

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА КАР'ЄРУ ТА ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS IMPACT ON CAREER AND PERSONAL LIFE

Стаття присвячена аналізу впливу емоційного інтелекту на гармонізацію кар'єри та особистого життя. Мета дослідження – з'ясувати роль емоційного інтелекту в контексті побудови балансу між професійними досягненнями та соціальною адаптацією у приватній сфері. У ході наукового дослідження використовувалися загальнонаукові методи пізнання, зокрема аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація. Результати дослідження показують, що емоційний інтелект суттєво впливає на здатність особистості гармонізувати кар'єрні прагнення з вимогами особистого життя. Доведено, що навички саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії, які формуються під впливом високого рівня емоційного інтелекту, є критично важливими для адаптації до мінливих умов праці та успішного розв'язання міжособистісних конфліктів. Під час роботи у стресових ситуаціях люди з розвиненим емоційним інтелектом демонструють ефективне управління стресом і зберігають професійний підхід, що сприяє підвищенню продуктивності та задоволеності роботою. На особистісному рівні, емоційний інтелект сприяє формуванню міцних міжособистісних відносин, які є основою здорового сімейного життя та соціального добробуту. Здатність розпізнавати й розуміти емоції інших людей забезпечує глибше співпереживання та підтримку, а також створює умови для довірливих і гармонійних комунікацій. Завдяки цим якостям формується позитивний емоційний клімат у родині, знижується рівень конфліктності, що зміцнює соціальні зв'язки. Практичне значення дослідження полягає у визначенні емоційного інтелекту як ключового ресурсу для досягнення професійного успіху та покращення якості життя в особистій сфері.

Ключові слова: емоційний інтелект, кар'єра, саморегуляція, емпатія, баланс.

The article examines the impact of emotional intelligence on harmonizing career and personal life. The study aims to determine the role of emotional intelligence in balancing professional achievements with social adaptation in private life. General scientific methods of cognition, such as analysis, synthesis, comparison, generalization, and systematization, were applied in the research process. The results demonstrate that emotional intelligence significantly influences an individual's ability to align career aspirations with the demands of personal life. It has been proven that self-regulation, empathy, and social interaction skills developed through high emotional intelligence levels are critically important for adapting to changing work conditions and effectively resolving interpersonal conflicts. In stressful situations, individuals with developed emotional intelligence exhibit effective stress management and maintain a professional approach, contributing to increased productivity and job satisfaction. On a personal level, emotional intelligence facilitates the formation of strong interpersonal relationships, which serve as the foundation for a healthy family life and social well-being. The ability to recognize and understand others' emotions ensures deeper empathy and support, fostering trust and harmonious communication. These qualities create a positive emotional climate within the family, reduce conflict levels, and strengthen social connections. The practical significance of the study lies in identifying emotional intelligence as a key resource for achieving professional success and improving the quality of life in the personal domain.

Key words: emotional intelligence, career, self-regulation, empathy, balance.

УДК 159.942:331.101.3:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.23>

Дуб М.І.

д.пед.н., професор,
професор кафедри психології, педагогіки та соціальної роботи
Карпатський університет імені Августина Волошина

Редько С.І.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри освітології та психолого-педагогічних наук
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Пилипенко Н.М.

к.економ.н., доцент,
доцент кафедри економіки та підприємництва
Сумський національний аграрний університет

Постановка проблеми. У сучасній глобальній економіці подолання стресу, викликаного невизначеністю кар'єрних перспектив та швидкими змінами, вимагає постійної когнітивно та емоційної адаптації. Ефективна реакція на бізнес-трансформації потребує розвиненого емоційного інтелекту, який є важливою психосоціальною метакомпетенцією, що сприяє успішній адаптації в професійній діяльності.

Деякі працівники свідомо планують розвиток своєї кар'єри у відповідності до інтелектуального, психологічного ресурсу та самоприйняття власного емоційного інтелекту. При цьому, як зазначають Еммерлінг Р. Дж., Чернісс К. (Emmerling R. J. та Cherniss C.) [5] вибір кар'єри є послідовним процесом, який включає визначення цінностей, завдань, наявності професійних навиків та компетенцій та рівня

власних амбіцій. У цьому контексті емоційний інтелект відіграє вирішальну роль, оскільки, на відміну від інтелектуальних здібностей, він дозволяє не просто обробляти інформацію, а робити це ефективно, виважено, без емоцій, що сприяє побудові когнітивного інтелекту та професійних навиків.

