

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2026.95.79.024

Эмоциональный интеллект как предиктор совладающего поведения в юношеской среде

Епанчинцева Галина Александровна

Доктор психологических наук,
Профессор кафедры общей психологии
и психологии личности института общественных наук,
Оренбургский государственный университет,
460018, Российская Федерация, Оренбург, просп. Победы, 13;
e-mail: galina.epanchintseva@mail.ru

Филатова Марина Анатольевна

Педагог-психолог,
Академия сервиса,
460000, Российская Федерация, Оренбург, ул. Чкалова, 45/1;
e-mail: filatova.ma@mail.ru

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена возрастающей ролью эмоционального интеллекта как личностного ресурса, обеспечивающего успешность адаптации студентов к стрессовым условиям обучения, а также необходимостью выявления механизмов его взаимосвязи со стратегиями совладающего поведения. Цель работы — теоретический анализ подходов к пониманию эмоционального интеллекта и его структуры, а также эмпирическое изучение взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у студентов. Методы: теоретический анализ литературы, психодиагностическое обследование (опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, методика совладающего поведения Р. Лазаруса, опросник копинг-поведения Э. Хайма), методы математической статистики. Выборка: 25 студентов в возрасте 17–19 лет. Результаты: в ходе исследования выявлены значимые корреляционные связи между регулятивным компонентом эмоционального интеллекта и продуктивными копинг-стратегиями, а также обратные связи с неадаптивными стратегиями совладания. В структуре копинг-поведения студентов преобладают продуктивные стратегии. Выводы: эмоциональный интеллект, прежде всего его регулятивный компонент, выступает значимым предиктором выбора конструктивных стратегий совладания. Полученные данные могут быть использованы при разработке программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на развитие эмоциональной компетентности и стрессоустойчивости студентов.

Для цитирования в научных исследованиях

Епанчинцева Г.А., Филатова М.А. Эмоциональный интеллект как предиктор совладающего поведения в юношеской среде // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 2А. С. 254-261. DOI: 10.34670/AR.2026.95.79.024

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, личностный ресурс, копинг-стратегии, совладающее поведение, эмоции, стрессовые ситуации, стрессоустойчивость студентов, психологическая адаптация, саморегуляция.

Введение

В современном мире, характеризующемся высокой динамикой социальных изменений, информационной перегрузкой и расширением сфер применения искусственного интеллекта, ключевое значение приобретают те качества личности, которые остаются уникально «человеческими». Одним из таких качеств выступает эмоциональный интеллект – способность распознавать, понимать и управлять собственными эмоциями и эмоциями других людей. В условиях, когда технологии начинают заменять человека во многих областях деятельности, развитый эмоциональный интеллект становится важным конкурентным преимуществом, обеспечивающим эффективную коммуникацию, успешность в профессии и личностном развитии. Особую значимость данный феномен приобретает в юношеской среде. Юношеский возраст является сензитивным периодом для формирования эмоционально-волевой сферы, становления саморегуляции и выработки устойчивых способов взаимодействия с жизненными трудностями. Юноши и девушки сталкиваются с комплексом стрессовых факторов: академические нагрузки, адаптация к новым условиям обучения, социальное взаимодействие, профессиональное самоопределение. В этих условиях важнейшую роль играет способность конструктивно преодолевать сложные ситуации – совладающее поведение (coping). Однако не все стратегии совладания одинаково эффективны: дезадаптивные формы (избегание, самопорицание) могут усугублять стресс, тогда как продуктивные (активное решение проблем, поиск социальной поддержки) способствуют сохранению психологического благополучия. Несмотря на имеющиеся в психологической науке работы, посвященные эмоциональному интеллекту и совладающему поведению, проблема их взаимосвязи именно в студенческой среде остается недостаточно изученной. Необходимо уточнить, какие компоненты эмоционального интеллекта в большей степени выступают предикторами адаптивных стратегий совладания, что позволит разработать научно обоснованные программы психологического сопровождения студентов.

