

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2022.13.65.008

Эмоциональный интеллект и психологическое благополучие студентов педагогических специальностей ТИ(Ф) СВФУ

Кобазова Юлия Владимировна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры педагогики и методики начального образования,
заместитель директора по внеучебной работе,
Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального
университета им. М.К. Аммосова в г. Нерюнгри,
678960, Российская Федерация, Нерюнгри, ул. Кравченко, 16;
e-mail: kobazov@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается взаимосвязь между структурными элементами социального интеллекта и психологического благополучия, различными компонентами доминирующих и актуальных эмоциональных состояний студентов педагогических специальностей. Уровень социального интеллекта изучался с помощью методики «Диагностика эмоционального интеллекта» (Н. Холл), психологическое благополучие изучалось посредством «Шкалы психологического благополучия» (К. Рифф, Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошина), эмоциональные состояния изучались с помощью «Теста определения доминирующих и актуальных эмоциональных состояний» (Л.В. Куликов), уровень удовлетворенности жизнью – с помощью методики «Шкала удовлетворенности жизнью SWLS» (Э. Динер, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин). Выявлен высокий и средний уровень эмоционального интеллекта у студентов педагогических специальностей ТИ(ф)СВФУ. Большинство студентов удовлетворены своей жизнью, позитивно смотрят на жизнь, имеют жизненные цели, выстраивают позитивные отношения с другими, отмечают свой личностный рост, положительно оценивают себя. Отмечается высокая степень корреляционной связи между эмоциональной осведомленностью, эмпатичностью, пониманием и принятием чувств других людей, личностным ростом. Выявлена взаимосвязь между психологическим благополучием и различными компонентами доминирующих и актуальных эмоциональных состояний. На основе корреляционного анализа выявлены значимые связи между структурными элементами социального интеллекта и компонентами доминирующих и актуальных эмоциональных состояний. На основе данного исследования можно сделать выводы о тесной взаимосвязи между компонентами социального интеллекта и психологического благополучия студентов педагогических специальностей. Большинство студентов определяют себя достаточно счастливыми людьми и удовлетворены жизнью.

Для цитирования в научных исследованиях

Кобазова Ю.В. Эмоциональный интеллект и психологическое благополучие студентов педагогических специальностей ТИ(Ф) СВФУ // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 5А. С. 47-55. DOI: 10.34670/AR.2022.13.65.008

Ключевые слова

Психологическое благополучие, социальный интеллект, удовлетворенность жизнью, доминирующие эмоциональные состояния.

Введение

Проблема психологического благополучия на данном этапе развития современного общества является актуальной проблемой изучения не только психологов, но и социологов, и педагогов, и политиков. В психологии нет общепринятого научного понятия «психологическое благополучие», поэтому подходы к его формулировке и структурной детерминации остаются предметом дискуссий.

Гедонический подход к исследованию субъективного благополучия рассматривали зарубежные исследователи E. Diener, S. Oishi и L. Tay. Гедонический подход в качестве индикаторов психологического благополучия рассматривает социальное поведение человека, его удовлетворенность жизнью, субъективное переживание счастья, позитивный взгляд на жизнь (позитивное мышление) [Динер, Оиси, Тай, 2019].

Сторонники эвдемонического подхода, исследователи К.Д. Рифф и Б. Сингер, психологическое благополучие определяют как базовую субъективную конструкцию, отражающую восприятие и оценку индивидом того, что он функционирует с наивысшим потенциалом и стремится к самоактуализации. В данную базовую конструкцию входит самопринятие, сосредоточенность на личностном росте, позитивные отношения в рамках жизнедеятельности, мастерство в постановке жизненных целей и в окружающей среде, психологическая автономия [Рифф, Сингер, 2008].

Основная часть

Современные исследователи в своих работах рассматривают общие аспекты картины благополучия и объединяют оба подхода. L.W. Henderson, T. Knight считают, что интеграция гедонистической и эвдемонической точек зрения дает более полное понимание благополучия и путей к нему [Жуковская, Трошихина, 2011].

Термин «психоэмоциональное благополучие» рассматривается отечественными исследователями О.В. Александровой, Л.А. Головей, Н.Ф. Головановой, М.В. Даниловой, В.Р. Манукян, А.И. Подольским, И.Б. Дермановой, О.А. Иодобаевой, Л.В. Рыкман, Е.Г. Трошихиной, О.А. Карабановой как интегральная характеристика внутреннего мира человека в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками, с учетом взаимосвязи эвдемонического и гедонистического благополучия.

