

Эмоциональный интеллект как предиктор психологического здоровья у студентов

С. М. Ширко¹

¹Белорусский государственный университет,
220030, Беларусь, Минск, проспект Независимости, 4

Сведения об авторе:

Ширко Светлана Михайловна
e-mail: svetlanashirko@icloud.com
SPIN-код РИНЦ: 2096-4680

© Автор (2019).
Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В настоящее время в психологических исследованиях акцентируется внимание на изучении психологического здоровья личности, исследуются личностные характеристики, оказывающих влияние на показатели психологического здоровья. Однако несмотря на многочисленные разработки категории психологического здоровья, её статус на сегодняшний день весьма неоднозначен. Разноплановость подходов к его изучению и многомерность этого феномена до сих пор не позволяют дать конкретного определения, выделить предикторы, основные характеристики

психологического здоровья, выявить его критерии и уровни. Несмотря на накопленный обширный материал по различным факторам, влияющим на психологическое здоровье, работ, где в качестве таких факторов рассматривался бы эмоциональный интеллект, практически не встречается.

В исследовании предпринята попытка выявить различия в показателях психологического здоровья у студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта. Для решения поставленных задач нами использовались следующие методики: опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д. В. Люсина, 16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (форма А) в адаптации А. А. Бодалева. Выборка исследования состояла из 143 респондентов, среди которых 68 юношей и 75 девушек в возрасте от 17 до 25 лет.

В результате проведённого эмпирического исследования были установлены различия в показателях психологического здоровья у юношей и девушек с разным уровнем эмоционального интеллекта. Результаты проведённого исследования позволяют утверждать, что развитое умение понимать и управлять своими и чужими эмоциями соответствует повышению эмоциональной устойчивости, смелости в социальных контактах, более развитому аналитическому мышлению, повышению восприимчивости к переменам и к новым идеям, снижению уровня тревожности, что способствует улучшению психологического здоровья у студентов.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; понимание и управление эмоциями; психологическое здоровье; личностные особенности; гармоничное развитие.

Emotional intelligence as a predictor of students' psychological health

S. M. Shirko ¹

¹Belarusian State University,
4 Nezavisimosty Ave., Minsk 220030, Belarus

Author:

Shirko Svetlana M.

e-mail: svetlanashirko@icloud.com

SPIN: 2096-4680

Copyright:

© The Author (2019).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. Currently psychological research focuses on the study of an individual's psychological health and examines personal characteristics that affect the performance of psychological health. However, despite numerous developments in the category of psychological health, its status today is very ambiguous. The diversity of approaches to its study and the multidimensionality of this phenomenon still do not allow us to clearly define the notion of psychological health and identify its predictors, main components, criteria and quantities. Despite extensive studies on the various factors that affect psychological health, there are practically no

works that would consider emotional intelligence as one of such factors.

The study attempts to identify differences in indicators of psychological health of students with different levels of emotional intelligence. To achieve this objective, we used the following methodology: the "EmIn" questionnaire of emotional intelligence by D. V. Lucin, the 16 Personality Factor Questionnaire by R. B. Cattell (form A) as adapted by A. A. Bodalev. The study sample consisted of 143 respondents, including 68 boys and 75 girls aged 17 to 25.

As a result of the empirical research, differences in indicators of psychological health in young men and women with different levels of emotional intelligence were observed. The results of the study suggest that the ability to understand and manage their own and others' emotions corresponds to an increase in emotional stability, courage in social contact, more developed analytical thinking, increased readiness for change and new ideas, reduced anxiety, all of which contributes to the improvement of psychological health of students.

Keywords: emotional intelligence, understanding and management of emotions, psychological health, personal characteristics, harmonious development.

