

**Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта с проявлениями профессионального стресса у технических работников.**

**Научный руководитель – Хусаинова Резеда Мунировна**

*Зайцева Ангелина Владиславовна*

*Студент (магистр)*

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, Казань, Россия

*E-mail: Zaitseva.Angelina.V@yandex.ru*

*Аннотация:* В статье проводится анализ эмоционального интеллекта как психологического ресурса, способного повысить устойчивость к профессиональному стрессу у специалистов технических профессий. Целью исследования является выявление особенностей взаимосвязи интегрального уровня эмоционального интеллекта и его компонентов с проявлениями профессионального стресса у инженеров и сотрудников лабораторий. Исследование показало, что инженеры и лабораторные сотрудники с более высоким уровнем эмоционального интеллекта демонстрировали большую способность справляться со стрессовыми ситуациями и переутомлением. Интегральный уровень эмоционального интеллекта играет ведущую роль в повышении стрессоустойчивости технических специалистов. Развитие эмоционального интеллекта можно считать важным элементом в сохранении психологического благополучия специалистов.

The article analyses emotional intelligence as a psychological resource capable of increasing resistance to occupational stress among technical professionals. The objective of the study is to ascertain the characteristics of the relationship between the integral level of emotional intelligence and its components with manifestations of occupational stress among engineers and laboratory staff. The study demonstrated that engineers and laboratory staff with higher levels of emotional intelligence were better able to cope with stressful situations and fatigue. The integral level of emotional intelligence plays a leading role in increasing the stress resistance of technical specialists. The development of emotional intelligence is an essential component in maintaining the psychological well-being of specialists.

*Ключевые слова:* профессиональный стресс, эмоциональный интеллект, технические специальности.

Keywords: occupational stress, emotional intelligence, technical professions.

Введение

Профессиональный стресс представляет собой комплекс психофизиологических и поведенческих реакций, возникающих в ответ на требования трудовой деятельности, превышающие адаптационные возможности личности. В условиях современных технических профессий (инженерия, лабораторная деятельность) стрессоры включают высокую когнитивную нагрузку, ответственность за точность расчётов и безопасность систем, жёсткие дедлайны и работу с сложными техническими системами при минимальной социализации.

В исследовании стратегий совладания со стрессом на разных этапах профессионализации инженеров Жукина Е. В. показала, что начинающие специалисты чаще используют стратегии избегания, а опытные — проблемно-ориентированные стратегии. [1] Однако хронический стресс приводит к снижению эффективности профессиональной деятельности и росту ошибок в расчётах.

Забара И. В. изучая эмоциональное выгорание программистов выявила его связь с ценностно-смысловым отношением к профессии. [2] Резниченко С. И. и Подтягина П. О. на выборке IT-специалистов подтвердили значимость факторов профессионального опыта в развитии синдрома выгорания, что актуально и для инженеров, работающих с критически важными системами. [3]

Для инженеров и лабораторных сотрудников характерны специфические стрессоры: необходимость постоянной точности результатов, работа с опасным оборудованием и интенсивное обучение новым технологиям. Бочкарева Е. Н. установила отрицательную связь эмоционального интеллекта с уровнем профессионального выгорания, подчёркивая важность эмоциональной саморегуляции в условиях высокой нагрузки. [4] Для инженеров и лабораторных сотрудников характерны специфические стрессоры: высокая точность расчетов, работа с опасным оборудованием и необходимость постоянного обучения новым технологиям.

Карабущенко Н. Б. и Паршутин И. А. при изучении потенциальной научно-технической элиты России выявили высокий уровень внутриличностного эмоционального интеллекта у инженеров, положительно коррелирующий с академической успеваемостью и инновационной активностью [5]. Сизова Е. В. и Сафроненко О. И. показали эффективность тренингов эмоционального интеллекта для развития копинг-стратегий и повышения стрессоустойчивости у студентов технических направлений [6].

Таким образом, для инженеров и сотрудников технических лабораторий, где требуется быстрое управление эмоциями в стрессовых ситуациях (срывы сроков, высокая ответственность за результат и т.д.) развитый эмоциональный интеллект имеет особое значение. В нашем исследовании была поставлена цель изучить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта с проявлениями профессионального стресса.

