

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.19>

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ КАК ФАКТОРЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

Научная статья

Дворцова Е.В.¹*, Киселева Е.С.²

¹ Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, Новокузнецк, Российская Федерация

² Кемеровский Государственный Университет, Новокузнецк, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (alenadv[at]mail.ru)

Аннотация

Правоохранительная деятельность характеризуется высокой напряженностью и возникновением многочисленных стрессовых ситуаций, в которых приходится интенсивно взаимодействовать сотруднику, что в результате находит свое отражение в профессиональной деформации и эмоциональном выгорании личности субъекта труда. Изучение психологических факторов, препятствующих возникновению личностных деформаций и выгорания, представляется актуальным вопросом для современной науки. Целью работы стало исследование эмоционального интеллекта и устойчивости к стрессу как факторов, препятствующих профессиональному выгоранию у сотрудников правоохранительных органов. Выборку исследования составили 98 сотрудников МВД по г. Новокузнецку. Для получения эмпирического материала были использованы такие психодиагностические методики, как «Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»» (Ю. А. Баранов), «Шкала устойчивости» (К. Коннор, Дж. Дэвидсон), «Тест эмоционального интеллекта» (Д. В. Люсин), «Опросник профессионального выгорания» (С. Джексон, К. Маслач, адаптация Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой). По результатам корреляционного анализа с применением коэффициента корреляции Пирсона были обнаружены значимые взаимосвязи между устойчивостью к стрессу, эмоциональным интеллектом и профессиональным выгоранием у сотрудников МВД.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, устойчивость к стрессу, профессиональное выгорание, сотрудники правоохранительных органов.

**EMOTIONAL INTELLIGENCE AND STRESS TOLERANCE AS FACTORS OF PROFESSIONAL BURNOUT OF
LAW ENFORCEMENT OFFICERS**

Research article

Dvortsova E.V.¹*, Kiseleva Y.S.²

¹ Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute of Kemerovo State University, Novokuznetsk, Russian Federation

² Kemerovo State University, Novokuznetsk, Russian Federation

* Corresponding author (alenadv[at]mail.ru)

Abstract

Law enforcement activity is characterized by high tension and the emergence of numerous stressful situations in which an employee has to interact intensively, which as a result is reflected in professional deformation and emotional burnout of the subject's personality. The study of psychological factors preventing the occurrence of personal deformation and burnout seems to be a relevant issue for modern science. The aim of the work was to examine emotional intelligence and stress resistance as factors preventing professional burnout in law enforcement officers. The research sample consisted of 98 employees of the Ministry of Internal Affairs of Novokuznetsk. To obtain empirical material, such psychodiagnostic techniques as "Questionnaire of neuropsychic stability assessment "Prognosis"" (Yu. A. Baranov), "Stability scale" (C. Connor, J. Davidson), "Emotional intelligence test" (D. V. Lyusin), "Professional burnout questionnaire" (S. Jackson, K. Maslach, adapted by N. E. Vodopyanova, E. S. Starchenkova) were used. According to the results of correlation analysis using Pearson's correlation coefficient, significant interrelations between stress tolerance, emotional intelligence and professional burnout in the employees of the Ministry of Internal Affairs were found.

Keywords: emotional intelligence, stress tolerance, professional burnout, law enforcement officers.

Введение

К психике сотрудников правоохранительных органов предъявляются повышенные требования в силу специфики служебной деятельности: наличие высокого риска возникновения чрезвычайных ситуаций, несущих угрозу здоровью и жизни; работа с огнестрельным оружием; интенсивное взаимодействие с различным контингентом граждан и т.п. По причине указанных особенностей правоохранительной деятельности можно наблюдать быстрое формирование профессионального выгорания исследуемых субъектов труда по сравнению с представителями других профессий.

Способствовать преодолению негативного воздействия профессиональной деятельности правоохранительных органов могут различные личностные особенности, среди которых, по-нашему мнению, особую важность имеют эмоциональный интеллект и устойчивость к стрессу. В силу того, что специфика служебной деятельности подразумевает экстремальный характер деятельности и наличие интенсивного взаимодействия с различным

контингентом граждан, сотруднику важно обладать способностью к регуляции эмоций и сопротивляться стрессовым воздействиям, чтобы длительное время сохранять высокую эффективность труда и обеспечивать общественную безопасность.