В отечественной психологии (И.Н. Андреева, А.М. Измайлова, Т.В. Корнилова, М.А. Новикова, Е.В. Новотоцкая-Власова, М.А. Чумакова) внимание к конструкту EQ было обусловлено представлениями о единстве интеллекта и саморегуляции, взаимосвязи социального интеллекта с самосознанием, «психологической продуманностью», уровнем автономной нравственности [Корнилова, Новотоцкая-Власова, 2009].

По мнению И.Н. Андреевой, эмоциональный интеллект связан с нравственными ценностями личности, объединяющими их с человечеством, и с тем, в какой мере культурные различия могут отражаться в особенностях отношений EQ и чертах личности, ценимых в определенных обществах.

Исследование Т.Г. Фомина, В.И. Моросалова выявило, что саморегуляция, рассматриваемая в различных контекстах эмпирическими исследованиями, связана с психологическим благополучием. Было показано, что чем выше саморегуляция человека, тем выше его чувство благополучия и эффективнее его стратегии выживания [Фомина, Моросанова, 2019].

Исследования психологического благополучия являются важной тенденцией современных исследований в области образования. Уровень психологического благополучия положительно влияет на успеваемость, вовлеченность в обучение, академическую самоэффективность и социальную адаптацию. Нам представляется актуальным сосредоточить внимание на изучении психологического благополучия студентов педагогических специальностей, которое характеризуется удовлетворенностью своими успехами в процессе обучения, отношениями с учителями и одноклассниками, удовлетворенности собой и своей жизнью в более широком контексте отношений между собой и миром. Психологическое благополучие – многоаспектное явление, его элементами являются принятие себя, положительные отношения с окружающими, автономия, овладение окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

Методы исследования

Цель исследования – изучить взаимосвязь между структурными элементами социального интеллекта и психологического благополучия, различными компонентами доминирующих и актуальных эмоциональных состояний студентов педагогических специальностей.

В рамках данного исследования мы руководствуемся концепцией психоэмоционального благополучия (ПЭБ) с учетом трех взаимосвязанных блоков: личностного, когнитивно-оценочного и эмоционально-аффективного состояния. В рамках данной концепции исследователи изучают влияние таких факторов, как возраст, пол, самоконтроль, семейные кризисы, социальная поддержка, контакт с природой и т.д., на психологическое благополучие.

В исследовании нами используется методика изучения психологического благополучия К. Рифф, который включал в понятие «психологическое благополучие» компетентность, автономность, наличие жизненных целей и занятий, позитивные отношения с другими, личностный рост, самопринятие. В основе многих психологических исследований EQ социальный интеллект понимается как когнитивная способность, с одной стороны, и как черта личности – с другой. Взаимосвязь EQ с рядом личностных характеристик обсуждалась в контексте применимости смешанной модели.

Для измерения социального интеллекта применялась «Методика диагностики эмоционального интеллекта (Н. Холла), для измерения психологического благополучия использовались «Шкала психологического благополучия» (автор – К. Рифф, модификация – Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошина), Тест определения доминирующих и актуальных эмоциональных состояний (Л.В. Куликов), удовлетворенность жизнью – «Шкала удовлетворенности жизнью SWLS (автор – Э. Динер, адаптация – Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин). Опрошено 50 студентов 1-4 курсов очного и заочного отделения кафедры Психологии ТИ(ф) СВФУ в г. Нерюнгри (респонденты – от 18 до 46 лет, 5 юношей, 45 девушек).

Результаты исследования

Результаты изучения уровня эмоционального интеллекта студентов педагогических специальностей выявили высокий уровень эмоционального интеллекта у 57% студентов, средний уровень – у 43% студентов. Низкий уровень EQ не выявлен. Рассматривая результаты

по шкалам, выявлен высокий уровень эмоциональной осведомленности у 62% студентов, средний уровень – у 38% студентов. Умеют управлять своим эмоциональным состоянием на высоком уровне 53% студентов, на среднем уровне – 47% студентов.

Правильно оценивают вербальные и невербальные проявления чувств и эмоций других людей на высоком уровне – 55% респондентов, на среднем уровне – 45%. Умение мотивировать себя на высоком уровне выявлено у 57% студентов, на среднем уровне – у 43% студентов педагогических специальностей. Эмпатичность, понимание и принятие чувств других людей на высоком уровне сформировано у 63% респондентов, на среднем уровне – у 37% испытуемых.

