

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF OVERCOMING STRESS

Емоційний інтелект визначається як здатність особистості розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними та чужими емоціями. У статті проаналізовано вплив емоційного інтелекту на здатність особистості подолати стресові ситуації. На підставі наукових досліджень та теоретичних концепцій розглядається сутність емоційного інтелекту та його компоненти: усвідомленість емоцій, регуляція емоцій, міжособистісні відносини тощо. Розглянуто роль емоційного інтелекту у зменшенні рівня стресу та поліпшенні психологічного благополуччя.

Зазначено, що у сучасних реаліях, де стрес стає неодмінним складником повсякденного життя, важливо розглядати різні аспекти психологічної адаптації до нього. Емоційний інтелект, здатність розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними та чужими емоціями набувають усе більшого значення у цьому контексті.

Акцентовано увагу на виокремленні поняття емоційного інтелекту як окремого конструкту. За багаторічними спостереженнями дослідників люди з високим рівнем академічного інтелекту не демонстрували значних успіхів у різних сферах життя. Проаналізовано біологічні та соціальні передумови розвитку. До біологічних деякі дослідники відносять рівень емоційного інтелекту батьків.

До соціальних чинників розвитку емоційного інтелекту відносять синтонію (здатність відчувати ті ж емоційні стани, які притаманні найближчому соціальному оточенню).

Ключові слова: емоційний інтелект, соціальний інтелект, стрес, емоції, психологічна адаптація.

Emotional intelligence is defined as a person's ability to recognize, understand and effectively manage their own and other people's emotions. The article analyzes the impact of emotional intelligence on a person's ability to overcome stressful situations. On the basis of scientific research and theoretical concepts, the essence of emotional intelligence and its components are considered: awareness of emotions, regulation of emotions, interpersonal relations, etc. The authors of the article consider the role of emotional intelligence in reducing the level of stress and improving psychological well-being.

It is noted that in modern realities, where stress becomes an indispensable component of everyday life, it is important to consider various aspects of psychological adaptation to it. Emotional intelligence, the ability to recognize, understand, and effectively manage one's own and others' emotions, is gaining more and more importance in this context.

Emphasis is placed on identifying the concept of emotional intelligence as a separate construct due to the long-term observations of researchers that the life success of people is always related to the level of their cognitive abilities. Moreover, people with a high level of academic intelligence did not show significant success in various areas of life. The biological and social prerequisites of development are analyzed. Some researchers refer to the level of emotional intelligence of parents as biological.

Social factors in the development of emotional intelligence include syntonia (the ability to feel the same emotional states that are characteristic of the immediate social environment).

Key words: emotional intelligence, social intelligence, stress, emotions, psychological adaptation.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41>

2024.60.41

Усик К.М.

аспірантка

Харківський національний університет внутрішніх справ

Вступ. Питання емоційного інтелекту та його розвитку вважається одним із найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. У широкому дослідженні, проведеному Томасом Ахенбахом та його колегами, виявлено, що зниження рівня емоційної компетентності спостерігається у всьому світі. Цей тренд турбує суспільство, оскільки недбалість до емоційного виміру життя призвела до різкого зростання випадків депресії. Епізоди насильства, агресивної поведінки стають невід'ємною частиною сучасної цивілізації. Хоча традиційно це питання належить до сфери загальної та соціальної психології, протягом останніх років юридична психологія також проявляє зростаючий інтерес до цієї проблеми.

Розуміння емоцій інших людей відіграє ключову роль у спілкуванні. Дж. Мейер та П. Селовей описують емоції як комплексні реакції, що охоплюють різні психологічні аспекти, такі як фізіологія, мислення, мотивація і досвід. Ці реакції адаптивні та можуть впливати на особистісну і соціальну взаємодію, роблячи їх більш насиченими й плідними для розвитку.

Виклад основного матеріалу. У 1983 р. Говард Гарднер сформулював теорію множинного інтелекту, де пояснив, що інтелект є потенціалом, що реалізується у певних умовах і забезпечує адекватну взаємодію з навколишньою дійсністю. Дослідник виділив шість видів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, музичний, тілесно-кінестетичний та особистісний. Останній вид інтелекту автор поділяє на внутрішньоособистісний (здатність розуміти свої емоції та почуття) та міжособистісний (здатність розпізнавати почуття, переживання та наміри оточуючих людей). Внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект змістовно відображають сучасні уявлення дослідників про емоційний інтелект. Таким чином, наявність у концепції Говарда Гарднера особистісного модуля є передумовою формування поняття емоційного інтелекту [1, с. 20].

