

DOI: 10.56871/МТР.2023.76.66.045

УДК 796.8+159.942+612+613+616-053.81-055.23/.24

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОНТАКТНЫМИ И ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

© Михаил Александрович Бокарев, Анастасия Андреевна Мамонтова, Виталий Александрович Майдан, Анатолий Викторович Омельченко, Александр Сергеевич Петряев, Владимир Владимирович Яковлев

Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова. 194044, Российская Федерация, Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, д. 6

Контактная информация: Анастасия Андреевна Мамонтова — обучающаяся в Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова. E-mail: mamontova.anastaia@gmail.com SPIN: 6778-0170

Для цитирования: Бокарев М.А., Мамонтова А.А., Майдан В.А., Омельченко А.В., Петряев А.С., Яковлев В.В.

Оценка функционального состояния девушек, обучающихся в медицинском вузе, занимающихся контактными и игровыми видами спорта // Медицина: теория и практика. 2023. Т. 8. № 4. С. 239–246. DOI: <https://doi.org/10.56871/МТР.2023.76.66.045>

Поступила: 05.06.2023

Одобрена: 11.07.2023

Принята к печати: 09.11.2023

РЕЗЮМЕ: Работа посвящена исследованию различий при оценке функционального состояния (показатели эмоционального интеллекта и физической работоспособности) у лиц, занимающихся контактными (единоборства) и игровыми видами спорта, на примере обучающихся женского пола всех курсов медицинского вуза. **Цель исследования** — научно обосновать расхождения при оценке функционального состояния (структура эмоционального интеллекта и показателей физической работоспособности) у девушек-спортсменок, занимающихся указанными видами спорта, а также разработать на основе этого действенные методы повышения их нервно-психологической устойчивости. **Материалы и методы.** Проведено анкетирование по методике Холла с последующим анализом интегративных шкал: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей. **Результаты.** Исследованы корреляционные зависимости между показателями силовой, скоростной, общей физической выносливости и показателями эмоционального интеллекта по пяти шкалам, а также установлены сходства и различия таковых у трех групп испытуемых: лиц, занимающихся единоборствами, командными видами спорта, а также усредненной общей выборки. **Выводы.** Установлен ряд закономерностей: определены ведущие составляющие эмоционального интеллекта у обучающихся женского пола, занимающихся единоборствами и командными видами спорта; эмоциональный интеллект вносит весомый вклад в развитие физической подготовленности, но не является решающим фактором; определены составляющие эмоционального интеллекта, развитые в наименьшей степени, и даны рекомендации по повышению их качества; физическая работоспособность девушек-спортсменок определяется балансом между качеством тренировочного процесса и состоянием эмоциональной сферы; научно обоснованы различия в направленности эмоционального интеллекта у исследуемых групп; в перечне разработанных принципов повышения работоспособности обучающихся медицинского вуза женского пола, занимающихся контактными и игровыми видами спорта, для улучшения уровня их физической подготовленности требуется включение в тренерский штаб специалистов по психопрофилактике.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: функциональное состояние организма человека, эмоциональный интеллект, физическая работоспособность, спорт, эмоции, психогигиена, психофизиология, единоборства, командные виды спорта.

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL THRESHOLD IN GIRLS STUDYING AT A MEDICAL UNIVERSITY, ENGAGED IN CONTACT AND GAME SPORTS

© Mikhail A. Bokarev, Anastasia A. Mamontova, Vitaly A. Maydan, Anatoliy V. Omelchenko, Aleksandr S. Petryaev, Vladimir V. Yakovlev

S.M. Kirov Military Medical Academy. 194044, Russian Federation, Saint Petersburg, Academician Lebedev str., 6

Contact information: Anastasia A. Mamontova — student S.M. Kirov Military Medical Academy.
E-mail: mamontova.anastaia@gmail.com SPIN: 6778-0170

For citation: Bokarev MA, Mamontova AA, Maydan VA, Omelchenko AV, Petryaev AS, Yakovlev VV. Assessment of the functional threshold in girls studying at a medical university, engaged in contact and game sports. *Medicine: theory and practice (St. Petersburg)*. 2023;8(4):239-246. DOI: <https://doi.org/10.56871/MTP.2023.76.66.045>