Методика «Определение доминирующих и актуальных эмоциональных состояний» выявила, что по шкале «Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом» выявили высокие оценки у 60% респондентов, средние оценки выявили 36%, низкие – 4% студентов. Студенты отмечают способность брать на себя ответственность, удовлетворенность жизнью в целом, своей самореализацией.

Рассматривая такой важный фактор в определении психологического благополучия, как адекватность самооценивания, «положительный – отрицательный образ самого себя», можно сделать вывод, что большинство студентов (56%) критичны в самооценивании, выражено стремление к адекватной оценке своих психологических особенностей. У 36% студентов выявлена сниженная критичность в самооценивании, принятие себя со всеми недостатками. Высокий уровень критичности, негативное отношение к себе выявили 8% респондентов.

Достаточно высокие оценки по шкале «раскованность-напряженность» выявили большинство респондентов (высокий уровень – 59%, средний уровень – 33%), что говорит о восприятии желаемых целей, как достижимых, владение ситуацией. Низкий уровень выявили 8% студентов, которым свойственны активизация защитных механизмов, увеличенное вовлечение ресурсов.

Данные по шкале «Тонус: высокий – низкий» выявили, что у большинства студентов (высокий уровень – 43%, средний – 37%) преобладает ощущения внутренней собранности, энергетического подъема, высокой активности. У 20% выявлен высокий уровень утомляемости, астенические реакции, инертность.

Результаты изучения «Устойчивости – неустойчивости эмоционального тона»: высокая эмоциональная устойчивость, положительный эмоциональный фон, психологическая саморегуляция выявлена у 48% студентов, средний уровень – у 52% студентов, низкий уровень не выявлен.

Шкала «Бодрость – уныние» выявила у большинства студентов положительный эмоциональный фон, ожидание радостных событий в перспективе. Высокий уровень определяется у 56% студентов, средний уровень – у 36%, низкий уровень – у 8% студентов.

По шкале «Спокойствие – тревога» высокие оценки выявили уверенность в своих силах и возможностях, ощущение благополучия у студентов (62%). Средние оценки выявили 32% студентов. Низкий уровень выявили 8% респондентов, у них отмечается беспокойство, бессознательное ожидание неблагополучия.

Средний уровень по шкале «Активное – пассивное отношение к жизненной ситуации» выявили 56% студентов, высокий уровень выявили 42%, низкий уровень выявили 2% студентов. У студентов с высоким и средним уровнем отмечается готовность к преодолению трудностей, оптимистическое отношение к жизни, вера в себя и свои возможности.

Анализ результатов по «Шкале удовлетворенности жизнью SWLS» позволяет прийти к заключению, что большинство студентов определяют себя достаточно счастливыми людьми.

Высокий уровень выявили 62%, средний уровень – 34%, ниже среднего – 8% студентов, низкий уровень не выявлен.

Испытуемые оценивали уровень субъективного самоощущения осмысленности своего бытия и внутренней целостности по методике «Шкала измерения психологического благополучия». Студенты с высоким уровнем (67%) по шкале «Цель в жизни» имеют намерения и цели на продолжительный отрезок жизни, чувство направленности, осознают свою ответственность на пути к достижению целей. Средний уровень отмечают 33% испытуемых. Низкий уровень по данной шкале не выявлен. Подавляющее большинство студентов (72%) на высоком уровне по шкале «Личностный рост» воспринимают себя «растущими», открыты новому опыту, выявили потребность в непрекращающемся развитии и самореализации. Данную тенденцию на среднем уровне дифференцируют у себя 28% студентов. Низкий уровень не выявлен.

Высокий уровень по шкале «положительного (позитивного) отношения с другими» выявили 44% студентов, средний уровень – 54%. Данные студенты заботятся о благополучии других, имеют доверительные отношения и близкие отношения. Низкий уровень выявлен у 2% студентов, им сложно быть открытыми, не желают идти на компромиссы в межличностных отношениях. На основе анализа данных по шкале «Управление окружением» мы отмечаем средний уровень контроля внешней деятельности (56% студентов), эффективности использования представленных возможностей. Высокий уровень выявили 38% респондентов, они способны улавливать и использовать возможности для удовлетворения своих потребностей и целей. Выявлены студенты (6%), которые испытывают сложности в организации повседневной деятельности, безрассудно относятся к предоставленным возможностям.

