



УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ

Левая Светлана Васильевна

магистрант, профиль практическая психология и коучинг

Московский институт психоанализа, г. Москва

Аннотация. В статье представлен анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и качества жизни личности, а также программа развития эмоционального интеллекта. Показаны результаты эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и качества жизни. Выявлены статистически значимые взаимосвязи, показывающие зависимость между эмоциональным интеллектом и качеством жизни. Разработанная программа с использованием средств коучинга может быть совершенствована и использована в дальнейшем для развития эмоционального интеллекта и качества жизни в условиях образовательных учреждений, в развитии персонала в организациях, а также при непосредственной практической работе психолога или коуча.

Ключевые слова: Качество жизни, эмоциональный интеллект, коучинговая программа, эмоции, формула эмоций.

Сегодня, чтобы выстоять и управлять качеством своей жизни, необходимо сформировать устойчивую внутреннюю опору, фундаментом которой является высокий уровень эмоционального интеллекта. Старые системы рушатся, новые еще не построены. Каким будет новый мир зависит от того, что за люди будут его строить. От нашего состояния и умения контролировать себя и собственные эмоции будет зависеть новая история.

Эффективность в жизни подразумевает не только физическое выживание, но и социальные связи и интеллектуальное развитие. Уже давно доказано, что для успешного выживания в современных условиях быстро меняющейся реальности, обычного интеллекта недостаточно. Необходимо не только качественно интерпретировать окружающую реальность, но и коммуницировать с другими людьми, развивать гибкие навыки. Одним из таких навыков является эмоциональный интеллект. Можно сказать, что 2020 год стал переломным для человечества. Во многом он стал показательным в способности быстро адаптироваться к стрессовым ситуациям. А также, был тренировкой перед тем, что нас ждет дальше.

Напряженность и непредсказуемость современной ситуации провоцирует рост апатии и страхов среди людей, и активизирует возникновение не всегда конструктивных негативных переживаний. Рассматривая природу и механизмы эмоций, исследования указывают на то, что



жизненная эффективность человека взаимосвязана с эмоционально-чувствительной составляющей личности. Наши эмоции часто влияют на принятие решений, способность видеть варианты развития ситуаций и те возможности, которые показывает нам жизнь. Так, к примеру, негативные эмоции, на начальном этапе стрессовой ситуации, могут выполнять функцию мобилизации, помогая организовать и выполнять конструктивные действия. Но, при длительном напряжении, приводят к обратному эффекту. Таким образом, если человек большую часть времени пребывает во власти негативно окрашенного эмоционального фона, это провоцирует снижение уровня продуктивности, творчества и личной эффективности человека.

Тибо Морисс, автор книги «Стань хозяином своих эмоций» пишет, что эмоции определяют качество жизни и могут сделать ее невыносимой или волшебной [8].

Способность жить в гармонии с собой и окружающим миром, находить опору внутри себя, определяет и качество жизни. И поиск этой гармонии напрямую зависит от того, насколько мы умеем управлять собой, собственными эмоциями, быть гибкими, слышать себя и понимать свои истинные желания, находить общий язык с окружающими и налаживать контакты. Поэтому сегодня, достаточно актуальным является развитие эмоционального интеллекта человека.

Сегодня существуют несколько моделей эмоционального интеллекта (Майер-Карузо-Саллоуэй, Бар-Он, Дэниела Гоулмана, Д.В.Люсин). Несмотря на практическую значимость, эмоциональный интеллект, как правило, рассматривается как мягкий навык, необходимый для развития бизнеса, успешного ведения переговоров, управления сотрудниками, но этот навык также необходим каждому человеку для успешной и счастливой жизни. Исследований о связи эмоционального интеллекта с качеством жизни недостаточно и в целом, они требуют переосмыслений с учетом кардинально изменившегося социо-экономико-политического состояния общества. Результаты, полученные в процессе изучения данной взаимосвязи, могут быть использованы в современных практических программах психологического или коучингового консультирования и при непосредственной практической работе психолога или коуча, с учетом особенностей эмоционального интеллекта, а также определенных особенностей качества жизни.

В 1872 году Чарльз Дарвин, в своём труде «Выражение эмоций у человека и животных», писал о внешних проявлениях эмоций и их роли для выживания и адаптации [5]. Это можно считать первым упоминанием об эмоциональном интеллекте. Эмоции служили важнейшим инструментом для нахождения общего языка между жителями одного племени и соседними племенами, помогали адаптироваться в окружающей среде. Ч. Дарвина отмечал, что эмоции были индикатором значимости создания условий для удовлетворения тех или иных потребностей, т.е., благодаря внутренним ощущениям, организм понимает, когда нужно искать



возможности приспособления к условиям вокруг. Эти наблюдения легли в основу эволюционной теории Чарльза Дарвина, суть которой в том, что эмоции являются жизненно важными механизмами приспособления, цель которых – адаптация организма к среде его существования и ее условиям [7].

