



Исследование взаимосвязи между жизнеспособностью и психологическим благополучием у студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта

Е. П. КОРАБЛИНА, Н. Б. ЛИСОВСКАЯ, С. Б. ПАШКИН, Н. Н. БОГОМОЛОВА

АННОТАЦИЯ

Проблема и цель. Психическое здоровье становится всё более серьёзной проблемой, особенно среди молодёжи. Учитывая, что учёба в университете является критически важным этапом личностного и академического развития молодых людей, выявление факторов, способствующих их благополучию, крайне важно. *Цель исследования* – выявить и обосновать связь между жизнеспособностью и психологическим благополучием у студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 96 студентов, обучающихся в институте психологии РГПУ им. А. И. Герцена (Российская Федерация) в возрасте от 18 до 26 лет. В исследовании использовались следующие методики: опросник «Жизнеспособность взрослого человека» (А.В. Махнач, 2013); опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко, 2005); тест эмоционального интеллекта Люсина (Д.В. Люсин, 2006). Методы количественного и качественного анализа; методы описательной статистики, коэффициент ранговой корреляции г-Спирмена. Статистическая обработка осуществлялась с использованием пакета компьютерных программ Excel 16.0 и jamovi 2.6.17.0.

Результаты. В результате исследования выявлена прямая взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнеспособности ($r = 0,467$; $p < 0,001$), эмоционального интеллекта и психологического благополучия ($r = 0,651$; $p < 0,001$). Наиболее выраженные взаимосвязи наблюдаются между показателями саморегуляции и адаптационных способностей: управление своими эмоциями демонстрирует исключительно сильную корреляцию с совладанием и адаптацией ($r = 0,590$; $p < 0,001$), что свидетельствует о ключевой роли эмоциональной саморегуляции в преодолении жизненных трудностей. Понимание своих эмоций тесно связано с управлением средой ($r = 0,490$; $p < 0,001$), подтверждая важность эмоционального самопонимания для эффективного взаимодействия с окружающей действительностью.

Заключение. Эмоциональный интеллект, определяемый как способность распознавать, понимать и регулировать эмоции, был определен как ключевой фактор, влияющий на психологическое благополучие. Проведенное исследование доказало, что жизнеспособность человека связана с когнитивно-эмоциональной оценкой жизненного опыта, которая влияет на психологическое благополучие. Последнее, формируя эмоционально-личностный баланс, создает ресурс для усиления жизнеспособности, образуя динамический цикл. Эмоциональный интеллект выполняет регуляторную функцию, связывая жизнеспособность и благополучие, а также интегрируя ценностно-смысловые и мотивационно-волевые аспекты личности. Таким образом, система взаимосвязанных компонентов поддерживает саморазвитие индивида через непрерывное взаимодействие этих элементов. В целом, данное исследование показало, что молодые люди с более высокой способностью управлять своими эмоциями с большей вероятностью будут испытывать более высокий уровень психологического благополучия.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

жизнеспособность, психологическое благополучие, эмоциональный интеллект

Для цитирования: Кораблина Е. П., Лисовская Н. Б., Пашкин С. Б., Богомолова Н. Н. Исследование взаимосвязи между жизнеспособностью и психологическим благополучием у студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта // Перспективы науки и образования. 2026. № 3. С. 543–557. <https://doi.org/10.32744/pse.2026.3.34>

Поступила: 17.12.2025 | Одобрена: 22.03.2026 | Опубликована: 30.06.2026



Лицензия «С указанием авторства — С сохранением условий». Позволяет перерабатывать, исправлять и развивать произведения при условии указания авторства и лицензирования производных работ на аналогичных условиях.



The Study of the Relationship between Resilience and Psychological Well-Being in Students with Different Levels of Emotional Intelligence

E. P. KORABLINA, N. B. LISOVSKAYA, S. B. PASHKIN, N. N. BOGOMOLOVA

ABSTRACT

Problem and purpose. Mental health is becoming an increasingly serious issue, especially among young people. Given that university studies are a critical stage in the personal and academic development of young people, identifying factor that contribute to their well-being is crucial. *This study examines* the relationship between emotional intelligence and resilience and psychological well-being in students.

Materials and Methods. The study involved 96 students aged 18 to 26 year studying at the Institute of Psychology of The Herzen State Pedagogical University of Russia. The following methods were used: the "Resilience of an Adult" Questionnaire (A.V. Makhnach, 2013); the Ryff Psychological Well-Being Scale questionnaire (adapted by T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko, 2005); the Lyusin Emotional Intelligence Test (Emln) (D.V. Lyusin, 2006). Methods of quantitative and qualitative analysis; descriptive statistics and Spearman's r-rank correlation coefficient. Statistical processing was performed using Excel 16.0 and jamovi 2.6.17.0.

Results. The study revealed a direct relationship between emotional intelligence and resilience ($r = 0.467$, $p < 0.001$), and emotional intelligence and psychological well-being ($r = 0.651$; $p < 0.001$). The most significant correlations are observed between self-regulation and adaptive skills: emotional self-regulation demonstrates an exceptionally strong correlation with coping and adaptation ($r = 0.590$; $p < 0.001$), demonstrating the key role of emotional self-regulation in overcoming life's challenges. Understanding one's emotions is closely linked to environmental management ($r = 0.490$; $p < 0.001$), confirming the importance of emotional self-understanding for effectively interacting with the environment.

Conclusion. Emotional intelligence, defined as the ability to recognize, understand, and regulate emotions, has been identified as a key factor influencing psychological well-being. Research highlights that people with higher levels of emotional intelligence tend to experience greater life satisfaction, are less susceptible to stress, and have better mental health. This study demonstrated that resilience is linked to the cognitive-emotional appraisal of life experiences, which influences psychological well-being. The latter, by establishing emotional-personal balance, creates a resource for enhancing resilience, forming a dynamic cycle. Emotional intelligence performs a regulatory function, linking resilience and well-being, as well as integrating the value-semantic and motivational-volitional aspects of personality. Thus, this system of interconnected components supports the individual's self-development through the continuous interaction of these elements. Overall, this study showed that young people with a higher ability to manage their emotions are more likely to experience higher levels of psychological well-being.

KEYWORDS

resilience, psychological well-being, emotional intelligence

For Citation: Korablina, E. P., Lisovskaya, N. B., Pashkin, S. B., & Bogomolova, N. N. (2026). The Study of the Relationship between Resilience and Psychological Well-Being in Students with Different Levels of Emotional Intelligence. *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Perspectives of Science and Education*, (3), 543–557. <https://doi.org/10.32744/pse.2026.3.34>

Received: 17 December 2025 | Approved: 22 March 2026 | Published: 30 June 2026



This is an open access article distributed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike International License (CC-BY-SA 4.0) that allows others to share the work with an acknowledgement of the work's authorship and initial publication in this journal

ВВЕДЕНИЕ

Психическое здоровье и благополучие является одним из глобальных вопросов повестки дня Организации Объединенных Наций. Будущее глобального здравоохранения, равенства и устойчивого развития зависит от того, станет ли психическое благополучие по-настоящему универсальным.

21 ноября 2025 года в НИУ ВШЭ проходил конгресс «Психологическое сопровождение и благополучие в системе высшего образования», в котором принимали участие более ста представителей вузов из различных регионов страны. Ключевым событием конгресса стала презентация проекта концепции социально-психологического благополучия, в разработке которой приняли участие эксперты НИУ ВШЭ. Как отметил глава Минобрнауки России Валерий Фальков, в контексте быстро меняющегося мира, информационной нагрузки и других факторов важной задачей становится создание условий, при которых каждый студент может комфортно учиться и развиваться.