Способность оценивать себя в соответствии с личными критериями, самостоятельность, способность регуляции собственного поведения по шкале «Автономия» выявили на высоком уровне 44% студентов, на среднем уровне – 56% студентов. Позитивное отношение к себе на высоком уровне выявили 54% студентов, на среднем уровне – 42% студентов. Недовольны собой, хотят скорректировать некоторые личностные качества 4% студентов.

Нами был проведен анализ полученных данных в исследовании с помощью коэффициента корреляции r -Пирсона. Выявлена высокая степень значимости взаимосвязи между высоким уровнем эмоционального интеллекта и уровнем психологического благополучия по «Шкале удовлетворенности жизнью SWLS» (коэффициент линейной корреляции r -Пирсона – 0,37, при $p < 0,001$) и «Шкале измерения психологического благополучия» (коэффициент линейной корреляции r -Пирсона – 0,43, при $p < 0,001$).

Выявлена высокая степень статистически значимых связей между высоким уровнем социального интеллекта и высоким уровнем психологического благополучия по шкале «Цель в жизни» (коэффициент линейной корреляции r -Пирсона – 0,38, при $p < 0,001$), шкале «Личностный рост» (коэффициент линейной корреляции r -Пирсона – 0,42, при $p < 0,001$), по шкале «Позитивное отношение к себе» (коэффициент линейной корреляции r -Пирсона – 0,29, при $p < 0,001$).

Выявлены статистически значимые положительные связи между высоким уровнем социального интеллекта и компонентами доминирующих и актуальных эмоциональных состояний по шкале «Удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом» (коэффициент линейной корреляции r -Пирсона – 0,35, при $p < 0,001$), «Положительный – отрицательный образ самого себя» (коэффициент линейной корреляции r -Пирсона – 0,32, при $p < 0,001$), «Спокойствие – тревога» (коэффициент линейной корреляции r -Пирсона – 0,34, при

$p < 0,001$).

На основе анализа данных выявлены статистически значимые положительные связи между высоким уровнем психологического благополучия по шкале «Личностный рост» и высоким уровнем эмоционального интеллекта по критериям «Эмоциональная осведомленность» (коэффициент линейной корреляции r -Пирсона – 0,39, при $p < 0,001$) и «Эмпатичность, понимание и принятие чувств других людей» (коэффициент линейной корреляции r -Пирсона – 0,42, при $p < 0,001$).

Заключение

Данные исследования согласуются с исследованиями российских ученых А.Е. Гюдек, С.А. Водяха, И.А. Бердникова, Д.А. Бенедюк, Н.Ю. Клышевич, которые рассматривали взаимосвязь социального интеллекта и психологического благополучия в разных социальных и возрастных группах и отмечали тесную взаимосвязь между рядом показателей эмоционального интеллекта и компонентами психологического благополучия.

Исследование подтверждает важную роль корреляции EQ с личностными особенностями, покладистостью, добросовестностью и открытостью опыту. Дж.Д. Майер рассматривает EQ в определении «личный интеллект». По мнению А. Imran, Социальный интеллект является важным предиктором эмпатии.

Данные подтверждают значимость саморегуляции студентов по всем показателям психологического благополучия. Стоит отметить, что все эти данные были получены на выборках студентов вузов или взрослых.

Результаты изучения уровня эмоционального интеллекта студентов педагогических специальностей выявили высокий и средний уровень эмоционального интеллекта у студентов педагогических специальностей. У студентов отмечается способность брать на себя ответственность, удовлетворенность жизнью в целом, своей самореализацией, уверенность в своих силах и возможностях, ощущение благополучия. Студенты имеют намерения и цели на продолжительный отрезок жизни, чувство направленности, осознают свою ответственность на пути к достижению целей. Большинство студентов воспринимают себя «растущими», открыты новому опыту, владеют ситуацией. Они выявили потребность в непрекращающемся развитии и самореализации, воспринимают желаемые цели как достижимые. Респонденты способны улавливать и использовать возможности для удовлетворения своих потребностей и целей. Большинство студентов критичны в самооценивании, выявлено выраженное стремление к адекватной оценке своих психологических особенностей.