В современной нейробиологии эмоции связывают с тремя элементами, которые Эстанислао Бахрах, аргентинский молекулярный биолог, назвал формулой эмоций:

Интероцепция (от лат. *interior* внутренний и *resertio* принятие, приём) выступает в качестве первого элемента, как способность воспринимать внутренние сигналы организма. Интероцепция возникает в процессе взаимодействия интероцепторов (расположенных во внутренних органах рецепторов) и центральной нервной системы. Они получают информацию о том, что происходит в теле и фиксируют уровень энергии и удовольствия.

Второй элемент – это прошлый опыт. Он влияет на то, как мы воспринимаем события, происходящие в нашей жизни, какое значение и смысл мы им придаем в своих мыслях.

И третий элемент формулы – контекст события. Он важен, потому что, одни и те же ситуации, в одинаковой интерпретации, но в разных контекстах, могут формировать разное эмоциональное состояние.

Таким образом, формула эмоций выглядит так:

Эмоции = Интероцепция + Прошлый опыт + Контекст.

Формула была разработана в рамках нового подхода – теории конструирования эмоций. Теория основана на современных нейронаучных исследованиях и способности мозга каждую секунду обрабатывать все, что происходит в организме. [1].

Ученые до сих пор не пришли к консенсусу, что такое «Эмоциональный интеллект». В 1990-е годы возникли представления об эмоциональном интеллекте, как о сочетании когнитивных способностей и личностных характеристик. Это послужило причиной создания смешанных моделей эмоционального интеллекта, представителями которых являются Д. Гоулман, а также современный российский исследователь Д. В. Люсин.

Понимание Гоулманом эмоционального интеллекта выражается как способность человека интерпретировать собственные эмоции и эмоции окружающих, чтобы использовать полученную информацию для реализации личных целей [4]. В основе его концепции лежат представления Сэловея и Майера. К выделенным ими компонентам Гоулман добавил такие личностные характеристики, как энтузиазм, настойчивость и социальные навыки [12]. Таким образом, он выделяет пять составляющих эмоционального интеллекта: самосознание, самоконтроль, мотивация — умение пробудить в себе желание действовать, эмпатия, социальные навыки [2]. Позже Гоулман пересмотрел структуру эмоционального интеллекта и оставил четыре компонента: самосознание, самоконтроль, социальное понимание, управление

взаимоотношениями. Важно, что основой для развития всех остальных компонентов является самосознание [3].

Современный российский исследователь Д. В. Люсин понимает эмоциональный интеллект как способность распознавать свои и чужие эмоции и управлять ими. По мнению Люсина эмоциональный интеллект – это конструкт, включающий в себя когнитивные способности и личностные характеристики [6] [10].

Наши эмоции неразрывно связаны с нашим мышлением, действиями и поведением. Эмоциональный интеллект включает в себя глубокие когнитивные и личностные процессы. И управление этими процессами стоит начать с развития самосознания.

Понимание качества жизни личности.

Говоря о понятии «Качество жизни», важно отделить его от общепринятого понятия «Уровень жизни». Часто, между учеными встречаются разногласия в их трактовках. Горелов Н.А., Бабосов Е.М., Жеребин В.М. и др. в своих работах вносят предложения по разграничению понятий «Качество жизни» и «Уровень жизни». Тем не менее, ученые до сих пор не пришли к консенсусу, и единого общепринятого понимания содержания этих понятий нет. В ряде научных работ их объединяют в единое целое, как «уровень и качество жизни», в то же время, раскрывающие их показатели, совпадают. И все же, корректнее разграничивать понятия «уровень жизни» и «качество жизни» [11].

В статье Шуваловой О.В. «уровень жизни определяется условиями существования человека в сфере потребления и измеряется через социально-экономические показатели общего благосостояния людей, такие как доходы, потребление, жилищные условия, услуги образования и здравоохранения и пр.» [11, с. 277], а качество жизни «как комплексная характеристика условий жизнедеятельности населения, которая выражается в объективных показателях и субъективных оценках удовлетворения материальных, социальных и культурных потребностей и связана с восприятием людьми своего положения в зависимости от культурных особенностей, системы ценностей и социальных стандартов, существующих в обществе» [11, с. 277].

Согласно современному экономическому словарю, качество жизни – это обобщающая социально-экономическая категория, включающая в себя не только уровень потребления материальных благ и услуг (уровень жизни), но и удовлетворение духовных потребностей, здоровье, продолжительность жизни, условия окружающей человека среды, морально-психологический климат, душевный комфорт [9].

Так как же эмоциональный интеллект способствует успешному развитию различных сфер жизни человека и повышению ее качества? Как часто бизнесмены срывают сделки, по причине того, что кто-то из них недостаточно хорошо управляет своими эмоциями? Срываются сроки работ, потому что не выстроена система коммуникаций в коллективе? Отношения



рушатся, потому что партнеры не понимают свои чувства и эмоции и не умеют ими делиться? Сколько неверных решений было совершено под влиянием эмоций, последствия которых потом приходилось исправлять? Стресс, выгорание, хроническая усталость стали проблемами нашего времени и неизбежно влекут за собой ухудшение здоровья. В то же время, успех в карьере, бизнесе, личной жизни, крепкое здоровье, качественные взаимоотношения – это и есть формирующие составляющие качества жизни.