За рубежом деятельность психологических служб отлажена уже достаточно давно. Так, традиционно в большинстве университетов и колледжей в США есть студенческий медицинский центр и/или консультационный центр. Они оба могут оказывать психологическую поддержку, включающую в себя и психиатрическую помощь (в зависимости от учебного заведения - консультации, фармакологическая помощь и т. д.).

Студенческий период представляет собой критический момент в траектории развития личности. В это время от студентов требуется много усилий, упорства и выполнения многочисленных академических и социальных обязательств. Несмотря на эти усилия, студенты часто сталкиваются с серьезным давлением и разочарованиями, которые действуют разрушительно и влияют на психологическое благополучие и способность справляться с жизненными трудностями. Университет предлагает среду, благоприятствующую установлению разнообразных социальных взаимодействий с преподавателями, сверстниками и новыми друзьями, а также развитию значимых эмоциональных отношений. Это взаимодействие играет основополагающую роль в приобретении социальных навыков и эмоциональной адаптации и необходимо для успешного преодоления трудностей этого этапа [1]. Однако, если этим взаимодействием не управлять должным образом, оно может сказаться на благополучии молодых людей и негативно сказаться на их психическом здоровье [2].

Исследование опирается на теорию K.D. Ryff, согласно которой психологическое благополучие понимается как «базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека». Исследователь выделила основные конструкты психологического благополучия: самопринятие, личностный рост, автономия или независимость, компетентность в управлении средой, умение устанавливать позитивные отношения с окружающими, наличие жизненных целей [3].

Благополучие связано со счастьем и удовлетворенностью жизнью. Оно достигается, когда человек обладает достаточными психологическими, социальными и физическими ресурсами для преодоления жизненных трудностей. И наоборот, когда проблемы превышают доступные ресурсы, благополучие снижается [4]. Благополучие складывается из двух личностных измерений (удовлетворенность жизнью и личностное развитие) и социального измерения (восприятие себя частью сообщества) [5]. T. Davis определяет благополучие как «ощущение здоровья, счастья и процветания. Оно включает в себя хорошее психическое здоровье, высокую удовлетворенность жизнью, чувство смысла или цели и способность справляться со стрессом» [6]. В более широком смысле, благополучие означает общее хорошее самочувствие.

Эмоциональный интеллект и психологическое благополучие привлекают значительный интерес исследователей. Связь между эмоциональным интеллектом и психическим здоровьем является одним из наиболее актуальных направлений исследований эмоционального интеллекта.

Взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием у молодых людей привлекла значительное внимание в недавних исследованиях. Например, F. Ndayiragije выявил сильную положительную корреляцию между эмоциональным интеллектом и психическим благополучием, выделив эмоциональный интеллект как ключевой предиктор психологического здоровья [7]. Этот вывод согласуется с исследованиями, предполагающими, что люди с более высоким уровнем эмоциональным интеллектом более эффективно справляются со

стрессом и используют эффективные стратегии совладания, что имеет решающее значение для поддержания психического здоровья [8].

Связь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием очевидна в том, как эмоционально интеллектуальные люди разрабатывают эффективные стратегии совладания и позитивные социальные взаимодействия. Люди с высоким эмоциональным интеллектом склонны использовать адаптивные механизмы совладания, такие как поиск социальной поддержки и эффективное выражение своих эмоций, что связано с пониженным уровнем стресса и депрессии [9]. Это адаптивное поведение создает положительную обратную связь: улучшенный эмоциональный интеллект приводит к лучшему психологическому благополучию, что, в свою очередь, укрепляет эмоциональные компетенции [10; 11]. Выявлена положительная и значимая взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием [12]. Установлено, что социальная поддержка и психологическая устойчивость опосредуют связь между эмоциональным интеллектом и благополучием [13]. Более того, эмоциональный интеллект был определен как значимый предиктор психологической устойчивости, что подчеркивает его решающую роль в поддержании психического здоровья в сложных обстоятельствах [14].

P. Salovey и J. D. Mayer различают понятия интеллекта и эмоционального интеллекта, утверждая, что интеллект относится к способности человека усваивать информацию/знания и применять их в различных контекстах, тогда как эмоциональный интеллект направляет действия на чтение эмоций, понимание и применение их в повседневных ситуациях [15].

По мнению К. Wiginton, «эмоциональный интеллект – это способность распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями». Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта часто испытывают более плодотворные личные и профессиональные отношения, а также демонстрируют более высокий уровень личной ответственности [16].

Таким образом, эмоциональный интеллект представляет собой набор психических механизмов, необходимых для решения проблем и управления поведением, то есть способность индивида распознавать, использовать, понимать и регулировать эмоции у себя и у других.

Термин «Resilience» использовался в середине XIX века для описания способности индивида противостоять изменениям [17]. Resilience – один из важнейших психологических аспектов способности человека адаптироваться к сложным ситуациям. Общепризнанным фактом является то, что студенты сталкиваются со множеством интеллектуальных, социальных и личных проблем в университетской жизни. Психологические сильные стороны, такие как жизнеспособность, эмоциональный интеллект, психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью, влияют на способность человека преодолевать эти трудности. Жизнеспособность, способность преодолевать трудности и адаптироваться к стрессу, – одна из важнейших психологических черт, которая помогает студентам преодолевать академические, социальные и личные трудности. Отмечено, что высокий уровень эмоционального интеллекта улучшает академическую успеваемость, способность справляться со стрессом и решать проблемы, делая людей более устойчивыми [18]. Таким образом, изучение устойчивости и эмоционального интеллекта может помочь студентам справляться с академическими и личными проблемами. Аналогичным образом, психологическое благополучие, самопринятие, самостоятельность, жизненная цель и личностное развитие являются ещё одним важным фактором успеха студентов [19]. Здоровые студенты способны справляться с умственными и эмоциональными трудностями, что делает их устойчивыми. Удовлетворённость жизнью, субъективная оценка человеком качества своей жизни, тесно связана с устойчивостью [20]. Студенты колледжей с более высокой удовлетворенностью жизнью чаще справляются со стрессом, сохраняют мотивацию и преодолевают личные и академические трудности. Понимание этой взаимосвязи может помочь студентам улучшить своё благополучие, поскольку жизнеспособность способствует удовлетворенности жизнью.

Следует также различать термины «жизнеспособность» (resilience) и «жизнестойкость» (hardiness). Понятие «жизнестойкость» определяется как особый паттерн установок и навыков, позволяющих превратить изменения, происходящие с личностью, в её возможности. Авторы понятия «жизнестойкость» S. Maddi, S. Kobasa, а также Д.А. Леонтьев рассматривали данное качество на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совладающего поведения [21; 22].

По мнению А. В. Махнача, использование в исследованиях понятий «жизнестойкость» (hardiness) и «жизнеспособность» (resilience) осложнено отсутствием согласованного перевода этих терминов на русский язык [23]. Так, термин «hardiness», введенный S. Maddi и S. Kobasa, Д. А. Леонтьев предложил переводить на русский язык как «жизнестойкость». В целом идея жизнестойкости подразумевает оптимальную реализацию человеком своих психологических возможностей в неблагоприятных жизненных ситуациях, «психологическую живучесть» и «расширенную эффективность» в этих ситуациях [24].

