



## Research article

### ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВРЪЗКИТЕ НА ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ УДОВЛЕТВОРЕННОСТТА ОТ ЖИВОТА, ЛОКУСА НА КОНТРОЛА И ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

### EXPLORING THE RELATIONSHIPS OF THE CORRELATIONS BETWEEN LIFE SATISFACTION, LOCUS OF CONTROL, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

Asya Kovacheva

\*Department of Psychology, SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

Email: [asya.today@gmail.com](mailto:asya.today@gmail.com)

#### Резюме

Целта на статията е да се представи изследване върху връзките на зависимост между удовлетвореността от живота, локуса на контрол и емоционалната интелигентност. Проучването обхваща 412 българи, живеещи, както в България, така и в чужбина. Резултатите показват статистически значими положителни взаимовръзки между трите изследвани конструкта. Високата емоционална интелигентност и вътрешният локус на контрол са пряко свързани както помежду си, така и с психичното благополучие. И двата конструкта локус на контрол и емоционална интелигентност корелират правопрпорционално с удовлетвореността от живота.

**Ключови думи:** удовлетвореност от живота, психично благополучие, локус на контрол, емоционална интелигентност

#### Abstract:

The purpose of this paper is to present research on the relationships of dependence between life satisfaction, locus of control, and emotional intelligence. The study covers 412 Bulgarians living both in Bulgaria and abroad. The results showed statistically significant positive relationships between the three constructs studied. High emotional intelligence and internal locus of control are directly related to each other as well as to psychological well-being. Both locus of control and emotional intelligence correlated linearly with life satisfaction.

**Keywords:** life satisfaction, subjective well-being, emotional intelligence, locus of control

## Въведение

### Удовлетвореност от живота

Щастието се определя от удовлетвореността от живота, заедно те изграждат благополучието, което води до процъфтяване. За благополучието са нужни: позитивни емоции, ангажираност, социални взаимоотношения, смисъл и постижения, а чрез тях удовлетворението се увеличава и резултатът е процъфтяване (Seligman, 2011).

## EXPLORING THE RELATIONSHIPS OF THE CORRELATIONS BETWEEN LIFE SATISFACTION, LOCUS OF CONTROL, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

Риф и Сингър (2008) открояват шест измерения на психичното благополучие:

1. способност за себевъзприемане;
2. отстояване на себе си;
3. положителни взаимоотношения с останалите хора;
4. управление на околната среда;
5. стремеж към постоянно развитие;
6. смисъл в живота (Ryff & Singer, 2008).

Диенер и Диенер (1995) провеждат широкообхватно проучване с над 13 хиляди изследвани лица от 31 страни, за да разберат влиянието на културните фактори върху удовлетвореността на живота. Резултатите показват, че индивидуалистичните култури ценят високо личностното развитие, собствените постижения и самочувствието, докато при колективистичните е значима социалната принадлежност и общественото одобрение. Именно разликите в културите дефинират възприемането и обработването на емоциите, а това влияе на тяхното удовлетворение от живота (Kuppens et al., 2008). „Това, което прави хората щастливи, се намира повече в самите тях и зависи повече от самите тях, отколкото от заобикалящата ги среда. Докато това, което ги прави удовлетворени и благополучни зависи по-скоро от обществото.“ (Bakalova, Bakracheva & Mizova, 2015, p.169) Културните и социалните особености на средата влияят на развитието на мозъчните структури, които участват в емоционалната обработка и поведението (Leppanen & Nelson, 2009).

„Личността е значим предиктор на субективното усещане за благополучие.“ (Taig, 2012, p.101) В Теорията на полето Левин (1951) извежда формулата  $V/\text{поведението}/ = f/\text{функция}/ (P/\text{на личността}/, E/\text{и средата})$ , т.е. средата дава на човека опции, но вътрешното му усещане, ценностите му и как възприема състоянието на средата, която го заобикаля, определя поведението му. „Съответствието или несъответствието между индивидуалните ценности и ценностите, доминиращи в социалната среда, е решаващо за равнището на субективно психично благополучие.“ (Garvanova, 2017, p.79)

