
**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КООРДИНАТ:
ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ,
РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА**

**PEDAGOGICAL COORDINATE SYSTEM:
EDUCATION, UPBRINGING,
HUMAN DEVELOPMENT**

Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2026. Т. 13. № 1. Art. ID m02s03a10.

Economic and Social Research. 2026. Vol. 13. No. 1. Art. ID m02s03a10.

Научная статья

УДК 159.9 (070+072+23) (1-07)

DOI: 10.24151/2409-1073-2026-13-1-m02s03a10

EDN: NTAPTM

**Взаимосвязь эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости
военных корреспондентов**

И. М. Горбачева¹, О. В. Шангина² ✉

^{1, 2} *Национальный исследовательский университет «МИЭТ», Москва, Россия*

✉ *shanginao@yandex.ru*

Аннотация. Актуальность социально-психологического исследования состоит в постановке гипотезы о взаимосвязи эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости у военных корреспондентов. Понимание психологических особенностей этой специализации журналистики позволяет выстраивать более эффективную систему профессиональной подготовки и психологического сопровождения. Развитие психологической компетентности и культуры является важным условием профилактики профессионального выгорания и поддержания психологической устойчивости военных корреспондентов, ключом к сохранению профессионального здоровья и формированию доверия общества к журналистике как социальному институту. Авторы раскрыли суть основных теоретических подходов к пониманию эмоционального интеллекта, а также выделили его структурные компоненты и функции в регуляции поведения журналиста в стрессогенных условиях. *Новизна исследования* состоит в статистически значимом подтверждении положительной корреляции между ресурсами личности военного корреспондента, соответствующими эмоциональному интеллекту, и успешностью в профессии. *Материалы и методы:* опросник эмоционального интеллекта Д. В. Люсина; тест стрессоустойчивости и социальной адаптации S. E. Hobfoll; методика определения уровня личностной тревожности С. D. Spielberger. *Результаты:* обобщены данные корреляционного анализа показателей психологической устойчивости личности военного корреспондента. Доказано, что эмоциональный интеллект выступает ключевым фактором психологической устойчивости военного корреспондента. Эмоциональный интеллект обеспечивает осознанное восприятие эмоций, контроль импульсивных реакций в сложных и рискованных ситуациях, способность к эмпатии без эмоционального истощения, конструктивные стратегии совладания со стрессом. Разработаны практические рекомендации по улучшению психологического благополучия военных корреспондентов.

© Горбачева И. М., Шангина О. В.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, военные корреспонденты, эмоциональная регуляция, профессиональное выгорание, психологическая адаптация

Финансирование: авторы заявляют об отсутствии внешнего финансирования при проведении исследования.

Для цитирования: Горбачева И. М., Шангина О. В. «Взаимосвязь эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости военных корреспондентов». *Экономические и социально-гуманитарные исследования* 13.1 (2026): m02s03a10. <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2026-13-1-m02s03a10> EDN: NTAPTM.

Original article

Correlation between emotional intelligence and stress resilience of war correspondents

I. M. Gorbacheva¹, O. V. Shangina²✉

^{1, 2} National Research University of Electronic Technology, Moscow, Russia

✉ shanginao@yandex.ru

Abstract. The *relevance* of socio-psychological research lies in the formulation of a hypothesis about the relationship between emotional intelligence and stress resilience in war correspondents. Understanding the psychological features of this journalism specialization makes it possible to build a more effective system of professional training and psychological support. The development of psychological competence and culture is an important condition for preventing professional burnout and maintaining the psychological stability of war correspondents, the key to maintaining professional health and building public confidence in journalism as a social institution. The authors revealed the essence of the main theoretical approaches to understanding emotional intelligence, and highlighted its structural components and functions in regulating the behavior of a journalist under stressful conditions. The *novelty* of research lies in the statistically significant confirmation of a positive correlation between the resources of a war correspondent's personality, corresponding to emotional intelligence, and success in the profession. *Materials and methods:* D. V. Lyusin's questionnaire of emotional intelligence; S. E. Hobfoll stress tolerance and social adaptation test; C. D. Spielberger's methodology for determining the level of personal anxiety. *Results:* the correlation analysis data of psychological stability indicators of the personality of a war correspondent were summarized. It has been proven that emotional intelligence is a key factor in the psychological stability of a war correspondent. Emotional intelligence provides conscious perception of emotions, control of impulsive reactions in difficult and risky situations, the ability to empathize without emotional exhaustion, constructive strategies for coping with stress. Practical recommendations have been developed to improve the psychological well-being of war correspondents.

Keywords: emotional intelligence, stress tolerance, war correspondents, emotional regulation, professional burnout, psychological adaptation

Funding: this study was not supported by any external sources of funding.

For citation: Gorbacheva I. M., Shangina O. V. "Correlation Between Emotional Intelligence and Stress Resilience of War Correspondents". *Ekonomicheskie i sotsial'no-gumanitarnye issledovaniya* = *Economic and Social Research* 13.1 (2026): m02s03a10. (In Russian). <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2026-13-1-m02s03a10>

Введение

Современная журналистика — это динамичная, социально значимая и эмоционально насыщенная профессиональная деятельность, требующая от личности журналиста высокой степени интеллектуальной, коммуникативной и эмоциональной зрелости. Журналист выполняет функции медиатора между обществом и информацией, формируя общественное мнение и оказывая разноплановое воздействие на сознание людей. В связи с этим профессия журналиста относится к числу социально-психологических, где успех напрямую зависит от личностных качеств и психологических ресурсов специалиста. Журналистика сегодня — это весьма дифференцированная сфера профессиональной деятельности, связанная со спецификой информационного наполнения, характером аудитории, целями и другими аспектами. Профессия военного корреспондента отличается постоянным воздействием стрессовых факторов: опасность для жизни, наблюдение сцен насилия, высокая эмоциональная напряженность профессиональной деятельности. Эти условия требуют развитой саморегуляции, эмоциональной стабильности и способности к быстрой адаптации, умения сохранять нейтральность и объективность в репортажах.