Лингвистический анализ подтверждает, что существуют основания для перевода «hardiness» как жизнестойкости, а «resilience» как жизнеспособности. Сущностью жизнестойкости является готовность принять вызов, выстоять и стать сильнее. Жизнеспособность – интегративный показатель, свидетельствующий о способности к развитию, самореализации, достижению актуальных целей. Чаще всего оба этих качества изучаются в связи со стрессовыми событиями, хотя жизнеспособность не связана напрямую со стрессом и является качеством, необходимым для реализации основных жизненных задач, связанных не только с особыми обстоятельствами, хотя наиболее ярко в них проявляющимися.

G. Windle сформулировала следующее обобщенное определение: жизнеспособность (resilience) – это процесс эффективного взаимодействия с серьезными источниками стресса или травмы, адаптация к ним или их преодоление. Активы и ресурсы, относящиеся к индивиду, обстоятельствам его жизни и его окружению, способствуют этому процессу адаптации и «отпружинивания» трудностей. В процессе развития индивида его жизнеспособность может меняться [25]. Однако в нем недоучитывается собственная активность человека, подчеркнутая в определении А. В. Махнача и А. И. Лактионовой: «Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами в контексте социальных, культурных норм и средовых условий» [26, с. 294]. Исследователями описывается влияние факторов риска и защиты на профессиональную устойчивость специалистов помогающих профессий, более подробно рассматриваются факторы защиты и некоторые компоненты профессиональной устойчивости, в частности, «духовность» [27].

Анализ данных определений позволяет сделать вывод о том, что жизнеспособность – это интегральная характеристика субъекта, которая помогает управлять внутренними и внешними ресурсами для того, чтобы преодолеть трудные жизненные ситуации и сохранить нормативность жизнедеятельности. А.В. Махнач в структуре жизнеспособности выделил следующие компоненты (показатели): самоэффективность, настойчивость, локус контроля, совладание, духовность, семейные и социальные взаимоотношения [28].

Жизнеспособность рассматривается как следствие динамичного процесса адаптации, который может включать посттравматический рост, потенциально повышающий посредством позитивных преобразований уровень функционирования, по сравнению с уровнем до воздействия стрессора. Исследования жизнеспособности после таких травматических событий, как пандемия, указали на возможность посттравматического роста, включающего в себя поиск «выгоды» от происходящего через создание смысла в различных областях жизни: близости в отношениях, жизненных возможностях, сильных сторонах личности, духовных поисках, переоценке жизни [29].

Результаты исследования Pushpa и M.J. Khan, показали значимую положительную корреляцию между стрессоустойчивостью, эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием студентов колледжей. Эти данные свидетельствуют о том, что более высокий уровень стрессоустойчивости связан с лучшим психологическим благополучием и более высоким уровнем эмоционального интеллекта [30]. В связи с тем, что эмоциональный интеллект оказывает значительное влияние на жизнестойкость, было рекомендовано разработать образовательные программы, помогающие молодёжи улучшить свой эмоциональный интеллект и устойчивость [31; 32].

В исследовании Z. Shuo с соавторами была продемонстрирована взаимосвязь эмоционального интеллекта, жизнеспособности и благополучия [33]. Она выстраивалась следующим образом: эмоциональный интеллект служит основой для развития устойчивости, которая, в свою очередь, опосредует его влияние на психологическое благополучие. В условиях высоких нагрузок (например, у аспирантов) устойчивость помогает трансформировать эмоциональную компетентность в адаптивные стратегии, позитивное мышление и удовлетворенность жизнью. Таким обра-

зом, жизнеспособность и успешность в стрессовых условиях зависят от синергии эмоционального интеллекта и психологической устойчивости, обеспечивающей гибкость и устойчивость в преодолении вызовов.

Цель – выявить и обосновать связь между жизнеспособностью и психологическим благополучием у студентов с различным уровнем эмоционального интеллекта.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Теоретико-методологическая основа исследования: теории эмоционального интеллекта (J.D. Mayer, P. Salovey, Д.В. Люсин), концепция психологического благополучия (К. Рифф, П.П. Фесенко), концепции жизнеспособности личности (А.В. Махнач, А.А. Нестерова).

В исследовании приняли участие 96 студентов, обучающихся в институте психологии РГПУ им. А. И. Герцена в возрасте от 18 до 26 лет, средний возраст выборки составил 22 года. Для сбора эмпирических данных использовался онлайн-опрос.

1. Опросник «Жизнеспособность взрослого человека» (Автор: А.В. Махнач, 2013). Опросник предназначен для измерения жизнеспособность взрослого человека (от 18 лет и до позднего возраста) как многофакторной структуры, согласно теоретической концепции автора. Опросник измеряет шесть сфер человека: самооффективность, настойчивость, локус контроля, совладание и адаптация, духовность, семейные и социальные взаимосвязи.

2. Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко, 2005). Опросник предназначен для определения уровня психологического благополучия и определения характера соотношения его компонентов.

3. Тест эмоционального интеллекта Люсина (ЭМИн) – (Автор: Д.В. Люсин, 2006). Тест эмоционального интеллекта Люсина (ЭМИн) – российская психодиагностическая методика, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта. В основу опросника положена трактовка ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Для обработки полученных данных использовались методы количественного и качественного анализа; методы описательной статистики, корреляционный анализ с применением коэффициента ранговой корреляции r -Спирмена. Статистическая обработка осуществлялась с использованием пакета компьютерных программ Excel 16.0 и jamovi 2.6.17.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения взаимосвязи эмоционального интеллекта с жизнеспособностью и психологическим благополучием был применен коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена. Корреляция строилась на данных всей выборки ($n = 96$). В результате выявлена высокая значимая прямая взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнеспособности ($r = 0,467$; $p < 0,001$), эмоционального интеллекта и психологического благополучия ($r = 0,651$; $p < 0,001$). Это говорит о том, что способность отслеживать свои и чужие эмоции, использовать их для руководства своего мыслительного процесса и поведения определяют построение и оценку жизненного пути. Эмоциональный интеллект способствует в преодолении трудных жизненных ситуаций, помогает находить ресурсы и восстанавливаться, а также самосовершенствоваться.

Рассмотрим корреляционные структуры в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта.

В первой группе с высоким эмоциональным интеллектом выявлено множество взаимосвязей между компонентами жизнеспособности, эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием (см. табл. 1).

Самооффективность положительно коррелирует с пониманием чужих эмоций ($r = 0,404$; $p < 0,05$), управлением чужими эмоциями ($r = 0,384$; $p < 0,05$), управлением своими эмоциями ($r = 0,389$; $p < 0,05$). То есть для того, чтобы испытывать веру в свои возможности и проявлять способность справляться с ситуативными задачами, требуется понимать и управлять эмоцио-

нальным состоянием других людей, а также поддерживать собственный эмоциональный настрой. Наблюдение за вербальными и невербальными проявлениями других людей формируют пример для подражания и развития собственной эффективности. Умение поддерживать необходимые положительные эмоции создают прочную базу убежденности во вкладываемое намерение.