Изложение основного материала статьи

Анализ теоретических моделей показывает, что эмоциональный интеллект (ЭИ) и совладающее поведение (копинг) функционально связаны через механизмы осознания, регуляции и использования эмоций в стрессовых ситуациях. Разные компоненты ЭИ, выделяемые в моделях способностей и смешанных моделях, напрямую соотносятся с адаптивностью копинг-стратегий. Остановимся на анализе самых популярных моделей ЭИ.

В модели Идентификация и понимание эмоций (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо; Д. Гоулман; Д.В. Люсин) первым компонентом выступает способность распознавать свои и чужие эмоции, дифференцировать их, понимать причины возникновения. Без этого невозможно адекватно оценить стрессовую ситуацию и выбрать соответствующую стратегию [Анохина,

Токарева, 2018; Верхотурова, 2021]. Эффективность копинга зависит от «цели и контекста деятельности», а также от «субъективной и объективной контролируемости» ситуации. Точное распознавание эмоционального сигнала (например, страха, гнева, тревоги) позволяет вовремя определить, является ли ситуация управляемой (тогда эффективны проблемно-ориентированные копинги) или неконтролируемой (тогда адаптивны эмоционально-ориентированные стратегии, такие как принятие) [Воробьеваидр., 2021; Ковалёва, 2015].

В модели ЭИ по Мэйеру–Сэловею–Карузо выделяется компонент «использование эмоций для направления мышления и действий». Авторы отмечают, что применение когнитивных стратегий приводит к повышению ощущения уровня контроля над трудной ситуацией, вследствие чего снижается степень отрицательных эмоций [Алонцева, Шомшина, 2023; Анохина, Токарева, 2018]. Способность направлять эмоциональную энергию на конструктивное решение проблем (а не на избегание) повышает эффективность проблемно-ориентированного копинга. Модель Д. Гоулмана включает «способность погружаться в эмоциональные состояния, способствующие достижению успеха», что коррелирует с данными о том, что оптимистическое мышление и конструктивные мысли о причинах неудач являются продуктивными копинг-стратегиями [Гоулман, 2009].

Компонент управления эмоциями присутствует во всех моделях: у Мэйера–Сэловея–Карузо — «управление эмоциями» (включая регуляцию своих и чужих эмоций), у Гоулмана — «самоконтроль», у Бар-Она — «управление стрессовыми ситуациями» (контроль импульсивности, стрессоустойчивость), у Люсина — «способность к управлению своими и чужими эмоциями» [Вассерманидр., 2008; Конаш, 2022]. Мы отмечаем, что развитая регуляция позволяет исключить дезадаптивные стратегии (например, импульсивные действия избегания) и применять гибкий репертуар копингов, что положительно влияет на успешность совладания [Курманова, 2013].

В моделях Люсина и Андреевой чётко разделены внутриличностный и межличностный ЭИ. Во всех этих моделях подчёркивается значимость социальных копинг-ресурсов: «социально-поддерживающая сеть», «способность находить и использовать социальную поддержку», «эмпатия» [Андреева, 2006; Плотникова, Харьковская, 2021]. Способность распознавать эмоции других и управлять ими напрямую влияет на эффективность стратегий, связанных с поиском социальной поддержки, и на умение выстраивать межличностные отношения, что снижает стресс и способствует адаптации [Тевлюкова, 2022].

Модели Бар-Она и Гоулмана включают личностные характеристики (оптимизм, самоуважение, гибкость, социальную ответственность). В этих моделях отмечается, что эффективность совладания связана с такими копинг-ресурсами, как «интернальный локус контроля», «представления о себе», «ценностно-мотивационная структура». Эти характеристики являются одновременно и компонентами смешанных моделей ЭИ, и факторами, определяющими выбор адаптивных стратегий [Луговская, Ассанович, 2017; Щербаков, 2022].