На основі емоційного інтелекту будується кар'єрна адаптивність, яка, як зазначають Коетзі М., Гаррі Н. (Coetzee M., Harry N.) [3], є ключовою метакомпетенцією, що дозволяє ефективно пристосовуватися до складних умов праці і ефективно поєднувати її із особистим життям. Взаємозв'язок роботи і особистого сприяє ефективній взаємодії особистості із соціальним середовищем і підтримці професійного розвитку в умовах високих вимог до роботи [5, с.154]. Варто зауважити, що Кузьміна М., Шеховцов О. [12] досліджу-

ють як соціальні та культурні стереотипи, що обмежують можливості жінок на ринку праці, так і економічні та політичні передумови, що зумовлюють гендерну дискримінацію, яка, в свою чергу, впливає на емоційний інтелект.

Саме тому вплив емоційного інтелекту на кар'єру та особисте життя є важливою темою, що дозволяє ідентифікувати ключові складові емоційного інтелекту – навички, які допомагають підвищити продуктивність, ефективність і рівень задоволеності власним життям.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій. Питання емоційного інтелекту та його впливу на кар'єру й особисте життя є достатньо дослідженим у сучасній вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. У наведеному списку джерел переважають зарубіжні дослідження, які висвітлюють різноманітні аспекти цього явища, що свідчить про значний інтерес міжнародної наукової спільноти до цієї тематики. Вагомий внесок у розкриття теми зробили такі вітчизняні автори, як Ю.В. Коробко, С.О. Тройніна, Л.О. Остапко та Т.О. Годзь [1], які акцентують увагу на значущості емоційного інтелекту в освітньому процесі. У.І. Моторнюк та Я.О. Крохмальна [2] аналізують роль емоційного інтелекту в управлінні персоналом. Їх робота зосереджена на структурних аспектах цього феномену та проблемах його оцінювання, що є актуальним у контексті підвищення ефективності кадрового менеджменту.

Серед зарубіжних дослідників Коетзі М. та Гаррі Н.М. (Coetzee M., Harry N.) [3] вивчають зв'язок емоційного інтелекту із кар'єрною адаптивністю працівників, показуючи, як емоційна компетентність впливає на здатність до адаптації у професійному середовищі. А. Еліас, Дж. Джордж (A. Elias, J. George) [4] провели кореляційне дослідження, яке демонструє тісний зв'язок між емоційним інтелектом і задоволеністю роботою, тоді як Р. Дж. Еммерлінг і К. Чернісс (R. J. Emmerling і С. Cherniss) [5] акцентують увагу на впливі емоційної компетентності під час вибору професії. Роль емоційного інтелекту в забезпеченні якості життя досліджується С. Фарахбакш (S. Farahbakhsh) [6], а В. Джйоті та П. Джйоті. (V. Jyothi, P. Jyothi) [7] розглядають його значення для балансу між роботою та особистим життям кар'єрних жінок. Їх роботи підтверджують, що емоційний інтелект сприяє гармонізації цих важливих аспектів життя. А. Моханті, Р. К. Прадхан, Л.К. Джена (A. Mohanty, R.K. Pradhan, L.K. Jena) [8] вказують на роль емоційного інтелекту в особистісному зростанні, тоді як Л.Е. Паавола (L.E. Paavola) [9] досліджує значення цієї компетенції для раннього дитинства, акцентуючи на важливості її формування з ранніх років. Практичний аспект застосування емоційного інтелекту у професійній сфері висвітлюють Н. Саеді (N. Saeedi) та інші [10], тоді як

Р.Е. Вілер (R.E. Wheeler) [11] підкреслює важливість розвитку цієї навички у контексті soft skills загалом.

Попри достатню кількість літератури з даної теми, відчувається нестача систематизованого матеріалу. Тому у ході роботи було здійснено аналіз, групування та узагальнення інформації для поглибленого висвітлення теми у контексті її сучасного значення.

Мета статті – показати вплив емоційного інтелекту на побудову балансу між кар'єрою та особистим життям.