Received: 05.06.2023

Revised: 11.07.2023

Accepted: 09.11.2023

ABSTRACT: The work is devoted to the study of differences in the assessment of the functional state (indicators of emotional intelligence and physical performance) of persons engaged in contact (martial arts) and game sports, using the example of female students of all courses of a medical university. **Aim.** The purpose of the study is to scientifically substantiate discrepancies in the assessment of the functional state (the structure of emotional intelligence and indicators of physical performance) of female athletes engaged in these sports, as well as to develop effective methods based on this to increase their neuropsychological stability. **Materials and methods.** A questionnaire was conducted using the Hall method followed by an analysis of integrative scales: emotional awareness, managing one's emotions, self-motivation, empathy, recognition of other people's emotions. **Results.** Correlations between indicators of strength, speed, general physical endurance and indicators of emotional intelligence on five scales were investigated, and similarities and differences of those in three groups of subjects were established: persons engaged in martial arts, team sports, as well as an average general sample. **Conclusions.** A number of regularities have been established: the leading components of emotional intelligence in female students engaged in martial arts and team sports have been identified; emotional intelligence makes a significant contribution to the development of physical fitness, but is not a decisive factor; the components of emotional intelligence that are least developed are identified and recommendations are given to improve their quality; the physical performance of female athletes is determined by the balance between the quality of the training process and the state of the emotional sphere; differences in the orientation of emotional intelligence in the groups studied are scientifically substantiated; in the list of developed principles for improving the working capacity of female medical university students engaged in contact and game sports, in order to improve their level of physical fitness, it is necessary to include psychoprophylaxis specialists in the coaching staff.

KEY WORDS: functional state of the human body, emotional intelligence, physical performance, sports, emotions, psychohygiene, psychophysiology, martial arts, team sports.

ВВЕДЕНИЕ

Достичь результата в спорте высших достижений можно только при условии составленного тренировочного процесса, который помимо тренировок физических качеств спортсмена будет включать в себя его функциональную оценку с позиций психоэмоциональной готовности и физической работоспособности. Одной из ее составляющих является развитие эмоциональ-

ного интеллекта — способности воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, а также регулировать их (причем не только свои собственные, но и других людей) [8]. Кроме указанных составляющих тренировочный процесс должен включать соблюдение режима труда и отдыха, специальную диету, а также регулярный мониторинг состояния здоровья спортсменов. Составление плана тренировок должно

учитывать индивидуальные особенности строения организма, психики, а также конечную цель и срок ее достижения.

Значение эмоционального интеллекта в профессиональном спорте чрезвычайно велико, так как для успешного выступления на соревнованиях спортсмену необходимо достигнуть определенного состояния, при котором он будет испытывать выраженное в нужной степени эмоциональное возбуждение, но при этом оно не будет чрезмерным, что поможет ему избежать предстартового выгорания и показать высокий результат [3]. Данное состояние включает поведенческий, мнестический и эмоциональный компоненты [7]. Именно высоко развитый эмоциональный интеллект поможет спортсмену войти в это состояние и избежать как предстартовой апатии при дефиците психоэмоционального возбуждения, так и «выгорания» с последующим эмоциональным истощением при его переизбытке.

При этом в разных видах спорта эмоциональный интеллект отличается: неодинаковы как его средние значения в целом, так и значения каждой из шкал, которые оцениваются по опросникам [5, 6]. Это объясняется тем, что в разных видах спорта для достижения результата нужно использовать разные составляющие данной категории. Таким образом, для выступления в командных дисциплинах эмоциональный интеллект в большей степени направлен на соревновательную надежность [1, 2], в соответствии с чем они должны более качественно развивать те его составляющие, которые повышают эффективность командного взаимодействия.