### Локус на контрол

Тръгвайки от „Теория за социално учене“ (1954) Ротър стига до формулирането на термина „Локус на контрол“ (1966), като застъпва идеята, че на база лични качества и цели, човек може да се мотивира от заобикалящите го хора, т.е. всеки може да се учи от социалната си среда. И не само това, но личността също променя социалната си среда - взаимодействието между човека и средата е постоянно. Така човек „действа за засилване на очакването, че определено поведение или събитие ще бъде последвано от добри резултати в бъдеще“ (Rotter, 1966, p.2). Ротър (1954) оформя концептуален модел за предсказване на поведение:  $VP/\text{Потенциал за поведение}/ = f/\text{функция на следващите 2 фактора}/ (E/\text{Очакване}/ \& RV/\text{Стойност на утвърждаване}/)$ , т.е. поведението може да се случи само, ако човек има големи надежди, че именно това поведение ще доведе до

очакваните от него резултати. „Контролът върху резултатите логично включва преценка и анализ на две взаимосвързани връзки: между самия себе си и действието и между действието и резултата.” (Gurin & Brim, 1984, p. 284)

Локусът на контрол се разделя на 2 вида:

- Вътрешният локус на контрол (интернален локус) поражда поведение, при което човек знаейки и вярвайки, че сам влияе на събитията в живота си, полага сериозни и постоянни усилия за собственото си развитие и успех. Такъв човек поема пълна отговорност за собствения си живот.
- Външният локус на контрол (екстернален локус) води до поведение, при което човек разчита предимно на съдбата и се оправдава при неуспехи с обстоятелства или с други хора. Човекът не поема отговорност, а я прехвърля на нещо или някого извън него.

Именно вътрешният локус на контрол развива характера, води до успех чрез мотивация и личностен растеж. Развиването на вътрешен локус на контрола подпомага адаптацията и справянето с неблагоприятни външни обстоятелства (Kovacheva, 2024).

Фиори и колектив (2006) разглеждат така също и „съвместен контрол“, при който външен и вътрешен локус на контрол са в баланс. Вярата, че човек има контрол донякъде, но останалото е извън собствените му усилия и поведение, се свързва с духовност или религиозност. „Вътрешният и външният локус на контрол посредничат на връзката между религиозността и удовлетворението от живота.“ (Fiori et al., 2006, p. 258).

### **Емоционална интелигентност**

Торндайк е един от първите, който проучва човешката интелигентност (наред с животинската интелигентност), разделяйки я на социална, конкретна и абстрактна интелигентност. Интелигентността не е просто вродена, а може да се развие (Thorndike, 1920). 70 години по-късно Питър Салови и Джон Майер (1990) създават термина „Емоционална интелигентност“ (ЕИ). От тях идва и първото описание на ЕИ като „способността да се наблюдават собствените и чуждите чувства и емоции, да се различават и да се използва информацията за ръководене на собственото мислене и действия“ (Salovey et al., 1990, p.189). Важно е и тяхното уточнение, че емоционалната е свързана със социалната интелигентност. „Най-общо казано емоционалната интелигентност подобрява социалната ефективност. Колкото по-висока е емоционалната интелигентност, толкова по-добри са социалните отношения“ (Mayer et al., 1997, p.11) След години изследвания Майер и сътрудници дават по-пълно определение на емоционалната интелигентност - „Ние определяме ЕИ като способност за разсъждение относно емоциите и за подобряване на мисленето. ЕИ включва умения за точно възприемане на емоциите, за достигане и генериране на емоции, така че да се подпомогне мисълта, да се разбират емоциите и

## EXPLORING THE RELATIONSHIPS OF THE CORRELATIONS BETWEEN LIFE SATISFACTION, LOCUS OF CONTROL, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

емоционалното познание и осъзнато да се регулират емоциите и така да се насърчат емоционалното и интелектуално израстване“ (Mayer et al., 2004, p.197).