Методы и принципы исследования

В качестве объекта исследования было определено профессиональное выгорание. Предметом исследования является эмоциональный интеллект и устойчивость к стрессу как факторы профессионального выгорания.

Целью работы стало исследование эмоционального интеллекта и устойчивости к стрессу как факторов, препятствующих профессиональному выгоранию у сотрудников правоохранительных органов.

Мы выдвинули гипотезу о том, что существует взаимосвязь между устойчивостью к стрессу, эмоциональным интеллектом и профессиональным выгоранием у сотрудников МВД, а именно: чем выше нервно-психическая устойчивость, устойчивость к стрессу и эмоциональный интеллект у сотрудников МВД, тем ниже показатели профессионального выгорания «истощение», «деперсонализация» и «редукция».

Для проверки гипотезы был выстроен ряд задач теоретического и практического характера: изучение проблемы эмоциональный интеллект и устойчивость к стрессу как факторы профессионального выгорания в научной литературе, составление и характеристика выборки, реализация психодиагностического исследования, осуществление корреляционного анализа связи эмоционального интеллекта и устойчивости к стрессу с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы была составлена выборка из 98 сотрудников МВД по г. Новокузнецку, среди которых 71% мужчины и 29% женщины. Участники исследования были проинформированы о целях диагностики, в результате чего от респондентов получено добровольное согласие на участие в исследовании. Все фамилии и данные работников зашифрованы во избежание раскрытия служебной тайны.

Исследование реализовывалось с использованием следующих методов: профессиографический анализ деятельности, теоретический анализ научной литературы, психодиагностическое тестирование и такой метод математико-статистической обработки данных, как корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона).

Для получения эмпирических данных были использованы «Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»» (Ю. А. Баранов), «Шкала устойчивости» (К. Коннор, Дж. Дэвидсон), «Тест эмоционального интеллекта» (Д. В. Люсин), «Опросник профессионального выгорания» (С. Джексон, К. Маслач, адаптация Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой).

Методологическими принципами работы стали принципы детерминизма, научности, объективности.

Основные результаты

Выполнение служебных обязанностей при работе с многочисленными стрессовыми факторами не может не отразиться на психике сотрудников правоохранительных органов. Результаты воздействия профессиональных условий в деятельности МВД могут найти себя в виде профессионального выгорания. Наиболее популярную модель профессионального выгорания была предложена К. Маслач. Рассматриваемое явление определяется как синдром, обуславливающий психоэмоциональное состояние личности, отражающий особенности отношения и взаимодействия с людьми в рамках профессиональной деятельности. В модели К. Маслач выделяются три компонента. Первый компонент – эмоциональное истощение, определяемое как состояние, проявляющееся в снижении эмоциональной сферы личности, опустошенности, хронической усталости. Второй компонент – деперсонализация, определяемая как утрачивание в процессе профессиональной деятельности чувства «Я», обезличивание, негативизм к окружающим людям. Третий компонент – редукция, определяемая как обесценивание собственных профессиональных достижений, и проявляющееся, во-первых, как тенденция сотрудника негативно оценивать собственные профессиональные достижения, во-вторых, как негативное отношение сотрудника к объекту своего труда и профессиональным обязанностям [8].

Отечественные исследователи Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова предлагают понимать под профессиональным выгоранием процесс, детерминантой которого является интенсивный и продолжительный стресс, испытываемый человеком на работе. Как утверждают Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова, если к человеку предъявленные требования внутреннего и внешнего характера превышают имеющиеся у него личностные ресурсы, то происходит процесс нарушения состояния, обеспечивающего психофизиологическое равновесие. Таким образом, в результате постоянного воздействия стрессового фактора или его прогрессирующего характера образуется синдром профессионального выгорания. Синдром профессионального выгорания – неблагоприятные реакции человека на профессиональные стрессы, приводящие к истощению физических и моральных сил человека, снижению его энергетического потенциала и ухудшению состояния здоровья [6].

Служебная деятельность правоохранительных органов характеризуется рядом высоких требований к поведенческим особенностям личности субъекта труда: дисциплинированность, исполнительность, высокий самоконтроль, сдержанность, устойчивость эмоций и т.п. Явлением, обеспечивающим соблюдение указанных требований к психике сотрудников правоохранительных органов, является, по-нашему мнению, эмоциональный интеллект.