Виклад основного матеріалу. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у досягненні як професійного, так і особистого успіху. Як зазначають Н. Саеді та співавтори [10], він часто перевершує значення когнітивного інтелекту, особливо на керівних посадах, де соціальні навички стають визначальними для успіху. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай демонструють кращу адаптацію до стресових ситуацій, більшу задоволеність роботою та відданість організації. Це сприяє їх успіху як на особистому рівні, так і в межах організаційної ієрархії.

Розуміння складових емоційного інтелекту дозволяє оцінити його значення у професійному та особистому контекстах. Як підкреслюють А. Моханті, Р. К. Прадхан, Л.К. Джена (Mohanty A., Pradhan R.K., Jena L.K.) [8], емоційний інтелект складається з чотирьох основних вимірів:

1. Оцінка власних емоцій – здатність усвідомлювати свої емоції та виражати їх природно.
2. Розпізнавання емоцій у інших – уміння сприймати й розуміти емоції інших.
3. Регуляція емоцій у себе – здатність контролювати власні емоції, відновлювати емоційну рівновагу після стресу.
4. Використання емоцій для продуктивності – спрямування емоцій на досягнення цілей і саморозвиток.

Важливість розвитку цих складових підкреслює Л.Е. Паавола [9], зазначаючи, що емоційний інтелект охоплює як міжособистісні (соціальна обізнаність, управління відносинами), так і внутрішньоособистісні (самоусвідомлення, саморегуляція) компоненти. Це гармонійне поєднання когнітивного та емоційного інтелекту можна розвивати за допомогою спеціального навчання або коучингу. Соціальна обізнаність, емпатія та управління відносинами допомагають створювати атмосферу довіри й взаєморозуміння.

Деталізуючи складові емоційного інтелекту, Р. Е. Вілер [11] виокремлює наступні елементи:

- *Самоусвідомлення* – розуміння своїх емоцій, їх причин, а також впливу на інших.
- *Самоконтроль* – здатність керувати емоціями та реакціями в складних ситуаціях.

- *Самомотивація* – орієнтація на досягнення цілей через усвідомлення витрат енергії та організацію дій.

- *Емпатія* – розуміння та врахування емоцій інших людей для побудови гармонійних взаємин.

- *Соціальні навички* – ефективна комунікація, командна робота та адаптація до змін.

Відповідно до досліджень Коробко Ю. В. та ін [1], емоційний інтелект також пов'язаний із здатністю вирішувати конфлікти, зберігати емоційну стабільність і будувати ефективні міжособистісні стосунки. Важливими елементами є почуття гумору, здатність проектувати роботу незалежно від зовнішніх обставин і створювати комфортний емоційний клімат у колективі (рис. 1).

Загалом, емоційний інтелект є набором навичок і рис, які допомагають людині розуміти власні емоції, співпереживати іншим і підтримувати здорові стосунки. Його розвиток вимагає постійної рефлексії, активного слухання й уваги до невербальних сигналів, які полегшують взаємодію з іншими людьми [1, 9, 10].

Емоційний інтелект має різні моделі. Так, за моделлю Майєра-Саловей, він має чотири різні рівні, які мають свої унікальні функції та особливості.

1. *Емоційне сприйняття*. На першому, базовому рівні знаходиться здатність розпізнавати, оцінювати та виражати емоції. Це включає розуміння емоційних станів у себе та інших, а також ідентифікацію емоційного тону у мистецтві, музиці чи оточенні. Наприклад, людина повинна вміти розпізнати, чи співрозмовник

сумний, щасливий чи тривожний. Емоційне сприйняття є основою для всіх наступних рівнів, адже без нього неможливий подальший розвиток емоційного інтелекту.

2. *Інтеграція емоцій у мислення*. Другий рівень стосується здатності інтегрувати емоційний досвід у процеси мислення та прийняття рішень. Емоції допомагають концентрувати увагу на важливих аспектах завдань, зважувати емоції поряд із іншими сенсорними відчуттями та думками, а також спрямовувати зусилля на вирішення актуальних проблем. Наприклад, почуття тривоги може акцентувати увагу на певній загрозі, стимулюючи активне пошук вирішення.