Бар-он (2006) разглежда емоционалната и социалната интелигентност като един общ конструкт (ЕСИ) „Емоционално-социалната интелигентност е профил на взаимосвързани емоционални и социални умения, способности и фасилитатори, които определят как ефективно разбираме и изразяваме себе си, разбираме и общуваме с другите и се справяме с ежедневни изисквания.“ (Bar-On, 2006, p.14)

Даниел Голман (1995) популяризира емоционалната интелигентност - разделя я на осъзнатост, саморегулация, мотивация, емпатия и социални умения (Goleman, 2023).

### Изследователски дизайн

Настоящото емпирично изследване е проведено в рамките на два месеца и половина в периода между 06.09.2024г. и 20.11.2024г. не само на територията на Република България, но и в различни страни от Европа и света. Тестването бе извършено с батерия от тестове, създадени в Google Form и попълвани електронно.

### Изследователска цел

Целта на изследването е да се проучи връзката между удовлетвореността от живота, локуса на контрол и емоционалната интелигентност.

### Хипотези на изследването:

**Основна хипотеза.** Предполага се, че удовлетвореността от живота ще корелира правопрпорционално с локуса на контрол и с емоционалната интелигентност.

### Методически инструментариум

Използвани са 3 въпросника:

1. **Скала за емоционална интелигентност на Шуте (SEIS)**, адаптирана за българските условия (Стоянова, 2008). Състои се от 33 твърдения, оценявани по 5-степенна скала като 1 е „Напълно несъгласен“, а 5 – „Напълно съгласен“. Вътрешната консистентност на скалата е висока, с Кронбах алфа = 0.89 за общата скала, което показва добра надеждност на инструмента (Yancheva & Prodanov, 2024).
2. **Скала за субективен контрол**, адаптирана на български от Надежда Витанова и Атанас Шишков с името „Локус на контрола“, публикувана в „Психопатологични и психологични проблеми на абнормното поведение“ (2004). Въпросникът съдържа 44 айтема, оценявани по 6-степенна скала от напълно несъгласен до напълно съгласен, като общата стойност от скалите показва вида диспозиция – интерналност или екстерналност. По-високите стойности определят интерналност.
3. **Скала за удовлетвореност от живота на Диенер и сътрудници (SWLS)**, преведена на български от Маргарита Бакрачева. Има само 5 айтема, оценявани по 7-степенна

скала от напълно несъгласен до напълно съгласен, като се фокусира върху субективната удовлетвореност от живота. Доказала се е като надежна с  $\alpha = 0.85$  за измерване на субективното удовлетворение от живота (Jang et al., 2017).

### **Процедура на изследването**

При провеждането на изследването изброеният методически инструментариум бе качен в онлайн платформата Google Form.

### **Описание на извадката**

Бяха изследвани  $N=412$  лица от които 206 живеещи в България и 206 - в чужбина. Изследването се извърши в периода септември 2024 - ноември 2024. При избора на лица условието бе да са българи, независимо в коя страна живеят и да са между 18 и 70 години. Прави впечатление, че 95 от българите, живеещи в чужбина и участвали в изследването, имат не само българско гражданство.

### **Групите са разпределени по следните показатели:**

- По признак **местоживеене**

Въпросът, на който отговаряха, бе: „В България ли живеете или в чужбина?“

- В България - 206 (50%),
- В чужбина - 206 (50%).

- По признак **пол**

В наши дни световен стандарт е групите по пол да са 3 - жена, мъж, друго (или предпочитам да не кажа). Поради тази причина аз следвах този стандарт - жена, мъж, друго, тъй като живея в Лондон и имам и британско гражданство, наред с българското, и знам колко е важно правото на свободен избор за полово идентифициране тук и в други страни. Разпределението по пол на изследваните лица е както следва:

- жени - 260 (63,11%),
- мъже - 151 (36,65%),
- друго - 1 (0,24%).

- По признак **възраст** изследваните лица се разделят в 5 групи:

- 18-25г. - 7 изследвани лица (1,70%),
- 26-35г. - 35 изследвани лица (8,50%),
- 36-45г. - 177 изследвани лица (42,96%),
- 46-55г. - 160 изследвани лица (38,83%),
- над 56 г. - 33 изследвани лица (8,01%).

Най-силно представената група е 36-45г., а най-слабо - 18-25г.