Таблица 1 Структура взаимосвязей жизнеспособности с эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием в группе с высоким уровнем эмоционального интеллекта ($n = 29$)

Шкалы		Самоэффективность	Настойчивость	Локус контроля	Совладание и адаптация	Духовность	Семейные и социальные взаимосвязи
Эмоциональный интеллект	Понимание чужих эмоций (МП)	0,404*	0,575**	0,355	0,426*	-0,058	0,243
	Управление чужими эмоциями (МУ)	0,384*	0,221	0,184	0,415*	-0,061	0,281
	Понимание своих эмоций (ВП)	-0,031	-0,105	-0,283	-0,016	-0,426*	-0,239
	Управление своими эмоциями (ВУ)	0,389*	0,432*	0,216	0,641***	-0,229	0,508**
	Контроль экспрессии (ВЭ)	0,089	0,023	-0,002	0,376*	-0,496**	-0,064
	Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)	0,449*	0,520**	0,315	0,495**	-0,029	0,351
	Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)	0,170	0,104	-0,023	0,422*	-0,495**	0,012
	Понимание эмоций (ПЭ)	0,317	0,386*	0,122	0,339	-0,314	0,025
	Управление эмоциями (УЭ)	0,447*	0,378*	0,203	0,773***	-0,347	0,383*
Психологическое благополучие	Позитивные отношения	0,532**	0,347	0,458*	0,488**	-0,377*	0,328
	Автономия	0,645***	0,476**	0,451*	0,532**	-0,263	0,439*
	Управление средой	0,479**	0,601***	0,476**	0,328	-0,335	0,109
	Личностный рост	0,587***	0,568**	0,664***	0,509**	-0,407*	0,326
	Цели в жизни	0,441*	0,440*	0,622***	0,318	-0,325	0,073
	Самопринятие	0,461*	0,647***	0,585***	0,352	-0,196	0,160

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Настойчивость имеет сильную положительную связь с пониманием чужих эмоций ($r = 0,575$; $p < 0,01$), умеренную положительную связь с управлением своими эмоциями ($r = 0,432$; $p < 0,05$). Умение понимать чужие эмоции людей помогает лавировать и маневрировать, тем самым проявлять упорство и отстаивать свои интересы в нужный момент времени, считывая контекст происходящего. Через управление своими эмоциями студенты могут мобилизовать поддерживающие эмоции в данное мгновение и продемонстрировать свою решимость.

Совладание и адаптация сильно коррелирует с управлением своими эмоциями ($r = 0,641$; $p < 0,001$), а также имеет умеренную положительную связь с пониманием чужих эмоций ($r = 0,426$; $p < 0,05$), управлением чужими эмоциями ($r = 0,416$; $p < 0,05$), контролем экспрессии ($r = 0,376$; $p < 0,05$). Контроль над своими эмоциями и поведением способствует поиску решения в сложных ситуациях, обеспечивает процесс приспособления к текущим условиям. Понимание и управление чужими эмоциями позволяет организовать управление ситуацией.

Духовность имеет сильную обратную с контролем экспрессии ($r = 0,496$; $p < 0,01$), умеренную отрицательную связь с пониманием своих эмоций ($r = 0,426$; $p < 0,05$). То есть понимание более глубоких личностных смыслов может открывать новые аспекты поведения человека, кото-

рые выходят за рамки обычных стратегий поведения. Также понимание своих эмоций ведет к пониманию потребностей, но не всегда потребности отождествляются с системой духовно-нравственных ценностей, чаще имеют конфликтные отношения, когда человек встает перед выбором между этими сторонами.

Семейные и социальные взаимосвязи имеют сильную обусловленность управлением своими эмоциями ($r = 0,508$; $p < 0,05$). То есть для создания и поддержания близких и доверительных отношений требуется проявлять контроль и регуляцию своих эмоциональных побуждений.

Самозффективность имеет положительную связь со всеми компонентами психологического благополучия. Самые сильные связи с автономией ($r = 0,645$; $p < 0,001$), личностным ростом ($r = 0,587$; $p < 0,001$); сильные связи с позитивным отношением ($r = 0,532$; $p < 0,01$), управлением средой ($r = 0,479$; $p < 0,01$), умеренные связи с целями в жизни ($r = 0,441$; $p < 0,05$), самопринятием ($r = 0,461$; $p < 0,05$). Таким образом, индивидуальные представления о силе веры в себя определяет постановку целей, помогает действовать самостоятельно, обладая решимостью создавать необходимые условия и обстоятельства, полагаться на себя, принимая свои сильные и слабые стороны, ощущать реализацию и собственное развитие и при этом выстраивать теплые открытые отношения с другими людьми.

Компонент настойчивость имеет очень сильную связь с управлением средой ($r = 0,601$; $p < 0,001$) и самопринятием ($r = 0,647$; $p < 0,001$); сильную связь с личностным ростом ($r = 0,568$; $p < 0,05$), автономией ($r = 0,476$; $p < 0,05$), и с целями в жизни ($r = 0,440$; $p < 0,05$). То есть способность проявлять упорство и силу обеспечивает возможность эффективно управлять внешней деятельностью, тем самым происходит позитивное подкрепление опыта, что в свою очередь создает основы для самопринятия. Также настойчивость позволяет активно открывать новые возможности, находить и ставить новые цели, основываясь на собственном мнении, достигать их и ощущать себя в постоянном потоке развития.

Локус контроля также положительно коррелирует со всеми компонентами психологического благополучия: имеет очень сильную связь с личностным ростом ($r = 0,664$, $p < 0,001$), целями в жизни ($r = 0,622$; $p < 0,001$), самопринятием ($r = 0,585$; $p < 0,001$), сильную связь – с управлением средой ($r = 0,476$, $p < 0,01$), умеренную – с автономией ($r = 0,451$, $p < 0,05$) и позитивными отношениями ($r = 0,458$, $p < 0,05$). То есть склонность приписывать результаты деятельности себе дает плодотворную почву для ощущения удовлетворенности собой и своей жизнью и стимул для дальнейшего развития.

Компонент жизнеспособности – совладание и адаптация имеет сильную положительную связь с автономией ($r = 0,532$; $p < 0,01$), с личностным ростом ($r = 0,509$, $p < 0,01$), с позитивными отношениями ($r = 0,488$; $p < 0,01$). Способность осуществлять поиск решения жизненных задач и преодолевать трудности актуализирует стремление полагаться на собственные убеждения и действовать, прислушиваясь к себе. Через управление собственными проблемами воплощается самореализация. Также в кризисных ситуациях могут обратиться за помощью к близким, после чего отношение к людям становится еще более положительным и доверительным.

Духовность – как показатель жизнеспособности отрицательно коррелирует с личностным ростом ($r = 0,407$; $p < 0,05$), с позитивными отношениями ($r = 0,377$; $p < 0,01$). Данную взаимосвязь можно рассмотреть с позиции системы культурных особенностей, что в современном мире на первое место выходит реализация. Стереотипы о том, что духовное развитие носит аскетичный характер, определяет отрешенность от общества и отказом от самореализации. Так как у представителей данной группы высокие уровни личностного роста и позитивных отношений, то можно сказать, что выстраивание отношений и процесс саморазвития является ресурсным для поддержания жизнеспособности и ощущения психологического благополучия, а также забирает много времени. Из поля зрения и внимания уходит взгляд внутрь себя и поиск своего предназначения, обращение к Богу.

Показатель семейные и социальные взаимосвязи имеет положительную умеренную связь с автономией ($r = 0,439$; $p < 0,05$). То есть ощущение поддержки со стороны близких, эмоциональной близости и безопасного общения с людьми формируют предпосылки для самостоятельных действий и решений.

Вторая группа со средним эмоциональным интеллектом имеет специфическую структуру взаимосвязей (см. табл. 2).