У спортсменов, выступающих в личном зачете, в том числе и тех, которые занимаются единоборствами, эмоциональный интеллект больше связан с нервно-психической устойчивостью. Это обусловлено тем, что личный результат каждого спортсмена зависит от непосредственно индивидуальных действий. Соответственно, в данном случае для победы спортсмен должен продемонстрировать высокую психоэмоциональную устойчивость и способность управлять собственными эмоциями, позволяя им работать на себя и на достижение необходимого результата.

Соответственно, это указывает на актуальность развития эмоционального интеллекта при подготовке спортсмена для выступления на важных соревнованиях и доказывает, что развитие данного качества очень актуально в данный момент, ведь именно благодаря высокому его уровню спортсмены могут побеждать

тех соперников, разница с которыми в физической подготовленности минимальна.

Это указывает на актуальность исследования: эмоциональный интеллект оказывает значительную роль в получении результата в спорте высших достижений, что необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса для обеспечения оптимальных спортивных результатов. Необходимо также исследовать особенности структуры эмоционального интеллекта у спортсменов, выступающих в различных видах спорта, так как эти данные помогут усовершенствовать тренировочный процесс и повысить их соревновательную эффективность.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проанализировать аспекты эмоционального интеллекта, и на основе этого сделать выводы, какие именно его составляющие преобладают в каждом из случаев. Провести параллели между структурой эмоционального интеллекта у девушек, обучающихся в медицинском вузе, которые занимаются единоборствами и командными видами спорта, научно обосновать рабочие методы повышения их психоневрологической устойчивости.

МЕТОДИКА

Проведен анализ тематической литературы, а также анкетирование обучающихся на всех курсах медицинского вуза женского пола (средний возраст респондентов составил 21,2 года) с целью выявления присутствия спорта в жизни опрошенных и расчета уровня эмоционального интеллекта согласно опроснику Холла. Перед этим были изучены различные методики его изучения, однако тест Холла оказался оптимальным вариантом, так как он достаточно информативен из-за наличия в нем шести шкал (С — самомотивация, УСЭ — управление собственными эмоциями, Э — эмпатия, РЭДЛ — распознавание эмоций других людей, ЭО — эмоциональная осведомленность и интегративная шкала, значение которой представляет собой сумму значений всех перечисленных) и простоты в проверке и обработке результатов по сравнению с аналогичными опросниками.

Результаты контрольной сдачи физических нормативов в летний период 2022 года были обработаны, на основании чего оценена степень физической подготовленности респондентов. Во внимание брались результаты, которые опрошенные показали при сдаче нормативов

скоростной, силовой и общей физической выносливости. Соответственно, каждое упражнение оценивалось по столбальной шкале, а их сумма — по трехстолбальной.

На основании полученных данных при помощи методов математического анализа сделаны выводы о преобладании отдельных шкал эмоционального интеллекта в его общей структуре у обучающихся, занимающихся контактными и игровыми видами спорта, а также те аспекты физической подготовленности, которые у них доминируют. Математическая обработка данных производилась в пакете программ STATISTICA и Excel и предусматривала исследования средних значений, средней ошибки, вычисление критерия Стьюдента и использование методов корреляционного анализа.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Определить эффективность тренировочного процесса можно по ряду критериев, в который включается не только оценка тренировок, направленных на повышение физической подготовленности, но и индивидуальных особенностей конституционального строения организма и психоэмоциональной сферы. Всё это необходимо учитывать при составлении тренировоч-

ного плана, чтобы иметь возможность получить лучший результат без вреда для организма спортсмена и избежать срыва тренировок.

Необходимо учитывать физиологические резервы и норму реакции каждого спортсмена, при этом осуществляя мониторинг состояния его здоровья. Следует обратить внимание на то, что в понятие «здоровье» входит не только отсутствие недугов и физических дефектов, но и эмоциональное и социальное благополучие (последнее особенно актуально в командных видах спорта).

В поддержании эмоционального благополучия большая роль отводится эмоциональному интеллекту, так как именно за счет него спортсмен может управлять своими эмоциями, контролировать их и направлять в необходимом направлении, тем самым не позволяя перегрузкам повредить свою психику, что имеет большое значение в сохранении и совершенствовании не только его физической подготовленности, но и психоэмоциональных характеристик.