- По признак **степен на образование** се оформиха 4 групи:

- Със средно образование - 77 лица (18,69%),

## EXPLORING THE RELATIONSHIPS OF THE CORRELATIONS BETWEEN LIFE SATISFACTION, LOCUS OF CONTROL, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

- Бакалавър - 110 лица (26,70%),
- Магистър - 214 лица (51,94%),
- С докторска научна степен - 11 лица (2,67%).

Най-силно е застъпена групата на магистрите, а най-слабо - на докторите.

- По признак **семеино положение** се обособиха 6 групи:
- необвързани - 42 (10,19%),
- обвързани - 27 (6,55%),
- на семейни начала - 83 (29,15%),
- семейни - 215 (52,18%),
- разведени - 39 (9,47%),
- вдовци/вдовици - 6 (1,46%).

Най-силно представената група е на семейните изследвани лица, а най-ниско - на вдовиците и вдовците.

**Таблица 1.**

*Разпределение по местоживееене, пол, възраст, образование и семеино положение на изследваните лица, N=412*

| Признак           |                                | N   | %       |
|-------------------|--------------------------------|-----|---------|
| Местоживееене     | България                       | 206 | 50.00%  |
|                   | Чужбина                        | 206 | 50.00%  |
| Пол               | Жена                           | 260 | 63.11%  |
|                   | Мъж                            | 151 | 36.65%  |
|                   | Друго                          | 1   | 0.24%   |
| Възrastови групи  | 18-25                          | 7   | 1.70%   |
|                   | 26-35                          | 35  | 8.50%   |
|                   | 36-45                          | 177 | 42.96%  |
|                   | 46-55                          | 160 | 38.83%  |
|                   | 56+                            | 33  | 8.01%   |
| Образование       | Средно                         | 77  | 18.69%  |
|                   | Бакалавър                      | 110 | 26.70%  |
|                   | Магистър                       | 214 | 51.94%  |
|                   | Доктор                         | 11  | 2.67%   |
| Семеино положение | Необвързани                    | 42  | 10.19%  |
|                   | Обвързани                      | 27  | 6.55%   |
|                   | На семейни начала              | 83  | 20.15%  |
|                   | Семейни                        | 215 | 52.18%  |
|                   | Разведени                      | 39  | 9.47%   |
|                   | Вдовци                         | 6   | 1.46%   |
| Общо              | Брой лица от всички изследвани | 412 | 100.00% |

## Резултати

По основната хипотеза според която се предполага, че удовлетвореността от живота ще корелира правопрпорционално с локуса на контрола и с емоционалната интелигентност, резултатите доказват, че има значими правопрпорционални зависимости между трите конструкта.

След прилагане на корелационен анализ по Пиърсън (Pearson Correlation) може да се изведат следните статистически значими корелации:

- Удовлетвореността от живота е в умерена положителна връзка с локуса на контрол ( $r = ,251$ ;  $p = ,000$ ).
- Удовлетвореността от живота е в умерена положителна връзка с емоционалния коефициент ( $r = ,333$ ;  $p = ,000$ ).
- Между локуса на контрол и емоционалния коефициент има умерена положителна връзка ( $r = ,514$ ;  $p = ,000$ ).

## Таблица 2.

*Резултати от корелационен анализ (Pearson's correlation) за установяване на връзката между удовлетвореността от живота, локуса на контрол и емоционалната интелигентност.*

|                            |                     | Удовлетвореност от живота | Локус на контрол | Емоционална интелигентност |
|----------------------------|---------------------|---------------------------|------------------|----------------------------|
| Удовлетвореност от живота  | Pearson Correlation | 1                         | ,251**           | ,333**                     |
|                            | Sig. (2-tailed)     |                           | ,000             | ,000                       |
|                            | N                   | 412                       | 412              | 412                        |
| Локус на контрол           | Pearson Correlation | ,251**                    | 1                | ,514**                     |
|                            | Sig. (2-tailed)     | ,000                      |                  | ,000                       |
|                            | N                   | 412                       | 412              | 412                        |
| Емоционална интелигентност | Pearson Correlation | ,333**                    | ,514**           | 1                          |
|                            | Sig. (2-tailed)     | ,000                      | ,000             |                            |
|                            | N                   | 412                       | 412              | 412                        |
|                            |                     |                           |                  |                            |
|                            |                     |                           |                  |                            |