Таблица 2 Структура взаимосвязей жизнеспособности с эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием в группе со средним уровнем эмоционального интеллекта ($n = 39$)

Шкалы		Самоеффективность	Настойчивость	Локус контроля	Совладание и адаптация	Духовность	Семейные и социальные взаимосвязи
Эмоциональный интеллект	Понимание чужих эмоций (МП)	0,057	-0,065	0,011	0,050	0,048	0,136
	Управление чужими эмоциями (МУ)	0,205	0,266	0,197	0,141	-0,065	0,313
	Понимание своих эмоций (ВП)	-0,133	-0,122	-0,300	-0,127	-0,025	0,139
	Управление своими эмоциями (ВУ)	-0,056	-0,023	0,101	0,243	0,023	-0,031
	Контроль экспрессии (ВЭ)	-0,048	-0,023	-0,080	0,294	0,180	0,080
	Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)	0,164	0,080	0,084	0,081	0,022	0,343*
	Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)	-0,103	-0,063	-0,169	0,221	0,092	0,124
	Понимание эмоций (ПЭ)	0,024	-0,056	-0,165	0,010	0,090	0,313
	Управление эмоциями (УЭ)	0,064	0,121	0,079	0,412**	0,115	0,238
Психологическое благополучие	Позитивные отношения	-0,138	0,014	-0,094	0,131	0,000	0,235
	Автономия	0,253	0,297	0,191	0,056	0,017	0,029
	Управление средой	0,182	0,507***	0,371*	0,502**	0,103	0,290
	Личностный рост	0,284	0,271	0,141	0,140	0,051	0,308
	Цели в жизни	0,391*	0,510***	0,298	0,279	0,130	0,411**
	Самопринятие	0,207	0,281	0,133	0,223	0,096	0,184

Выявлена прямая умеренная взаимосвязь между самоеффективностью и целями в жизни ($r = 0,391$; $p < 0,05$). То есть вера в собственные силы и возможности способствует возникновению чувства направленности и постановке новых целей. Настойчивость как показатель жизнеспособности коррелирует с управлением средой ($r = 0,507$; $p < 0,001$), целями в жизни ($r = 0,510$, $p < 0,001$). Это означает, что последовательность, частота, твердость в своих действиях обеспечивает влияние над обстоятельствами, позволяет достигать результатов. Локус контроля имеет умеренную положительную связь с управлением средой ($r = 0,371$, $p < 0,05$). Через возможность контролировать свою внешнюю деятельность, управлять обстоятельствами поддерживается идея о собственной роли в построении жизненного пути. Совладание и адаптация коррелирует с управлением средой ($r = 0,502$, $p < 0,01$). Способность адаптироваться к вызовам жизни содействует в контроле над окружающей средой. Показатель жизнеспособности – семейные и социальные взаимосвязи имеет сильную положительную взаимосвязь с целями в жизни ($r = 0,411$, $p < 0,01$). Безопасные, доброжелательные, принимающие отношения вдохновляют на новые цели.

Третья группа с низким эмоциональным интеллектом имеет схожую структуру взаимосвязей с первой группой (см. табл. 3).

Обнаруживаются корреляции между показателями жизнеспособности с компонентами эмоционального интеллекта и психологического благополучия.

Таблица 3 Структура взаимосвязей жизнеспособности с эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием в группе с низким уровнем эмоционального интеллекта (n = 28)

Шкалы		Самоеффективность	Настойчивость	Локус контроля	Совладание и адаптация	Духовность	Семейные и социальные взаимосвязи
Эмоциональный интеллект	Понимание чужих эмоций (МП)	0,193	-0,020	0,131	-0,206	-0,320	0,017
	Управление чужими эмоциями (МУ)	0,149	0,168	-0,065	-0,010	-0,188	0,050
	Понимание своих эмоций (ВП)	0,542**	0,455*	0,448*	0,422*	-0,095	0,353
	Управление своими эмоциями (ВУ)	0,394*	0,232	0,227	0,610***	0,176	0,260
	Контроль экспрессии (ВЭ)	-0,071	-0,014	0,036	0,401*	0,165	-0,049
	Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)	0,139	0,063	0,011	-0,176	-0,313	0,049
	Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)	0,427*	0,285	0,321	0,727***	0,139	0,327
	Понимание эмоций (ПЭ)	0,443*	0,319	0,411*	0,113	-0,310	0,201
	Управление эмоциями (УЭ)	0,152	0,127	0,008	0,479**	0,171	0,066
Психологическое благополучие	Позитивные отношения	0,538**	0,498**	0,389*	0,392*	-0,272	0,537**
	Автономия	0,329	0,384*	0,307	0,259	-0,139	0,393*
	Управление средой	0,549**	0,625***	0,404*	0,651***	-0,004	0,455*
	Личностный рост	0,674***	0,399*	0,328	0,353	-0,194	0,368
	Цели в жизни	0,364	0,504**	0,293	0,294	-0,034	0,374*
	Самопринятие	0,417*	0,507**	0,419*	0,478*	-0,206	0,638***

Показатель понимание своих эмоций имеет множество прямых взаимосвязей с показателями жизнеспособности: самоеффективность ($r = 0,542$; $p < 0,01$), настойчивость ($r = 0,455$; $p < 0,05$), локус контроля ($r = 0,448$, $p < 0,05$), совладание и адаптация ($r = 0,422$; $p < 0,05$). Таким образом, идентификация и осмысление собственных эмоций способствует пониманию своих возможностей, что позволяет мобилизовать свои ресурсы и быть готовым к преодолению трудных ситуаций. Также чуткость к своему эмоциональному состоянию позволяет осмыслить ценностно-смысловые ориентиры и проявить настойчивость в поддержку их. Построение причинно-следственной связи с помощью оценки своих эмоций, рефлексии открывает возможности по поддержанию своей результативности по средствам собственных усилий, приписыванию своих достижений себе. Так как понимание своих эмоций у студентов данной группы развит на среднем уровне, то он может стать очень ресурсным. Управление своими эмоциями коррелирует с самоеффективностью ($r = 0,394$; $p < 0,05$), с совладанием и адаптацией ($r = 0,610$; $p < 0,001$). То есть способность вызывать и поддерживать положительные эмоции создает плодотворную почву для подкрепления уверенности в свои силы, оказывает содействие в адаптации к событиям жизни. Помимо этого, совладание и адаптация положительно коррелирует с контролем экспрессии ($r = 0,401$; $p < 0,05$). Контроль своего поведения обуславливает приспособление к изменяющимся обстоятельствам.

Самоеффективность положительно коррелирует с личностным ростом ($r = 0,674$; $p < 0,001$), с управлением средой ($r = 0,549$; $p < 0,01$), с позитивными отношениями ($r = 0,538$; $p < 0,01$), с самопринятием ($r = 0,417$; $p < 0,05$). Вера в свои силы взаимообусловлена компетенцией в управлении окружающей средой, построению доверительных отношений с другими, принятием различных своих сторон.

Показатель настойчивость имеет положительные корреляции со всем компонентами психологического благополучия: управление средой ($r = 0,625$; $p < 0,001$), самопринятие ($r = 0,507$; $p < 0,01$), цели в жизни ($r = 0,504$; $p < 0,01$), позитивные отношения ($r = 0,498$; $p < 0,01$), личностный рост ($r = 0,399$; $p < 0,05$), автономия ($r = 0,384$; $p < 0,05$). Проявление настойчивого поведения не свойственно представителем данной группе, но они могут его тренировать с людьми, которым доверяют. Для них это будет достаточно специфично и понятно. При демонстрации своей настойчивости возникает чувство уверенности и автономности, принятия себя, начинают возникать намерения на построение жизненного пути. Пассивность, которая характерна для них, ведет к обратному эффекту.