У респондентов преобладает ощущение внутренней собранности, энергетического подъема, высокой активности. Выявлена высокая эмоциональная устойчивость у студентов, положительный эмоциональный фон, психологическая саморегуляция, готовность к преодолению трудностей, оптимистическое отношение к жизни, отмечается ожидание радостных событий в перспективе. Студенты педагогических специальностей заботятся о благополучии других, имеют доверительные отношения и близкие отношения. Они правильно оценивают вербальные и невербальные проявления чувств и эмоций других людей, умеют мотивировать себя, проявляют эмпатичность, понимание и принятие чувств других людей.

На основе данного исследования можно сделать выводы о тесной взаимосвязи между компонентами социального интеллекта и психологического благополучия студентов педагогических специальностей. Большинство студентов определяют себя достаточно

счастливыми людьми. На основе корреляционного анализа нами выявлена значимая положительная взаимосвязь между структурными элементами социального интеллекта и психологического благополучия студентов педагогических специальностей. Выявлены значимые показатели взаимосвязи между психологическим благополучием и различными компонентами доминирующих и актуальных эмоциональных состояний. Отмечается высокая степень корреляционной связи между высоким уровнем эмоционального интеллекта по критериям «эмоциональная осведомленность», «эмпатичность, понимание и принятие чувств других людей» и высоким уровнем психологического благополучия по шкалам «личностный рост». Выявлены значимые связи между структурными элементами социального интеллекта и компонентами доминирующих и актуальных эмоциональных состояний студентов.

Библиография

1. Борисова И.В., Хадыкина Ю.Н. Связь способов поведения в конфликте с типами защитного и совладающего поведения // Российский психологический журнал. 2018. Т. 15. № 1. С. 92-112.
2. Динер Э., Оиси С., Тай Л. Достижения в исследованиях субъективного благополучия // Природа человеческого поведения. 2019. № 2. С. 253- 260.
3. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82-93.
4. Корнилова Т.В., Новотоцкая-Власова Е.В. Соотношение нравственного самосознания личности, эмоционального интеллекта и принятия неопределенности // Вопросы психологии. 2009. № 6. С. 61-70.
5. Майер Дж.Д., Карузо Д.Р., Саловой П. Модель способностей эмоционального интеллекта: принципы и обновления // Обзор эмоций. 2016. № 8 (4). С. 290-300.
6. Рифф К.Д., Кейс К.Л. Пересмотр структуры психологического благополучия // Журнал личности и социальной психологии. 1995. № 69 (4). С. 719-727.
7. Рифф К.Д., Сингер Б. Контуры позитивного здоровья человека // Психологический опрос. 1998. № 9 (1). С. 1-28.
8. Рифф К.Д., Сингер Б. Познай себя и стань тем, кто ты есть: эвдемонический подход к психологическому благополучию // Журнал исследований счастья: междисциплинарный форум по субъективному благополучию. 2008. № 9 (1). С. 13-39.
9. Саха Р., Хюбнер Э.С., Хиллз К.Дж., Мэлоун П.С. Социальное преодоление и удовлетворенность жизнью у подростков // Исследование социальных показателей. 2014. № 115 (1). С. 241-252.
10. Фомина Т.Г., Моросанова В.И. Особенности взаимосвязи осознанной саморегуляции, субъективного благополучия и академической успеваемости у младших школьников // Экспериментальная психология. 2019. № 3. С. 164-175.

Emotional intelligence and psychological well-being of students of pedagogical specialties of the Technical Institute (branch) of the North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov in Neryungri

Yuliya V. Kobazova

PhD in Psychology,
Associate Professor of the Department of pedagogy
and methods of primary education,
Deputy Director for Extracurricular Activities,
Technical Institute (branch) of the North-Eastern Federal University
named after M.K. Ammosov in Neryungri,
678960, 16 Kravchenko str., Neryungri, Russian Federation;
e-mail: kobazov@mail.ru