Виокремлення поняття емоційного інтелекту як окремого конструкту зумовлено багаторічними спостереженнями дослідників стосовно того, що життєвий успіх людей завжди

пов'язаний із рівнем їхніх когнітивних здібностей. Ба більше, люди з високим рівнем академічного інтелекту не демонстрували значних успіхів у різних сферах життя. Психологами, які працювали в галузі освіти та обдарованості, було визначено, що рівень академічного інтелекту та креативність корелюють із навчальною успішністю [1, с. 20]. При цьому ці здібності слабо пов'язані з життєвим успіхом людини. Це спостереження спровокувало низку наукових досліджень, присвячених пошуку ресурсів, що забезпечують життєвий успіх людини. Наприкінці ХХ ст. дослідники стали стверджувати, що життєвий успіх людини багато в чому залежить від її здатності взаємодіяти з людьми, що оточують.

У 1990 р. американськими психологами Джоном Д. Майером та Пітером Селовеєм була опублікована стаття, де вчені вперше ввели термін «емоційний інтелект». Відповідно до концепції Дж.Д. Майєра і П. Селовея, емоційний інтелект – це когнітивна здатність, особливий тип інтелекту, що дає змогу розуміти свої та чужі емоції, керувати ними та використовувати їх для поліпшення якості виконуваної діяльності. Таким чином, емоційний інтелект складається з трьох взаємопов'язаних розумових процесів: 1) оцінка та вираження емоцій; 2) контроль емоцій; 3) використання емоцій для покращення адаптації. Усі ці здібності можуть бути спрямовані на свої емоції та на емоції інших людей. Оцінка та вираження емоцій можуть здійснюватися вербальними та невербальними способами.

У 1997 р. концепція емоційного інтелекту була доповнена авторами і включила чотири «гілки»:

1. Ідентифікація емоцій – це здатність помітити наявність самої емоції, зрозуміти, яка саме емоція виникла, адекватно виразити її, а також здатність відрізнити справжню емоцію від її імітації.

2. Самомотивація – здатність використовувати емоції поліпшення процесу мислення, напрями уваги, важливі події, усвідомлене формування необхідного емоційного настрою для ефективного виконання діяльності.

3. Розпізнавання емоцій – здатність розуміти вербальну та невербальну інформацію про емоції. Полягає у когнітивній обробці інформації про емоції.

4. Управління емоціями – уміння контролювати емоційний стан, знижувати інтенсивність негативних емоцій, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без придушення пов'язаних із ними негативних емоцій [2, с. 4].

На відміну від моделі здібностей Д. Майєра та П. Селовея Рувен Бан-Он запропонував розглядати емоційний інтелект як комплекс непізнавальних здібностей, що дають змогу людині

бути успішною у професійному та особистому плані, успішно адаптуватися у навколишній дійсності.

Концепція Р. Бан-Она відноситься до змішаних, оскільки поєднує здібності та особистісні характеристики людини. Дана модель включає п'ять складників: 1) внутрішньоособистісна сфера включає здатність розуміти свої емоції і керувати ними, самоаналіз, асертивність, самоповагу, самоактуалізацію; 2) міжособистісна сфера стосується гармонійної взаємодії з людьми: здатність установлювати конструктивні взаємини, емпатія, соціальна відповідальність; 3) сфера адаптивності: здатність вирішувати різні життєві завдання, проявляти гнучкість поведінки та емоційної сфери в мінливих умовах; 4) стійкість до стресових чинників: уміння справлятися з важкими життєвими ситуаціями, здатність стримувати емоційні пориви; 5) загальний настрій: відчуття щастя, задоволеності та оптимізм. Представлена модель включила в себе не лише здібності, а й великі соціальні навички, особистісні характеристики, настрої, чим викликала критику з боку наукового співтовариства й сумніви у правомірності використання терміна «інтелект» у цій концепції [2, с. 6].