## Дискусия

Получените резултати за връзката между психическото благополучие и емоционалната интелигентност съответстват с изследвания, проведени чрез Trait Meta-Mood Scale (TMMS), според които възприеманата емоционална интелигентност е позитивно свързана с удовлетвореността от живота (Extremera & Fernández-Bertrócal, 2005). Изследвания на Шуте и колектив (2002), също констатираат, че емоционалната интелигентност е тясно свързана с по-висока удовлетвореност от живота. Емоционалната интелигентност подобрява мотивацията и удовлетвореността и на работното място (Brunetto et al., 2012).

## **EXPLORING THE RELATIONSHIPS OF THE CORRELATIONS BETWEEN LIFE SATISFACTION, LOCUS OF CONTROL, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE**

Саморазвитието и целенасочеността са свързани с удовлетвореността от живота (Kallay, 2013). Чрез нагласите (Allport, 1935) и промяна на поведението, човек поема осъзната отговорност върху своето собствено психично благополучие (Seligman, 1972; Maier & Seligman 1976). Дори и субективен, възприеманият контрол е значим фактор за вътрешна мотивация, която оформя поведението така, че да се постигне благополучие (Perlmutter & Monty, 1977).

Грифин (2014) разделя локуса на контрол в две отделни скали, за да измери връзката им с психичното благополучие, в изследване с 577 лица. Резултатите определят, че обстоятелства, извън контрола на човек, имат негативен ефект върху удовлетвореността от живота (Griffin, 2014).

Нашите резултати се потвърждават и в изследване на 150 мениджъри, според което, както емоционалната интелигентност, така и вътрешният локус на контрол, са значими предиктори на субективното благополучие при хора на ръководни длъжности (Kulshrestha & Sen, 2006).

Тези значими закономерности напълно подкрепят основната хипотеза - и трите конструкта корелират помежду си правопрпорционално.

### **Ограничения на изследването**

Не са отбелязани културни разлики, а може би има такива, защото вероятно българите, живеещи в чужбина, са попили до някаква степен културата на страната, в която пребивават. Извадката е малка, за да се направи такава разбивка по местоживеене (отделните държави). Може би новата култура също е повлияла на отговорите им.

Разширяването на културната идентичност е възможно да се случи и чрез културен шок, който освен че носи негативни емоции, може да доведе до самоосъзнаване и личностностно израстване (Adler, 1975).

Изследването включва българи, живеещи в България, но така също и във Великобритания, Белгия, САЩ, Германия, Испания, Австралия, Канада, Италия, Нидерландия, Франция, Шотландия, Доминиканската република, Малта, Австрия, Ирландия, Норвегия, Дания, Нова Зеландия и Грузия.

### **Заклучение**

Резултатите в изследването имат своята стойност, защото потвърждават основното предположение, че съществува връзка между удовлетвореността от живота, локуса на контрола и емоционалната интелигентност.

Двете корелации са статистически значими и показват умерена положителна връзка - локусът на контрола и емоционалният коефициент растат с удовлетвореността от живота. Колкото повече расте локусът на контрола, толкова повече се увеличава удовлетвореността от живота. Колкото по се развива емоционалната интелигентност, толкова повече нараства удовлетвореността от живота. Доказа се и положителна корелация между локуса на контрол и емоционалната интелигентност. Всичко това определя ясна положителна взаимосвързаност между трите изследвани конструкта.