Дэниел Гоулман положил в основу развития эмоционального интеллекта навык самосознания. Способность осознавать свои эмоции и чувства позволяет рефлексировать о причинах их возникновения, корректировать поведения и мысли, как следствие, грамотно формировать свои границы, реагировать на критику, используя ее для улучшения текущей ситуации, выстраивать отношения. Также, навык самосознания помогает установить правильный локус контроля. Что находится в зоне ответственности человека, что выходит за ее пределы. Это понимание позволяет поддерживать баланс в жизни человека. Эмпатия, следующий важнейший навык в развитии эмоционального интеллекта, как способность понимать и чувствовать эмоции других людей, реагировать на их состояние, проявлять сочувствие. Она также формирует способность поделиться своими чувствами с окружающими, что способствует созданию более тесной связи, выстраиванию здоровых, гармоничных и крепких отношений, нахождению общего языка, быстрому разрешению конфликтов. Что уже снижает стресс и формирует уверенность человека в самом себе и других, как следствие, повышая качество его жизни. Навык самоконтроля, как результат, приносит успех в карьере и бизнесе, в отношениях с близкими, семьей и детьми, за счет того, что человек может вовремя отследить и погасить нарастающий поток негативных эмоций, которые часто приводят к конфликтам и принятию неверных решений. Понимание и контроль эмоций позволяет человеку управлять своим настроением, уйти от апатии и излишних переживаний, ограничивать воздействие некоторых разрушительных эмоций, проживать их, что благотворно влияет на состояние здоровья. Поскольку, подавленные эмоции остаются в теле и, в последствии, могут вызвать психосоматические заболевания. Навык понимания и управления эмоциями других людей, влечет за собой способность поддержать человека в трудной для него ситуации, найти правильные слова и действия, чтобы помочь справиться с ней, вдохновить на новые достижения. Такой человек может стать лидером, за которым пойдут люди.

Таким образом, развитый эмоциональный интеллект оказывает заметный эффект на благоприятное развитие многих сфер жизни человека, от состояния здоровья, до личной реализации, успехов в карьере и личной жизни. Что, в свою очередь, формирует качество жизни.



Целью исследования являлось выявление взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и качеством жизни личности, а также составление и реализация авторской программы повышения качества жизни путем развития эмоционального интеллекта личности.

В начале описываемого исследования были выдвинуты гипотезы о том, что существует прямая взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и качеством жизни и что, благодаря прохождению коучинговой программы происходит развитие эмоционального интеллекта и повышение качества жизни лиц среднего возраста.

Исследование проводилось в сети Интернет с использованием Google форм, с участием 60 человек, в возрасте от 30 до 45 лет.

Построение исследования включало в себя пять этапов:

1. Подготовительный этап. Подготовка методологического аппарата исследовательской работы – был определен объект, предмет, цели и задачи исследования, сформулированы гипотезы. Выбран адекватный инструментарий для проверки поставленных гипотез. Осуществлено формирование выборки и проведен сбор эмпирических данных. В качестве исследовательского инструментария в эмпирической части работы были применены методика эмоционального интеллекта Д. В. Люсина, а также шкала качества жизни, Элиот в адаптации Н. Е. Водопьяновой.

2. Констатирующий этап. Полученные эмпирические данные были проверены на соответствие нормальному распределению для выбора адекватного статистического критерия, для чего был использован одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова. Случайным образом общая выборка была разделена на эмпирическую и контрольную группы: первая группа – 30 человек среднего возраста, 15 мужчин и 15 женщин, в работе с данными испытуемыми применялись коучинговые методы; Вторая группа – 30 человек среднего возраста, 15 мужчин и 15 женщин, в работе с данными испытуемыми коучинговые методы не применялись. После чего было проведено сравнение показателей эмоционального интеллекта и качества жизни между двумя группами. Учитывая отличие эмпирических данных от нормального распределения, был использован непараметрический критерий U-Манна-Уитни. Для определения взаимосвязи данных конструктов и адекватности проведения коучинговой программы был проведен корреляционный анализ эмоционального интеллекта и качества жизни с использованием г-критерия ранговой корреляции Спирмена.

3. Формирующий этап. На данном этапе с респондентами экспериментальной группы в течение 11 недель проводилась групповая коучинговая программа по развитию эмоционального интеллекта. С респондентами контрольной группы целенаправленной работы не проводилось. После окончания программы, был повторен сбор эмпирических данных в контрольной и экспериментальной группах.



4. Контрольный этап. Полученные эмпирические данные также были проверены на соответствие нормальному распределению для выбора адекватного статистического критерия, для чего был использован одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова. Далее было проведено сравнение показателей эмоционального интеллекта и качества жизни до и после проведения программы, как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Учитывая отличие эмпирических данных от нормального распределения, был использован непараметрический критерий Т-Вилкоксона. Было проведено сравнение показателей эмоционального интеллекта и качества жизни между двумя группами. Учитывая отличие эмпирических данных от нормального распределения, был использован непараметрический критерий U-Манна-Уитни.