В научном мире эмоциональный интеллект как самостоятельное явление появляется в трудах американских психологов Дж. Майера и П. Саловея. Они определяют эмоциональный интеллект как способность человека к обработке эмоциональной информации, в виде понимания эмоций и их адекватного выражения для ведения эффективного образа жизни [9].

Среди отечественных психологов изучением природы эмоционального интеллекта занимались Н. И. Андреева, Н. С. Жидкова, Д. В. Люсин и др. Согласно Н. И. Андреевой эмоциональный интеллект определяется в качестве способности манипулировать собственными эмоциями и чувствами, умения оказывать влияние на других людей,

сохранять уравновешенность побуждений и мотивов [2]. По мнению Н. С. Жидковой, эмоциональный интеллект – это сложное образование, состоящее из идентификации эмоций, использования эмоций с целью повышения эффективности деятельности и процесса мышления, а также способность контролировать эмоции [1]. Д. В. Люсин определяет эмоциональный интеллект как способность личности понимать и управлять эмоциями [7].

По причине выполнения трудовых обязанностей в напряженных условиях деятельности, характеризующихся высокой стрессогенностью, сотрудникам важно обладать высокой устойчивостью к стрессу. Проблема определения устойчивости личности к стрессу может представляться трудным исследовательским вопросом по причине наличия большого числа подходов к пониманию феноменов стресса и стрессоустойчивости. Как отмечено В. А. Бодровым, стресс и возможности его преодоления не сводятся только к реакциям личности на воздействия окружающей среды, но они связаны с мотивационными, когнитивными, характерологическими и волевыми качествами личности, что обуславливает сложность и многогранность рассматриваемых явлений [5].

Проблемы развития устойчивости к стрессу могут рассматриваться в аспекте развития способности человека сопротивляться стрессовым воздействиям. В своей концепции Р. Лазарус разделяет проявления стресса у человека на физиологический и психологический уровни, в соответствии с которыми необходимо рассматривать те или иные ресурсы человека для преодоления негативных последствий его взаимодействия с окружающим миром [11]. Исследователи К. Коннор и Дж. Дэвидсон предлагают трактовать устойчивость к стрессу как способность человека сохранять психобиодуховное постоянство под воздействиями внешних негативных раздражителей окружающего мира [10].

Устойчивость к стрессу, согласно В. А. Бодрову, определяется как свойство человека, способствующее адаптации к стрессу за счет активации функциональных ресурсов организма и психики, а также степень развития механизмов регуляции функционального состояния и поведением в разнообразных условиях [4]. Ю. А. Барановым устойчивость к стрессу рассматривается как совокупность физиологических и психологических особенностей личности, выражающиеся в виде нервно-психической устойчивости. Нервно-психическая устойчивость определяется исследователем как способность личности сохранять благоприятное психофизиологическое состояние, эффективно контролировать когнитивные и эмоциональные реакции, что в совокупности обеспечивает адекватную и успешную деятельность в разнообразных условиях среды [3].

Результаты диагностики профессионального выгорания сотрудников МВД представлены на рисунке 1.

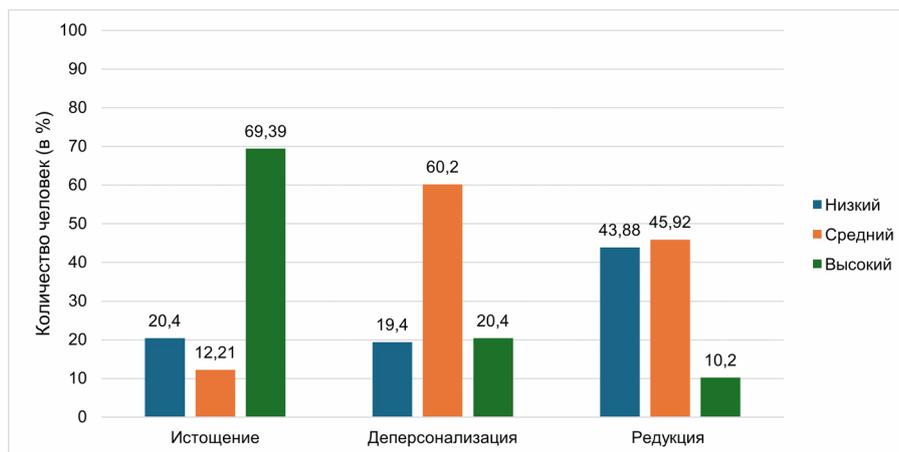


Рисунок 1 - Распределение сотрудников МВД по степени выраженности показателей профессионального выгорания
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.19.1>

