из предпочитаемых в выборке пожарных, и, хотя относится к проблемно-ориентированному копингу (контроль действий, самообладание) может приводить к негативным последствиям подавления эмоций. Акцент в программе тренинга также сделан на упражнениях по саморегуляции, поскольку таким образом можно повлиять на interoception за счет включения физиологических механизмов (например, дыхательные практики).

Программа тренинга развития эмоционального интеллекта состоит из четырех занятий. Первое занятие посвящено знакомству с эмоциями, формированию словаря эмоций по степени интенсивности эмоции, осознанию и распознаванию своих эмоций. Второе занятие направлено на формирование навыка трансформации негативных эмоций, снижения интенсивности эмоционального состояния. Третье занятие посвящено техникам осознания эмоций других людей и приемам саморегуляции тревожных состояний. Четвертое занятие направлено на формирование навыка волевой мобилизации, навыка управления своим психофизиологическим состоянием. На всех занятиях участники получают теоретическую информацию и тренируют навыки. В результате тренинга участники – профессиональные пожарные, получают возможность использовать свой эмоциональный репертуар осознанно и выбирать действия, в наибольшей степени отвечающие ситуации. Тем не менее, выработка любого навыка требует планомерной работы, в том числе и самостоятельной.

Выводы по второй главе

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о наличии связи между компонентами эмоционального интеллекта и некоторыми копинг-стратегиями, и стратегиями когнитивной регуляции эмоций (когнитивный аспект копинга). Таким образом, гипотеза о наличии связи

между копинг-стратегиями пожарных и эмоциональным интеллектом подтвердилась частично: связи установлены по некоторым копинг-стратегиям с компонентами эмоционального интеллекта. При этом не выявлена связь между общим уровнем эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями. Гипотеза о наличии положительной связи между эффективными когнитивными стратегиями регуляции эмоций (как когнитивным аспектом копинг-стратегий) с эмоциональным интеллектом подтвердилась частично: установлены статистически значимые положительные связи по трем из пяти эффективным когнитивным стратегиям регуляции эмоций. Это «фокусирование на проблеме» и «рассмотрение проблемы в перспективе» – умеренная положительная связь с общим уровнем эмоционального интеллекта и всеми его компонентами. Также выявлена умеренная положительная связь эффективной стратегии «сосредоточение на позитивном» со шкалой «управление эмоциями». Установлена статистически значимая отрицательная связь копинг-стратегии «конфронтационный копинг» с внутриличностным эмоциональным интеллектом (ВЭИ), показывающая, что понимание и управление своими эмоциями (ВЭИ) способствует предотвращению необдуманных, рискованных конфронтационных действий. Как показано в настоящем эмпирическом исследовании копинг-стратегия «самоконтроль» является одной из предпочитаемых в выборке пожарных, и, хотя относится к проблемно-ориентированному копингу (контроль действий, самообладание) может приводить к негативным последствиям подавления эмоций.

Сравнительный анализ выявил достоверные различия по данной копинг-стратегии в группах с высоким и низким эмоциональным интеллектом: чем выше эмоциональный интеллект, тем реже применяется конфронтационный копинг.

Заключение

В процессе выполнения работы были решены все поставленные задачи.

Во-первых, проведен теоретический анализ подходов к проблеме эмоционального интеллекта. Рассмотрены предпосылки возникновения данного конструкта, обусловленные наличием взаимосвязи между мышлением и эмоциями. Эмоциональный интеллект связан с обработкой, интерпретацией, и использованием эмоциональной информации. Проведенный анализ характеристик явлений, принимаемых за эмоциональную информацию, которой оперирует эмоциональный интеллект, через призму существующих теорий эмоций, позволил очертить дополнительный потенциал конструкта «эмоциональный интеллект». Так, с позиции теории конструирования эмоций эмоциональный интеллект может выступать как комплекс способностей и процессов, обеспечивающих придание смысла через эмоцию интероцептивным ощущениям и входным сигналам для осуществления соответствующего действия или объяснения состояния человека на основании прошлого опыта и имеющихся понятий. Изменяя свои понятия можно влиять на свою эмоциональную сферу. Следовательно, эмоциональный интеллект можно наращивать, в данном ракурсе он предстает как ресурс. В целом на основе проведенного теоретического анализа эмоциональный интеллект можно охарактеризовать как интегративную характеристику, обеспечивающую понимание и управление эмоциями.