5. Анализ и обобщение полученных результатов. На данном этапе была проведена интерпретация полученных результатов. Сделаны выводы относительно взаимосвязи конструкторов эмоционального интеллекта и качества жизни, выводы относительно различий в исследуемых группах, эффективности проведенной программы. Сделаны выводы относительно поставленных гипотез.

В основе программы лежит модель эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана и формула эмоций, составленная аргентинским молекулярным биологом Эстанислао Бахрах. Работа проходила в онлайн пространстве. Продолжительность – 11 недель. Цель программы – повысить уровень эмоционального интеллекта и сформировать осознанное отношение к качеству жизни. Задача программы: помочь участникам в формировании навыков эмоционального интеллекта, дать практические упражнения, знания и инструменты, которые способствуют формированию автономности личности и умению направлять свою жизнь в нужное русло. Онлайн встречи проходили каждую неделю, в Zoom. В течение каждой недели участниками программы велась работа на заданную тематику, по которой они получали обратную связь. Также, с каждым участником проводились личные коуч-сессии по запросу, в рамках тематики программы. На рисунке 1 представлено общее содержание коучинговой программы по развитию эмоционального интеллекта.



Рисунок 1 – Общее содержание коучинговой программы по развитию эмоционального интеллекта.

Далее представлены результаты исследования. На констатирующем этапе была проведена диагностика общей выборки с целью оценки исходного уровня эмоционального интеллекта и качества жизни. Далее респонденты были разделены случайным образом на 2 группы. По результатам сравнительного анализа в экспериментальной и контрольной группе показателей эмоционального интеллекта и качества жизни различий выявлено не было.

Для определения взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и качеством жизни и адекватности проведения коучинговой программы был проведен корреляционный анализ, который показал, что общий уровень эмоционального интеллекта имеет прямые взаимосвязи с оптимистичностью, позитивными эмоциями и общим уровнем качества жизни.

Отдельные проявления эмоционального интеллекта также имеют взаимосвязи с качеством жизни. Так, межличностный эмоциональный интеллект напрямую взаимосвязан с оптимистичностью; внутриличностный эмоциональный интеллект – с общим качеством жизни, а также с самоконтролем и позитивными эмоциями; понимание эмоций напрямую связано с общим качеством жизни, а также позитивными эмоциями.

Результаты корреляционного анализа эмоционального интеллекта и качества жизни представлены в таблице 1.

Таблица 1. Корреляционный анализ эмоционального интеллекта и качества жизни на констатирующем этапе

	Межличностный ЭИ (МЭИ)	Внутриличностный ЭИ (ВЭИ)	Понимание эмоций (ПЭ)	Управление эмоциями (УЭ)	Общий уровень ЭИ
Работа (карьера)	0,084	0,165	0,087	0,146	0,097



Личные достижения и устремления	0,252	0,11	0,209	0,211	0,251
Здоровье	-0,179	0,045	-0,03	-0,125	-0,078
Общение с близкими людьми	0,14	0,235	0,208	0,162	0,243
Поддержка (внутренняя и внешняя)	0,075	0,22	0,137	0,164	0,198
Оптимистичность	0,271*	0,108	0,245	0,175	0,284*
Напряженность	-0,071	0,154	0,08	0,009	0,061
Самоконтроль	0,005	0,288*	0,198	0,116	0,218
Положительные эмоции	0,097	0,335**	0,292*	0,184	0,269*
Общий индекс качества жизни	0,167	0,308*	0,293*	0,186	0,294*

Примечание: * $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Наличие достоверной взаимосвязи между выраженностью эмоционального интеллекта и качеством жизни подтверждает первую гипотезу.

Далее в экспериментальной группе была проведена коучинговая программа, длительностью три месяца, по прошествии которой была сделана итоговая диагностика респондентов экспериментальной и контрольной группы.

По результатам сравнения экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах. были выявлены статистически значимые различия по показателям межличностного эмоционального интеллекта ($p \leq 0,01$), внутриличностного эмоционального интеллекта ($p \leq 0,01$), понимания эмоций ($p \leq 0,01$), управления эмоциями ($p \leq 0,01$), а также общего уровня эмоционального интеллекта ($p \leq 0,01$), значения которых выше на контрольном этапе.

По сравнению с результатами первичной диагностики отмечен рост общего уровня эмоционального интеллекта в экспериментальной группе с низкого до высокого уровня (рис. 2).