Проблематика эмоционального интеллекта на протяжении последних десятилетий является одной из центральных в психологии личности и профессиональной деятельности. Основоположником концепции эмоционального интеллекта считается Д. Гоулман (Гоулман, 2022), который показал, что способность осознать, понимать эмоции и управлять ими может играть более значимую роль в профессиональном и личностном успехе, чем когнитивный интеллект. В русле этой идеи развиваются современные подходы к исследованию эмоциональной регуляции, социальной восприимчивости и стрессоустойчивости специалистов, рабо-

та которых связана с экстремальными условиями.

Несмотря на значительное количество исследований, посвященных стрессоустойчивости специалистов экстремальных профессий, взаимосвязь этой психологической характеристики и эмоционального интеллекта именно у военных корреспондентов остается недостаточно изученной. В научной литературе выявлен дефицит эмпирических данных, позволяющих определить, каким образом уровень эмоционального интеллекта может выступать ресурсом повышения стрессоустойчивости в условиях профессионального риска и информационно-психологической нагрузки.

Обзор литературы

Теоретическое развитие понятия эмоционального интеллекта в российской психологии связано прежде всего с работами Д. В. Люсина (Люсин, 2004), предложившего многокомпонентную структуру эмоционального интеллекта, включающую как межличностные, так и внутриличностные аспекты. Его концепция служит основой для диагностики эмоциональной компетентности в различных профессиональных контекстах.

Современная психология рассматривает эмоциональный интеллект как ключевой ресурс личности, обеспечивающий устойчивость к стрессу и успешное функционирование в экстремальных условиях (Maeyer, Salovey, Caruso, 2004; Гоулман, 2022).

Согласно исследованиям И. В. Молоко (Молоко, 2024), высокий уровень эмоционального интеллекта способствует формированию профессиональной стрессоустойчивости, поскольку позволяет эффективно регулировать эмоциональные реакции и сохранять оптимальное психическое состояние в напряженных ситуациях. Подобные выводы коррелируют с трудами А. Б. Леоновой и А. С. Кузнецовой (Леонова, Кузнецова, 2007), которые разработали

психологические технологии управления функциональными состояниями человека, включая методы профилактики стресса и эмоционального выгорания.

Зарубежные исследования подтверждают тесную взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и механизмами совладания со стрессом (Mayer, Salovey, Caruso, 2004), раскрывают когнитивно-эмоциональную природу феномена эмоционального интеллекта, демонстрируя его роль в эффективной обработке эмоциональной информации и принятии решений. Метаанализ (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, Gross, 2015) интегрирует традиции исследования эмоционального интеллекта и эмоциональной регуляции, указывая на их общие адаптационные функции.

С точки зрения ресурсного подхода (Hobfoll, 2011) стрессоустойчивость является следствием способности индивида сохранять и восстанавливать психологические ресурсы в условиях профессиональных угроз. Это положение особенно актуально для профессий, связанных с высоким уровнем неопределенности и эмоционального напряжения, например для военных корреспондентов.

Ряд исследователей (Bar-On, 2000; Goodhart, 1985) также подчеркивают значение позитивного эмоционального взаимодействия в преодолении стрессовых событий. Практические аспекты диагностики эмоциональной компетентности представлены в тесте Н. Холла¹, который используется для оценки уровней эмпатии, самооценки и эмоциональной саморегуляции.

Проблемы эмоционального интеллекта и саморегуляции, в том числе в профессии военного корреспондента, рассматриваются в работах российских ученых (Александрова, 2009; Банщикова, Соколовский, Тегетая-

ва, 2023; Колобова, 2024; Карпов, Петровская, 2006; Моросанова, 2022) и зарубежных (Eysenck, 1983; Caruso, Salovey, 2004; Flores Morales et al., 2012; Feinstein, Owen, Blair, 2002). Согласно обзору этих исследований, эмоциональный интеллект является ключевым предиктором стрессоустойчивости специалистов, работающих в условиях повышенного риска. Однако применение этого положения к деятельности военных корреспондентов требует дальнейшего изучения, учитывая специфику их профессиональной среды — сочетание эмоциональной нагрузки и факторов угрозы жизни.

Методология исследования

Методология нашего исследования включает комплекс теоретических и эмпирических методов. К теоретическим методам относились анализ, обобщение и систематизация отечественных и зарубежных научных источников по проблемам эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и психологических особенностей профессиональной деятельности в экстремальных условиях, а также сравнительно-теоретический анализ существующих подходов к изучению данных феноменов.

Эмпирическая часть исследования была реализована с использованием психодиагностических методик. Для оценки эмоционального интеллекта применялся опросник «ЭМИн» Д. В. Люсина (Панкратова, Корниенко, Люсин, 2022), позволяющий диагностировать внутриличностный и межличностный компоненты эмоционального интеллекта (понимание и управление эмоциями, контроль экспрессии, эмпатия). Уровень стрессоустойчивости и особенности копинг-стратегий² определялись с помощью теста SACS С. Хобфолла, направленного на выявление адаптивных и неадаптивных стратегий совладания со стрессом. Дополнительно

¹ Милославская Е. «Тест на эмоциональный интеллект Холла». *Experimental Psychic: портал о психологии*. <<https://experimental-psychic.ru/test-na-ehmocionalnyj-intellekt-holla/>>.