Исследователи дифференцируют кору правого и левого полушарий головного мозга на так называемые разумную и творческую (эмоциональную) составляющие [7], ввиду чего предполагается взаимосвязь и взаимозависимость эмоциональной сферы и мнестической

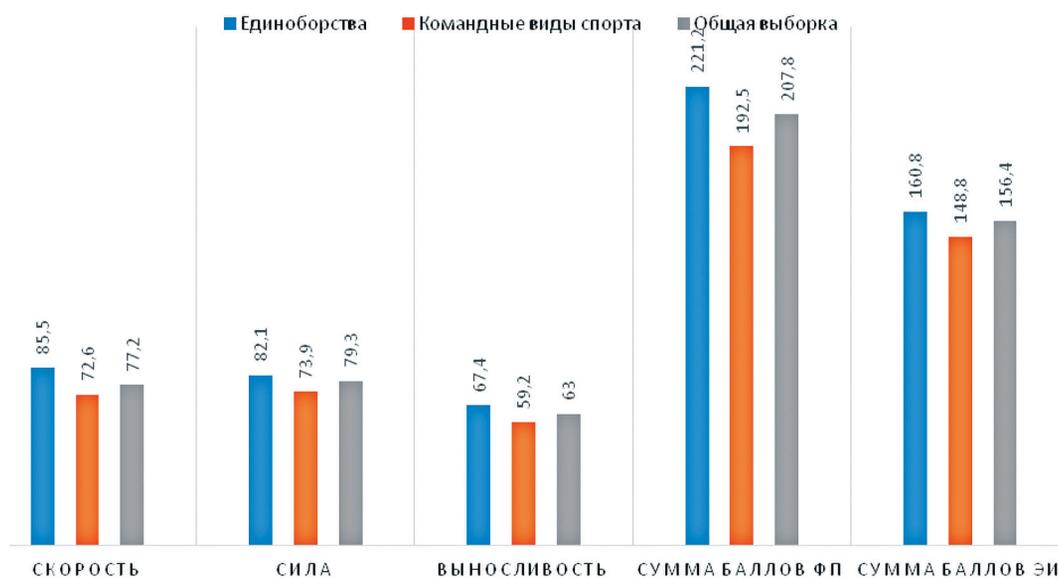


Рис. 1. Соотношение различных показателей у исследуемых категорий. По шкале абсцисс отмечен курс обучения, по шкале ординат — численные значения искомых шкал в диапазоне от 0 до 100 баллов для шкал, оценивающих результат выполнения каждого упражнения, и от 0 до 300 баллов для шкал, отображающих суммарные значения показателей физической подготовленности и эмоционального интеллекта

Fig. 1. The ratio of various indicators in the studied categories. According to the abscissa scale, the course of study is marked, according to the ordinate scale, the numerical values of the desired scales are in the range from 0 to 100 points for scales evaluating the result of each exercise, and from 0 to 300 points for scales displaying the total values of physical fitness and emotional intelligence indicators

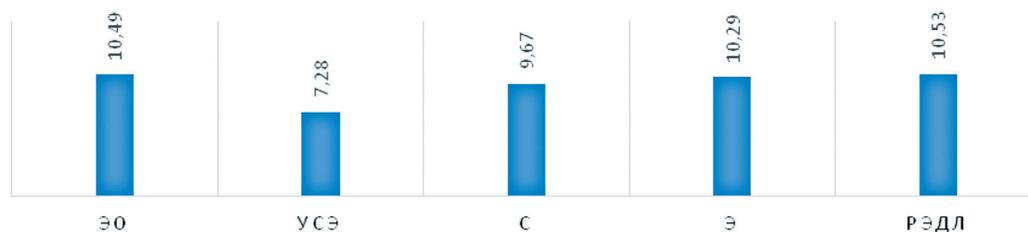


Рис. 2. Структура эмоционального интеллекта у спортсменок, занимающихся единоборствами. Значения каждой из шкал могут принимать значения от -18 до 18 баллов, согласно опроснику Холла