Локус контроля положительно коррелирует с показателем управление средой ($r = 0,404$; $p < 0,05$), с позитивными отношениями ($r = 0,389$; $p < 0,05$). Принимая роль создателя своей жизни, возникает желание эффективно управлять всей внешней деятельностью, расширять и углублять круг межличностных взаимоотношений.

Имеются прямые взаимосвязи между показателем совладание и адаптация с показателями позитивные отношения ($r = 0,392$; $p < 0,05$), управление средой ($r = 0,651$; $p < 0,001$), самопринятие ($r = 0,478$; $p < 0,05$). Приспособление к текущим обстоятельствам связано с отношением к себе, близким. Принятие себя, выстраивание взаимоотношений, принятие ответственности за свою жизнь будет способствовать адаптации к различным стрессовым ситуациям.

Прямая взаимосвязь обнаруживается между показателем семейные и социальные взаимосвязи и показателями психологического благополучия: позитивные отношения ($r = 0,537$; $p < 0,01$), автономия ($r = 0,393$; $p < 0,05$), управление средой ($r = 0,455$; $p < 0,05$), цели в жизни ($r = 0,374$; $p < 0,05$), самопринятие ($r = 0,638$; $p < 0,001$). Через выстраивание социальных отношений определяются почти все компоненты психологического благополучия. Развитие социальных связей, формирование позитивных моделей взаимоотношений сможет преобразовать внутреннее состояние, повысить удовлетворенность своей жизнью.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты текущего исследования показали, что эмоциональный интеллект студентов достоверно и положительно предсказывает их благополучие, что согласуется с результатами предыдущих исследований [34].

Также результаты текущего исследования согласуются с результатами ранних исследований в том, что жизнеспособность выступает в качестве частичного посредника между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием студентов [35]. Это означает, что эмоциональный интеллект оказывает как прямое, так и косвенное влияние на психологическое благополучие, повышая жизнеспособность.

Студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше осознают свои и чужие эмоции, а также лучше выражают и управляют ими, что позволяет им более остро воспринимать окружающую среду. Более высокий уровень эмоционального интеллекта также может улучшить коммуникационные способности студентов во взаимодействии с преподавателями как в академических исследованиях, так и при обмене эмоциональным опытом, позволяя им получать больше позитивной обратной связи, поддерживать высокий уровень энергии как в учёбе, так и в личной жизни, тем самым сообщая о большем количестве позитивных эмоциональных переживаний и поддерживая более сильное чувство благополучия в повседневной жизни. Напротив, студенты с низким уровнем эмоционального интеллекта чаще подавляют свои негативные эмоции, что приводит к неспособности правильно воспринимать свои истинные чувства по отношению к другим. Поэтому у них слабее выражены способности к взаимодействию с окружающими, в результате чего они испытывают больше негативных эмоций, что может привести к неуверенности в себе и снижению общего самочувствия.

Текущее исследование обнаружило, что более высокий уровень эмоционального интеллекта приводит к более стабильному ощущению жизнеспособности, помогая студентам лучше управлять своими эмоциями и справляться с фрустрациями, а также облегчая позитивное преодоление проблем и трудностей. Чем выше уровень жизнеспособности у студентов, тем более оптими-



стично они относятся ко многим вещам в жизни, что делает их более способными и устойчивыми перед лицом трудностей. Аналогично, чем больше положительных эмоций они испытывали, тем выше был уровень их удовлетворенности жизнью, что затем возвращается в цикл, постоянно поддерживая и способствуя удовлетворению их психологических потребностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выявлена прямая взаимосвязь между жизнеспособностью и эмоциональным интеллектом. Жизнеспособность человека связана с когнитивно-эмоциональной оценкой жизненного опыта, которая влияет на психологическое благополучие. Последнее, формируя эмоционально-личностный баланс, создает ресурс для усиления жизнеспособности, образуя динамический цикл. Эмоциональный интеллект выполняет регуляторную функцию, связывая жизнеспособность и благополучие, а также интегрируя ценностно-смысловые и мотивационно-волевые аспекты личности. Таким образом, система взаимосвязанных компонентов поддерживает саморазвитие индивида через непрерывное взаимодействие этих элементов. Результаты исследования позволяют рекомендовать включать в учебные планы программы, связанные с развитием эмоционального интеллекта и жизнеспособности, для улучшения благополучия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Priestley M., Hall A., Wilbraham S. J., Mistry V., Hughes G., Spanner L. Student perceptions and proposals for promoting wellbeing through social relationships at university // *Journal of Further and Higher Education*. 2022. Vol. 46. No. 9. P. 1243–1256. DOI: 10.1080/0309877x.2022.2061844
2. Zhao K. A preliminary study of the factors affecting college students' sense of well-being: Self-concept, mental health, interpersonal relationships, and the cultivation of all-round development ability // *Studies in Psychological Science*. 2024. Vol. 2. No. 1. P. 48–58. DOI: 10.56397/SPS.2024.03.06
3. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
4. Dodge R., Daly A., Huyton J., Sander L. The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2012. Vol. 2 No. 3. P. 222–235. DOI: 10.5502/ijw.v2i3.4
5. Marks N., & Shah H. A well-being manifesto for a flourishing society // *Journal of Public Mental Health*. 2004. Vol. 3. No. 4. P. 9–15. DOI: 10.1108/17465729200400023
6. Davis T. What is well-being? Definition, types, and well-being skills // *Psychology Today*. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/click-here-for-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills> (accessed 3 February 2025)
7. Ndayiragije F. Enhancing mental well-being through psychological education: The role of emotional intelligence development // *Interdisciplinary Journal Papier Human Review*. 2021. Vol. 2. No. 2. P. 5–10. DOI: 10.47667/ijphr.v2i2.219
8. Nogaj A. A. Emotional intelligence and strategies for coping with stress among music school students in the context of visual art and general education students // *Journal of Research in Music Education*. 2020. Vol. 68. No. 1. P. 78–96. DOI: 10.1177/0022429420901513
9. Nag D., Prasad K., De T., Patnaik S. Emotional intelligence and its association with psychological well-being: An empirical study concerning B-school students in and around Hyderabad Metro // *Revista de Gestão e Secretariado*. 2023. Vol. 14. No. 6. P. 10460–10478. DOI: 10.7769/gesec.v14i6.2384
10. Lee J.-H., Sim I.-O. Analysis of the relationship between the psychological well-being, emotional intelligence, willpower, and job-efficacy of clinical nurses: A structural model application // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. No. 11. P. 5582. DOI: 10.3390/ijerph18115582
11. Oparaugo U. I., Ebenebe R. C. Emotional intelligence and self-efficacy as predictor of psychological adjustment among secondary school adolescents in AWKA education zone, Nigeria // *European Journal of Education Studies*. 2021. Vol. 8. No. 6. DOI: 10.46827/ejes.v8i6.3771
12. Nurshahira I., Norhapizah M. B., Asjad M., Maziah M., Sakinatul R. A. Emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological well-being: Impact on society // *Geografia: Malaysian Journal of Society and Space*. 2022. Vol. 18. No. 3. P. 90–103. DOI: 10.17576/geo-2022-1803-06
13. Shuo Z., Xuyang D., Xin Z., Xuebin C., Jie H. The relationship between postgraduates' emotional intelligence and well-being: The chain mediating effect of social support and psychological resilience // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.865025
14. Larginho M., Leal S., Lopes R. The Impact of Emotional Intelligence on the Psychological Well-Being of Young Graduates in Portugal // *Psychology International*. 2025. Vol. 7. No. 2. P. 29. DOI: 10.3390/psycholint7020029

15. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence // *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. No. 3. P. 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
16. Wiginton K. What is emotional intelligence? WebMD, 2024. URL: <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-emotional-intelligence> (accessed 3 February 2025).
17. Rehman M. Z. U., Huma A., Nawaz M. A. Influence of Emotional Intelligence (EI) on Resilience for the Betterment of Work Performance (WP) // *Pakistan Social Sciences Review*. 2022. Vol. 6. No. 2. P. 25–39. URL: <https://ojs.pssr.org.pk/journal/article/view/111> (accessed 3 February 2025).
18. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence // *Imagination, Cognition, and Personality*. Sage Journals. 1990. Vol. 9. No. 3. P. 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
19. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of personality and social psychology*. 1989. Vol. 57. No. 6. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
20. Hako A. N. Psychological Well-Being of Students in Higher Education Institutions: A Theoretical Review // *Mental Health Crisis in Higher Education*. 2024. Vol. 3. No. 4. P. 226–246. DOI: 10.4018/979-8-3693-2833-0.ch013
21. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and mental health // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. No. 2. P. 265–274. DOI: 10.1207/s15327752jpa6302_6
22. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова*. Выпуск 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. Москва, Смысл, 2002. С. 56–65.
23. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. Отв. ред. А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. Москва, Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 755 с.
24. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54. No. 3. P. 173–185. DOI: 10.1037/1061-4087.54.3.173
25. Windle Gill. What is resilience? A review and concept analysis // *Reviews in Clinical Gerontology*. 2011. Vol. 21. P. 152–169. DOI: 10.1017/S0959259810000420.
26. Махнач А.В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка: открытие и концепция // *Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы*. Москва, Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 290–312.
27. Махнач А.В., Плющева О.А. Влияние факторов риска и защиты на профессиональную устойчивость в помогающих профессиях // *Журнал современной зарубежной психологии*. 2023. Т. 12. № 2. С. 8–21. DOI: 10.17759/jmfp.2023120201
28. Махнач А. В. Жизнеспособность человека как предмет изучения в психологической науке // *Психологический журнал*. 2017. Т. 38. № 4. С. 5–16. DOI: 10.7868/S0205959217040018
29. Rush E., Redshaw S., Short M. Philosophical and spiritual worldviews and professional resilience in frontline social work and human services: a scoping literature review // *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: social thought*. 2023. Vol. 4. No. 2. P. 193–210. DOI: 10.1080/15426432.2023.2166890
30. Pushpa, Khan M.J. Impact of Resilience and Emotional Intelligence on College Students // *International Journal of Indian Psychology*. 2024. Vol. 12. No.1. 980994. DOI: 10.25215/1201.093
31. Kashif M. F., Nasir M., Shaheen F. Effect of Emotional Intelligence on Resilience among University Students at Undergraduate Level // *Pakistan Social Sciences Review*. 2024. Vol. 8. P. 370–382. DOI: 10.35484/pssr.2024(8-1)33
32. Gilar-Corbi R., Izquierdo A., Castejón J.-L. A Structural Model of Emotional Intelligence, Resilience, and Stress in University Students // *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15. No. 7. P. 894.
33. Shuo Z., Xuyang D., Xin Z., Xuebin C., Jie H. The Relationship Between Postgraduates' Emotional Intelligence and Well-Being: The Chain Mediating Effect of Social Support and Psychological Resilience // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.865025
34. Wang M., Zou H., Zhang, W. et al. Emotional Intelligence and Subjective Well-Being in Chinese University Students: The Role of Humor Styles // *Journal of Happiness Studies*. 2019. Vol. 20. No. 3. P. 1163–1178. DOI: 10.1007/s10902-018-9982-2
35. Akbari A., Khormaiee F. The prediction of mediating role of resilience between psychological well-being and emotional intelligence in students // *International Journal of School Health*. 2015. Vol. 2. P. 1–5. DOI: 10.17795/intjsh-26238

REFERENCES

1. Priestley M., Hall A., Wilbraham S. J., Mistry V., Hughes G., Spanner L. Student perceptions and proposals for promoting wellbeing through social relationships at university. *Journal of Further and Higher Education*, 2022, vol. 46, no. 9, pp. 1243–1256. DOI: 10.1080/0309877x.2022.2061844
2. Zhao K. A preliminary study of the factors affecting college students' sense of well-being: Self-concept, mental health, interpersonal relationships, and the cultivation of all-round development ability. *Studies in Psychological Science*, 2024, vol. 2, no.1, pp. 48–58. DOI: 10.56397/SPS.2024.03.06
3. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, vol. 57, no. 6, pp. 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
4. Dodge R., Daly A., Huyton J., Sander L. The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2012, vol. 2, no. 3, pp. 222–235. DOI: 10.5502/ijw.v2i3.4