Для вітчизняної психології ідея зв'язку емоцій та інтелекту має тривалу історію. Л.С. Виготським у 30-х роках ХХ ст. був сформульований принцип єдності афекту та інтелекту, який полягає у тому, що емоції та мислення є єдиним цілим і впливають один на одного. Емоції беруть участь у регуляції розумових процесів та мотивують інтелектуальну діяльність. Уперше інтелектуалізація емоційної сфери проявляється до кінця дошкільного віку, коли афекти перестають визначати поведінку дитини. У молодшому шкільному віці емоції вже повністю підпорядковані мисленню, формуються так звані «сміслові переживання». У цьому зв'язку афектів і мислення, на думку Л.С. Виготського, має динамічний характер: кожному щаблю розвитку інтелектуальної сфери відповідає певний ступінь розвитку емоцій [3, с. 60].

Надалі ідея єдності мислення та емоційних процесів розвивалася у працях багатьох вітчизняних учених: А.Р. Лурія, С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, Б.В. Зейгарнік, А.В. Брушлинського, А.А. Бодалева [3, с. 61]. С.Л. Рубінштейн стверджував, що емоції, воля і мислення є єдиним процесом. Їх поєднання створює різноманітність психічних процесів за допомогою переважаючого інтелектуального, емоційного чи вольового компонента. Результативність розумової діяльності визначається тим, наскільки розвинена емоційна сфера індивіда, чи здатний суб'єкт ідентифікувати та регулювати свої внутрішні емоційні процеси та помічати емоції інших людей. Учений зазначив, що продуктив-

ність та результативність діяльності залежать від розвитку емоційних здібностей суб'єкта [3, с. 63].

Поняття «емоційний інтелект» у вітчизняну психологію було запроваджено Г.Г. Гарсковою у 1999 р. Згідно з її трактуванням, емоційний інтелект – це здатність особистості розуміти відносини, що відображаються в емоціях, аналізувати свої емоційні стани за рахунок інтелектуальних здібностей та керувати ними. У статті «Введення поняття «емоційний інтелект» у психологічну теорію» вона пише про те, що емоції несуть інформацію про відносини людини у навколишньому середовищі та до себе, а інтелект сприяє розумінню цих відносин. Таким чином, робота інтелекту полягає в усвідомленні емоцій, їх диференціюванні, вербалізації та, зрештою, ухваленні рішення на основі отриманої інформації. Емоційний інтелект, на думку дослідниці, на відміну загального інтелекту відбиває внутрішній стан суб'єкта, його зв'язок із поведінкою і взаємодією з навколишньою дійсністю [4, с. 20].

Розгляд підходів до трактування емоційного інтелекту показує, що дослідницький інтерес у цій галузі значно більше, ніж на тему соціального інтелекту. Емоційний інтелект розглядається як особистісна риса і як когнітивна здатність людини. Уже впродовж тридцяти років вчені не можуть зійтися на думці. Емоційний інтелект, як і соціальний, не є постійною величиною та успішно піддається розвитку внаслідок спеціально розроблених програм або за допомогою життєвого досвіду. Складність даного конструкту не залишає сумнівів, та її роль у структурі психічних ресурсів людини вивчається у багатьох дослідженнях, про які йтиметься у наступному пункті.

Ресурсні можливості емоційного інтелекту проявляються у підвищенні ефективності діяльності та задоволеності нею, конструктивному вирішенні конфліктів, зниженні ймовірності емоційного вигорання. Про це свідчать результати дослідження, де високий рівень розвитку загального емоційного інтелекту у керівників сприяє вибору ними найбільш оптимальних способів управління, а розвинена здатність керівників розпізнавати та ідентифікувати свої та чужі емоції, керувати ними, використовувати їх для вирішення професійних завдань значно підвищує результативність діяльності підприємства [5, с. 93]. Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект пов'язаний із високим ступенем задоволеності діяльністю, а її ефективність залежить як від внутрішньо-особистісного, так і міжособистісного емоційного інтелекту [5, с. 95].

Вплив емоційного інтелекту на стійкість до професійного стресу важко переоцінити. У сучасних дослідженнях доведено, що високий рівень знижує прояв емоційного вигорання

у працівників. Разом із цим підвищується значення задоволеності працею та ефективності діяльності [5, с. 98].

Емоційний інтелект проявляється у гармонії між внутрішнім станом людини та її поведінковими проявами, оскільки пов'язаний із ціннісно-сисловою сферою особистості, внутрішньою мотивацією діяльності, високим рівнем самоконтролю, самооцінки, психологічного благополуччя та інтернальності [6, с. 41].