Введение

Активный интерес исследователей к проблеме эмоционального интеллекта не вызывает сомнений. Тем не менее, при всём многообразии существующих подходов отсутствует единая общепринятая теория эмоционального интеллекта (Лобанов 2017). Существующие теории условно можно разделить на несколько групп: теория способностей (П. Сэловей, Д. Мэйер, Д. Карузо), теория эмоциональной компетентности (Д. Гоулман), некогнитивная теория (Р. Бар-Он) и теория черт (Д. В. Люсин). В виду сложности и

неоднозначности подходов к пониманию этого конструкта в современной психологии существует проблема его конкретизации и операционализации (Лобанов 2017). Эмоциональный интеллект рассматривают как: совокупность когнитивных способностей к выражению, пониманию, управлению эмоциями, а также использованию эмоций для улучшения мыслительной деятельности (Mayer, Salovey, Caruso 2004); совокупность факторов, которые позволяют человеку управлять собой и своими взаимоотношениями (Гоулман 2014); способность к пониманию

своих и чужих эмоций и управлению ими (Люсин 2004); способность понимать и интерпретировать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза (Гарскова 1999); компонент социального интеллекта и социальной компетентности (Лобанов 2017); совокупность интеллектуальных способностей к пониманию и управлению эмоциями, компетенций, связанных с обработкой и преобразованием эмоциональной информации (Андреева 2017). Следует констатировать, что подходы к пониманию данного конструкта не противоречат, а дополняют друг друга, между ними могут устанавливаться взаимосвязи, которые будут отражать содержательные характеристики эмоционального интеллекта.

Несмотря на многие теоретические и практические разработки категории психологического здоровья, её статус на сегодняшний день весьма неоднозначен. Разнородность подходов к его изучению и многомерность этого феномена до сих пор не позволяют дать конкретного определения, выделить предикторы, основные характеристики психологического здоровья, выявить его критерии и уровни (Ширко 2017). Анализ психологических исследований, посвящённых изучению психологического здоровья, позволил вычленировать несколько подходов. Данный феномен трактуется как целостное состояние личности, психологическое и эмоциональное благополучие, наличие у человека гармонизированного внутреннего мира, равновесие с самим собой и с окружающим миром (Коломинский 2011). В то же время, основу психологического здоровья составляет система определённых личностных характеристик, которые проявляются через особенности индивидуально-психологических свойств субъекта, взаимоотношения с социумом, процессов саморегуляции и саморазвития, реализации актуальных потребностей (Сокольская 2009). Следовательно, психологическое здоровье как психологическая

категория включает в себя гармоничное развитие эмоциональной, волевой, познавательной и коммуникативной сфер личности.

Материалы и методы

Целью исследования было выявить различия в показателях психологического здоровья у студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта. Становление личности, становление устойчивых личностных свойств, особенно бурное развитие способностей, приобретение новых навыков происходит именно в студенческом возрасте. Время учёбы в высшем учебном заведении у большинства студентов совпадает с периодом ранней взрослости. Этот период является очень важным, так как связан с первичной профессиональной социализацией, приобретением статуса студента, с оправданными или неоправданными мечтами и устремлениями, с усвоением новых социальных норм и адаптацией к изменившимся условиям среды. Все эти изменения не могут не отразиться на эмоциональной сфере. Согласно исследованиям И. Н. Андреевой, студенты, имеющие высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта, способны более эффективно прогнозировать последствия своего поведения, способного вызвать чувство вины. Высокие показатели внутриличностного эмоционального интеллекта способствуют снижению частоты переживания таких эмоций, как страх и вина (Андреева 2017).

В нашем исследовании эмоциональный интеллект рассматривается как предиктор психологического здоровья. В связи с тем, что до недавнего времени категория психологического здоровья представлена неоднозначно, данный феномен не операционализирован, отсутствуют методики, направленные непосредственно на изучение психологического здоровья. Для исследования психологического здоровья традиционно используются личностные опросники. В нашем исследовании нам видится целесообразным использование

16-факторного личностного опросника Р. Б. Кеттелла, так как данный инструмент предназначен для измерения индивидуально-психологических особенностей личности и позволяет исследовать индивидуально-личностные отношения: степень эмоциональной вовлеченности, доминантность/зависимость, свобода действий / скованность, степень интериоризации социальной нормы, уровень энергетического потенциала, уровень реалистичности / практичности, степень аффективной ригидности, способность подчинять свое поведение системе правил, уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней, потребность в переживаниях и склонность к риску, зависимость от поддержки группы или самодостаточность, способность к самоконтролю, степень напряженности неудовлетворенных потребностей.