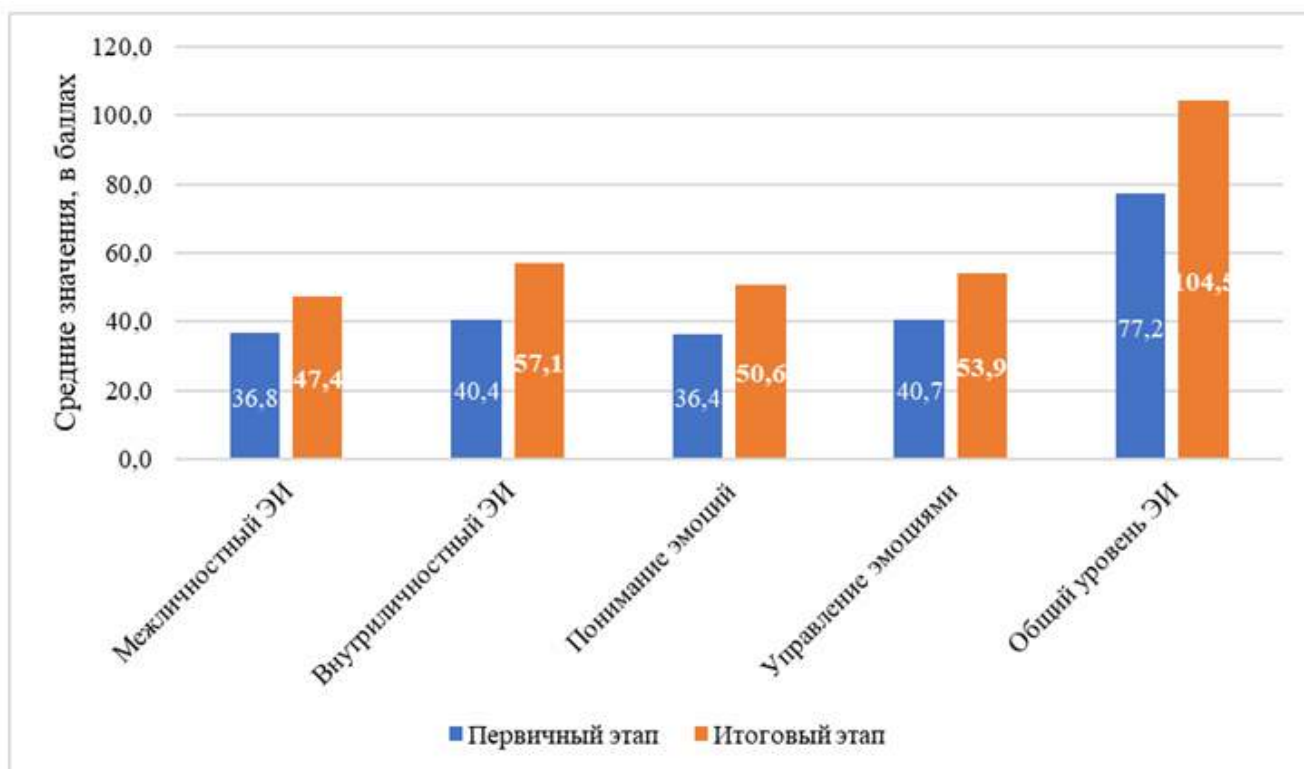


Рисунок 2 – Средние значения компонентов эмоционального интеллекта в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах, в баллах

По результатам сравнительного анализа показателей качества жизни в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах, были выявлены статистически значимые различия по показателям работы ($p \leq 0,01$), личных достижений и устремлений ($p \leq 0,01$), здоровья ($p \leq 0,05$), общения с близкими людьми ($p \leq 0,01$), поддержки ($p \leq 0,01$), оптимистичности ($p \leq 0,01$), напряженности ($p \leq 0,01$), самоконтроля ($p \leq 0,01$), позитивных эмоций ($p \leq 0,01$), а также общего качества жизни ($p \leq 0,01$), значения которых выше на контрольном этапе.

Анализ средних значений показателей качества жизни в экспериментальной группе говорит о том, что в ходе реализации групповой коучинговой программы отмечен рост качества жизни в таких индивидуальных категориях, как работа, личные достижения и устремления, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка, позитивные эмоции, отражающих средний уровень благополучия.

По сравнению с результатами первичной диагностики отмечен рост и общего уровня качества жизни (рис. 3).