3. *Розуміння емоцій*. Цей рівень передбачає здатність аналізувати та інтерпретувати емоції, розуміти їхнє значення, динаміку та взаємозв'язки. Люди з високим рівнем розуміння емоцій здатні розпізнавати, як емоції змінюються з часом, які дії або події можуть їх викликати, а також передбачати типові переходи між емоційними станами. Наприклад, усвідомлення того, що страх часто переходить у полегшення після усунення загрози, або що смуток зазвичай викликає зосередженість на собі.

4. *Управління емоціями*. Найвищий рівень моделі – це здатність ефективно регулювати свої емоції та впливати на емоційні стани інших. Управління емоціями передбачає не придушення емоцій, а здатність адаптувати їх для досягнення бажаного результату в різних ситуаціях. Це включає відкритість до емоційного досвіду, контроль інтенсивності емоцій та

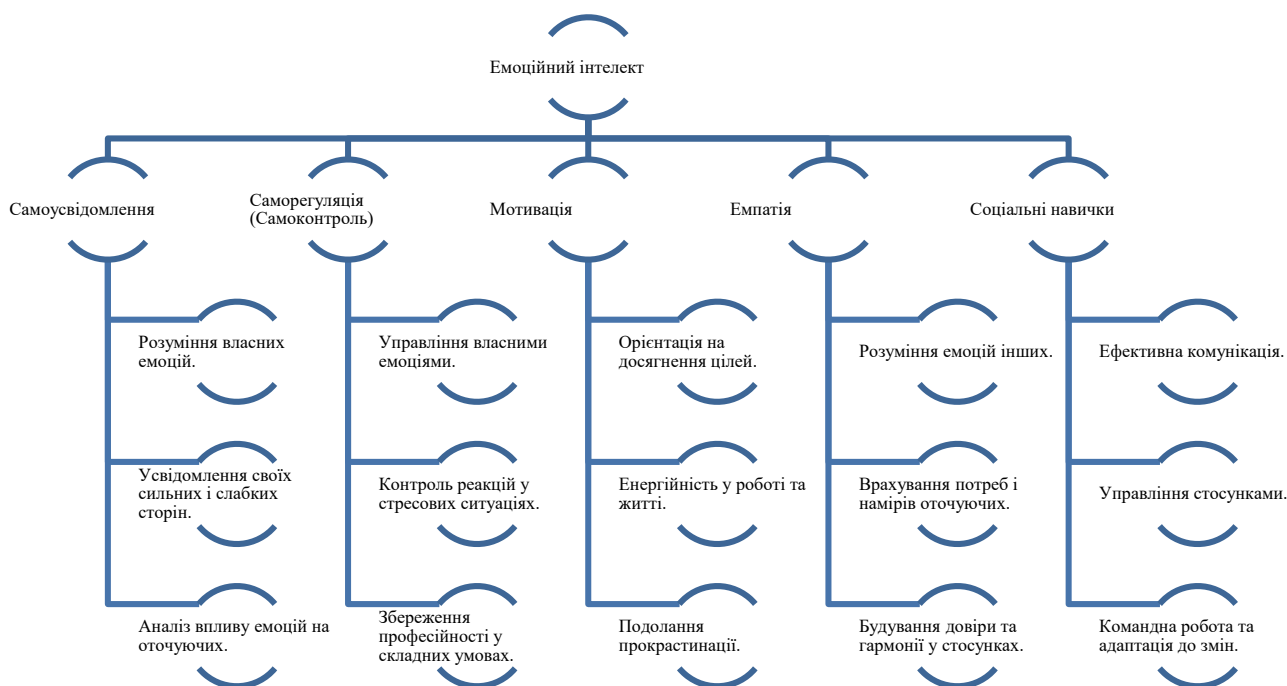


Рис. 1. Набір рис і навичок, що визначають емоційний інтелект

їх спрямування у конструктивне русло. Наприклад, під час конфлікту людина з високим рівнем цієї навички зможе заспокоїти власні емоції та направити розмову у продуктивне русло.