#### Методы исследования

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

1) Интегральный уровень эмоционального интеллекта ИУЭИ (Холл Н). Методика позволяет рассчитать интегральный уровень эмоционального интеллекта а также оценить ключевые компоненты [8].

2) ИДИКС (автор Леонова А. Б.) С помощью этой методики диагностировался уровень профессионального стресса. Данная методика позволяет оценивать выраженность острого и хронического стресса, а также его отдельные проявления [7].

Осуществлялся корреляционный анализ. Статистическая достоверность считалась при уровне значимости  $p < 0.05$  и  $p < 0.01$ .

Выборку исследования составили 25 специалистов, работающих в сфере «Человек-техника».

#### Результаты и обсуждение

Анализ корреляционных взаимосвязей в группе инженеров и работников лабораторий, для которых характерно минимальное взаимодействие с социумом, работа на точные дедлайны и деятельность в замкнутом пространстве, позволил выявить чёткую структуру взаимосвязей между компонентами эмоционального интеллекта и проявлениями стресса.

Интегральный уровень эмоционального интеллекта (ИУЭИ) образует значимые отрицательные корреляционные связи с показателями как хронического, так и острого стресса.

Это эмпирически подтверждает защитную (буферную) функцию эмоционального интеллекта в отношении стрессовых состояний у технических специалистов. При этом наиболее значимые корреляции зафиксированы между ИУЭИ и проявлениями хронического стресса — психосоматическими реакциями и нарушениями сна (Рисунок 1).

Наиболее сильные взаимосвязи зафиксированы между интегральным уровнем эмоци-

онального интеллекта и проявлениями хронического стресса: нарушения сна и ИУЭИ при  $r = -0,593$  ( $p < 0,01$ ); психосоматические реакции и ИУЭИ при  $r = -0,508$  ( $p < 0,01$ ).

Особенно выраженные связи наблюдаются с компонентом «управление своими эмоциями»: нарушения сна и управление своими эмоциями, где  $r = -0,611$  ( $p < 0,01$ ) и психосоматические реакции и управление своими эмоциями, где  $r = -0,549$  ( $p < 0,01$ ).

Нарушения сна занимают центральное место в структуре корреляционной плеяды и выступают ключевым медиатором между эмоциональным интеллектом и профессиональным стрессом. Стоит отметить, что данный показатель образует разветвлённую сеть отрицательных корреляций практически со всеми компонентами ЭИ. Это указывает на двунаправленный характер связи: дефицит сна затрудняет эмоциональную саморегуляцию, а недостаточное управление эмоциями, в свою очередь, может провоцировать проблемы со сном. Для специалистов технического профиля, чья деятельность требует высокой концентрации внимания, точности расчётов данная взаимосвязь приобретает особую значимость, поскольку нарушения сна существенно снижают когнитивную эффективность и точность профессиональной деятельности.

Обращает на себя внимание наличие связей интегрального уровня эмоционального интеллекта с когнитивным напряжением и трудностями в общении при остром стрессе. Это позволяет говорить о дифференцированном влиянии эмоционального интеллекта на различные типы стрессовых реакций у инженерно-технических работников. Мы полагаем, что такая особенность связана со спецификой когнитивной деятельности представителей технических профессий, для которых аналитическое мышление является основным инструментом решения профессиональных задач.

Психосоматические реакции также демонстрируют устойчивые отрицательные корреляции с управлением своими эмоциями, что подчёркивает значимость эмоциональной саморегуляции для соматического здоровья представителей технических профессий.

Анализируя плеяду в целом, необходимо отметить асимметрию в распределении связей: большинство значимых корреляций сконцентрировано в области хронического стресса (преимущественно нарушения сна и психосоматические реакции). Это означает, что низкий уровень эмоционального интеллекта у специалистов технической сферы не только повышает уязвимость к стрессу, но и затрудняет восстановление и поддержание психологического и физиологического баланса в профессиональной деятельности.

#### Выводы

1. Интегральный уровень эмоционального интеллекта, и особенно способность к управлению собственными эмоциями, выступает одним из ключевых психологических ресурсов, повышающих стрессоустойчивость специалистов сферы «Человек-техника».