По результатам диагностики профессионального выгорания с использованием методики С. Джексон, К. Маслач, определено, что большая часть респондентов обладают высоким истощением (69,39%), средней деперсонализацией (60,2%), средней редукцией (45,92%). Диагностируемые показатели профессионального выгорания у обследуемых сотрудников отражают выраженное переживание сотрудниками правоохранительных органов интенсивных негативных эмоций (тревоги, злости, обиды) и состояний (утомление, стресс), что обуславливает их низкую активность и вовлеченность в профессиональную деятельность. Вместе с этим, у обследуемых сотрудников можно наблюдать стремление негативно оценивать взаимоотношения с окружающими, редкую отстраненность и проявление раздражительности, а также отсутствие положительной оценки выполняемых обязанностей, что обусловлено состоянием утомления или переживания стрессового расстройства после участия в напряженных ситуациях.

Результаты диагностики устойчивости к стрессу у сотрудников МВД представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 - Распределение сотрудников МВД по степени выраженности показателей устойчивости к стрессу
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.19.2>

В результате проведенного психодиагностического исследования устойчивости к стрессу было определено, что большинство респондентов в выборке характеризуются средней нервно-психической устойчивостью (66,32%) по методике Ю. А. Баранова, средней устойчивостью к стрессу (60,2%) по методике К. Коннора, Дж. Дэвидсона. В профессиональной деятельности обследуемые сотрудники правоохранительных органов могут успешно справляться с возникающими трудностями взаимодействия с гражданами или правонарушителями, эффективно и оперативно реагируют на получаемые приказы и распоряжения, но вместе с этим справляются с возникающими трудностями с использованием больших усилий, что обуславливает переживание высокого напряжения нервной системы, в связи с чем возможно редкое проявление агрессивного поведения, раздражительности, переживание тревоги.

Результаты диагностики показателей эмоционального интеллекта у сотрудников МВД представлены на рисунке 3.

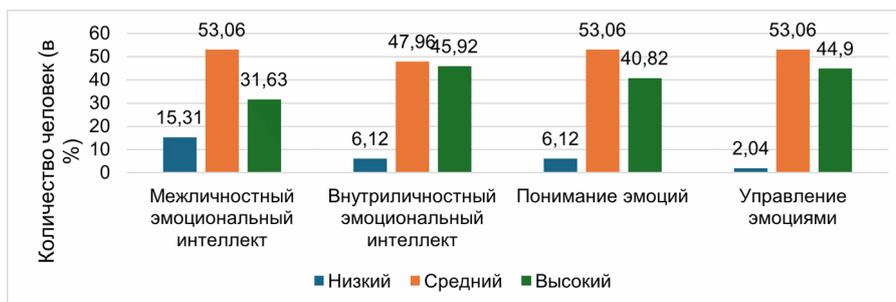


Рисунок 3 - Распределение сотрудников МВД по степени выраженности показателей эмоционального интеллекта
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.19.3>

По результатам психодиагностики эмоционального интеллекта по методике Д. В. Люсина большая часть респондентов имеют средний межличностный эмоциональный интеллект (53,06%), высокий внутриличностный эмоциональный интеллект (47,96%), средний уровень понимания эмоций (53,06%), средний уровень управления эмоциями (53,06%). Большинство сотрудников МВД характеризуются умением понимать причины и интерпретировать эмоциональные реакции граждан, правонарушителей и коллег, но вместе с этим могут наблюдаться трудности в виде неточностей определения причин возникновения эмоций и их восприятия. В связи с этим у обследуемых сотрудников не наблюдаются затруднения в установлении эффективного контакта с гражданским населением при выполнении трудовых обязанностей, импульсивность в поведении при взаимодействии с правонарушителями и т.п., но в целом сотрудники МВД способны выполнять профессиональные обязанности с высокой эффективностью.