² От англ. coping — «совладание». — Прим. авт.

применялась методика определения уровня личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера, что позволило уточнить показатели эмоциональной стабильности участников исследования.

Эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость: основные подходы

В научной литературе можно выделить три основных подхода к определению структуры и природы эмоционального интеллекта: когнитивно-способностный, личностно-деятельностный и смешанный.

В контексте когнитивно-способностного подхода (П. Сэловей, Дж. Майер, Д. Карузо; А. В. Карпов, А. С. Петровская) эмоциональный интеллект трактуется как особая психическая способность, проявляющаяся в умении воспринимать, понимать и регулировать собственные эмоции для решения жизненных задач. Согласно модели Майер — Сэловей — Карузо (Mayer-Salovey-Caruso, MSCEIT), эмоциональный интеллект включает четыре основных компонента: 1) восприятие эмоций; 2) использование эмоций для мышления; 3) понимание эмоций; 4) управление эмоциями. Эмоциональный интеллект в трактовке данного подхода близок к когнитивным процессам, направленным на эмоциональную адаптацию.

В личностно-деятельностном подходе (Н. Холл; А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова) эмоциональный интеллект понимается как система регуляторных механизмов, обеспечивающих адаптацию личности в профессиональной деятельности. Здесь особое внимание уделяется практическому использованию эмоциональных ресурсов для поддержания продуктивности и профилактики стресса.

Смешанный подход (Д. Гоулман; Р. Бар-Он) трактует эмоциональный интеллект как совокупность эмоциональных и личностных качеств, способствующих социальной эффективности. Один из представителей дан-

ного подхода Д. Гоулман (Гоулман, 2022) выделяет пять компонент эмоционального интеллекта: 1) самосознание; 2) саморегуляция; 3) мотивация; 4) эмпатия; 5) социальные навыки. В данной модели эмоциональный интеллект тесно связан с личностной зрелостью и лидерскими качествами.

Стрессоустойчивость определяется как способность личности сохранять эффективность деятельности и внутреннее равновесие в условиях эмоционального и физического напряжения (Леонова, Кузнецова, 2007: 102). Как отмечает в своем исследовании И. В. Молоко, «эмпирические данные подтверждают, что высокий уровень стрессоустойчивости служит значимым ресурсом, способствующим успешному преодолению стрессовых ситуаций. Люди с высоким уровнем стрессоустойчивости демонстрируют более эффективные копинг-стратегии, что позволяет им сохранять психологическое и физическое здоровье, а также поддерживать высокую продуктивность и удовлетворенность жизнью» (Молоко, 2024: 13.4-1: 131).

Военные корреспонденты регулярно сталкиваются с сильными стрессорами: непредсказуемые ситуации, насилие, гибель людей, угроза собственной жизни и др. Эффективная работа журналиста в таких условиях возможна только при высоком уровне эмоциональной регуляции, толерантности к неопределенности и осознанном контроле эмоций.

Эмоциональный интеллект выступает в качестве эффективного защитного психологического механизма, повышающего стрессоустойчивость за счет снижения импульсивных реакций на стресс; формирования конструктивных стратегий совладания, копинг-стратегий; усиления когнитивного контроля и рефлексивности; поддержки внутренней мотивации и смысла деятельности. По мнению Н. П. Александровой, в прикладном аспекте чаще более рациональным является применение термина

«эмоциональная компетентность» (Александрова, 2009: 1: 72).

Психологические особенности, трудности и риски профессиональной деятельности журналиста

Для того чтобы определить психологические особенности военного корреспондента, необходимо затронуть вопрос психологической характеристики журналистской профессии в целом. Профессиональная деятельность журналиста носит многофункциональный и многоплановый характер. Она включает такие компетенции, как сбор, анализ и обработка информации; установление контактов с людьми из разных социальных групп; критическое осмысление событий; передача информации в доступной и выразительной форме. Главной особенностью работы журналиста является ее интенсивная коммуникативная направленность. Журналист постоянно взаимодействует с людьми, выступает как наблюдатель, собеседник, интерпретатор и посредник между реальностью и аудиторией. Эта деятельность требует сочетания аналитических и творческих способностей, эмоциональной устойчивости и моральной ответственности.

Для успешного выполнения профессиональных задач журналист должен обладать рядом личностных и психических качеств, к которым можно отнести следующие:

1. *Коммуникативная компетентность.* Умение устанавливать доверительные отношения с разными людьми, эмпатия, гибкость и толерантность. Важными компонентами коммуникативной компетентности являются развитый эмоциональный интеллект, способность слушать и понимать собеседника; тактичность и чувство меры, владение навыками убеждения и публичного общения (Caruso, Salovey, 2004: 95–96).
2. *Креативность и дивергентное мышление.* Журналистская деятельность требует спо-

собности видеть новое в привычном, находить оригинальные ракурсы подачи информации. Творческое мышление позволяет формировать интересный и содержательный материал, адаптированный под разные аудитории.

3. *Эмоциональная устойчивость.* Работа журналиста часто связана с дефицитом времени, высоким уровнем ответственности, конфликтными ситуациями и эмоциональным напряжением. Военные, криминальные и политические корреспонденты работают в стрессогенных и нередко опасных условиях. Способность сохранять самообладание, объективность и профессиональную дистанцию — важнейший критерий их психологической зрелости. Согласно исследованию С. В. Колобовой, военные корреспонденты в целом имеют более высокий уровень саморегуляции, чем другие журналисты (Колобова, 2024: 1: 22). Осознанную саморегуляцию можно определить как «систему универсальных и специальных ресурсов (когнитивных, личностных) субъективного благополучия» (Банщикова, Соколовский, Тегетаева, 2023: 16.1: 36).
4. *Этическая ответственность и моральная устойчивость.* Журналист несет ответственность перед обществом за достоверность и корректность информации. Это требует развитого чувства справедливости, внутренней честности и социальной ответственности.
5. *Когнитивные способности.* Высокий уровень интеллекта, память, наблюдательность, внимание к деталям и способность к быстрому анализу информации — обязательные условия профессиональной успешности (Feinstein, Owen, Blair, 2002: 1572). Особенно важна в данном контексте информационная гибкость — умение быстро адаптироваться к новым обстоятельствам и обновлять знания.