Fig. 2. The structure of emotional intelligence in athletes engaged in martial arts. The values of each of the scales can take values from -18 to 18 points, according to Hall's questionnaire

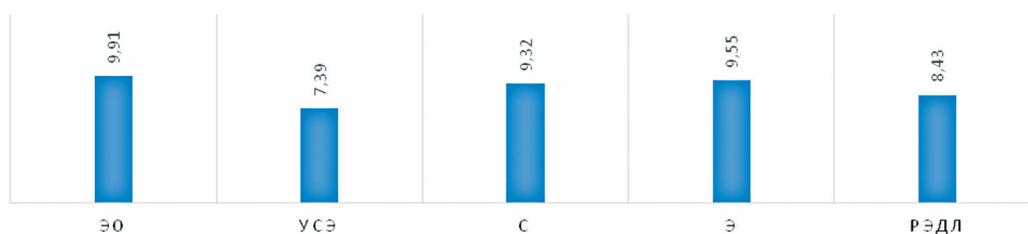


Рис. 3. Структура эмоционального интеллекта у спортсменов, выступающих в командных видах спорта

Fig. 3. The structure of emotional intelligence in athletes competing in team sports



Рис. 4. Сравнительный анализ различных шкал эмоционального интеллекта у исследуемых категорий

Fig. 4. Comparative analysis of various scales of emotional intelligence in the studied categories

деятельности, которую в данном случае можно охарактеризовать как эмоциональный интеллект [8]. Именно он отражает взаимодействие полушарий и его качество.

Результативность в спорте высших достижений определяют физическая работоспособность, эмоциональная сфера и мнестическая деятельность. Последние составляющие объединены нами в термин «эмоциональный интеллект» для удобства составления статистики. В ходе исследования все опрошенные были разделены на следующие группы: занимающиеся единоборствами, занимающиеся командными видами спорта. Показатели, у них выявленные, были сравнены со средним значением в общей выборке. Последняя выборка включает всех опрошенных, в том числе и тех, кто занимается такими видами спорта, которые не относятся к командным либо

к единоборствам (легкая атлетика, плавание, общая физическая подготовка, верховая езда и др.). На рисунке 1 продемонстрированы результаты сдачи нормативов в летнюю сессию. Он охватывает и среднее значение эмоционального интеллекта у данных категорий (интегративной шкалы), которое было для удобства визуализации на графике переведено в трехсотбалльную шкалу.

Данный график свидетельствует, что в выполнении физических нормативов преуспевают спортсменки, занимающиеся единоборствами (каратэ, дзюдо, айкидо и некоторыми другими), опережая группу спортсменок-командниц в среднем на 9,8 баллов в каждом упражнении. По суммарному баллу они опережают группу девушек, занимающихся игровыми видами спорта, на 28,7 баллов. Разница с суммарным показателем эмоционального интеллекта со-

ставляет 12 баллов в пользу спортсменок, занимающихся единоборствами.

На рисунке 2 показана структура эмоционального интеллекта у спортсменок, занимающихся единоборствами.

Наивысшие значения имеют шкалы эмоциональной осведомленности и распознавания эмоций других людей, наименьшее — управления собственными эмоциями. Ее значение оценивается как низкое в соответствии с критериями Холла, тогда как остальные держатся в диапазоне средних значений. Отмечена положительная тенденция данных, представленных на шкале распознавания эмоций других людей именно потому, что во время спаррингов спортсменам в единоборствах необходимо постоянно оценивать невербальные проявления чувств и эмоций своего соперника и принимать сиюминутные решения, отталкиваясь от этого. Однако недостаточные навыки управления собственными эмоциями отрицательно влияют на продуктивность выступлений и в целом негативно отражаются на психоэмоциональном состоянии спортсмена [4].