Кожен рівень цієї моделі є важливим компонентом емоційного інтелекту. Розвиток емоційного сприйняття, інтеграції, розуміння та управління емоціями дозволяє людині більш ефективно справлятися з життєвими викликами, будувати здорові стосунки та приймати обґрунтовані рішення у складних емоційних ситуаціях [5, с. 156]

Емоційний інтелект часто порівнюють із когнітивним інтелектом, оскільки він інтегрує емоційні функції в процеси мислення та прийняття рішень. На відміну від когнітивного та соціального інтелекту, емоційний інтелект розглядається як латентна здатність, яка може проявлятися або не проявлятися в повсякденній поведінці особи. Ця здатність створює потенціал для досягнення, а її реалізація залежить від вибору особи [3].

Як зазначають Коетзі М. та Гаррі Н.М. [3], емоційний інтелект відіграє значну роль у кар'єрній поведінці. Він впливає на прийняття кар'єрних рішень, мотивацію, управління діями та виконання завдань. Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще адаптуються до змін, більш ефективно виконують когнітивні завдання та демонструють впевненість у плануванні кар'єрних дій. Крім того, високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює зі здатністю до кар'єрної адаптації, самовизначенням у кар'єрі, зниженням труднощів у прийнятті рішень і зменшенням нерішучості. Люди, які краще розуміють свої почуття, ефективніше їх регулюють, що дозволяє досягати кращих результатів у прийнятті рішень і адаптації до змін. Емоційний інтелект також вважається фактором, який сприяє успіху в житті та досягненню цілей. Однак взаємозв'язок емоційного інтелекту із здатністю до адаптації в рамках кар'єрного розвитку потребує подальшого дослідження [3].

С. Фарахбакш [6] стверджує, що у межах організації емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний із такими професійними аспектами, як ефективність, успіх, мотивація та якість трудового життя. Успіх визначається реакцією працівників на свою роботу, особливо її впливом на індивідуальні результати та психічне здоров'я. Це поняття охоплює особистий досвід у робочому середовищі, а також підходить до покращення роботи для задоволення потреб працівників [6]. Мотивація, на думку фахівців, сприяє прогресу організації через задоволення роботою, відповідальності та залученості. Це досягається створенням демократичної атмосфери, заохоченням співробітників до участі у прийнятті рішень та спрямуванням на підвищення загальної продуктивності орга-

нізації [6]. Якість трудового життя включає можливість для працівників впливати на робочий процес, вибрати ефективні методи виконання завдань, що створює позитивні емоції щодо роботи та її атмосфери. Це сприяє задоволенню особистих потреб, досягненню цілей організації, зміцненню фізичного та психічного здоров'я, лояльності, ефективності та загальної результативності [6, с. 32]

А. Еліас, Дж. Джордж [4] у своєму дослідженні показують, що працівники з високим рівнем емоційного інтелекту мають вищу задоволеність роботою. Це пов'язано з тим, що такі працівники здатні розробляти ефективні стратегії для подолання наслідків стресу, тоді як люди з низьким емоційним інтелектом часто не можуть впоратися зі стресовими ситуаціями. Крім того, у колективній роботі працівники з високим емоційним інтелектом здатні впливати на емоції інших таким чином, щоб підвищувати як власний моральний дух, так і настрій своїх колег [4, с. 38].

Значення емоційного інтелекту високо цінується адміністрацією організацій. Так, політика управління персоналом, що ґрунтується на емоційному інтелекті будується на зацікавленості, уважному слуханні, визнанні важливості сказаного та формулюванні запитань у позитивному тоні, допомагає краще зрозуміти думки та почуття співробітників. Така атмосфера комфорту та безпеки сприяє тому, що працівники більш охоче діляться своїми ідеями та пропозиціями. Моторнюк У.І. та Крохмальна Я.О. [2] зазначає, що оскільки кожна людина мотивується та залучається до роботи по-різному, емпатія стає ключовим інструментом для розуміння потреб кожного співробітника, що надихає їх працювати з більшою віддачею. Формування культури, яка підтримує відкриту комунікацію та цінує ідеї працівників, створює сприятливі умови для розвитку інновацій і покращення робочої атмосфери [2].