Журналистика сама по себе, без учета такого ее направления, как работа в горячих точках, относится к стрессогенным видам деятельности (Flores Morales et al., 2012: 19.1: 11). Среди основных психологических рисков в журналистике можно выделить: 1) постоянную информационную перегрузку (поток сообщений и дедлайнов вызывает утомление и повышает уровень тревожности); 2) частое эмоциональное выгорание как результат длительного напряжения и дефицита восстановления; 3) профессиональные деформации (цинизм как приобретенная в ходе работы черта характера, сниженная эмпатия, чрезмерная критичность); 4) повышенный риск травматизации (особенно в условиях освещения чрезвычайных происшествий, катастроф и военных конфликтов); 5) зависимость от внешней оценки; 6) нарушение границ между профессиональной и личной жизнью. Безусловно, этот перечень можно детализировать.

Для профилактики профессиональных рисков важны: психологическая саморегуляция, поддержание баланса между работой и личной жизнью, а также развитие навыков эмоционального интеллекта. Понятия регуляции и саморегуляции основаны на идеях И. М. Сеченова о том, что психические процессы обеспечивают регуляцию поведения животных и человека (Моросанова, 2022: 15.3: 59), саморегуляция рассматривалась в трудах С. Л. Рубинштейна, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева и др.

На основании анализа профессионально важных качеств можно составить интегративный психологический портрет журналиста (см. табл. 1).

Профессия журналиста требует уникального сочетания интеллектуальных, эмоциональных и этических качеств. Журналист должен быть не только профессионалом, но и психологически зрелой личностью, способной к эмпатии, саморегуляции и нравственному выбору.

Таблица 1. Сравнение психологических измерений личности журналиста и военного корреспондента

Table 1. Comparison of psychological dimensions of personality of a journalist and a war correspondent

Портрет журналиста	Портрет военного корреспондента
<i>Мотивационная сфера</i>	
выраженный познавательный интерес, стремление к истине, социальная значимость деятельности	стремление к истине и справедливости; выраженная гражданская позиция; потребность в самореализации через социально значимую деятельность; внутренняя установка на служение обществу
<i>Эмоциональная сфера</i>	
эмоциональная устойчивость, эмпатия, развитая саморегуляция	эмоциональная устойчивость и способность к саморегуляции; умение дистанцироваться от травматичных событий, сохраняя при этом эмпатийность; контроль страха, тревоги и сочувствия без утраты гуманистических ценностей
<i>Когнитивная сфера</i>	
аналитическое и творческое мышление, гибкость, наблюдательность	аналитическое и критическое мышление; способность к быстрой оценке обстановки и принятию решений в условиях неопределенности; наблюдательность и умение отделять факты от эмоций; когнитивная гибкость как умение адаптироваться; восприятие и оценка ситуации при изменении условий внешней среды (ключевое качество)

Таблица 1. Сравнение психологических измерений личности журналиста и военного корреспондента

Table 1. Comparison of psychological dimensions of personality of a journalist and a war correspondent (Продолжение таблицы)

Портрет журналиста	Портрет военного корреспондента
<i>Коммуникативная сфера</i>	
открытость, уверенность, способность к установлению доверительных контактов	эмпатия, толерантность, коммуникативная адаптивность, доверие к людям
<i>Нравственная сфера</i>	
ответственность, гуманистическая направленность, соблюдение профессиональной этики	четкая система моральных ориентиров; способность сохранять человечность и профессиональную этику в условиях насилия; умение сохранять смысл деятельности даже при столкновении с трагическими событиями; способность личности восстанавливаться после тяжелых переживаний

Психологическое измерение личности военного корреспондента

Военный корреспондент — это профессиональный журналист, работающий в зонах вооруженных конфликтов и чрезвычайных ситуаций, где риск для жизни, физическое и психическое напряжение являются постоянными условиями труда. Деятельность военного корреспондента сочетает в себе элементы журналистики, наблюдения, анализа, коммуникации, требуя не только профессиональных навыков, но и высокой психологической устойчивости, мужества, внутренних механизмов адаптации, эмоциональной регуляции в ситуациях стресса и угрозы. Особый интерес представляет изучение психологических качеств личности, обеспечивающих военному корреспонденту успешность работы в крайне стрессогенных условиях: непосредственное присутствие в зоне боевых действий, наблюдение человеческих страданий, постоянная неопределенность, ограниченность ресурсов и необходимость принимать решения быстро и ответственно.

К базовым особенностям профессиональной деятельности военного корреспондента можно отнести: 1) непрерывное психоэмоциональное напряжение; 2) высокую степень риска (возможность ранения, гибели, плена); 3) эмоциональное

воздействие сцен насилия и разрушений; 4) этическую дилемму между профессиональным долгом и личной безопасностью; 5) влияние на общественное сознание (корреспондент выступает не просто свидетелем, а посредником между войной и обществом, которому адресованы его репортажи). Все эти факторы требуют наличия у личности корреспондента развитых механизмов саморегуляции, рефлексии и морально-нравственной устойчивости. Многие предельно выраженные черты этой профессии присущи профессии журналиста в целом, например, деятельность при эмоциональном и интеллектуальном напряжении, но основная специфика заключается в постоянном риске для жизни.