Во-вторых, изучены труды исследователей по проблеме совладающего поведения. Копинг-поведение реализуется субъектом в конкретных копинг-стратегиях, представляющих собой поведенческие, когнитивные и эмоциональные усилия, направленные на ослабление воздействия стрессора.

Копинг-поведение направлено на разрешение стрессовой ситуации и на регуляцию эмоций, вызванных стрессовой ситуацией. Копинг-стратегии

имеют прямое отношение к эмоциональной регуляции и позволяют исследовать каким образом регулируются эмоции.

В трудах исследователей в области копинг-поведения также проявлена тема связи мышления и эмоций. В контексте копинг-поведения связь мышления и эмоций в наибольшей степени раскрыта в транзактной теории стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман. Эффективность копинг-поведения связана с возможностями реализации копинг-ресурсов субъекта. В копинг-ресурсах ученые выделяют психоземotionalные, к которым относятся умение адекватно выражать свои эмоции и чувства и понимать их проявление у других людей. Их ослабление может привести к снижению адаптационных возможностей человека. Соответственно эмоциональный интеллект может быть рассмотрен как копинг-ресурс личности.

В-третьих, проведено эмпирическое исследование связи эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями пожарных. Результаты корреляционного анализа демонстрируют отсутствие статистически значимых связей общего уровня эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями, как проблемно-ориентированными, так и эмоционально-ориентированными, в выборке пожарных. Выявлены умеренные положительные связи шкалы межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ), включающего понимание и управление эмоциями других людей с такими копинг-стратегиями: «поиск социальной поддержки» ($r=0,443$ при $p \leq 0,01$), «планирование решения проблемы» ($r=0,418$ при $p \leq 0,05$), «положительная переоценка» ($r=0,452$ при $p \leq 0,01$). Возможность привлечения сторонних ресурсов – обращение за помощью как эмоциональной, так и действенной – в рамках копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» для решения фрустрирующей ситуации коррелирует со способностью понимания состояния других людей, умением вызвать необходимые эмоции у других людей (например, сочувствие) – способностью в рамках компонента понимания и управления чужими эмоциями, измеряемой шкалой межличностного эмоционального интеллекта

МЭИ. Копинг-стратегия «планирование решения проблемы» предполагает решение проблемы за счет поиска информации, поиска и оценки выходов из конфликтной ситуации, в чем также помогает и умение понимать эмоции других людей, снижать до некоторой степени интенсивность эмоций других людей, за что отвечает межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ). Применение копинг-стратегии «положительная переоценка» в ситуации стресса направлено на снижение фрустрации за счет положительного переосмысления проблемы, осознания возможностей использования текущей ситуации для собственного развития, чему способствует понимание эмоций других людей, например, в подобных ситуациях.

Установлена отрицательная умеренная связь между копинг-стратегией «конфронтационный копинг» и шкалой внутриличностного эмоционального интеллекта (ВЭИ) ($r=-0,365$ при $p\leq 0,05$). Данный факт свидетельствует о том, что применение конфронтационного копинга снижается при проявленной способности к пониманию и управлению своими эмоциями.

Выявлены умеренные положительные связи копинг-стратегий «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» со шкалой эмоционального интеллекта «понимание эмоций (ПЭ)» ($r=0,358$ при $p\leq 0,05$; $r=0,443$ при $p\leq 0,05$; $r=0,421$ при $p\leq 0,05$ соответственно), которые показывают что и понимание своих эмоций (включено в шкалу ПЭ), включая умение обнаружить сам факт наличия эмоции, определить эмоцию и ее причину, способствует применению продуктивно-ориентированных копинг-стратегий у пожарных.