Таким образом, для решения поставленных задач нами использовались следующие методики: опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д. В. Люсина, 16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (форма А) в адаптации А. А. Бодалева. Выборка исследования состояла из 143 респондентов, среди которых 68 юношей и 75 девушек в возрасте от 17 до 25 лет.

Результаты и их обсуждение

В результате проведенного исследования значимых различий по уровню развития общего эмоционального интеллекта, а также всех компонентов эмоционального интеллекта, у студентов выявлено не было ($t=-0,921$ ($p>0,1$)). Можно предположить, что различия носят скорее качественный, нежели количественный характер. Юноши и девушки в равной мере способны понимать и управлять эмоциями, однако, они по-разному, в соответствии со своей гендерной ролью, объясняют причины этих эмоций. Студенты обладают равной эмоциональностью, однако, им свойственно выражать свои эмоции с разной степенью интенсивности (в соответ-

ствии с различиями в нормах, касающихся выражения эмоциональной экспрессии), они могут в равной степени хорошо понимать эмоции других людей.

Также не было выявлено взаимосвязи между уровнем общего эмоционального интеллекта испытуемых и их возрастом ($r=-0,100$; $p\geq 0,1$), что, возможно, объясняется двойственной природой (согласно концепции Д. В. Люсина) эмоционального интеллекта: с одной стороны, эмоциональный интеллект является набором когнитивных способностей, однако с другой он тесно связан с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, т. е. с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, которая, возможно, остаётся неизменной по мере взросления. Полученные данные согласуются с результатами предыдущих исследований, в которых также не были обнаружены гендерные и возрастные различия в уровне эмоционального интеллекта (Андреева 2017).

Полученные данные позволили установить различия в показателях психологического здоровья у юношей и девушек с разным уровнем эмоционального интеллекта. Юноши и девушки с очень низким и низким уровнями эмоционального интеллекта в большинстве своём имеют средние показатели по компонентам психологического здоровья. Однако по фактору «С» (эмоциональная устойчивость) наблюдается снижение значений ($m=3,4$ у девушек и $m=4$ у юношей), что указывает на наличие у испытуемых, обладающих очень слабой способностью эффективно понимать свои и чужие эмоции и управлять ими, таких характеристик, как эмоциональная неустойчивость, импульсивность, нахождение под влиянием чувств, переменчивость в настроениях, склонность легко расстраиваться, неустойчивость в интересах, низкая толерантность по отношению к фрустрации, раздражительность, утомляемость.

Показатели ниже средних у испытуемых с очень низким и низким уровнями эмоционального интеллекта обнаруживаются также по фактору «F» (беспечность) – $m=4,4$ у девушек и $m=4,3$ у юношей, что свидетельствует об их осторожности, старательном планировании своих действий, рассудительности в выборе партнера по общению, склонности к озабоченности, беспокойству о будущем, пессимистичности в восприятии действительности, сдержанности в проявлении эмоций, неторопливости, склонности все усложнять, подходить ко всему слишком серьезно и осторожно.

Помимо этого, для юношей и девушек с очень низким эмоциональным интеллектом характерны невысокие показатели по фактору «H» (смелость в социальных контактах) – $m=4,8$ у девушек и $m=3$ у юношей. Можно констатировать, что юноши и девушки как правило остро реагируют на любую угрозу, для них характерны робость, застенчивость, неуверенность в своих силах, эмоциональная сдержанность, осторожность, социальная пассивность, деликатность, внимательность к другим, предпочтение индивидуального стиля деятельности и общения в малой группе, иногда враждебность, замкнутость в себе.

В то же время по фактору «L» (подозрительность) у испытуемых с низким уровнем общего эмоционального интеллекта обнаруживаются высокие значения – $m=7,2$ у девушек и $m=7$ у юношей, что может свидетельствовать об осторожности, эгоцентричности, настороженности по отношению к людям, склонности к ревности, стремлении возложить ответственность за ошибки на окружающих, раздражительности.