Ресурсні можливості емоційного інтелекту виявляються у процесі соціально-психологічної адаптації: у обстежуваних із розвинутою здатністю до самомотивації, розпізнавання емоцій та управління своїми емоціями вона протікає сприятливіше та ефективніше [7, с. 20].

Доцільно розглянути особливості розвитку емоційного інтелекту в різні вікові періоди. Окрім того, на рівень його виразності впливає безліч чинників, про які йтиметься нижче. Насамперед звернемося до психофізіологічних особливостей розвитку емоційної сфери людини. Вони полягають у тому, що дозрівання структур мозку, відповідальних за емоційне реагування, відбувається значно раніше вищих відділів мозку, що здійснюють свідомий контроль. Таким чином, відображені емоційні події в період до формування мови, у дорослості людині складно усвідомити та висловити. Дослідники говорять про те, що в період дитинства та раннього дитинства відбувається формування специфіки емоційних реакцій людини. У зв'язку із цим у різних галузях психологічної науки приділяється пильна увага емоційному спілкуванню дорослих із дитиною у ранньому віці.

У період дошкільного дитинства та молодшого шкільного віку відбувається інтенсивний розвиток емоційної та інтелектуальної сфер дитини, емоційні стимули перестають безумовно визначати поведінку дитини, до її регуляції підключається розумовий процес [8, с. 20]. У зв'язку із цим найбільш чутливими віковими періодами розвитку емоційного інтелекту є дошкільне дитинство і молодший шкільний вік. Це підтверджується низкою досліджень, проведених протягом останніх десяти років [8, с. 21]. Автори доходять висновку, що здатність розпізнавати свої емоції та керувати ними формується у дітей поступово і набуває характеру звички [8, с. 22].

У період підліткової кризи спостерігається деяке зниження рівня емоційного інтелекту, що спричинено нестабільністю емоційної сфери у цей віковий період. Головним джерелом розвитку емоційного інтелекту підлітків виступає міжособистісне спілкування з найближчим соціальним оточенням [8, с. 23]. Існують дані про те, що емоційний інтелект у підлітковому віці розвивається лише під впливом спеціального навчання [8, с. 23].

Емоційний інтелект має біологічні та соціальні передумови розвитку. До біологічних деякі дослідники відносять рівень емоційного інтелекту батьків. І.М. Андреева вважає, що емоційний інтелект батьків діє як збагачене середовище для розвитку дитини, але не як генетичний чинник. До генетичних механізмів розвитку емоційного інтелекту вона відносить правопівкульний тип мислення [9, с. 43]. Такі люди виявляють більше здібностей у розпізнаванні, вираженні емоцій та емпатії, оскільки даний тип мислення пов'язаний із невербальним інтелектом [9, с. 44].

Рівень емоційного інтелекту залежить від властивостей темпераменту: екстраверти частіше відчують позитивні емоції та схильні звертати увагу на позитивні стимули. Окрім того, люди з величезним переважанням екстраверсії здатні вільно висловлювати свої емоції. Нейротизм, навпаки, супроводжується переживанням та переробкою негативних емоцій, демонстрацією тривоги [9, с. 46].

До соціальних чинників розвитку емоційного інтелекту І.М. Андреева відносить синтонію (здатність відчувати ті ж емоційні стани, які притаманні найближчому соціальному оточенню). Дана здатність формується у ранньому дитинстві, коли у дитини виникає потреба в емоційному спілкуванні з дорослими і вона починає докладати зусиль для встановлення з ними емоційного контакту. Із віком синтонія перетворюється на емпатію. Розвиток синтонії блокується за гіперопіки або ворожої обстановки у сім'ї [9, с. 49].

Цікаві результати отримані Н. Харрод та колегами про те, що вищий рівень освіти батьків та сімейний дохід, то вищими є показники емоційного інтелекту в дітей підліткового віку. Автори пов'язують професійний успіх та високий рівень доходу з розвиненим емоційним інтелектом батьків. Підлітки, своєю чергою, успадковують від них цю здатність [9, с. 50].