5. Marks N., Shah H. A well-being manifesto for a flourishing society. *Journal of Public Mental Health*, 2004, vol. 3, no. 4, pp. 9–15. DOI: 10.1108/17465729200400023
6. Davis T. What is well-being? Definition, types, and well-being skills. *Psychology Today*, 2024. Available online: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/click-here-for-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills> (accessed 3 February 2025)
7. Ndayiragije F. Enhancing mental well-being through psychological education: The role of emotional intelligence development. *Interdisciplinary Journal Papier Human Review*, 2021, vol. 2, no. 2, pp. 5–10. DOI: 10.47667/ijphr.v2i2.219
8. Nogaj A. A. Emotional intelligence and strategies for coping with stress among music school students in the context of visual art and general education students. *Journal of Research in Music Education*, 2020, vol. 68, no. 1, pp. 78–96. DOI: 10.1177/0022429420901513
9. Nag D., Prasad K., De T., Patnaik S. Emotional intelligence and its association with psychological well-being: An empirical study concerning B-school students in and around Hyderabad Metro. *Revista de Gestão e Secretariado*, 2023, vol. 14, no. 6, pp. 10460–10478. DOI: 10.7769/gesec.v14i6.2384
10. Lee J.-H., Sim I.-O. Analysis of the relationship between the psychological well-being, emotional intelligence, willpower, and job-efficacy of clinical nurses: A structural model application. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, vol. 18, no. 11, p. 5582. DOI: 10.3390/ijerph18115582
11. Oparaugo U. I., Ebenebe R. C. Emotional intelligence and self-efficacy as predictor of psychological adjustment among secondary school adolescents in AWKA education zone, Nigeria. *European Journal of Education Studies*, 2021, vol. 8, no. 6. DOI: 10.46827/ejes.v8i6.3771
12. Nurshahira I., Norhapizah M. B., Asjad M., Maziah M., Sakinatul R. A. Emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological well-being: Impact on society. *Geografia: Malaysian Journal of Society and Space*, 2022, vol. 18, no. 3, pp. 90–103. DOI: 10.17576/geo-2022-1803-06
13. Shuo, Z., Xuyang, D., Xin, Z., Xuebin, C., Jie, H. The relationship between postgraduates' emotional intelligence and well-being: The chain mediating effect of social support and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 2022, vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.865025
14. Larginho M., Leal S., Lopes R. The Impact of Emotional Intelligence on the Psychological Well-Being of Young Graduates in Portugal. *Psychology International*, 2025, vol. 7, no. 2, p. 29. DOI: 10.3390/psycholint7020029
15. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990, vol. 9, no. 3, pp. 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
16. Wiginton K. What is emotional intelligence? WebMD, 2024. URL: <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-emotional-intelligence> (accessed 3 February 2025).
17. Rehman M. Z. U., Huma A., Nawaz M. A. Influence of Emotional Intelligence (EI) on Resilience for the Betterment of Work Performance (WP). *Pakistan Social Sciences Review*, 2022, vol. 6, no. 2, pp. 25–39. URL: <https://ojs.pssr.org.pk/journal/article/view/111> (accessed on 3 February 2025).
18. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. *Sage Journals*, 1990, vol. 9, no. 3, pp. 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
19. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 1989, vol. 57, no. 6. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
20. Hako A. N. Psychological Well-Being of Students in Higher Education Institutions: A Theoretical Review. *Mental Health Crisis in Higher Education*, 2024, vol. 3, no. 4, pp. 226–246. DOI: 10.4018/979-8-3693-2833-0.ch013
21. Maddi S. R., Khoshaba, D. M. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 1994, vol. 63, no. 2, pp. 265–274. DOI: 10.1207/s15327752jpa6302_6
22. Leontiev D.A. The personal in personality: personal potential as the basis of self-determination. *Scientific notes of the Department of General Psychology of Lomonosov Moscow State University*. Issue 1 / Ed. by B.S. Bratus, D.A. Leontiev. Moscow, Smysl Publ., 2002, pp. 56–65. (In Russ.)
23. Human resilience: individual, professional and social aspects. Ed. A. V. Makhnach, L. G. Dikaya. Moscow, Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences", 2016, 755 p. (In Russ.)
24. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 2002, vol. 54, no. 3, pp. 173–185. DOI: 10.1037/1061-4087.54.3.173
25. Windle Gill. What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 2011, vol. 21, pp. 152–169. DOI: 10.1017/S0959259810000420
26. Makhnach A.V., Laktionova A.I. Adolescent Viability: Discovery and Concept. Psychology of Adaptation and Social Environment: Modern Approaches, Problems, Prospects. Moscow, Publishing House "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences", 2007, pp. 290–312. (in Russ.)
27. Makhnach A.V., Plyushcheva O.A. The influence of risk and protective factor on professional resilience in helping professions. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023, vol. 12, no. 2, pp. 8–21. DOI: 10.17759/jmfp.2023120201 (in Russ.)
28. Makhnach A. V. Human Viability as a Subject of Study in Psychological Science. *Psychological Journal*, 2017, vol. 38, no. 4. pp. 5–16. DOI: 10.7868/S0205959217040018 (in Russ.)
29. Rush E., Redshaw S., & Short M. Philosophical and spiritual worldviews and professional resilience in frontline social work and human services: a scoping literature review. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: social thought*, 2023, vol. 4, no. 2, pp. 193–210. DOI: 10.1080/15426432.2023.2166890
30. Pushpa, Khan M.J. Impact of Resilience and Emotional Intelligence on College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 2024, vol. 12, no.1, 980994. DOI: 10.25215/1201.093

31. Kashif M. F., Nasir M., Shaheen F. Effect of Emotional Intelligence on Resilience among University Students at Undergraduate Level. *Pakistan Social Sciences Review*, 2024, vol. 8, pp. 370-382. DOI: 10.35484/pssr.2024(8-I)33
32. Gilar-Corbi R., Izquierdo A., Castejón J.-L. A Structural Model of Emotional Intelligence, Resilience, and Stress in University Students. *Behavioral Sciences*, 2025, vol. 15, no. 7, p. 894. DOI: 10.3390/bs15070894
33. Shuo Z., Xuyang D., Xin Z., Xuebin C., Jie H. The Relationship Between Postgraduates' Emotional Intelligence and Well-Being: The Chain Mediating Effect of Social Support and Psychological Resilience. *Frontiers in Psychology*, 2022, vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.865025
34. Wang M., Zou H., Zhang, W. et al. Emotional Intelligence and Subjective Well-Being in Chinese University Students: The Role of Humor Styles. *Journal of Happiness Studies*, 2019, vol. 20, no. 3. DOI: 10.1007/s10902-018-9982-2
35. Akbari, A., Khormaiee, F. The prediction of mediating role of resilience between psychological well-being and emotional intelligence in students. *International Journal of School Health*, 2015, vol. 2, pp. 1-5. DOI: 10.17795/intjsh-26238

Авторы

Кораблина Елена Павловна

(Российская Федерация, Санкт-Петербург)
Профессор, доктор психологических наук, профессор
кафедры психологии профессиональной деятельности
Российский государственный педагогический университет
имени А.И. Герцена
E-mail: lina-korablina@mail.ru
ORCID ID: 0000-0002-1171-5904

Лисовская Наталья Борисовна

(Российская Федерация, Санкт-Петербург)
Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры
психологии профессиональной деятельности
Российский государственный педагогический университет
имени А.И. Герцена
E-mail: lisovskaja@mail.ru
ORCID ID: 0000-0001-6507-7680

Пашкин Сергей Борисович

[Автор-корреспондент]
(Российская Федерация, Санкт-Петербург)
Профессор, доктор педагогических наук, профессор
кафедры психологии профессиональной деятельности
Российский государственный педагогический университет
имени А.И. Герцена
E-mail: sergejppashkin@mail.ru
ORCID ID: 0000-0001-8791-3029

Богомолова Наталья Николаевна

(Российская Федерация, Санкт-Петербург)
Преподаватель «Колледж Академии Достоевского»
Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М.
Достоевского
E-mail: natali05041991@gmail.com
ORCID ID: 0009-0002-1967-5449

Authors

Elena P. Korablina

(Russian Federation, Saint Petersburg)
Professor, Dr. Sci. (Psychology), Professor of the Department
Psychology of Professional Activity
The Herzen State Pedagogical University of Russia
Email: lina-korablina@mail.ru
ORCID ID: 0000-0002-1171-5904

Natalia B. Lisovskaya

(Russian Federation, Saint Petersburg)
Cand. Sci. (Psychol.), Assistant Professor of the
Department Psychology of Professional Activity
The Herzen State Pedagogical University of Russia
Email: lisovskaja@mail.ru
ORCID ID: 0000-0001-6507-7680

Sergey B. Pashkin

[Corresponding author]
(Russian Federation, Saint Petersburg)
Professor, Dr. Sci. (Educ.), Professor of the Department
Psychology of Professional Activity
The Herzen State Pedagogical University of Russia
E-mail: sergejppashkin@mail.ru
ORCID ID: 0000-0001-8791-3029

Natalia N. Bogomolova

(Russian Federation, St. Petersburg)
Lecturer
"Dostoevsky Academy College"
Russian Christian Humanitarian Academy named after F. M.
Dostoevsky
E-mail: natali05041991@gmail.com
ORCID ID: 0009-0002-1967-5449

Вклад авторов

Кораблина Е. П.: концептуализация, методология
Лисовская Н. Б.: создание черновика рукописи, создание
рукописи и её редактирование
Пашкин С. Б.: руководство исследованием
Богомолова Н. Н.: проведение исследования,
формальный анализ

Authors contribution

Elena P. Korablina: Conceptualization, Methodology
Natalia B. Lisovskaya: Writing - Original Draft,
Writing - Review & Editing
Sergey B. Pashkin: Supervision
Natalia N. Bogomolova: Formal analysis, Investigation

© Кораблина Е. П., Лисовская Н. Б., Пашкин С. Б.,
Богомолова Н. Н., 2026

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

© Elena P. Korablina, Natalia B. Lisovskaya,
Sergey B. Pashkin, Natalia N. Bogomolova, 2026

The authors declared no conflicts of interest