Также высокие показатели выявлены и по фактору «O» (тревожность) – $m=7,6$ у девушек и $m=7,3$ у юношей. Можно предположить, что юноши и девушки с очень низким уровнем эмоционального интеллекта большую часть времени находятся в тревожном, подавленном, озабоченном

настроении, склонны к печальным размышлениям в одиночестве, легко подвергаются различным страхам и тяжело переживают любые жизненные неудачи, обладают развитым чувством долга, легко поддаются чужому влиянию, их настроение и поведение сильно зависят от одобрения или неодобрения со стороны окружающих.

Испытуемые (как юноши, так и девушки), обладающие очень низким эмоциональным интеллектом, показали также значения выше средних по фактору «Q4» (напряженность) – $m=7,7$ у девушек и $m=8$ у юношей. Для них характерны эмоциональная неустойчивость с преобладанием пониженного настроения, нетерпимость к критике, раздражительность и нетерпеливость.

У юношей и девушек со средним уровнем эмоционального интеллекта по всем компонентам психологического здоровья обнаруживаются средние (от 4 до 7 стенов по каждому из факторов) значения. Это свидетельствует о среднем, соответствующем норме развитии каждой из исследуемых характеристик.

Остановимся на особенностях психологического здоровья у юношей и девушек с высоким и очень высоким уровнями развития эмоционального интеллекта. У юношей и девушек наблюдается тенденция к увеличению значений по фактору «B» (интеллектуальность) – $m=7,5$ у девушек и $m=8$ у юношей. Это указывает на наличие у испытуемых с высоким и очень высоким уровнями эмоционального интеллекта развитого абстрактного мышления, оперативности, сообразительности, быстрой обучаемости, достаточно высокого уровня общей культуры, особенно вербальной.

Высокие значения по фактору «H» (смелость в социальных контактах) – $m=8,3$ у девушек свидетельствуют о том, что девушки с высоким уровнем эмоционального интеллекта преимущественно смелы, решительны, имеют тягу к риску и острым ощущениям, не теряются при

столкновениях с неожиданными ситуациями и быстро забывают о неудачах, не делая надлежащих выводов. Они не испытывают трудностей в общении, легко вступают в контакты, любят быть на виду, не боятся публичных выступлений. Они быстро принимают решения, но эти решения не всегда бывают оптимальными.

Ниже среднего показатели по фактору «О» (тревожность) – $m=4,8$ у девушек и $m=4$ у юношей. Можно предположить, что испытуемые с высокой способностью понимать и управлять эмоциями более веселые, бодрые, жизнерадостные. Они верят в себя, мало чувствительны к оценкам окружающих, уверенные в себе и своих способностях.

Более высокие (выше среднего) значения по фактору «Q1» (восприимчивость к новому) – $m=7$ у девушек и $m=7$ у юношей. Испытуемые с такими показателями отличаются тем, что имеют разнообразные интеллектуальные интересы, стремятся быть хорошо информированными, но обладают критичным мышлением и никакую информацию не принимают на веру, они не доверяют авторитетам, никакие принципы не являются для них абсолютными. Отличаются гибкостью, легко меняют свою точку зрения, спокойно воспринимают не устоявшиеся взгляды и идеи, терпимы к противоречиям, доверяют логике, а не чувствам, стремятся к конструктивным преобразованиям, предпочитают разрушать устоявшиеся стереотипы, имеет сильное желание отбросить распространенные привычки.

Наблюдается тенденция к снижению значений по фактору «Q4» (напряжённость) – $m=4,5$ у девушек и $m=5$ у юношей. Это указывает на то, что, имея высокую способность к пониманию и управлению как чужими, так и своими эмоциями, испытуемые отличаются расслабленностью, уравновешенностью, отсутствием сильных побуждений и желаний, спокойно относятся к удачам и неудачам, удовлетворены любым положением дел.