Итак: структурные компоненты эмоционального интеллекта (идентификация, использование эмоций для мышления, регуляция, межличностная компетентность) выступают внутренними ресурсами, которые обеспечивают гибкость и адекватность копинг-поведения [Гулрух, Усманова, 2021; Дементий, Дружинина, 2013]. Они позволяют субъекту: а) точно оценивать стрессовую ситуацию и её контролируемость; б) выбирать проблемно- или эмоционально-ориентированные стратегии в зависимости от контекста; в) эффективно регулировать эмоциональное напряжение, не прибегая к дезадаптивным защитам;

г) использовать социальную поддержку [Юрьева, 2019]. Таким образом, высокий уровень развития компонентов ЭИ создаёт основу для формирования продуктивного репертуара совладающего поведения, что подтверждается как моделями способностей, так и смешанными подходами.

В исследовании приняли участие 25 обучающихся (5 юношей, 20 девушек) в возрасте от 17 до 19 лет. Из общего числа респондентов 17 человек (68%) воспитывались в полных семьях, 8 человек (32%) — в неполных. Критерии включения: возраст 17–19 лет, отсутствие психиатрического диагноза, добровольное информированное согласие. Выборка носила добровольный характер и формировалась методом доступных случаев. Для диагностики использовались:

Опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (ЭМИн). Методика представляет собой опросник самоотчётного типа, окончательная версия которого была опубликована в 2006 г. Она включает 46 утверждений, позволяющих оценить пять основных составляющих эмоционального интеллекта. Внутренняя согласованность методики находится на высоком уровне ($\alpha = 0,80$).

Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман. Данный инструмент предназначен для выявления доминирующих копинг-стратегий, используемых человеком в различных жизненных сферах. Инструмент обладает двухфакторной структурой, сбалансированной по степени трудности утверждений; показатели надёжности для шкал активного и пассивного копинга составляют 0,85 и 0,79 соответственно.

Опросник для изучения копинг-поведения Э. Хайма. Методика включает 26 ситуационно-специфических вариантов совладания, сгруппированных по трём основным сферам психической деятельности: когнитивной, эмоциональной и поведенческой.

Результаты диагностики

Уровень эмоционального интеллекта (методика ЭМИн Д.В. Люсина)

В группе студентов ($n=25$) распределение по общему уровню эмоционального интеллекта (ЭИ) следующее: средний уровень – 48% (12 чел.), высокий и очень высокий – по 16% (по 4 чел.), низкий – 16%, очень низкий – 4%. Показатели межличностного и внутриличностного ЭИ в группе в среднем сбалансированы, однако у части респондентов межличностный ЭИ превышает внутриличностный, что может свидетельствовать о повышенной чувствительности к эмоциям других при недостаточном понимании собственных.

Способность к управлению своими эмоциями развита преимущественно на среднем и высоком уровне (36% и 20% соответственно), способность контролировать экспрессию также преимущественно на высоком и среднем уровне (32% и 28%).

Стратегии совладающего поведения

По методике Р. Лазаруса

Наиболее выраженными в группе являются стратегии «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» (средние баллы выше, чем по другим шкалам). Наименьшие значения – по шкале «Самоконтроль».

По методике Э. Хайма

Среди когнитивных копинг-стратегий преобладает продуктивная стратегия «Проблемный анализ» (8 чел.). Среди эмоциональных – продуктивная стратегия «Оптимизм» (13 чел., 52% от всех эмоциональных копингов). Среди поведенческих – «Сотрудничество» (8 чел.).

Корреляционный анализ взаимосвязи ЭИ и копинг-стратегий

Корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) выявил значимые связи между показателями эмоционального интеллекта и стратегиями совладающего поведения.

На уровне значимости $p < 0, 01$

- Общий уровень ЭИ, внутриличностный и межличностный ЭИ, а также способности к управлению своими и чужими эмоциями положительно связаны со стратегией «Планирование решения проблемы» ($r = 0, 548-0, 715$).
- Способность управлять эмоциями и общий уровень ЭИ отрицательно связаны со стратегией «Бегство-избегание» ($r = -0, 649$ и $-0, 523$ соответственно).
- Наиболее сильная связь – между управлением эмоциями и планированием решения ($r = 0, 715$).