Для исследования связи между эмоциональным интеллектом, устойчивостью к стрессу и профессиональным выгоранием мы использовали коэффициент корреляции Пирсона. Согласно результатам используемого метода математико-статистической обработки данных между исследуемыми явлениями были обнаружены статистически значимые связи. Имеются значимые обратные связи между межличностным эмоциональным интеллектом ($r = 0,391$; $p \leq 0,01$), внутриличностным эмоциональным интеллектом ($r = 4,152$; $p \leq 0,01$), пониманием эмоций ($r = 0,427$; $p \leq 0,01$) и управлением эмоциями ($r = 0,488$; $p \leq 0,01$) по методике Д. В. Люсина и истощением по методике С. Джексона, К. Маслач. Чем выше эмоциональный интеллект, тем ниже показатель выгорания истощение. Обнаружены значимые обратные связи между межличностным эмоциональным интеллектом ($r = 0,371$; $p \leq 0,01$), внутриличностным эмоциональным интеллектом ($r = 0,395$; $p \leq 0,01$), пониманием эмоций ($r = 0,347$; $p \leq 0,01$) и управлением эмоциями ($r = 0,404$; $p \leq 0,01$) по методике Д. В. Люсина и деперсонализацией по методике С. Джексона, К. Маслач. Чем выше эмоциональный интеллект, тем ниже показатель выгорания деперсонализация. Были выявлены значимые обратные связи между межличностным эмоциональным интеллектом ($r = 0,403$; $p \leq 0,01$), внутриличностным эмоциональным интеллектом ($r = 3,06$; $p \leq 0,01$), пониманием эмоций ($r = 0,489$; $p \leq 0,01$) и управлением эмоциями ($r = 0,542$; $p \leq 0,01$) по методике Д. В. Люсина и редуцией по методике С. Джексона, К. Маслач. Чем выше эмоциональный интеллект, тем ниже показатель выгорания редуция. Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем выше показатели эмоционального интеллекта, тем ниже показатели профессионального выгорания у сотрудников МВД. Способность осознанно манипулировать своими эмоциональными реакциями может препятствовать росту и выражению

негативных эмоций и эмоциональных состояний (злости, обиды, разочарования и т.д.), а также проявлению тех эмоций и соответствующего им поведения, которые будут наиболее адаптивными, что может являться защитным психическим механизмом от негативного воздействия специфики служебной деятельности: интенсивного и конфликтного взаимодействия с гражданами и правонарушителями, длительного поддержания формального общения, наличия постоянного напряжения из-за высокой вероятности возникновения трудных и экстремальных ситуаций и т.п.

Были получены статистически значимые результаты коэффициента корреляции между устойчивостью к стрессу и профессиональным выгоранием. Имеются значимые обратные связи между нервно-психической устойчивостью по методике Ю. А. Баранова с истощением ($r = 0,312$; $p \leq 0,01$), деперсонализацией ($r = 0,275$; $p \leq 0,01$) и редукцией ($r = 0,22$; $p \leq 0,05$) по методике С. Джексона, К. Маслач. А также выявлены значимые связи между устойчивости к стрессу по методике К. Коннора, Дж. Дэвидсона и истощением ($r = 0,418$; $p \leq 0,01$), деперсонализацией ($r = 0,354$; $p \leq 0,01$) и редукцией ($r = 0,201$; $p \leq 0,05$) по методике С. Джексона, К. Маслач. По результатам корреляционного анализа можно заключить, что чем выше устойчивость к стрессу, тем ниже профессиональное выгорание сотрудников МВД. Развитая способность сохранять постоянство поведенческих и эмоциональных реакций может предотвращать негативное воздействие трудных ситуаций и негативных воздействий служебной деятельности. Совокупность качеств личности, обуславливающих сопротивление стрессу (когнитивные, мотивационные, волевые, характерологические), могут способствовать поддержанию функционального состояния и выражению в поведении конструктивных способов преодоления стресса и трудных ситуаций. В процессе служебной деятельности устойчивые к стрессу сотрудники правоохранительных органов эффективно распределяют свои личностные ресурсы, могут мобилизовать силы для преодоления трудностей, адекватно оценивают ситуацию межличностного взаимодействия и адаптируются к ней, что в целом препятствует развитию показателей профессионального выгорания.