Интегративный психологический портрет личности военного корреспондента представлен в табл. 1, профессиональные качества распределены по взаимосвязанным сферам деятельности (мотивационная, эмоциональная, когнитивная, нравственная, или ценностно-смысловая), которым соответствуют психологические измерения личности. Эмоциональная сфера представляет центральное психологическое измерение личности военного корреспондента, что обусловлено постоянным воздействием стрессовых факторов. Высокий уровень

эмоционального интеллекта (по Д. Гоулману, П. Сэловею, Дж. Майеру) является основой адаптивного поведения в опасных ситуациях. Психологическое ядро личности военного корреспондента формируется на основе мировоззренческой зрелости и смысловой устойчивости. Ценностные ориентиры обеспечивают психологическую резильентность (от англ. *resilience* — «упругость», «эластичность») — способность личности восстанавливаться после тяжелых переживаний. Мотивационная структура деятельности военного корреспондента включает элементы высокой миссионности и морального долга, что отличает его от представителей других журналистских направлений.

Успешность деятельности военного корреспондента зависит от личностных ресурсов: 1) когнитивные ресурсы: критичность, интеллект, внимание, память, способность к прогнозированию; 2) эмоциональные ресурсы: развитый эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, эмоциональная гибкость; 3) волевая регуляция: настойчивость, самодисциплина, способность к мобилизации сил в опасных условиях; 4) социально-коммуникативные качества: эмпатия, толерантность, коммуникативная адаптивность, доверие к людям; 5) экзистенциальные ресурсы: наличие жизненного смысла, вера в значимость своей миссии, гуманистическая направленность (Goodhart, 1985). Эти ресурсы формируют внутренний психологический потенциал, позволяющий корреспонденту выдерживать эмоциональные и этические испытания, что является особенно важным в связи с тем, что работа военного корреспондента сопряжена с высокой вероятностью психотравматизации. Основные риски — вторичный травматический стресс (через наблюдение страданий других людей), синдром эмоционального выгорания, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

Развитый эмоциональный интеллект позволяет военному корреспонденту более эффективно задействовать механизмы психологической защиты, к которым относятся: 1) рационализация (осмысление опасности — это качество понимается как профессиональный долг); 2) дистанцирование (создание внутренней границы между собой и происходящим); 3) эмоциональная саморегуляция (использование дыхательных, когнитивных и поведенческих техник контроля); 4) профессиональное общение и поддержка коллег как форма социальной стабилизации.

Результаты эмпирического исследования эмоционального интеллекта военных корреспондентов

Чтобы выявить особенности корреляции эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости у военных корреспондентов, мы провели эмпирическое исследование. В нем приняли участие 18 военных корреспондентов (10 мужчин, 8 женщин) в возрасте 25–45 лет, имеющих опыт пребывания в условиях боевых действий не менее шести месяцев. Малый объем выборки признан допустимым по ряду аргументов. Во-первых, в общем числе представителей журналистской профессии военных корреспондентов как таковых относительно немного, так как условия работы экстремальные и опасные. Во-вторых, отбор имеет особую специфику: это критерий профессионального контакта с экстремальной средой и критерий регулярного воздействия стрессовых факторов.

Наше исследование ограничено рамками гипотезы: *высокий уровень эмоционального интеллекта коррелирует с высокой стрессоустойчивостью и конструктивными стратегиями совладания со стрессом.*

В ходе исследования применены следующие методики:

— опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн»: методика направлена на оценку

- внутриличностного эмоционального интеллекта (понимание и управление собственными эмоциями), межличностного эмоционального интеллекта (распознавание эмоций других, эмпатия); шкалирование включает оценки: понимания эмоций (ПЭ), управления эмоциями (УЭ), контроля экспрессии, эмпатии (Панкратова, Корниенко, Люсин, 2022);
- тест стрессоустойчивости и социальной адаптации (SACS): методика позволяет оценить уровень стрессоустойчивости, стратегию совладания (адаптивную и неадаптивную), а также склонность к конструктивному или деструктивному поведению в стрессовой ситуации (Hobfoll, 2011);
 - определение уровня личностной тревожности: методика применена для дополнительной диагностики эмоциональной стабильности, что позволяет уточнить уровни личностной и ситуативной тревожности (Spielberg, 1980).

Все участники прошли тестирование индивидуально, в контролируемых условиях, в один день. Для каждого корреспондента рассчитаны показатели: общий уровень эмоционального интеллекта (по ЭМИн), показатели стрессоустойчивости (по SACS), уровень тревожности (STAI).

Далее была выполнена количественная обработка: рассчитаны средние значения, стандартные отклонения, выполнен корреляционный анализ по методу Пирсона. Для визуализации данных построен график зависимости эмоционального интеллекта (EI) и стрессоустойчивости (см. рисунок). Динамика значений показывает четко выраженную положительную зависимость: линия регрессии отражает общую восходящую тенденцию, она выражается в том, что более высокие значения EI соответствуют более высоким показателям стрессоустойчивости. Сильная плотность данных вокруг регрессионной прямой указывает на устойчивость выявленной связи (что согласуется с коэффициентом $r = 0,61$). Вариативность данных остается умеренной (что отражено стандартными отклонениями EI SD $\approx 14,6$ и SACS SD $\approx 11,9$), но не нарушает общей модели взаимосвязи.

Таким образом, график визуально подтверждает статистические выводы: эмоциональный интеллект является значимым фактором, повышающим устойчивость к профессиональному стрессу.