На уровне значимости $p < 0, 05$

- Понимание эмоций (своих и чужих), межличностный ЭИ и управление эмоциями положительно связаны со стратегией «Положительная переоценка» ($r = 0, 410-0, 490$).
- Понимание своих и чужих эмоций положительно связано с «Планированием решения проблемы» ($r = 0, 477$ и $0, 403$).
- Внутриличностный ЭИ, управление своими эмоциями и контроль экспрессии отрицательно связаны со стратегией «Бегство-избегание» ($r = -0, 493, -0, 401, -0, 485$).
- Управление эмоциями отрицательно связано с «Дистанцированием» ($r = -0, 411$).

Заключение

У большинства студентов (48%) общий уровень эмоционального интеллекта находится в пределах средних значений, что указывает на достаточную, но не максимальную сформированность способностей к пониманию и управлению эмоциями. Примерно треть респондентов демонстрирует высокие и очень высокие показатели, что является благоприятной предпосылкой для использования адаптивных стратегий совладания.

В структуре копинг-поведения студентов преобладают продуктивные стратегии: в эмоциональной сфере доминирует «Оптимизм» (52%), в когнитивной – «Проблемный анализ» (48%), в поведенческой – «Сотрудничество» (32%). Вместе с тем, значительная часть студентов (32% в эмоциональной сфере и 20% в поведенческой) использует непродуктивные копинги, что указывает на необходимость развития навыков совладания со стрессом.

Корреляционный анализ подтвердил наличие устойчивых связей между компонентами эмоционального интеллекта и выбором стратегий совладания. Высокий уровень развития способностей к пониманию и управлению эмоциями (особенно управлению эмоциями) ассоциируется с активными, конструктивными стратегиями: планированием решения проблемы и положительной переоценкой. Напротив, низкий уровень данных способностей связан с использованием неадаптивных стратегий – дистанцирования и бегства-избегания.

Полученные результаты позволяют рассматривать эмоциональный интеллект как ресурс, способствующий формированию эффективного совладающего поведения. Развитие эмоционального интеллекта, в особенности компонентов управления эмоциями и их понимания, может служить мишенью психолого-педагогической работы, направленной на повышение стрессоустойчивости студентов.

Библиография

1. Алонцева А.В., Шомшина Ю.О. Взаимосвязь эмоционального интеллекта с формами реагирования в напряженных ситуациях (на примере охранников ООО ЧОО «Амулет») // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №78-1. С. 292-294.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78-86.
3. Анохина А.С., Токарева О.А. Психофизиологические основы эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-2. С. 311-314.
4. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р. и др. Методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях: Пособие для врачей и медицинских психологов. Санкт-Петербург: Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2008. 38 с.
5. Верхотурова Н.Ю. К проблеме изучения эмоционального интеллекта как феномена современной психологии // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2021. № XVII. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-izucheniya-emotsionalnogo-intellekta-kak-fenomena-sovremennoy-psihologii>
6. Воробьева Е.В., Косоногов В.В., Ковш Е.М. Эмоциональный интеллект: генетические и психофизиологические корреляты. М.: Мир науки, 2021. URL: <https://izdnn.com/PDF/10MNNPM21.pdf>
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2009. 478 с.
8. Гулрух А., Усманова Э.З. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях // Scientific progress. 2021. №5. С. 308-315.
9. Дементий Л.И., Дружинина Ю.А. Условия и факторы приобретения стратегий совладающего поведения // ОмГУ. 2013. №1. С. 13-19.
10. Ковалёва О.А. Связь эмоционального интеллекта со стратегиями совладающего поведения предпринимателей и топ-менеджеров // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. №4. С. 125-129.
11. Конаш О.В. Содержание понятия эмоционального интеллекта в психологической науке // Проблемы современного образования. 2022. №5. С. 31-38.
12. Курманова Г.А. Роль эмоционального интеллекта в выборе стратегий совладающего поведения подростков // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. 2013. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-vybore-strategiy-sovladayuschego-povedeniya-podrostkov>
13. Луговская А.А., Ассанович М.А. Диагностические свойства модифицированной методики «опросник способов совладания» Р. Лазаруса // Медицинские новости. 2017. №11. С. 61-65.
14. Плотникова О.В., Харькова О.А. Структурные компоненты эмоционального интеллекта: обзор литературы // Инновационная наука. 2021. №8-1. С. 83-84.
15. Тевлюкова О.Ю. Эмоциональный интеллект: методы формирования и оценки // ВЭПС. 2022. №4. С. 147-149.
16. Щербаков М.Г. Эмоциональный интеллект как элемент системы искусственного интеллекта: этические и правовые вопросы // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Юридические науки. 2022. №3. С. 201-209.
17. Юрьева О.В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. 2019. №1. С. 55-64.