Однак задоволеність роботою та власним життям виникає тільки тоді, коли працівник, має достатньо часу і ресурсу для якісного особистого життя. В. Джйоті та П. Джйоті [7] у своєму дослідженні визначають, що сьгоднішні провідні організації світу будують свою політику управління персоналом на формуванні балансу між роботою та особистим життям. Раніше організації зосереджувалися на характеристиках роботи, збагаченні робочих завдань та соціальної обробці інформації. Сьгодні вони прагнуть бути більш гнучкими, щоб забезпечити високу залученість та прихильність своїх працівників. Це вимагає від організацій розробки стратегій, що покращують якість робочого та особистого життя співробітників [7]. Численні компанії європейських країн намагаються зменшити робочий час для того, щоб працівники мали час на психологічне, фізичне та емоційне відновлення.

Вплив емоційного інтелекту на побудову балансу між кар'єрою та особистим життям

Компонент емоційного інтелекту	Вплив на кар'єру	Вплив на особисте життя
Оцінка власних емоцій	Здатність управляти стресом на роботі	Краще розуміння власних потреб
Розпізнавання емоцій у інших	Покращення комунікації і роботи в команді	Зміцнення міжособистісних відносин
Використання емоцій для продуктивності	Спрямування емоцій на досягнення професійних цілей	Використання емоцій для саморозвитку
Самоусвідомлення	Розуміння власного впливу на колег, підтримання морального духу	Підвищення особистої задоволеності, самовизначення
Самоконтроль	Ефективне управління реакціями на критику або невдачі	Здатність уникнути емоційного вигорання
Самотивація	Підтримання високої продуктивності, незважаючи на зовнішні виклики	Послідовність у досягненні особистих цілей
Емпатія	Розбудова довірчих відносин з колегами	Підтримка гармонії в сімейних стосунках
Соціальні навички	Розвиток лідерських якостей, вплив на корпоративну культуру	Покращення взаємодії та спілкування з оточуючими

Примітка: сформовано авторами

Так, Ісландія запровадила чотириденний робочий тиждень однією з перших у світі. Випробування такого графіка тривало чотири роки і за його результатами майже 90% ісландських робітників скоротили робочі години. У листопаді 2022 року у Бельгії прийняли закон про дозвіл на чотириденний робочий графік. Згодом Франція, Німеччина, Данія, Нідерланди також почали поступово впроваджувати дану політику.

Окремий аспект цього питання – участь працівників у вирішенні проблем та прийнятті рішень, як на роботі, так і вдома. Дослідження вказують, що коли працівники активно беруть участь у цих процесах, вони виявляють більшу прихильність як до робочого місця, так і до дому, що сприяє кращому балансу між роботою і особистим життям.

Щодо збалансування роботи та особистого життя, не достатньо просто впровадити сімейно-орієнтовані практики, такі як гнучкий графік або продовжене батьківське відпустку. Важливішим є наявність підтримуючої культури, яка заохочує працівників користуватися перевагами для збалансування роботи та життя. Індивідуальний підхід менеджерів до потреб у сім'ї працівників і забезпечення їхнього права на використання відпусток є ключовим [7].

Систематизуючи наукову літературу, можна узагальнити вплив емоційного інтелекту на побудову балансу між кар'єрою та особистим життям (табл. 1).

Висновки. Отже, емоційний інтелект має визначальний вплив на спроможність особистості знаходити баланс між кар'єрними аспіраціями та особистим життям. Він сприяє формуванню навичок саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії, які є критичними для успішної адаптації до змінливих умов робо-

чого місця та вирішення міжособистісних конфліктів. Завдяки усвідомленню та регулюванню власних емоцій, особи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективно управляти стресом і зберігати професіоналізм у складних ситуаціях, що підвищує їхню продуктивність та задоволеність роботою.

На особистому рівні, емоційний інтелект допомагає в розбудові стійких міжособистісних відносин, що є ключем до здорового сімейного життя та соціального благополуччя. Вміння впізнавати та розуміти емоції інших забезпечує глибше співпереживання і підтримку, а також дозволяє будувати комунікації, що засновані на довірі та взаєморозумінні. Така емпатія та соціальні навички сприяють формуванню позитивного емоційного клімату в домашньому середовищі, знижуючи потенційні конфлікти та зміцнюючи зв'язки.