До сімейних чинників, що перешкоджають розвитку емоційного інтелекту дітей, дослідники відносять дистресові стереотипи поведінки батьків. Вони виражаються у надмірних, неадекватних емоційних реакціях дорослих на важкі ситуації. Такі стереотипи поведінки батьків фіксуються у свідомості дитини на ранньому дитинстві. У подальшому вони проявляють себе у дорослому віці як непродуктивні реакції людини на стресову ситуацію [9, с. 51].

Г. Орме говорить про вплив гендерних стереотипів виховання на рівень емоційного інтелекту дітей. У дівчат прийнято формувати фемінні якості, у яких емоційний інтелект проявляється переважно на міжособистісному рівні (емпатія, співпереживання, розуміння емоцій і почуттів оточуючих). У хлопчиків, навпаки, виховання маскулітних якостей супроводжується проявом емоційного інте-

лекту на внутрішньоособистісному рівні (самоконтроль, витримка, стримування експресії). Автор звертає увагу на те, що виховання дітей в умовах відсутності строгих гендерних стереотипів сприяє формуванню андрогінних якостей, які дають змогу дітям виявляти емоційну гнучкість та краще адаптуватися до різних обставин. Залежно від ситуації вони можуть бути стриманими і незалежними, або м'якими та чутливими [9, с. 53].

Важливу роль формуванні та розвитку емоційного інтелекту грають особливості культури, у якій виховується людина. Дослідження представників індивідуалістичних (наприкладі Франції та Німеччини) та колективістичних (наприкладі Пакистану та Індії) культур показали, що для перших характерний більш розвинений емоційний інтелект, зокрема здатність розуміти емоції та керувати ними. Ба більше, у країнах з індивідуалістичною культурою емоційний інтелект пов'язаний із задоволеністю життям та емоційною стабільністю [10, с. 458].

Завдяки дослідженням авторів можна судити про детермінанти розвитку емоційного інтелекту. Вони представлені внутрішніми (біологічними) та соціальними групами чинників. До перших відносяться типологічні та вікові особливості нервової системи, до других – особливості виховання, батьківської сім'ї, соціального досвіду, особливостей культури. Далі будуть розглянуті результати досліджень, присвячених вивченню зв'язку емоційного інтелекту з особистісними особливостями.

Теоретичний аналіз літературних джерел показав тісний зв'язок емоційного інтелекту з особистісними характеристиками. Зокрема, виявлено зв'язок емоційного інтелекту з нервово-психічною стійкістю: чим вищий її рівень у обстежуваних, тим краще вони здатні регулювати свої емоції, спрямовувати їх на виконання діяльності, виявляти стриманість та емоційну пластичність [10, с. 458].

Зв'язок емоційного інтелекту з особистісними характеристиками широко досліджується. Відмінною рисою досліджень іноземних колег є неоднозначні результати: високий емоційний інтелект не завжди є ресурсом адаптації та подолання стресу. Точніше, певні його компоненти сприяють успішності, інші перешкоджають. Д. Гомез-Байя та Р. Мендоса встановили позитивний вплив емоційного інтелекту (показник «емоційне відновлення») на адаптацію: зі зростанням даного параметра підвищувалися позитивні реакції обстежуваних на події, посилювалося оптимістичне сприйняття навколишньої дійсності. Водночас надмірна концентрація обстежуваних на власних переживаннях (показник «емоційна увага») призводила до почастищення негативних реакцій на те, що відбувається навколо, і посилення депресивних роздумів [11, с. 20].

Цікаві результати дослідження, що відображає темний бік емоційного інтелекту, представляють С.К. Девіс і Р. Ніколс. Автори з'ясували, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із надмірним усвідомленням емоцій, особливо негативних, що у важких життєвих ситуаціях сприяє розвитку депресивних станів і суїцидальних намірів. Людям із високим рівнем розвитку цього виду інтелекту складніше справлятися з негативними переживаннями, що виникають унаслідок конфліктних ситуацій. У міжособистісних взаєминах представники високого рівня емоційного інтелекту схильні до маніпуляцій, обману, агресивної поведінки. Автори з'ясували, що оптимальним є середній рівень емоційного інтелекту [11, с. 20].