Emotional Intelligence as a Predictor of Coping Behavior in Youth Environment

Galina A. Epanchintseva

Doctor of Psychology,
Professor of the Department of General Psychology and Personality Psychology,
Institute of Social Sciences,
Orenburg State University,
460018, 13, Pobedy ave., Orenburg, Russian Federation;
e-mail: galina.epanchintseva@mail.ru

Marina A. Filatova

Educational Psychologist,
Service Academy,
460000, 45/1, Chkalova str., Orenburg, Russian Federation;
e-mail: filatova.ma@mail.ru

Abstract

The relevance of the study is due to the increasing role of emotional intelligence as a personal resource ensuring the success of students' adaptation to stressful learning conditions, as well as the need to identify the mechanisms of its relationship with coping behavior strategies. The purpose of the work is a theoretical analysis of approaches to understanding emotional intelligence and its structure, as well as an empirical study of the relationship between the components of emotional intelligence and coping strategies in students. Methods: theoretical analysis of literature, psychodiagnostic examination (D.V. Lyusin's Emotional Intelligence Questionnaire, R. Lazarus's Coping Behavior Questionnaire, E. Heim's Coping Behavior Questionnaire), methods of mathematical statistics. Sample: 25 students aged 17–19 years. Results: the study revealed significant correlations between the regulatory component of emotional intelligence and productive coping strategies, as well as inverse correlations with non-adaptive coping strategies. Productive strategies predominate in the structure of students' coping behavior. Conclusions: emotional intelligence, primarily its regulatory component, acts as a significant predictor of the choice of constructive coping strategies. The obtained data can be used in the development of programs for psychological and pedagogical support aimed at developing emotional competence and stress tolerance in students.

For citation

Epanchintseva G.A., Filatova M.A. (2026) Emotsional'nyy intellekt kak prediktor sovladayushchego povedeniya v yunosheskoy srede [Emotional Intelligence as a Predictor of Coping Behavior in Youth Environment]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (2A), pp. 254-261. DOI: 10.34670/AR.2026.95.79.024

Keywords

Emotional intelligence, personal resource, coping strategies, coping behavior, emotions, stressful situations, stress tolerance of students, psychological adaptation, self-regulation.

References

1. Alontseva, A. V., & Shomshina, Yu. O. (2023). Vzaimosvyaz emotsionalnogo intellekta s formami reagirovaniya v napryazhennykh situatsiyakh (na primere okhrannikov OOO ChOO «Amulet») [The relationship between emotional intelligence and forms of response in stressful situations (using the example of security guards of Amulet private security company)]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, (78-1), 292-294.
2. Andreeva, I. N. (2006). Emotsionalnyy intellekt: issledovaniya fenomena [Emotional intelligence: Research of the phenomenon]. *Voprosy psikhologii*, (3), 78-86.
3. Anokhina, A. S., & Tokareva, O. A. (2018). Psikhofiziologicheskie osnovy emotsionalnogo intellekta [Psychophysiological foundations of emotional intelligence]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, (58-2), 311-314.
4. Dementiy, L. I., & Druzhinina, Yu. A. (2013). Usloviya i faktory priobreteniya strategiy sovladayushchego povedeniya [Conditions and factors of acquisition of coping strategies]. *OmGU*, (1), 13-19.