Сравнительный анализ выявил существенные различия между группами пожарных с низким и высоким эмоциональным интеллектом только по копинг-стратегии «конфронтационный копинг». Свидетельствует о том, что при развитом эмоциональном интеллекте испытуемые в меньшей степени склонны применять конфронтационный копинг.

В-четвертых, выявлены и интерпретированы связи между эмоциональным интеллектом пожарных и стратегиями когнитивной

регуляции эмоций. Установлена умеренная положительная связь общего уровня эмоционального интеллекта со стратегиями когнитивной регуляции эмоций «фокусирование на планировании» ($r=0,388$ при $p \leq 0,05$) и «рассмотрение проблемы в перспективе» ($r=0,509$ при $p \leq 0,01$). Фокусирование на планировании предполагает обдумывание действий, которые должны быть предприняты для решения проблемы. Использование данной стратегии, предполагающей рациональный компонент, может свидетельствовать о способности управления эмоциями за счет контроля их интенсивности. Применение стратегии «рассмотрения проблемы в перспективе» говорит о мысленном отстранении от серьезности проблемы для снижения негативного воздействия стрессора.

По шкале «понимание эмоций (ПЭ)» установлена положительная умеренная связь со стратегией когнитивной регуляции эмоций «фокусирование на планировании» ($r=0,472$ при $p \leq 0,01$) и «рассмотрение проблемы в перспективе» ($r=0,432$ при $p \leq 0,05$). Когнитивная стратегия «рассмотрение проблемы в перспективе» также имеет умеренные положительные связи и со шкалами эмоционального интеллекта «управление эмоциями (УЭ)» ($r=0,526$ при $p \leq 0,01$), «межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)» ($r=0,406$ при $p \leq 0,05$), «внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)» ($r=0,458$ при $p \leq 0,01$). Шкала «управление эмоциями (УЭ)» также имеет положительную умеренную связь со стратегией «фокусирование на планировании» ($r=0,378$ при $p \leq 0,05$) и «сосредоточение на позитивном» ($r=0,407$ при $p \leq 0,05$), которая может иметь объяснение в том, что умение контролировать и снижать интенсивность эмоций позволяет повысить рациональность и направить усилия на планирование и поиск разрешения стрессовой ситуации; умение вызывать у себя нужные (в частности – положительные) эмоции позволяет создавать радостные образы и направить мысли в положительную сторону для снижения фрустрации.

В-пятых, разработана программа психологического тренинга повышения эмоционального интеллекта у пожарных. При разработке

программы тренинга исходили из результатов настоящего эмпирического исследования и положений теории конструирования эмоций Л. Баррет. По Л. Баррет в формировании эмоций непосредственное участие принимает interoception и система понятий человека. Interoception вызывает постоянный аффективный фон, который обычно не осознается. Понятия эмоций представляют собой сознательный компонент процесса формирования эмоций. Следовательно, в программе тренинга основной сделан акцент на осознании эмоций и расширении словаря эмоций, присвоении названий эмоциям низкой интенсивности (поскольку названия имеются, как правило, у эмоций заметной интенсивности). Интенсивность эмоций – «ключ к пониманию, что такое осознание и управление эмоциями», без осознания эмоций невозможно управление ими, чтобы осознать – требуется подобрать слово. Процесс осознания эмоций – процесс сопоставления своих телесных ощущений с каким-то словом. Осознание эмоций позволяет управлять, а не подавлять эмоции, негативным проявлением подавления эмоций является то, что из-за физиологического механизма подавляются и положительные эмоции (человек не может испытывать положительные эмоции нужно интенсивности). Как показано в настоящем эмпирическом исследовании копинг-стратегия «самоконтроль» является одной из предпочитаемых в выборке пожарных, и, хотя относится к проблемно-ориентированному копингу (контроль действий, самообладание) может приводить к негативным последствиям подавления эмоций. В программе тренинга учтен данный факт.