График построен на основе эмпирических данных, полученных в ходе тестирования 18 военных корреспондентов. Для переменных были рассчитаны средние значения и стандартные отклонения.

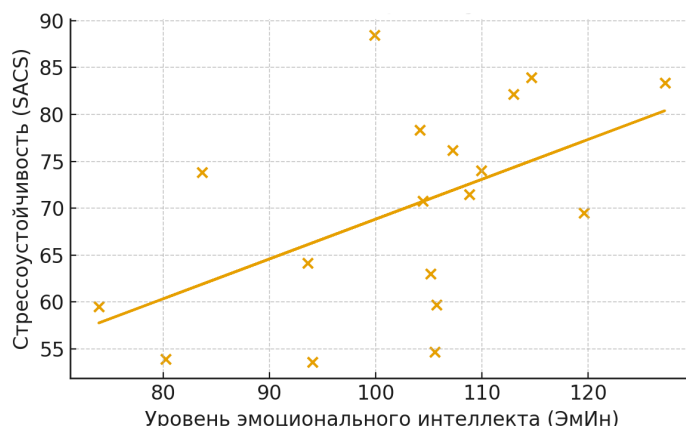
Таблица 2. Стандарты отклонения по синтетической выборке

Table 2. Standard deviations, synthetic sampling

Показатель	Среднее значение	Параметр SD
Эмоциональный интеллект	~100	14,6
Стрессоустойчивость	~71	11,9

Полученные значения стандартных отклонений соответствуют распределению показателей по используемым психодиагностическим методикам: опроснику эмоционального интеллекта «ЭМИн» и тесту стрессоустойчивости SACS.

На основе полученных коэффициентов корреляции Пирсона была сформирована таблица взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта и психологическими характеристиками стрессоустойчивости. В таблице представлен фрагмент



Зависимость EI и стрессоустойчивости
Dependence of EI on stress resilience

корреляционной матрицы, включающий та и психологическими характеристиками наиболее значимые взаимосвязи между стрессоустойчивости. показателями эмоционального интеллек-

Таблица 3. Корреляция между эмоциональным интеллектом и другими показателями психологической устойчивости военного корреспондента

Table 3. Correlation between emotional intelligence and other indicators of psychological stability of was correspondent

Показатель психологической устойчивости	Стрессоустойчивость (SACS)	Адаптивные стратегии	Поиск социальной поддержки	Личностная тревожность
Интегральный EI	0,61	0,58	0,49	-0,42
Саморегуляция эмоций	0,63	0,67	0,44	-0,46
Эмпатия	0,41	0,38	0,53	-0,30
Понимание эмоций	0,52	0,49	0,36	-0,49

Коэффициенты корреляции, превышающие $|r| \geq 0,47$, статистически значимы при уровне $p < 0,05$ для данной выборки.

Обобщая основные результаты корреляционного анализа, можно сформулировать четыре вывода.

1. Корреляция между общим уровнем эмоционального интеллекта EI и стрессоустойчивостью ($r = 0,61$; $p < 0,01$) показывает, что чем выше у респондента развита способность понимать и регулировать эмоции, тем выше его уровень стрессоустойчивости.
2. Соотношение саморегуляции эмоций и адаптивных стратегий совладания ($r = 0,67$) демонстрирует, что корреспон-

денты с высоким навыком эмоциональной саморегуляции чаще выбирают конструктивные способы преодоления стрессовых ситуаций.

3. Показатель взаимовлияния эмпатии и поиска социальной поддержки ($r = 0,53$) говорит о том, что способность понимать состояние других повышает готовность обращаться за помощью и принимать ее.
4. Взаимосвязь между пониманием эмоций и личностной тревожностью ($r = -0,49$) указывает на то, что развитое эмоциональное осознание снижает вероятность возникновения стойкого тревожного фона.

Итак, в ходе исследования получены следующие данные: корреляционный анализ (по Пирсону) показал наличие статистически значимой положительной взаимосвязи между общим уровнем эмоционального интеллекта и стрессоустойчивостью ($r = 0,61$; $p < 0,01$). Наиболее выраженные корреляции обнаружены между: саморегуляцией эмоций и адаптивными стратегиями совладания ($r = 0,67$); эмпатией и социальной поддержкой ($r = 0,53$); пониманием эмоций и низким уровнем тревожности ($r = -0,49$).

Участники исследования с высокими показателями эмоционального интеллекта продемонстрировали бóльшую устойчивость к профессиональному стрессу, они реже сообщают о признаках эмоционального выгорания и чаще применяют конструктивные механизмы преодоления трудностей (такие как планирование и позитивная переоценка ситуации).

Полученные данные подтверждают, что эмоциональный интеллект играет ключевую роль в формировании стрессоустойчивости у военных корреспондентов. Развитие навыков осознанного управления эмоциями способствует адаптации к экстремальным условиям и сохранению психического здоровья. Этот результат согласуется с выводами зарубежных ученых, которые высокий уровень эмоционального интеллекта рассматривают как фактор психологической резильентности и профилактики ПТСР (Bar-On, 2000; Реña-Sarrionandia, Mikolajczak, Gross, 2015).

Результат нашего исследования подтверждает гипотезу о том, что эмоциональный интеллект является значимым предиктором стрессоустойчивости у военных корреспондентов. Осознанное восприятие и управление эмоциями позволяют сохранять эффективность деятельности, снижать уровень тревожности и предотвращать профессиональное выгорание. Развитие эмоциональной компетентности следует рассматривать как ключевое направление психологического со-

проведения военных корреспондентов, работающих в условиях повышенного риска. Поэтому важным направлением практической работы становится включение в программу подготовки военных корреспондентов психологических тренингов по развитию эмоциональной компетентности, в том числе техники саморегуляции, осознанности и эмпатийного взаимодействия.