Таким образом, выдвинутая в начале исследования гипотеза о том, что существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью, эмоциональным интеллектом и профессиональным выгоранием у сотрудников МВД, а именно: чем выше нервно-психическая устойчивость, устойчивость к стрессу и показатели эмоционального интеллекта у сотрудников МВД, тем ниже показатели профессионального выгорания «истощение», «деперсонализация» и «редукция».

Обсуждение

Полученные в результате корреляционного анализа данные предоставляют возможность заключить, что устойчивость к стрессу и эмоциональный интеллект могут выступать важными факторами, препятствующими возникновению и развитию профессионального выгорания у сотрудников правоохранительных органов. Способности психики сопротивляться стрессам является важным компонентом регуляции своего поведения и состояний, с силу чего сотрудники МВД могут определять переживаемые состояния и адекватно оценивать напряженную ситуацию при выполнении служебных обязанностей. Устойчивые к стрессу сотрудники могут дольше сохранять высокую работоспособность и эффективность правоохранительной деятельности, устанавливать и поддерживать продуктивные контакты с окружающими людьми, среди которых руководители, коллеги и граждане. Переживаемые в процессе правоохранительной деятельности напряженные ситуации могут предоставлять личности сотрудников МВД такие ресурсы, как богатый жизненный опыт и знания, а также обуславливать развитие целеустремленности, терпимости, настойчивости, выдержки и т.п., что, в свою очередь, отражается в способности эффективнее справляться с трудностями профессиональной деятельности и адекватно оценивать результаты своего труда, социальную значимость выбранной профессиональной области.

Эмоциональный интеллект как фактор, предотвращающий профессиональное выгорание, может обуславливать понимание причин возникновения тех или иных эмоций и эмоциональных состояний, в связи с чем возможно переосмысление и переоценка сотрудником пережитой напряженной ситуации. А также, развитая способность регулировать переживаемые эмоции, успешно контролировать эмоциональные реакции могут минимизировать негативные воздействия психотравмирующих факторов профессиональной среды, и обеспечивать эффективное поведение при взаимодействии с другими людьми, которое может выражаться в проявлении эмпатии, интереса к потерпевшим, или строгости, напористости при взаимодействии с правонарушителями; при взаимодействии с коллегами и начальством контроль эмоций способствует сохранению спокойствия, выдержки в поведении. Сотрудник, который умело контролирует свои эмоциональные реакции, определяет причины их возникновения может проявлять больше активности, вовлеченности в правоохранительную деятельность, контролировать процесс межличностного взаимодействия и адекватно оценивать достигаемые результаты своего труда посредством поддержания положительного настроения и выражения позитивных эмоций.

Заключение

Таким образом, в психологической науке сохраняется интерес исследователей к изучению факторов, препятствующих профессиональному выгоранию сотрудников правоохранительной деятельности и сохраняющих высокую эффективность рассматриваемого вида трудовой деятельности. В проведенном исследовании было подтверждено предположение о том, что существует взаимосвязь между устойчивостью к стрессу, эмоциональным интеллектом и профессиональным выгоранием у сотрудников МВД, а именно: чем выше нервно-психическая устойчивость, устойчивость к стрессу и эмоциональный интеллект у сотрудников МВД, тем ниже показатели профессионального выгорания «истощение», «деперсонализация» и «редукция». Полученные результаты исследования могут представлять интерес для специалистов-психологов, изучающих служебную деятельность, при разработке профилактических мероприятий, отборе кадров и исследовании факторов, препятствующих возникновению и развитию профессионального выгорания у сотрудников МВД. А также нельзя не отметить, что исследуемая проблема факторов профессионального выгорания сотрудников МВД требует реализации большего

количества исследований эмпирического характера, раскрывающих особенности психологических явлений, обуславливающих или препятствующих снижению эффективности правоохранительной деятельности.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Бочкина Е.В., Московский финансово-промышленный университет «Синергия», Москва, Российская Федерация
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.19.4>

Conflict of Interest

None declared.