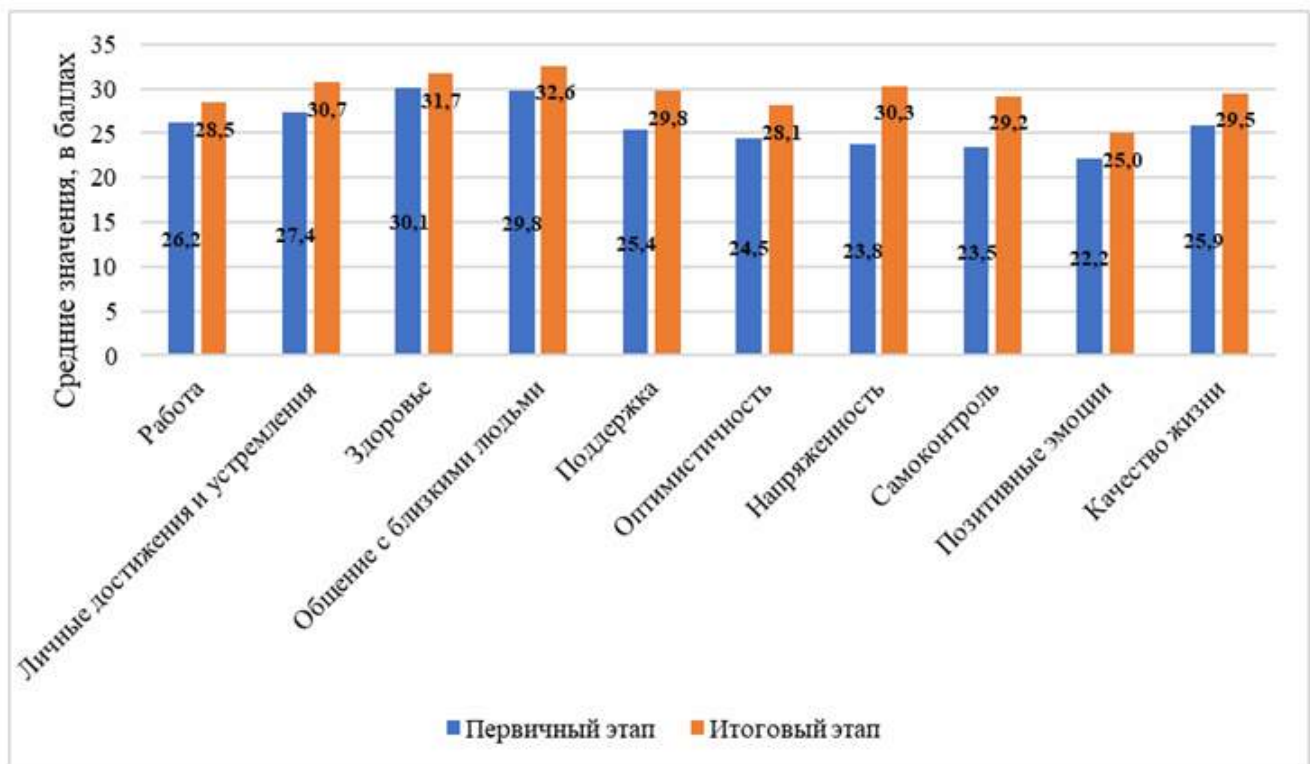


Рисунок 3 – Средние значения показателей качества жизни в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах, в баллах

Представим результаты сравнения контрольной и экспериментальной групп после реализации групповой коучинговой программы в экспериментальной группе.

На рисунке 4 представлен сравнительный анализ эмоционального интеллекта между экспериментальной и контрольной группой, где были выявлены статистически значимые различия по показателям межличностного эмоционального интеллекта, внутриличностного эмоционального интеллекта, понимания эмоций, управления эмоциями, а также общего уровня эмоционального интеллекта, значения которых выше в экспериментальной группе (рис. 4). В целом, общий уровень эмоционального интеллекта в контрольной группах находится на низком уровне, а в экспериментальной группе – высоким.