На основе данных, полученных с помощью психодиагностических методик, мы разработали ряд практических рекомендаций по улучшению психологического благополучия военных корреспондентов.

1. *Развитие навыков саморегуляции.* Поскольку саморегуляция оказалась наиболее значимо связанной с адаптивным совладанием ($r = 0,67$), важно включать в программу подготовки тренинги управления эмоциями, техники дыхательной и когнитивной стабилизации, упражнения по отслеживанию эмоциональных реакций.
2. *Формирование навыков развития эмпатии.* Эмпатия коррелирует с социальной поддержкой ($r = 0,53$), а это значит, что важно развивать навыки эмпатийного общения, обучать корреспондентов приемам получения и оказания поддержки в команде.
3. *Тренинги осознанности.* Так как понимание эмоций связано с низкой тревожностью ($r = -0,49$), техники осознанности позволяют стабилизировать психоэмоциональное состояние, снизить личностную тревожность, повысить качество принятия решений в экстремальных условиях.
4. *Программы профилактики выгорания.* В психологическую работу с военными корреспондентами рекомендуется систематически внедрять индивидуальные и групповые дебрифинги, тренинги эмоциональной разгрузки, ротацию задач в редакционных командах.

Выводы

Таким образом, профессия журналиста сочетает когнитивные, творческие и социально-коммуникативные задачи. Она включает сбор, анализ, интерпретацию и передачу информации, что требует развитого критического мышления и эмоциональной восприимчивости. Главной особенностью журналистской работы является ее человекоцентричность — необходимость понимать мотивы, переживания и реакции людей, уметь вызывать доверие и корректно освещать их позиции. Психологическое измерение личности военного корреспондента проявляется в сочетании таких ресурсов личности, как интеллектуальная зрелость, эмоциональная регуляция, нравственная ответственность и экзистенциальный смысл деятельности. Понимание собственной миссии, развитый эмоциональный интеллект, внутренняя этическая устойчивость и способность к саморефлексии — это фундамент, на котором строится личность профессионала, способного работать в условиях войны, сохраняя гуманизм и собственное психическое здоровье.

Эмоциональный интеллект выступает ключевым фактором психологической устойчивости военного корреспондента, поскольку он обеспечивает: 1) осознанное восприятие эмоций; 2) контроль импульсивных реакций в опасных ситуациях;

3) способность к эмпатии без эмоционального истощения; 4) конструктивные стратегии совладания со стрессом. Высокая стрессоустойчивость, в свою очередь, позволяет журналисту сохранять профессиональную эффективность и предотвращает развитие постстрессовых расстройств. Эти качества взаимосвязаны и формируют психологическую компетентность личности корреспондента.

Развитие психологической культуры военных корреспондентов должно стать приоритетным направлением профессиональной подготовки, включающим тренинги по стресс-менеджменту, эмоциональной регуляции и профилактике выгорания.

Перспектива дальнейших исследований связана с расширением выборки за счет представителей различных направлений военной журналистики и сравнительным анализом с другими профессиями экстремального профиля. Представляется целесообразным изучить корреляцию эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости в зависимости от профессионального опыта, а также разработать и апробировать психологические программы, направленные на развитие эмоциональной регуляции и повышение устойчивости к стрессу у военных корреспондентов.

Список литературы и источников / References

- Александрова Н. П. «К вопросу о сущности понятия “эмоциональный интеллект”». *Вестник РУДН сер. Психология и педагогика* 1 (2009): 72–75. EDN: JYBFRX.
- Alexandrova N. P. “To the Question of Essence of Concept ‘Emotional Intelligence’”. *Vestnik RUDN ser. Psikhologiya i pedagogika = RUDN Journal of Psychology and Pedagogics* 1 (2009): 72–75. (In Russian).
- Банщикова Т. Н., Соколовский М. Л., Тегетаева Ж. Р. «Осознанная саморегуляция как ресурс преодоления стресса и достижения субъективного благополучия: этно-региональная специфика». *Теоретическая и экспериментальная психология* 16.1 (2023): 19–42. <https://doi.org/10.24412/TEP-23-02>. EDN: EPRDNK.
- Banshchikova T. N., Sokolovskii M. L., Tegetaeva J. R. “Conscious Self-Regulation as Resource for Overcoming Stress and Achieving Subjective Well-Being: Ethno-Regional Specificity”. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya = Theoretical and Experimental Psychology* 16.1 (2023): 19–42. (In Russian). <https://doi.org/10.24412/TEP-23-02>