Данные, представленные на рисунке 3, демонстрируют структуру эмоционального интеллекта спортсменок-командниц. Опрошенные отдают предпочтение по большей части волейболу, баскетболу или регби. У них также лучше всего развита эмоциональная осведомленность, в несколько меньшей степени выражены эмпатия и самомотивация. Хуже всего дела обстоят с управлением собственными эмоциями, причем этот результат находится в диапазоне низких значений для отдельной шкалы. Однако значения каждой отдельной шкалы в среднем ниже, чем аналогичные у спортсменок, занимающихся единоборствами. Разница составляет в среднем 0,73 балла, однако девушки, занимающиеся командными видами спорта, имеют значение шкалы управления собственными эмоциями на 0,11 баллов выше, чем аналогичное у спортсменок, занимающихся единоборствами.

Практически по всем параметрам среднее значение по выборке девушек, занимающихся единоборствами, опережает остальные, однако в случае с управлением собственными эмоциями лидируют те, кто занимается командными видами спорта. При этом шкала управления собственными эмоциями во всех частях выборки находится в диапазоне низких значений, когда все остальные находятся в диапазоне средних.

Из данных, полученных выше, можно сделать вывод, что в группах спортсменок, за-

нимающихся единоборствами, командными видами спорта и в общей выборке имеются общие черты: в большей степени выражена эмоциональная осведомленность, в то время как управление собственными эмоциями находится в диапазоне низких значений. В единоборствах результат спортсмена зависит от непосредственно его усилий, поэтому у них несколько лучше развита самомотивация (на 0,35 баллов), что может быть связано с частым взаимодействием между членами команды, где участники начинают подсознательно надеяться на других членов команды, частично снимая лично с себя ответственность за результат. В данном случае можно судить о разной направленности эмоционального интеллекта и тем самым подтвердить данные исследований.

ВЫВОДЫ

1. Ведущими элементами в определении работоспособности девушек-спортсменок, обучающихся в медицинском вузе, являются физическая подготовленность, достигаемая при грамотном и качественном тренировочном процессе, физиологические резервы организма, а также состояние их психоэмоциональной сферы.

2. Эмоциональный интеллект вносит вклад в развитие физической подготовленности и работоспособности, однако не является решающим фактором в развитии последней. Помимо него физическая подготовленность определяется возрастом, целевой установкой и конституционными особенностями организма.

3. У спортсменок, занимающихся единоборствами, в большей степени выражены шкалы распознавания эмоций других людей и самомотивация, что указывает на направленность их эмоционального интеллекта в сторону нервно-психологической устойчивости. У спортсменок-командниц лучше выражена эмпатия, которая обуславливает направленность их эмоционального интеллекта в сторону соревновательной надежности.

4. У всей выборки значение шкалы управления собственными эмоциями низкое, вследствие чего стоит проводить психологическую работу, направленную на улучшение данного качества с помощью психологических упражнений.

5. Для повышения эффективности тренировочного процесса у девушек, обучающихся в медицинском вузе, следует рассмотреть включение в тренерский штаб специалистов по психологической работе.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Вклад авторов. Все авторы внесли существенный вклад в разработку концепции, проведение исследования и подготовку статьи, прочли и одобрили финальную версию перед публикацией.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Источник финансирования. Авторы заявляют об отсутствии внешнего финансирования при проведении исследования.

Информированное согласие на публикацию. Авторы получили письменное согласие пациентов на публикацию медицинских данных.

ADDITIONAL INFORMATION

Author contribution. Thereby, all authors made a substantial contribution to the conception of the study, acquisition, analysis, interpretation of data for the work, drafting and revising the article, final approval of the version to be published and agree to be accountable for all aspects of the study.

Competing interests. The authors declare that they have no competing interests.

Funding source. This study was not supported by any external sources of funding.

Consent for publication. Written consent was obtained from the patient for publication of relevant medical information within the manuscript.