Акцент в программе тренинга также сделан на упражнениях по саморегуляции, поскольку таким образом можно повлиять на interoception за счет включения физиологических механизмов (например, дыхательные практики).

В ходе эмпирического исследования с применением методов математической статистики проверены рабочие гипотезы. Рабочая гипотеза 1 о наличии связи эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями пожарных

подтвердилась частично: связи установлены по некоторым копинг-стратегиям с компонентами эмоционального интеллекта. При этом не выявлена связь между общим уровнем эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями. Рабочая гипотеза 2 о наличии положительной связи между эффективными когнитивными стратегиями регуляции эмоций и эмоциональным интеллектом у пожарных подтвердилась частично. Установлены статистически значимые положительные связи трех из пяти эффективных когнитивных стратегий регуляции эмоций («фокусирование на проблеме», «рассмотрение проблемы в перспективе», «сосредоточение на позитивном») как с общим уровнем эмоционального интеллекта, так и с его компонентами.

Эмоциональный интеллект, отражающий умение понимать и управлять эмоциями на внутриличностном и межличностном уровне, является копинг-ресурсом личности, способствующим адаптационным процессам, которые реализуются в том числе и через копинг-поведение. Эмоциональный интеллект такой копинг-ресурс, который можно приумножать. Вместе с тем, умение управлять эмоциями (а соответственно и понимать эмоции, поскольку без понимания управление неэффективно) является компетенцией «здоровьетворения» – процесса приращения здоровья за счет активных действий человека. Целям развития эмоционального интеллекта пожарных может послужить разработанная в рамках настоящей работы программа психологического тренинга.

Список используемой литературы

1. Алферова М. А., Аристова И. Л. Эмоциональный интеллект и психологические теории эмоций // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 12 (42). С. 24–28. URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/5269> (дата обращения 17.07.2024).
2. Андреева И. Н. Концептуальное поле понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2009. №4. С. 131–141.
3. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2008. №5. С. 83–95.
4. Баррет Л. Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. 858 с.
5. Бобровская Е. Ф. Стресс и копинг-тест Л. Разаруса и С. Фолкман // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Познание». 2020. № 7. С. 48–53.
6. Бодров В. А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. 2001. № 4. С. 28–33.
7. Ветрова И. И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М. : Институт психологии РАН. 2008. С. 179–196.
8. Вець И. В. Осознанная саморегуляция и копинг-стратегии как ресурсы преодоления трудных жизненных ситуаций // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. № 3 (16). С. 50–71.
9. Гурцкой Д. А. Личностные и эмоционально-волевые компоненты как детерминанты процесса принятия решений // Научно-педагогическое обозрение. 2023. Вып. 2 (48). С. 113–121.

10. Давидян А. Г. Представления об эмоциональном интеллекте в контексте научного знания // Психолого-педагогический журнал ГАУДЕАМУС. 2019. Т. 18. № 3(41). С. 83–90.
11. Деревянченко В. С. Эмоциональный интеллект как фактор преодоления профессионального стресса и выгорания педагогов // Вестник омского университета. Серия «Психология». 2021. № 4 С. 57–66.
12. Земскова А. А., Кравцова Н. А. Копинг-стратегии у сотрудников МЧС с различным уровнем креативности // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11. № 2. С. 26–38.
13. Зими́на Н. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и стилей поведения в конфликте // Гуманизация образования. 2020. №3. С. 58–73.
14. Каргина А. Е. Эмоциональная саморегуляция личности // Теоретический и практический потенциал современной науки / Научный редактор Н. А. Шайденко. М. 2020. С.82–85. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44254980> (дата обращения – 09.09.2024).
15. Кириллова Е. П., Стародумова Е. О. Взаимосвязь копинг-стратегий и эмоционального интеллекта у студентов – будущих психологов // Форум молодёжной науки. 2020. Выпуск 1. № 2. С. 70–76.
16. Кобозев И. Ю. Психопрофилактика и коррекция профессионального стресса сотрудников ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2016. № 1(69). С. 205–209.
24. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004. 431 с.
17. Крюкова Т. Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М. : Институт психологии РАН. 2008. С. 257–273.
18. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома. : КГУ им. Н. А. Некрасова-Авантул, 2010. 64 с.