5. Goleman, D. (2009). *Emotsionalnyy intellekt* [Emotional intelligence]. ACT.
6. Gulrukh, A., & Usmanova, E. Z. (2021). Osnovnye podkhody k izucheniyu koping-strategiy v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh [Main approaches to the study of coping strategies in difficult life situations]. *Scientific progress*, (5), 308-315.
7. Konash, O. V. (2022). Soderzhanie ponyatiya emotsionalnogo intellekta v psikhologicheskoy nauke [The content of the concept of emotional intelligence in psychological science]. *Problemy sovremennogo obrazovaniya*, (5), 31-38.
8. Kovaleva, O. A. (2015). Svyaz emotsionalnogo intellekta so strategiyami sovladayushchego povedeniya predprinimateley i top-menedzherov [The relationship between emotional intelligence and coping strategies of entrepreneurs and top managers]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika*, (4), 125-129.
9. Kurmanova, G. A. (2013). Rol emotsionalnogo intellekta v vybore strategiy sovladayushchego povedeniya podrostkov [The role of emotional intelligence in the choice of coping strategies of adolescents]. *Fundamentalnye i prikladnye issledovaniya: problemy i rezultaty*, (5). Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-vybore-strategiy-sovladayushchego-povedeniya-podrostkov>
10. Lugovskaya, A. A., & Assanovich, M. A. (2017). Diagnosticheskie svoystva modifitsirovannoy metodiki "oprosnik sposobov sovladaniya" R. Lazarusa [Diagnostic properties of the modified method "questionnaire of coping methods" by R. Lazarus]. *Meditinskije novosti*, (11), 61-65.
11. Plotnikova, O. V., & Kharkova, O. A. (2021). Strukturnye komponenty emotsionalnogo intellekta: obzor literatury [Structural components of emotional intelligence: A literature review]. *Innovatsionnaya nauka*, (8-1), 83-84.
12. Shcherbakov, M. G. (2022). Emotsionalnyy intellekt kak element sistemy iskusstvennogo intellekta: eticheskie i pravovye voprosy [Emotional intelligence as an element of the artificial intelligence system: Ethical and legal issues]. *Uchenye zapiski Krymskogo federalnogo universiteta imeni V. I. Vernadskogo. Yuridicheskie nauki*, (3), 201-209.
13. Tevlyukova, O. Yu. (2022). Emotsionalnyy intellekt: metody formirovaniya i otsenki [Emotional intelligence: Methods of formation and assessment]. *VEPS*, (4), 147-149.
14. Verkhoturva, N. Yu. (2021). K probleme izucheniya emotsionalnogo intellekta kak fenomena sovremennoy psikhologii [On the problem of studying emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology]. In *Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Nauka i sotsium»*, (No. XVII). Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-izucheniya-emotsionalnogo-intellekta-kak-fenomena-sovremennoy-psihologii>
15. Vorobyova, E. V., Kosonogov, V. V., & Kovsh, E. M. (2021). *Emotsionalnyy intellekt: geneticheskie i psikhofiziologicheskie korrelyaty* [Emotional intelligence: Genetic and psychophysiological correlates]. Mir nauki. Retrieved from <https://izdmm.com/PDF/10MNNPM21.pdf>
16. Wasserman, L. I., Iovlev, B. V., Isaeva, E. R., et al. (2008). *Metodika dlya psikhologicheskoy diagnostiki sovladayushchego povedeniya v stressovykh i problemnykh dlya lichnosti situatsiyakh: Posobie dlya vrachey i meditsinskikh psikhologov* [Methodology for psychological diagnostics of coping behavior in stressful and problematic situations for the individual: A manual for physicians and medical psychologists]. V.M. Bekhterev Psychoneurological Institute.
17. Yuryeva, O. V. (2019). Emotsionalnyy intellekt i osobennosti samoaktualizatsii lichnosti [Emotional intelligence and features of self-actualization of the individual]. *Vestnik PNIPU. Sotsialno-ekonomicheskie nauki*, (1), 55-64.