2. В профессиях типа «человек-техника» наиболее выраженная защитная функция эмоционального интеллекта проявляется в снижении нарушений сна и психосоматических реакций — доминирующих проявлений хронического стресса

#### Источники и литература

- 1) Жукина Е. В. Стратегии совладания со стрессом на разных этапах профессионализации инженеров // Вестник Санкт-Петербургского университета. Международные отношения. 2007. №2-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-sovladaniya-so-stressom-na-raznyh-etapah-professionalizatsii-inzhenerov>
- 2) Забара И.В. Предикторы эмоционального выгорания программистов с потребностно-технологическим отношением к профессиональной деятельности // Высшее образование сегодня. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prediktory-emotsionalnogo-vygoraniya-programmistov-s-potrebnostno-tehnologicheskim-otnosheniem-k-professionalnoy-deyatelnosti>

- 3) Резниченко С. И., Подтягина П. О. Офисная среда и параметры профессионального опыта как предикторы профессионального выгорания у специалистов IT-индустрии // Экспериментальная психология. — 2024. — Т. 17. — № 1. — С. 181–197. DOI: <http://doi.org/10.17759/exppsy.2024170112>
- 4) Бочкарева Е.Н. Взаимосвязь профессионального выгорания и эмоционального интеллекта сотрудников контактного центра // Психология. Журнал ВШЭ. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-professionalnogo-vygoraniya-i-emotsionalnogo-intellekta-sotrudnikov-kontaktного-tsentra>
- 5) Карабущенко Н.Б., Паршутин И.А. Эмоциональный интеллект субъекта потенциальной научно-технической элиты России // СибСкрипт. 2024. №2 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-subekta-potentsialnoy-nauchno-tehnicheskoy-elity-rossii>
- 6) Сизова Е.В., Сафроненко О.И. Эмоциональный интеллект студенчества как объект исследования языковых дисциплин: аналитический обзор // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-studenchestva-kak-obekt-issledovaniya-yazykovyh-distsiplin-analiticheskiy-obzor>
- 7) Леонова А. Б. Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС): Методическое руководство (2- изд., дополненное. —Госстандарт России, изд-во ООО «ИМАТОН», СПб 2018, 86 с.
- 8) Холл Н. Опросник эмоционального интеллекта // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. — М. : Изд-во Института психотерапии., 2002. — с. 42-43

### Иллюстрации

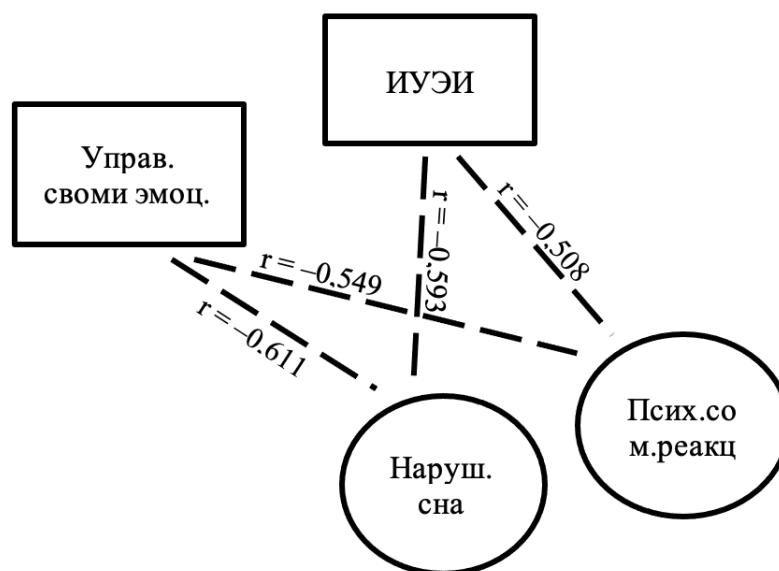


Рис. : Рисунок 1: Корреляционная плеяда взаимосвязей интегрального показателя эмоционального интеллекта (ИУЭИ) с показателями профессионального стресса