Корреляционный анализ показал наличие у испытуемых взаимосвязи общего

эмоционального интеллекта, а также отдельных компонентов эмоционального интеллекта с некоторыми составляющими психологического здоровья (факторами по тесту Р. Б. Кеттелла). В частности, выявлена взаимосвязь между общим эмоциональным интеллектом и фактором «С» (эмоциональная устойчивость): $r=0,422$; $p \leq 0,01$. Наиболее значимые коэффициенты корреляции этого фактора обнаруживаются с такими компонентами эмоционального интеллекта, как ВУ (управление собственными эмоциями) ($r = 0,486$; $p \leq 0,01$), а также ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект) ($r=0,454$; $p \leq 0,01$). Следует констатировать, что эмоциональная устойчивость зависит не только от внешних обстоятельств и последующей реакции личности на них, но и способности самой личности справляться, то есть понимать и управлять (контролировать, сдерживать, изменять и т. д.) своими эмоциями. Было установлено, что у девушек и юношей обнаружены приблизительно равные значения коэффициентов корреляции между эмоциональным интеллектом и фактором «С» (эмоциональная устойчивость), имеется лишь различие по такому компоненту эмоционального интеллекта, как ВЭ (контроль экспрессии): $r=0,082$; $p \geq 0,1$ (у девушек) и $r=0,585$; $p \leq 0,01$ (у юношей). Можно предположить, что девушки являются более чувствительными и склонными к сопереживанию, в то время как юноши сдержаны и менее экспрессивны.

Статистически значимая корреляционная связь была выявлена между эмоциональным интеллектом и фактором «Н» (смелость в социальных контактах). Коэффициент корреляции между уровнем общего эмоционального интеллекта и данным фактором составил: $r=0,447$; $p \leq 0,01$. Это свидетельствует о том, что юноши и девушки с высоким эмоциональным интеллектом как правило имеют высокую степень активности в социальных контактах, они упорны, социабельны, умеют выдерживать эмоциональные нагрузки, что

часто делает их лидерами различных коллективов. Наиболее высокие значения корреляции выявлены между фактором «Н» и межличностным эмоциональным интеллектом (МЭИ) – $r=0,561$; $p\leq 0,01$, а также шкалой управления чужими эмоциями (МУ) – $r=0,570$; $p\leq 0,01$, что объясняется принадлежностью данного фактора («Н») не только к группе эмоциональных, но и коммуникативных свойств личности. Высокая способность к пониманию и управлению эмоциями (прежде всего других людей) позволяет личности не бояться социальных взаимодействий, быть смелой, решительной, не теряться при столкновениях с неожиданными ситуациями и быстро забывать о неудачах, не делая надлежащих выводов. Полученная корреляционная связь в равной степени обнаруживается как у юношей, так и у девушек.

Ещё одним компонентом психологического здоровья, который имеет ярко выраженную корреляционную связь с эмоциональным интеллектом, является фактор «О» (тревожность): с ОЭИ $r=-0,543$; $p\leq 0,01$. Это указывает на то, что с увеличением уровня эмоционального интеллекта снижается показатель тревожности. Юноши и девушки с невысокими способностями понимать и управлять эмоциями склонны чаще чувствовать свою неустойчивость, напряжённость в трудных жизненных ситуациях, они часто застенчивы, им трудно вступить в контакт с другими людьми. Напротив, высокий уровень эмоционального интеллекта, то есть способность и склонность к анализу и управлению эмоциями приводит к исключению плохого настроения, самоуничужения и невротических состояний, что характерно для психологически здоровой личности. Следует отметить, что корреляционная связь уровня тревожности обнаруживается со всеми компонентами эмоционального интеллекта. Помимо этого, выявленная взаимосвязь больше прослеживается у девушек ($r=-0,581$; $p\leq 0,01$), чем у юношей ($r=-0,464$; $p\leq 0,01$).