- Гулман Д. *Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ*. Пер. с англ. А. Исаевой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. 544 с.
Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. London: Bloomsbury, 2020. 325 p.
- Карпов А. В., Петровская А. С. «Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма». *Вестник интегративной психологии* 4 (2006): 83–86. EDN: YPBSLJ.
Karpov A. V., Petrovskaya A. S. “Problem of Emotional Intelligence in the Paradigm of Modern Metacognitivism”. *Vestnik integrativnoy psikhologii* 4 (2006): 83–86. (In Russian).
- Колобова С. В. «Особенности саморегуляции военных корреспондентов». *Вестник Государственного университета просвещения сер. Психологические науки* 1 (2024): 18–33. <https://doi.org/10.18384/2949-5105-2024-1-18-33>. EDN: YUXWOK.
Kolobova S. V. “Features of Self-Regulation of War Correspondents”. *Vestnik Gosudarstvennogo universiteta prosveshcheniya ser. Psikhologicheskiye nauki = Bulletin of State University of Education ser. Psychological Sciences* 1 (2024): 18–33. (In Russian). <https://doi.org/10.18384/2949-5105-2024-1-18-33>
- Леонова А. Б., Кузнецова А. С. *Психологические технологии управления состоянием человека*: монография. М.: Смысл, 2007. 311 с. EDN: QXXOET.
Leonova A. B., Kuznetsova A. S. *Psychological Technologies of Person State Management*. Moscow: Smysl, 2007. 311 p. (In Russian).
- Люсин Д. В. «Современные представления об эмоциональном интеллекте». *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования*. Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. 29–36. EDN: UVGYGB.
Lyusin D. V. “Modern Ideas about Emotional Intelligence”. *Sotsial’nyy intellekt: Teoriya, izmereniye, issledovaniya*. Eds D. V. Lyusin, D. V. Ushakov. Moscow: RAS Institute of Psychology, 2004. 29–36. (In Russian).
- Молоко И. В. «Роль эмоционального интеллекта в структуре факторов профессиональной стрессоустойчивости». *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования* 13.4-1 (2024): 129–139. EDN: EQPKYO.
Moloko I. V. “The Role of Emotional Intelligence in the Structure of Factors of Professional Stress Resistance”. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskiye obzory i sovremennyye issledovaniya = Psychology. Historical-Critical Reviews and Current Researches* 13.4-1 (2024): 129–139. (In Russian).
- Моросанова В. И. «Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям». *Теоретическая и экспериментальная психология* 15.3 (2022): 57–82. EDN: TRAGEL.
Morosanova V. I. “Psychology of Conscious Self-Regulation: From Origins to Modern Research”. *Teoreticheskaya i eksperimental’naya psikhologiya = Theoretical and Experimental Psychology* 15.3 (2022): 57–82. (In Russian).
- Панкратова А. А., Корниенко Д. С., Люсин Д. В. «Апробация краткой версии опросника ЭМИн». *Психология. Журнал Высшей школы экономики* 19.4 (2022): 822–834. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-4-822-834>. EDN: HHDFAI.
Pankratova A. A., Kornienko D. S., Lyusin D. V. “Short Form of the EmIn Questionnaire”. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics* 19.4 (2022): 822–834. (In Russian). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-4-822-834>
- Bar-On R. “Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory”. *Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. Eds R. Bar-On, J. D. A. Parker. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2000. 363–388.
- Caruso D. R., Salovey P. *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2004. 320 p.
- Eysenck H. J. “Révolution dans la théorie et la mesure de l’intelligence”. *Revue Canadienne de Psycho-Education* 12 (1983): 3–17. (In French).

- Feinstein A., Owen J., Blair N. “A Hazardous Profession: War, Journalists, and Psychopathology”. *American Journal of Psychiatry* 159.9 (2002): 1570–1575. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.9.1570>
- Flores Morales R., Reyes Pérez V., Reidl Martínez L. M. “Posttraumatic Stress Symptoms in Mexican Journalists Covering the Drug War”. *Suma Psicológica* 19.1 (2012): 7–17. (In Spanish).
- Goodhart D. E. “Some Psychological Effects Associated with Positive and Negative Thinking about Stressful Events: Was Pollyanna Right?”. *Journal of Personality and Social Psychology* 48.1 (1985): 216–232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.216>
- Hobfoll S. E. “Conservation of Resource Caravans and Engaged Settings”. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 84.1 (2011): 116–122. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x>
- Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. “Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications”. *Psychological Inquiry* 15.3 (2004): 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Peña-Sarrionandia A., Mikolajczak M., Gross J. J. “Integrating Emotion Regulation and Emotional Intelligence Traditions: A Meta-Analysis”. *Frontiers in Psychology* 6 (2015): 343–356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Spielberger C. D. *Test Anxiety Inventory: Preliminary Professional Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1980. 95 p.

Информация об авторах

Горбачева Ирина Михайловна — кандидат исторических наук, доцент Института высокотехнологичного права, социальных и гуманитарных наук Национального исследовательского университета «МИЭТ» (Россия, 124498, Москва, Зеленоград, пл. Шокина, д. 1), irina_gorbacheva@bk.ru, ORCID: 0000-0001-5051-8674.

Шангина Ольга Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент Института высокотехнологичного права, социальных и гуманитарных наук Национального исследовательского университета «МИЭТ» (Россия, 124498, Москва, Зеленоград, пл. Шокина, д. 1), shanginao@yandex.ru, ORCID: 0009-0001-5295-7395.

Авторский вклад

Горбачева И. М. — изучение концепции, сбор данных и доказательств, критический анализ и доработка текста.

Шангина О. В. — развитие методологии, проведение исследования, подготовка начального варианта текста.

Information about the authors

Irina M. Gorbacheva — Cand. Sci. (Hist.), Associate Professor of the Institute of High-Tech Law, Social Sciences and Humanities, National Research University of Electronic Technology (Russia, 124498, Moscow, Zelenograd, Shokin sq., 1), irina_gorbacheva@bk.ru, ORCID: 0000-0001-5051-8674.

Olga V. Shangina — Cand. Sci. (Ped.), Associate Professor of the Institute of High-Tech Law, Social Sciences and Humanities, National Research University of Electronic Technology (Russia, 124498, Moscow, Zelenograd, Shokin sq., 1), shanginao@yandex.ru, ORCID: 0009-0001-5295-7395.

Author Contributions

I. M. Gorbacheva — study of the concept, collection of data and arguments, critical analysis and revision of the text.

O. V. Shangina — development of methodology, conducting research, preparation of the initial version of the text.

Статья поступила в редакцию 15.02.2026, одобрена после рецензирования 25.02.2026.
The article was submitted 15.02.2026, approved after reviewing 25.02.2026.