Емоційний інтелект підвищує успішність адаптації обстежуваних ситуаціях стресу як безпосередньо, так і опосередковано через гнучкість (адаптивність). Розвинена здатність регулювати свої та чужі емоції дає змогу респондентам долати важкі ситуації двома шляхами: 1) керувати стрес-факторами; 2) отримувати досвід зі складної ситуації та виробляти нові способи поведінки. При цьому емоційний інтелект опосередковано сприяє зниженню психічної напруги через здатність обстежуваних адаптуватися до складних умов [11, с. 20].

Вивчаючи сучасні вітчизняні та зарубіжні дослідження, ми дійшли висновку, що «найзатребуваніший» компонент емоційного інтелекту – це «управління емоціями», особливо у стресових ситуаціях. Зарубіжними дослідниками були спроби виділення компонентів регуляції емоцій: 1) усвідомлення і розуміння емоційних переживань; 2) прийняття емоцій; 3) здатність контролювати поведінку і сильні неприємні емоційні переживання; 4) здатність застосовувати різні стратегії регулювання емоцій залежно від ситуації [12, с. 19].

Модель регулювання емоцій Дж. Гросс включає у себе дві основні стратегії: 1) попередня реакція – стратегія, спрямована на контроль емоцій до того, як виникла емоційна реакція і спричинила зміну психофізіологічного стану організму. Ця стратегія полягає в уникненні емоційно неприємних ситуацій, переоцінці значущості ситуації, перемиканні уваги на певні аспекти ситуації; 2) фокусована реакція – стратегія, необхідна, коли емоційна реакція виникла. Включає вираз або придушення емоцій, зняття психоемоційної напруги за допомогою релаксації, фізичних вправ, медикаментів. На думку авторів, будь-яка з перерахованих стратегій регуляції емоцій може мати як конструктивний, так і дезадаптивний характер залежно від тривалості та частоти її застосування [12, с. 19].

Окрема увага у програмах розвитку емоційного інтелекту приділяється здатності регулювати свій емоційний стан. Для того щоб

мати уявлення про способи розвитку даного компонента емоційного інтелекту, необхідно звернутися до відомих на даний момент досліджень, присвячених регуляції емоцій. У вітчизняній літературі особлива увага приділяється питанням довільності емоцій та їх предметної опосередкованості. Згідно з клінічними дослідженнями, усі порушення афективної сфери зводяться до втрати цих двох властивостей. Довільність передбачає регуляцію емоцій, проте дослідники говорять про неможливість повного контролю за емоціями, оскільки процес емоційного реагування здійснюється за участю вегетативної нервової системи. Окрім того, емоції можуть виникати через потреби, які не завжди усвідомлюються суб'єктом. Для того щоб простежити зв'язок потреби та емоції, ефективно регулювати емоційний стан, необхідний високий рівень рефлексивних здібностей людини [12, с. 19].

Висновки. Ураховуючи наведені вище результати досліджень, можна зробити висновок, що емоційний інтелект є істотним психічним ресурсом людини. Він сприяє підвищенню результативності діяльності за рахунок розуміння та регулювання емоцій, з одного боку, та покращення взаємодії із соціальним оточенням за рахунок розпізнавання емоцій інших людей та управління ними – з іншого. Ба більше, у ситуаціях стресу цей вид інтелекту дає змогу оптимізувати енергетичні витрати, керувати стрес-факторами, отримувати корисний досвід, ефективніше вирішувати поставлені завдання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дерев'яно С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. С. 20. DOI: <https://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3463>
2. Мудрик А.К. Соціальний інтелект та соціальна компетентність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 3. С. 4–6.
3. Альохіна Н.В. Соціальний інтелект у структурі соціальної компетентності фахівців фармації. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2013. № 1046. С. 60–63. DOI: <http://dpspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/4337>
4. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. С. 20. DOI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/9213>
5. Дерев'яно С.П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. *Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2009. № 3(27). Ч. 1. С. 93–98. DOI: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/f2070514-88e9-4e65-bc41-79d5b7277fc1/content>

6. Бех І.Д. Виховання особистості : навчально-методичний посібник : у 2-х кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 2. С. 41.
7. Жванія Т.В. Емоційна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2012. С. 20. DOI: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5472>
8. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. С. 20–23.
9. Булка Н.І. Ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 43–53.
10. Коpecь Л.В. Психологія особистості. Київ : Києво-Могилянська академія, 2007. С. 458.
11. Білецький О.М. Мотивація учіння як чинник розвитку професійної Я-концепції майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2013. С. 20.
12. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2005. С. 19.