Review

Bochkina E.V., Moscow Financial and Industrial University "Synergy", Moscow, Russian Federation
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.19.4>

Список литературы / References

1. Алаева М. В. Особенности эмоционального интеллекта у студентов педвуза / М. В. Алаева, Н. С. Жидкова // Огарёв-Online. — 2016. — № 21. — С. 1–5.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. — Новополюк : ПГУ, 2011. — 388 с. — ISBN 978-985-531-260-5.
3. Бачина Е. С. Адаптация молодых специалистов в структуре ФПС ГПС МЧС России / Е. С. Бачина // Молодой ученый. — 2016. — № 5(109). — С. 299–302.
4. Бодров В. А. Профессиональное утомление: фундаментальные и прикладные проблемы / В. А. Бодров. — Москва : Когито-Центр, 2009. — 760 с.
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — Москва : Когито-Центр, 2006. — 650 с.
6. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 283 с.
7. Люсин Д. В. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков. — Москва : институт психологии РАН, 2004. — 176 с. — ISBN 5–9270–0058–4.
8. Осухова Н. Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе: учебно-методическое пособие / Н. Г. Осухова. — Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2011. — 56 с.
9. Bradberry T. Emotional Intelligence 2.0 / T. Bradberry, J. Greaves. — San Diego : TalentSmart, Inc., 2009. — 255 p.
10. Nartova-Bochaver S. Validation of the 10-item Connor–Davidson resilience scale: the case of Russian youth / S. Nartova-Bochaver, S. Korneev, K. Bochaver // *Frontiers in Psychiatry*. — 2021. — № 12. — P. 11–20.
11. Robinson A. M. Let's talk about stress: History of stress research / A. M. Robinson // *Review of General Psychology*. — 2018. — № 3. — P. 334–342.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Alaeva M. V. Osobennosti jemocional'nogo intellekta u studentov pedvuza [Features of emotional intelligence in students of pedagogical university] / M. V. Alaeva, N. S. Zhidkova // Ogarjov-Online [Ogarev-Online]. — 2016. — № 21. — P. 1–5. [in Russian]
2. Andreeva I. N. Jemocional'nyj intellekt kak fenomen sovremennoj psihologii [Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology] / I. N. Andreeva. — Novopolotsk : PSU, 2011. — 388 p. — ISBN 978-985-531-260-5. [in Russian]
3. Bachina E. S. Adaptacija molodyh specialistov v strukture FPS GPS MChS Rossii [Adaptation of young specialists in the structure of the FPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia] / E. S. Bochina // Molodoj uchenyj [Young Scientist]. — 2016. — № 5(109). — P. 299–302. [in Russian]
4. Bodrov V. A. Professional'noe utomlenie: fundamental'nye i prikladnye problemy [Professional fatigue: fundamental and applied problems] / V. A. Bodrov. — Moscow : Kogito Center, 2009. — 760 p. [in Russian]
5. Bodrov V. A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcoming] / V. A. Bodrov. — Moscow : Kogito Center, 2006. — 650 p. [in Russian]
6. Vodopyanova N. E. Stress-menedzhment [Stress management] : textbook for undergraduate and graduate studies / N. E. Vodopyanova. — Moscow : Yurait Publishing House, 2018. — 283 p. [in Russian]
7. Lyusin D. V. Social'nyj intellekt: teorija, izmerenie, issledovanija [Social intelligence: theory, measurement, research] / D. V. Lyusin, D. V. Ushakov. — Moscow : Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2004. — 176 p. — ISBN 5–9270–0058–4. [in Russian]
8. Osukhova N. G. Professional'noe vygoranie, ili Kak sohranit' zdorov'e i ne «sgoret'» na rabote [Professional burnout, or How to keep healthy and not "burn out" at work]: an educational and methodological guide / N. G. Osukhova. — Moscow : Pedagogical University "The First of September", 2011. — 56 p. [in Russian]
9. Bradberry T. Emotional Intelligence 2.0 / T. Bradberry, J. Greaves. — San Diego : TalentSmart, Inc., 2009. — 255 p.
10. Nartova-Bochaver S. Validation of the 10-item Connor–Davidson resilience scale: the case of Russian youth / S. Nartova-Bochaver, S. Korneev, K. Bochaver // *Frontiers in Psychiatry*. — 2021. — № 12. — P. 11–20.
11. Robinson A. M. Let's talk about stress: History of stress research / A. M. Robinson // *Review of General Psychology*. — 2018. — № 3. — P. 334–342.