## References:

- Allport, G. W. (1935). *Attitudes*. In C. Murchison (Ed.), *Handbook of social psychology* (pp. 798–844). Worcester, MA: Clark University Press.
- Bakalova, D., Bakracheva, M., Mizova, B. (2015). *Shtastie i udovletvorenost ot jivota: tarsene na patya kam sebe si* [Happiness and life satisfaction: searching for the path to yourself]. Sofia. Kolbis.
- Brunetto, Y., Teo, S.T., Shacklock, K. & Farr-Wharton, R. (2012). Emotional Intelligence, Job Satisfaction, Well-Being and Engagement: Explaining Organizational Commitment and Turnover Intentions in Policing. *Human Resource Management Journal*, 22, 428-441. <https://doi.org/10.1111/j.1748-8583.2012.00198.x>
- Garvanova, M. (2017). *Balgarinat na cenosten krastopat* [The Bulgarian at the crossroads of values]. - Sofia: For the letters - O pismeneh.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *J Pers Soc Psychol.*; 68:653–63. doi: 10.1037//0022-3514.68.4.653. PMID: 7738768.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937–948. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.012>
- Fiori, Katherine & Brown, Edna & Cortina, Kai & Antonucci, Toni. (2006). Locus of control as a mediator of the relationship between religiosity and life satisfaction: Age, race, and gender differences. *Mental Health, Religion & Culture*. 9. 239-263. 10.1080/13694670600615482.
- Griffin, D. P. (2014). Locus of Control and Psychological Well-Being: Separating the Measurement of Internal and External Constructs - A Pilot Study. ECU Libraries Research Award for Undergraduates.2.
- Gurin, P., & Brim, O. G. (1984). Change in self in adulthood: The example of sense of control. In O. G. Brim (Ed.), *Life-span development and behavior* (Vol. 6, pp. 281-334). New York: Academic Press.
- Jang et al. (2017). Measurement invariance of the Satisfaction with Life Scale across 26 countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(4), 560–576. <https://doi.org/10.1177/0022022117697844>
- Kovacheva, A. (2024). *Locus na kontrol i psihichno blagopoluchie v razlichni kulturni konteksti* [Locus of control and mental well-being in different cultural contexts]. *Yearbook of Psychology*, 15 (2) 172-178
- Kulshrestha, U., & Sen, C. (2006). Subjective well-being in relation to emotional intelligence and locus of control among executives. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(2), 93–98.
- Kuppens, P., Realo, A. & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *J Pers Soc Psychol.*; 95(1):66-75. doi: 10.1037/0022-3514.95.1.66. PMID: 18605852.
- Leppanen, J. M. & Nelson, C. A. (2009). Tuning the developing brain to social signals of emotions. *Nature Reviews Neuroscience.*; 10(1):37–47. doi: 10.1038/nrn2554. Epub 2008 Dec 3. PMID: 19050711; PMCID: PMC2976651.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. eds P. Salovey & D.J. Sluyter, pp. 3–31. New York: Basic Books.

## EXPLORING THE RELATIONSHIPS OF THE CORRELATIONS BETWEEN LIFE SATISFACTION, LOCUS OF CONTROL, AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

- Perlmutter, L. C., & Monty, R. A. (1977). The importance of perceived control: Fact or fantasy? *American Scientist*, 65, 759–765.
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. New York: PrenticeHall.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *J Happiness Stud* 9, 13–39. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8\\_6](https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_6)
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Seligman, M. E. P. (1972). Learned helplessness. *Annu Rev Med.*; 23:407-12. Doi: 10.1146/annurev.me.23.020172.002203. PMID: 4566487.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Schutte, N. S., et al. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769–785.
- Tair, E. (2012). *Individualni i lichnostni vazdeistvia varhu subektivnoto useshtane za blagopoluchie* [Individual and personality influences on the subjective feeling of well-being]. *Psychological Research*, No. 1, pp. 87-108.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227–235.
- Yancheva, T., Prodanov, G. (2024). *Adaptaciya na testa za ocenka na emocionalnata inteligentnost (THE SCHUTTE SELF-REPORT EMOTIONAL INTELLIGENCE TEST, SCHUTTE et al., 1998)* [ADAPTATION OF THE SCHUTTE SELF-REPORT EMOTIONAL INTELLIGENCE TEST (SCHUTTE et al., 1998)], *Annual of the National Sports Academy "Vasil Levski"*, 13, 129-137.
- Audiobook:  
Daniel Goleman | Emotional Intelligence | Full Audiobook | SUPERBbooks 5.10.2023  
<https://youtu.be/EMg5l7ZHvug?si=ILsMEojkZdTq3iFx>