Была обнаружена статистически значимая обратная взаимосвязь общего эмоционального интеллекта с фактором «Q4» (напряжённость): $r=-0,565$; $p\leq 0,01$. Это подтверждает тот факт, что у юношей и девушек со слабой способностью распознавать, идентифицировать, понимать причины и управлять эмоциями снижается эмоциональная устойчивость, нарушается равновесие, может проявляться агрессивность, они часто тревожатся о возможных неудачах и неприятных событиях, сожалеют о прошлых своих поступках, не удовлетворены собой, испытывают чувство вины, что создает трудности во взаимоотношениях с окружающими, могут болезненно переносить критику в свой адрес, а похвалу, комплименты принимать с большим недоверием; препятствия на пути к достижению цели воспринимают как непреодолимые, склонны фиксироваться на неприятных сторонах событий, что препятствует поискам выхода из проблемных ситуаций. Следует констатировать, что обнаруженная взаимосвязь выше у девушек ($r=-0,590$; $p\leq 0,01$), чем у юношей ($r=-0,454$; $p\leq 0,01$).

Помимо этого была выявлена умеренная взаимосвязь эмоционального интеллекта с фактором «Q1» (восприимчивость к новому): $r=0,254$; $p\leq 0,05$, что связано с двойственной природой (согласно концепции Д. В. Люсина) эмоционального интеллекта: с одной стороны, эмоциональный интеллект является набором когнитивных способностей, а с другой – тесно связан с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, т. е. с интересом к внутреннему миру людей (в том числе и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения. Последняя особенность эмоционального интеллекта и объясняет его связь с фактором «Q1» (восприимчивость к новому), высокие значения по которому подразумевают наличие интеллектуальных интересов, развитого аналитического мышления, восприимчивости к переменам, новым идеям, лучшей информированности.

Была обнаружена умеренная прямая корреляционная связь между уровнем общего эмоционального интеллекта и фактором «Q3» (самодисциплина): $r=0,282$; $p \leq 0,01$.

Выводы

В результате проведённого эмпирического исследования установлены различия в показателях психологического здоровья у студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта: у юношей и девушек с очень низким и низким уровнями эмоционального интеллекта наблюдаются снижения показателей психологического здоровья по таким факторам (согласно тесту Р. Б. Кеттелла), как «С» (эмоциональная устойчивость), «F» (беспечность), «Н» (смелость в социальных контактах), а также рост значений по факторам «L» (подозрительность), «O» (тревожность) и «Q4» (напряжённость). В свою очередь, у юношей и девушек с высокой и очень высокой способностью понимать и управлять эмоциями выявлены тенденции к увеличению значений некоторых характеристик группы интеллектуальных свойств (интеллектуальность – фактор «В», восприимчивость к новому – фактор «Q1»), а также значимые изменения показателей по факторам, входящим в группу эмоциональных свойств личности (тревожность – фактор «O», напряжённость – фактор «Q4», а также смелость в социальных контактах – фактор «Н»).

В ходе исследования выявлена взаимосвязь эмоционального интеллекта и психологического здоровья у студентов. Обнаружена прямая корреляционная связь общего эмоционального интеллекта с такими компонентами психологического здоровья, как эмоциональная стабильность (фактор «С») и смелость в социальных контактах (фактор «Н»), а также обратная взаимосвязь с показателем тревожности (фактор «O») и напряжённости (фактор «Q4»). Помимо этого, была выявлена умеренная взаимосвязь эмоционального интеллекта с фактором «Q1» (восприимчивость к новому), а также фактором «Q3» (самодисциплина). Следует констатировать, что данная взаимосвязь в равной степени прослеживается как у юношей, так и у девушек.

Полученные результаты позволяют утверждать, что эмоциональный интеллект является предиктором психологического здоровья у студентов. Развитое умение понимать и управлять своими и чужими эмоциями способствует повышению эмоциональной стабильности личности, смелости в социальных контактах, повышению уровня самодисциплины и восприимчивости к новому. Снижение уровня тревожности, беспокойства, озабоченности, напряжённости, раздражительности может способствовать улучшению психологического здоровья.

