

необходим комплексный подход, объединяющий усилия семьи, образовательных учреждений и общества в целом. Однако, умеренный стресс способен мобилизовать внутренние ресурсы и стимулировать активность.

1. Богомаз, С. Л. Представления подростков о ценностной сущности их психологического здоровья / С. Л. Богомаз, Н. М. Медвецкая, С. Д. Матюшкова // Право. Экономика. Психология. – 2021. – № 3(23). – С. 93-99. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/28940> (дата обращения: 26.02.2026).

2. Селье, Г. Стресс без дистресса [Электронный ресурс] // ModernLib. – Режим доступа: https://modernlib.net/books/sele_gans/stress_bez_distressa/read/ – Дата доступа: 05.02.2026.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ У СОТРУДНИКОВ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА

Сергеева А.Н.,

студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Лауткина С.В., канд. психол. наук, доцент

Работа в онкологическом диспансере относится к числу профессиональных сфер, предъявляющих повышенные требования к эмоционально-личностным ресурсам специалистов. Постоянное взаимодействие с тяжелобольными пациентами, высокая ответственность и экзистенциальная напряженность трудовых будней создают предпосылки для снижения субъективного благополучия сотрудников, что делает актуальным поиск внутриличностных факторов, способствующих его сохранению [1].

Одним из ключевых конструктов, позволяющих личности адаптироваться к стрессовым условиям, выступает удовлетворенность жизнью (УЖ). Как отмечает Р.М. Шамионов, данный феномен представляет собой интегральную когнитивно-аффективную оценку человеком собственного существования, складывающуюся из сопоставления жизненных достижений с внутренними критериями успешности [2]. В свою очередь, значимым предиктором УЖ может выступать эмоциональный интеллект (ЭИ), понимаемый вслед за П. Сэловеем, Дж. Мэйером, Д. Гоулманом и И.Н. Андреевой как совокупность способностей к идентификации, пониманию и регуляции эмоциональных состояний – как собственных, так и окружающих. Цель настоящего исследования заключается в выявлении характера взаимосвязи между компонентами ЭИ и уровнем УЖ у сотрудников онкологического диспансера.

Материал и методы. Используются теоретические методы и эмпирические: тест эмоционального интеллекта Н. Холла и Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера. Статистическая обработка – корреляция Спирмена.

Результаты и их обсуждение. В эмпирическом исследовании приняли участие 50 сотрудников онкодиспансера. По результатам теста эмоционального интеллекта Н. Холла, наиболее развитым компонентом ЭИ оказалась эмоциональная осведомленность: высокий уровень у 31,1%, средний – у 46,7%, что указывает на способность большинства сотрудников осознавать свои эмоции. Низкий уровень у 22,2% свидетельствует о трудностях идентификации эмоций у части коллектива.

Наибольшие затруднения сотрудники испытывают в управлении своими эмоциями: низкий уровень зафиксирован у 40% респондентов, что проявляется в импульсивности, трудностях восстановления после стресса и неспособности поддерживать эмоциональное равновесие. Средний уровень у 35,6% и высокий у 24,4% показывают, что достаточными ресурсами управления эмоциями обладает лишь четверть коллектива. В области самомотивации высокий уровень у 26,7% говорит об эффективном использовании эмоций для достижения целей, однако низкий уровень у 31,1% указывает на трудности с мотивацией и целеполаганием. Средний уровень у 42,2% свидетельствует о наличии базовых навыков, требующих развития.

В компоненте эмпатии преобладает средний уровень (51,1%), демонстрирующий способность большинства понимать чувства других. Низкий уровень у 24,5% говорит

о недостатке эмпатических навыков, затрудняющих командную работу. Высокий уровень у 24,4% характеризует развитую способность к сопереживанию. В распознавании эмоций других преобладает средний уровень (53,3%), что говорит о способности интерпретировать эмоции окружающих. Низкий уровень у 22,2% указывает на трудности понимания невербальных сигналов, высокий у 24,5% – на развитую интуицию.

Таким образом, в структуре ЭИ сотрудников наиболее проблемной зоной является управление своими эмоциями. Когнитивные компоненты (эмоциональная осведомленность, распознавание эмоций других) развиты лучше, однако значительная часть коллектива испытывает трудности с самомотивацией и эмпатией.

Анализ по Шкале удовлетворенности жизнью Э. Динера показывает, что большинство сотрудников (48,9%) имеют средний уровень УЖ, что свидетельствует об умеренной позитивной оценке своего жизненного пути. Высокий уровень зафиксирован лишь у 15,5% респондентов. Обращает внимание значительная доля сотрудников с низким уровнем удовлетворенности (35,6%), что может быть связано с хроническим стрессом, спецификой работы с тяжелыми больными и дефицитом навыков совладания с негативными эмоциями. Низкая УЖ может выступать фактором риска развития депрессивных состояний и психосоматических заболеваний.

Корреляционный анализ Спирмена выявил следующие значимые взаимосвязи: прямая умеренная связь между шкалой «Управление своими эмоциями» и УЖ ($r = 0,42$; $p < 0,01$); прямая связь между шкалой «Самомотивация» и УЖ ($r = 0,38$; $p < 0,05$); прямая связь между интегративным показателем ЭИ и УЖ ($r = 0,45$; $p < 0,01$). Статистически значимых связей между шкалами «Эмпатия», «Распознавание эмоций других» и УЖ не обнаружено.

Обнаруженная связь между управлением эмоциями и УЖ объясняется тем, что способность регулировать свои эмоциональные состояния позволяет сотрудникам эффективнее восстанавливаться после стрессовых ситуаций, избегать накопления эмоционального напряжения и сохранять позитивный настрой даже в сложных профессиональных условиях. Сотрудники, умеющие управлять эмоциями, реже испытывают состояния фрустрации и эмоционального истощения, что напрямую влияет на общую оценку качества жизни.

Связь самомотивации с УЖ может быть обусловлена тем, что способность использовать эмоции для достижения целей помогает сотрудникам сохранять направленность на результат, преодолевать профессиональные трудности и видеть смысл в своей деятельности. Это создает ощущение компетентности и успешности, которые являются важными составляющими субъективного благополучия.

Отсутствие значимых связей между межличностными компонентами ЭИ (эмпатия, распознавание эмоций других) и УЖ указывает на специфику данной профессиональной группы. Вероятно, для сотрудников онкодиспансера внутриличностные ресурсы играют более важную роль в поддержании субъективного благополучия, чем навыки взаимодействия с другими. Это может быть связано с тем, что профессиональная деятельность требует в первую очередь управления собственными эмоциональными состояниями, тогда как эмпатия и понимание других, будучи важными для работы с пациентами, не являются определяющими для общей удовлетворенности жизнью.

Заключение. Проведенное исследование позволяет утверждать, что ЭИ выступает значимым ресурсом поддержания субъективного благополучия у сотрудников онкологического диспансера. Наиболее весомый вклад в УЖ вносят внутриличностные компоненты ЭИ: управление эмоциями и самомотивация. Выявленные проблемные зоны – низкий уровень регуляции эмоций у 40% респондентов и пониженная УЖ у 35,6% сотрудников – свидетельствуют о необходимости целенаправленного психологического вмешательства. Перспективным направлением является разработка программ развития эмоциональной компетентности, включающих тренинги саморегуляции и стресс-менеджмента, что будет способствовать повышению качества жизни и профессиональной эффективности специалистов.

1 Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — М.: Юрайт, 2017. — 343 с.

2 Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. — Саратов: Научная книга, 2008. — 296 с.