Виходячи з аналізу, можна зробити висновок, що розвиток емоційного інтелекту є стратегічним інвестуванням в професійне та особисте життя. Інтеграція емоційних навичок у повсякденне життя не тільки підвищує індивідуальну продуктивність на роботі, але й сприяє більшій гармонії в особистому житті, забезпечуючи більш високу загальну якість життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коробко Ю.В., Тройніна С.О., Остапко Л.О., Годзь Т.О. Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. Академічні візії, 2023, № 24. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/583>
2. Моторнюк У.І., Крохмальна Я.О. Емоційний інтелект у системі управління персоналом: структура та проблеми оцінювання. *Менеджмент*

та підприємництво в Україні: етапи становлення та проблеми розвитку. 2022. № 2 (8). URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2022/dec/29504/220972maket-56-64.pdf>

3. Coetzee M., Harry N. Emotional intelligence as a predictor of employees' career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*, 2014. URL: https://www.academia.edu/download/66310956/Emotional_20intelligence_20as_20a_20predictor_20of_20employees1.pdf

4. Ealías A., George J. Emotional intelligence and job satisfaction: A correlational study. *Research Journal of Commerce and Behavioral Sciences*, 2012. URL: <https://papers.ssrn.com/sol3/Delivery.cfm?abstractid=2061563>

5. Emmerling R.J., Cherniss C. Emotional intelligence and the career choice process. *Journal of Career Assessment*, 2003, 11, 153. URL: https://www.academia.edu/download/58393746/kel_2._Emotional_Intelligence_and.pdf

6. Farahbakhsh S. The role of emotional intelligence in increasing quality of work life in school principals. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2012, № 46, 31–35. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812011913/pdf?md5=ed8330aab2b261e35db3fa87d3296846&pid=1-s2.0-S1877042812011913-main.pdf&_valck=1

7. Jyothi V., Jyothi P. Assessing work-life balance: From emotional intelligence and role efficacy of career women. *Advances In Management*, 2012, 5(6), 35–43. URL: https://www.researchgate.net/profile/Valiveti-Sree-Jyothi/publication/238597747_Assessing_Work-Life_Balance_From_Emotional_Intelligence_and_Role_Efficacy_of_Career_Women/

[links/67065f4a8b346c7d51ceb1ce/Assessing-Work-Life-Balance-From-Emotional-Intelligence-and-Role-Efficacy-of-Career-Women.pdf](https://www.researchgate.net/publication/280105374_Curiosity_and_Meaning_of_life_leading_towards_Personal_Growth_The_role_of_Emotional_Intelligence/)

8. Mohanty A., Pradhan R.K., Jena L.K. Curiosity and meaning of life leading towards personal growth: The role of emotional intelligence. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 2015, 41(2). URL: https://www.researchgate.net/profile/Lalatendu-Jena/publication/280105374_Curiosity_and_Meaning_of_life_leading_towards_Personal_Growth_The_role_of_Emotional_Intelligence/
[links/55a9ed0108aea9946721e669/Curiosity-and-Meaning-of-life-leading-towards-Personal-Growth-The-role-of-Emotional-Intelligence.pdf](https://www.researchgate.net/publication/280105374_Curiosity_and_Meaning_of_life_leading_towards_Personal_Growth_The_role_of_Emotional_Intelligence/)

9. Paavola L.E. The importance of emotional intelligence in early childhood. *Laurea University of Applied Sciences*, 2017, 86 p. URL: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131619/BA%20Thesis%20of%20Lilla%20Paavola.pdf?sequence>

10. Saeedi N., Pazvari M.H., Masouleh S.A., Mousabian S.I. Studying the influence of emotional intelligence on career success. *Journal of Basic and Applied Sciences Research*, 2012, 2(12). URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=02faa5c444a8471cfe2fd65a053cf0538024d9dd>

11. Wheeler R.E. Soft skills: The importance of cultivating emotional intelligence. *AALL Spectrum*, 2016, 16-06. URL: <https://papers.ssrn.com/sol3/Delivery.cfm?abstractid=2719155>

12. Кузьміна М., Шеховцов О. Гендерна нерівність на ринку праці в Україні: соціологічний аналіз причин та наслідків. *Соціополіс: журнал соціальних та політичних наук*, 2024, (1), 20–29. URL: <https://sociopolis.in.ua/index.php/journal/article/view/6/4>