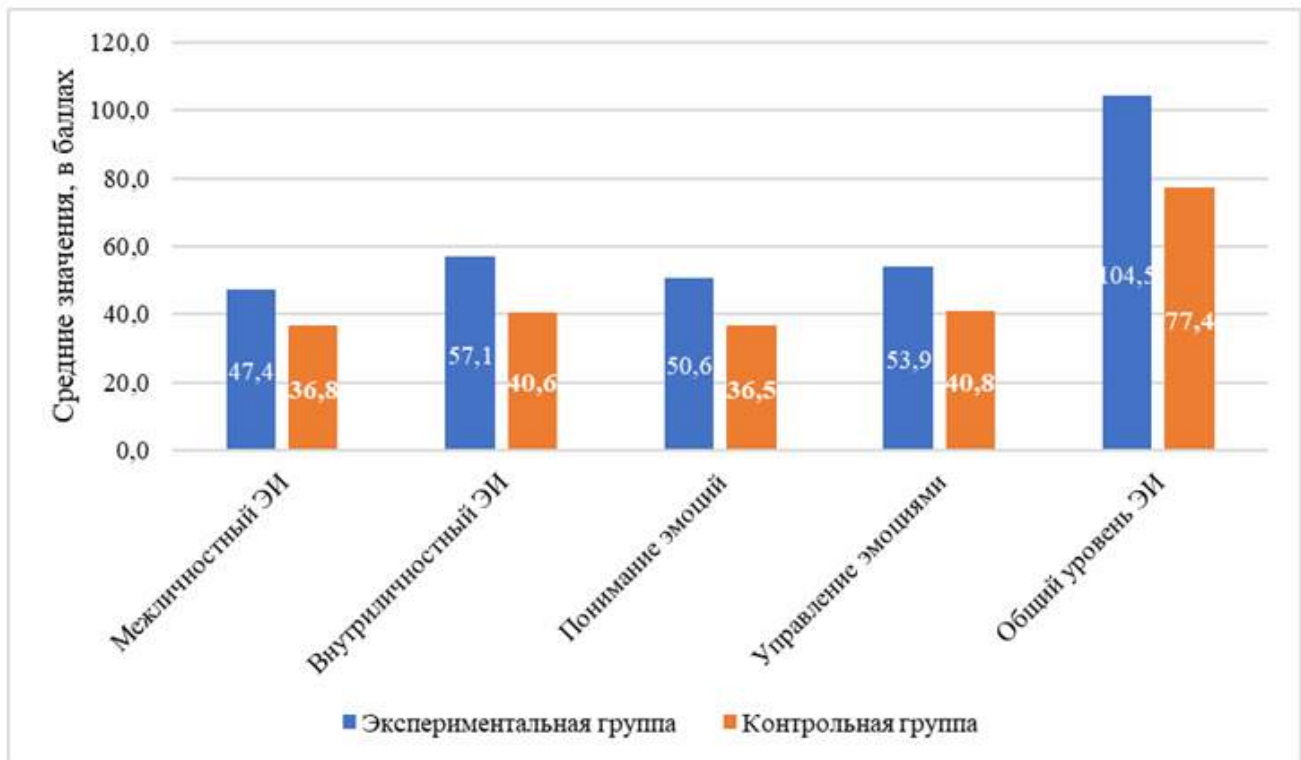


Рисунок 4 – Средние значения компонентов эмоционального интеллекта на контрольном этапе в экспериментальной и контрольной группах, в баллах

На рисунке 5 представлен сравнительный анализ качества жизни между экспериментальной и контрольной группой, где были выявлены статистически значимые различия по показателям личных достижений и устремлений, общения с близкими людьми, поддержки, оптимистичности, напряженности, самоконтроля, позитивных эмоций, а также общего качества жизни, значения которых выше в экспериментальной группе.

Анализ средних значений показателей качества жизни позволяет говорить об умеренно выраженном качестве жизни в таких категориях индивидуальной жизни, как работа, личные достижения и устремления, здоровье, поддержка и положительные эмоции, как в экспериментальной, так и в контрольной группе. В целом, общий уровень качества жизни, как в экспериментальной, так и в контрольной группе является умеренным (рис. 5).

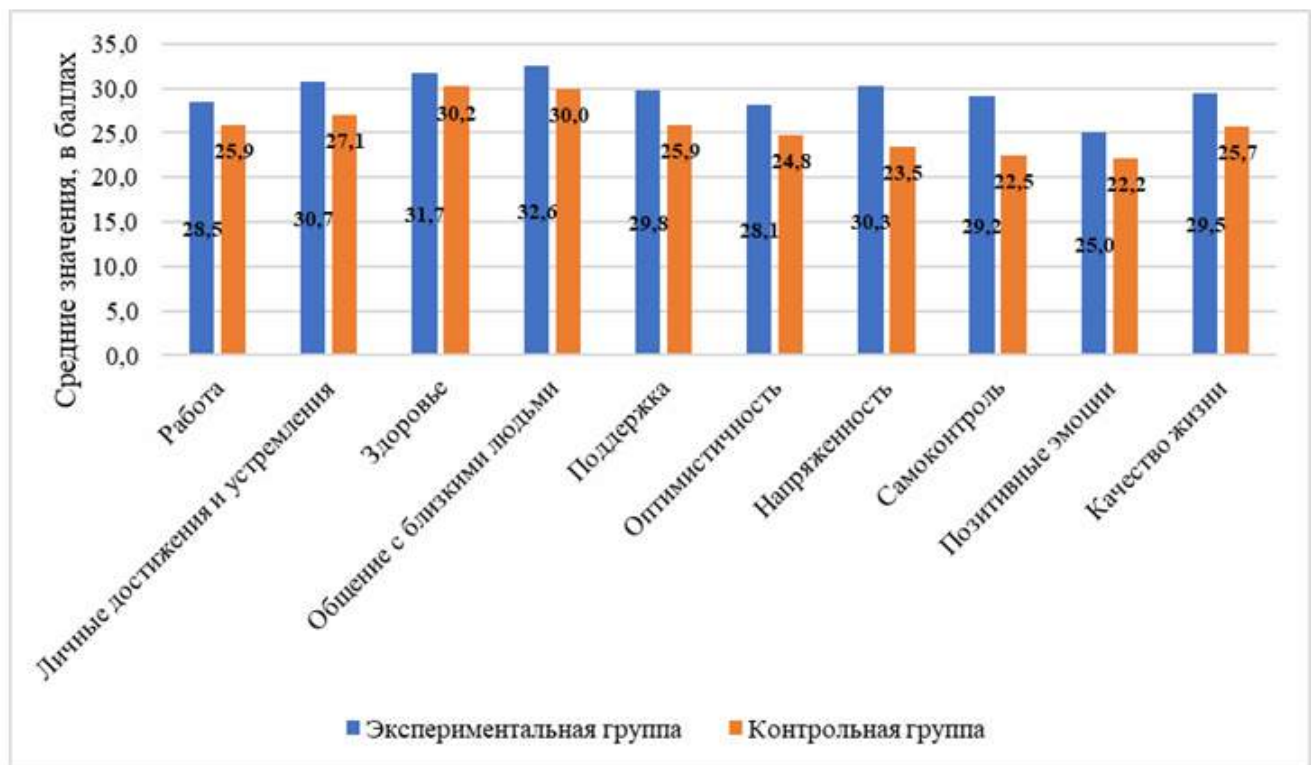


Рисунок 5 – Средние значения показателей качества жизни на контрольном этапе в экспериментальной и контрольной группах, в баллах