Abstract

The article examines the relationship between the structural elements of social intelligence and psychological well-being, various components of the dominant and actual emotional states of students of pedagogical specialties. The level of social intelligence was studied by the method of "Diagnostics of emotional intelligence" (N. Hall), psychological well-being was studied by the "Scale of psychological well-being" (K. Riff, modification L.V. Zhukovskaya, E.G. Troshina), emotional states were studied by the "Test for determining dominant and relevant emotional states" (L.V. Kulikov), the level of life satisfaction was studied by the methodology "SWLS Life Satisfaction Scale" (E. Diener, D.A. Leontiev, E.N. Osin). The high and average level of emotional intelligence among students of pedagogical specialties of Technical Institute (branch) of the North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov in Neryungri was revealed. Most students are satisfied with their lives, have a positive outlook on life, have life goals, build positive relationships with others, celebrate their personal growth, and evaluate themselves positively. There is a high degree of correlation between emotional awareness, empathy, understanding and acceptance of other people's feelings, and personal growth. The relationship between psychological well-being and various components of dominant and actual emotional states is revealed. On the basis of correlation analysis, significant connections between structural elements of social intelligence and components of dominant and relevant emotional states are identified. Based on this study, it is possible to draw conclusions about the close relationship between the components of social intelligence and psychological well-being of students of pedagogical specialties. Most students define themselves as quite happy people, satisfied with life.

For citation

Kobazova Yu.V. (2022) Emotsional'nyi intellekt i psikhologicheskoe blagopoluchie studentov pedagogicheskikh spetsial'nostei TI(F) SVFU [Emotional intelligence and psychological well-being of students of pedagogical specialties of the Technical Institute (branch) of the North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov in Neryungri]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (5A), pp. 47-55. DOI: 10.34670/AR.2022.13.65.008

Keywords

Psychological well-being, social intelligence, life satisfaction, dominant emotional states.

References

1. Borisova I.V., Khadykina Yu.N. (2018) Svyaz' sposobov povedeniya v konflikte s tipami zashchitnogo i sovladayushchego povedeniya [Connection of ways of behavior in conflict with types of protective and coping behavior]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal* [Russian Journal of Psychology], 15(1), pp. 92-112.
2. Diner E., Oisi S., Tai L. (2019) Dostizheniya v issledovaniyakh sub"ektivnogo blagopoluchiya [Achievements in the research of subjective well-being]. *Priroda chelovecheskogo povedeniya* [The nature of human behavior], 2, pp. 253-260.
3. Fomina T.G., Morosanova V.I. (2019) Osobennosti vzaimosvyazi osoznannoi samoregulyatsii, sub"ektivnogo blagopoluchiya i akademicheskoi uspevaemosti u mladshikh shkol'nikov [Features of the relationship between conscious self-regulation, subjective well-being and academic performance in younger schoolchildren]. *Ekspirimental'naya psikhologiya* [Experimental psychology], 3, pp. 164-175.
4. Kornilova T.V., Novototskaya-Vlasova E.V. (2009) Sootnoshenie nraivstvennogo samosoznaniya lichnosti, emotsional'nogo intellekta i prinyatiya neopredelennosti [Correlation of the moral self-consciousness of the individual, emotional intelligence and the acceptance of uncertainty]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 6, pp. 61-70.
5. Maier Dzh.D., Karuzo D.R., Salovei P. (2016) Model' sposobnostei emotsional'nogo intellekta: printsipy i obnovleniya

-
- [the emotional intelligence capability model: principles and updates]. *Obzor emotsii* [Review of Emotions], 8 (4), pp. 290-300.
6. Riff K.D, Singer B. (1998) Kontury pozitivnogo zdorov'ya cheloveka [Contours of positive human health]. *Psikhologicheskii opros* [Psychological survey], 9 (1), pp. 1-28.
 7. Riff K.D., Keis K.L. (1995) Peresmotr struktury psikhologicheskogo blagopoluchiya [Revising the structure of psychological well-be]. *Zhurnal lichnosti i sotsial'noi psikhologii* [Journal of Personality and Social Psychology], 69 (4), pp. 719-727.
 8. Riff K.D., Singer B. (2008) Poznai sebya i stan' tem, kto ty est': evdemonicheskii podkhod k psikhologicheskomu blagopoluchiyu [Know thyself and become who you are: a eudaimonic approach to psychological well-being]. *Zhurnal issledovaniy schast'ya: mezhdistsiplinarnyi forum po sub"ektivnomu blagopoluchiyu* [Journal of Happiness Research: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being], 9 (1), pp. 13-39.
 9. Sakha R., Khyubner E.S., Khillz K.Dzh., Meloun P.S. (2014) Sotsial'noe preodolenie i udovletvorennost' zhizn'yu u podrostkov [Social overcoming and satisfaction with life in adolescents]. *Issledovanie sotsial'nykh pokazatelei* [Study of social indicators], 115 (1), pp. 241-252.
 10. Zhukovskaya L.V., Troshikhina E.G. (2011) Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya [Scale of psychological well-being]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 32(2), pp. 82-93.