Литература

- Андреева, И. Н. (2017) Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности. *Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология*, №2, с. 104–109.
- Гарскова, Г. Г. (1999) Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию. В кн.: *Ананьевские чтения – 1999*. СПб: Изд-во СПб ун-та, с. 25–26.
- Гоулман, Д. (2014) *Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ*. Москва: Издательство «Фербер», 560 с.
- Коломинский, Я. Л. (2011) Взаимосвязь психологической культуры и психологического здоровья личности как научно-практическая проблема. *Психиатрия, психотерапия и клиническая психология*, том 6, № 4, с. 120–129.

- Лобанов, А. П. (2017) Эмоциональный интеллект: к проблеме операционализации понятия в контексте эмпирического исследования. *Вестник Полоцкого гос. университета*, № 7, С. 69–74.
- Люсин, Д. В. (2004) Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования*. М.: ИП РАН, с. 29–36.
- Сокольская, М. В. (2009) Психологическое здоровье: анализ понятия. *Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения*. Астрахань: Издательский дом «Астраханский ун-т», с. 27–29.
- Ширко, С. М. (2017) Взаимосвязь эмоционального интеллекта и психологического здоровья у студентов. *Вопросы психического здоровья детей и подростков*, №2 (приложение), с. 268–269.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2004) Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, vol. 15, no. 3, pp. 197–215.

References

- Andreeva, I. N. (2017) Sovremennyye predstavleniya ob emotsional'nom intellekte i ego meste v strukture lichnosti [Current concepts of emotional intelligence and its place in the structure of personality]. *Zhurnal Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya* [Journal of the Belarusian state University. Philosophy. Psychology], no. 2, pp. 104–109. (In Russian)
- Garskova, G. G. (1999) Vvedenie ponyatiya "emotsional'nyi intellekt" v psikhologicheskuyu teoriyu [The Introduction of the concept of "emotional intelligence" in psychological theory]. In: *Anan'evskie chteniya – 1999* [Ananiev Conferent – 1999]. SPb: SPGU Publ., pp. 25–26. (In Russian)
- Goulman, D. (2014) *Emotsional'nyi intellekt. Pochemu on mozhet znachit' bol'she, chem IQ* [Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ.]. М.: Ferber Publ., 560 p. (In Russian)
- Kolominskii, Ya. L. (2011) Vzaimosvyaz' psikhologicheskoi kul'tury i psikhologicheskogo zdorov'ya lichnosti kak nauchno-prakticheskaya problema [Interconnection of psychological culture and psychological health of the person as a scientific and practical problem]. *Psikhiatriya, psikhoterapiya i klinicheskaya psikhologiya* [Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology], vol. 6, no. 4, pp. 120–129. (In Russian)
- Lobanov, A. P. (2017) Emotsional'nyi intellekt: k probleme operatsionalizatsii ponyatiya v kontekste empiricheskogo issledovaniya [Emotional intelligence: to the problem of the operationalization of the notion in the context of empirical investigations]. *Vestnik Polotskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Polotsk state University], no. 7, pp. 69–74. (In Russian)
- Lyusin, D. V. (2004) *Sovremennyye predstavleniya ob emotsional'nom intellekte. Sotsial'nyi intellekt. Teoriya, izmerenie, issledovaniya* [Modern concepts of emotional intelligence. Social Intelligence: Theory, measurement and Research]. М.: IP РАН Publ., pp. 29–36. (In Russian)
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2004) Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, vol. 15, no. 3, pp. 197–215. (In English)
- Shirko, S. M. (2017) Vzaimosvyaz' emotsional'nogo intellekta i psikhologicheskogo zdorov'ya u studentov [The relationship of emotional intelligence and psychological health in students]. *Voprosy psikhicheskogo zdorov'ya detei i podrostkov* [Mental health issues of children and adolescents], no. 2 (annex), pp. 268–269. (In Russian)
- Sokol'skaya, M. V. (2009) *Psikhologicheskoe zdorov'e: analiz ponyatiya. Psikhologicheskoe zdorov'e podrastayushchego pokoleniya: problemy i puti resheniya* [Psychological health: concept analysis. Psychological health of the younger generation: problems and solutions]. Astrakhan': AGU Publ., pp. 27–29. (In Russian)