Учитывая наличие достоверных различий эмоционального интеллекта и качества жизни в экспериментальной группе и отсутствие различий в контрольной на констатирующем и контрольном этапе, а также наличие различий между экспериментальной и контрольной группой на контрольном этапе, можно говорить о том, что изменения эмоционального интеллекта и качества жизни, произошедшие в экспериментальной группе за период проведения программы, были обусловлены непосредственно самой программой.

После реализации программы было показано, что на контрольном этапе исследования экспериментальная и контрольная группа отличаются в развитии компонентов эмоционального интеллекта и показателях качества жизни. Было отмечено улучшение всех компонентов эмоционального интеллекта и показателей качества жизни в экспериментальной группе; отсутствие изменений эмоционального интеллекта, ухудшение состояния здоровья и самоконтроля, улучшение настроения в контрольной группе.

В соответствие с этим, можно говорить о том, что выдвинутые гипотезы были полностью подтверждены.

1. Существует прямая взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и качеством жизни лиц среднего возраста.



Было показано, что эмоциональный интеллект напрямую связан с общим уровнем качества жизни в целом, а также с отдельными проявлениями в виде оптимистичности и позитивных эмоций. Отдельные проявления эмоционального интеллекта также имеют взаимосвязи с качеством жизни. Так, межличностный эмоциональный интеллект напрямую взаимосвязан с оптимистичностью; внутриличностный эмоциональный интеллект – с общим качеством жизни, а также с его показателями (самоконтролем и позитивными эмоциями); понимание эмоций – с общим качеством жизни, а также его показателем (позитивными эмоциями).

2. Благодаря прохождению коучинговой программы происходит развитие эмоционального интеллекта и повышение качества жизни лиц среднего возраста.

Было показано, что до проведения программы участники экспериментальной и контрольной группы не отличались друг от друга по показателям эмоционального интеллекта и качества жизни. Однако, после реализации программы экспериментальная и контрольная группа отличались в развитии всех компонентов эмоционального интеллекта и всех показателей качества жизни. Было отмечено повышение всех компонентов эмоционального интеллекта и показателей качества жизни в экспериментальной группе; а также отсутствие изменений эмоционального интеллекта, ухудшение состояния здоровья и самоконтроля в контрольной группе. В контрольной группе также отмечено некоторое улучшение настроения, которое, однако, не столь выраженное, как у участников, проходивших программу.

Таким образом, на основании вышесказанного можно говорить о том, что основные задачи и цель исследования, направленные на определение роли эмоционального интеллекта в повышении качества жизни, были достигнуты. Поставленные гипотезы о существовании взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и качеством жизни, об эффективности коучинговой программы, были полностью подтверждены.

Список литературы:

1. Бахрах, Э. Лимбический мозг [Текст] / Э. Бахрах. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 399 с.
2. Гоулман, Д. С чего начинается лидер [Текст] / Д. Гоулман. – М.: Альпина Бизнес букс, 2005. – 232 с.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ [Текст] / Д. Гоулман. – М.: Манн, Иванов и Фербер. – 2021. – 535 с.
4. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе ЭИ [Текст] / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.



5. Дарвин, Ч. О выражении эмоций у человека и животных [Текст] / Ч. Дарвин. — СПб.: Питер, 2001. — 384 с.
6. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте [Текст] // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков. — М.: Институт психологии РАН, 2004. — С. 29 – 36.
7. Митина, Г.В. Психология эмоций и мотивации [Текст] / Г. В. Митина, А. Н. Нугаева, Г. А. Шурухина. — Уфа: Изд-во БГПУ, 2020. — 110 с.
8. Морисс, Т. Стань хозяином своих эмоций. Как достичь желаемого, когда нет настроения [Текст] / Т. Морисс. — М.: Бомбора, 2019. — 255 с.
9. Райзберг, Б.А. Современный экономический словарь [Текст] / Б.А. Райзберг, Л.Ш. Лозовский, Е.Б. Стародубцева. — М.: ИНФРА-М, 2007. — 480 с.
10. Симбирцева, Н.В. Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте [Текст] / Н. В. Симбирцева // Вестник КемГУ: Психология. — 2008. — № 3. — С. 54–56.
11. Шувалова, О.В. Уровень жизни и качество жизни: факторы и российская специфика [Текст] / О.В. Шувалова // Азимут научных исследований: экономика и управление — 2018. — Т. 7, № 1. — С. 276–279.
12. Mayer, J.D. Emotional intelligence [Text] / J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso, L. Cherkasskiy. — Cambridge University Press — 2011. — P. 528–549.