ЛИТЕРАТУРА

- Белоконь В.О. Эмоциональный интеллект как ресурс психической устойчивости у представителей индивидуальных и командных видов спорта. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Краснодар: КГУФКСТ; 2019: 29.
- Берилова Е.И. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и уровня развития группы у спортсменов, занимающихся командными видами спорта. Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУ физической культуры, спорта и туризма. Краснодар: КГУФКСТ; 2020: 215–6.
- Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания. Практическая психодиагностика. Под ред. Райгородского Д.Я. Самара; 1999: 168–76.
- Есаулов М.Н. Использование психологических методов в подготовке самбистов к ответственным соревнованиям. Материалы XXI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.: ГЦОЛИФК; 2022: 46–8.
- Кондратенко А.Б., Григорьев А.Н., Кондратенко Б.А. Сравнительный анализ методик Н.Холла и Д.Люсина для измерения эмоционального интеллекта (на примере будущих госслужащих). Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2021; 1(63): 115–8.
- Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Методы диагностики эмоционального интеллекта [Электронный ресурс]. Современная зарубежная психология. 2019; 8(4): 106–14.
- Спасибина Е.С., Шарова Н.С. Возможность использования игры «Эмоциональный интеллект, EQ» для развития эмоционального интеллекта у обучающихся в системе СП. Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. 2020; 12: 114–7.
- Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional development and emotional Intelligence: Educational Implications. New York: Perseus Books Group. 1997: 3–31.
- Belokon' V.O. Emotsional'nyy intellekt kak resurs psikhicheskoy ustoychivosti u predstaviteley individual'nykh i komandnykh vidov sporta. [Emotional intelligence as a resource of mental stability in representatives of individual and team sports]. Aktual'nyye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta. Krasnodar: KGUFKST; 2019: 29. (In Russian).
- Berilova Ye.I. Osobennosti vzaimosvyazi emotsional'nogo intellekta, koping-strategiy i urovnya razvitiya gruppy u sportsmenov, zanimayushchikhsya komandnymi vidami sporta. [Features of the relationship between emotional intelligence, coping strategies and the level of group development in athletes involved in team sports]. Materialy nauchnoy i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava KGU fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. Krasnodar: KGUFKST; 2020: 215–6. (In Russian).
- Boyko V.V. Metodika diagnostiki urovnya emotsional'nogo vygoraniya. [Methodology for diagnosing the level of emotional burnout]. Prakticheskaya psikhodiagnostika. Pod red. Raygorodskogo D.Ya. Samara; 1999: 168–76. (In Russian).
- Yesaulov M.N. Ispol'zovaniye psikhologicheskikh metodov v podgotovke sambistov k otvetstvennym sor-evnovaniyam. [The use of psychological methods in preparing sambo athletes for important competitions]. Materialy XXI Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiyem nauchno-prakticheskoy konferentsii molydykh uchenykh, posvyashchonnnoy pamyati Ye.M. Chu-

- makova. Moskva: GTSOLIFK Publ.; 2022: 46–8. (In Russian).
5. Kondratenko A.B., Grigor'yev A.N., Kondratenko B.A. Sravnitel'nyy analiz metodik N.Kholla i D.Lyusina dlya izmereniya emotsional'nogo intellekta (na primere budushchikh gossluzhashchikh). [Comparative analysis of N. Hall and D. Lyusin's methods for measuring emotional intelligence (using the example of future civil servants)]. Vestnik Kaliningradskogo filiala Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii. 2021; 1(63): 115–8. (In Russian).
 6. Kochetova Yu.A., Klimakova M.V. Metody diagnostiki emotsional'nogo intellekta. [Methods for diagnosing emotional intelligence]. [Elektronnyy resurs]. Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya. 2019; 8(4): 106–14. (In Russian).
 7. Spasibina Ye.S., Sharova N.S. Vozmozhnost' ispol'zovaniya igry «Emotsional'nyy intellekt, EQ» dlya razvitiya emotsional'nogo intellekta u obuchayushchikhsya v sisteme SP. [The possibility of using the game “Emotional Intelligence, EQ” to develop emotional intelligence among students in the SP system]. Obrazovaniye i nauka bez granits: fundamental'nyye i prikladnyye issledovaniya. 2020; 12: 114–7. (In Russian).
 8. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional development and emotional Intelligence: Educational Implications. New York: Perseus Books Group. 1997: 3–31.