19. Люсин Д. В. Новая методика измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
20. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭмИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д.В. Ушакова. М. : Институт психологии РАН. 2009. С. 264–278.
22. Малахова С. И. Эмоциональные и мотивационные компоненты копинга // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. Мат-лы IV междунар. конф. Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова. 2016. Т.1. С. 50–52.
23. Маленко Р. А. Особенности эмоционально-ориентированных копинг-стратегий // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2022. № 2. С. 104–113. URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/5269> (дата обращения 21.11.2024).
24. Матвеева Л. Г., Тарасова Е. В. Диагностика эмоционального интеллекта на основе процедуры ассессмент-центра // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология». 2010. Выпуск 8. № 4. С. 63–70.
25. Монченко О. В., Бельтюкова О. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и свойств принятия решений у бортпроводников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2022. № 12 (декабрь). С. 1–9. URL: <http://e-koncept.ru/2022/222017.htm> (дата обращения 11.10.2024).
26. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. Казань, 2003. 98 с.
27. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. СПб. : Речь, 2004. 392 с.

28. Никольская И. М. Совладающее поведение в защитной системе человека // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М. : Институт психологии РАН. 2008. С. 112–137.

29. Новикова М. А., Корнилова Т. В. «Психологическая разумность» в структуре интеллектуально-личностного потенциала (адаптация опросника) // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 1. С. 95-110.

30. Писарева О.Л., Гриценко А. Когнитивная регуляция эмоций // Философия и социальные науки : Научный журнал. 2011. № 2. С. 64-69.

31. Польская Н. А., Разваляева А. Ю. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 71-93.

32. Проскурякова Л. А., Милентьева И. С., Хаимова П. Н. Коррекция профессионального выгорания сотрудников МВД тренингом по развитию эмоционального интеллекта // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. №3. С. 91–99.

33. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3 (17). URL: <http://psystudy.ru> (23.10.2024).

34. Рудаков С. И., Рудаков К. С. Эмоциональный интеллект в системе человеческой деятельности // Вестник социально-экономических и гуманитарных исследований. 2022. №14 (16). С. 100–107.

35. Руси́на Н. А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М. : Институт психологии РАН. 2008. С. 197–215.

36. Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Киселева Т. С. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и

психологическом благополучии // Вестник КГУ. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. № 26 (4). С. 120–128.

37. Хазова С. А. Эмоциональные ресурсы совладающего поведения // Ярославский педагогический вестник. 2014. Т. II № 1. С. 293–297.

38. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 432 с.

39. Anderson C. A. Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test / C. A. Anderson, [et al.] // J. of Personality and Social Psychology. 1994. Vol. 66. № 3. P. 549-558.

40. Folkman S., Lazarus R., Gruen R., DeLongis A. Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. No. 3. P. 571-579.

41. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? // American Educational Research Journal. Fall 2000. V. 37. № 3. P. 727–745.

42. Garnefski N. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N. Garnefski, V. Kraaij, Ph.

Spinhoven // Personality and Individual Differences. 2001. Vol. 30. P. 1311–1327.

43. Metzinger T. The Ego Tunnel: The Science of the mind and the Myth of the Self. Basic Books, 2009. 291 p.

44. Tennen H. Blaming others for threatening events / H. Tennen, G. Affleck // Psychological Bulletin. 1990. Vol. 108. P. 209–232.