

УДК 159.922.73

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-16>

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Цюпенко Тетяна Анатоліївна,

викладач кафедри правознавства та гуманітарних дисциплін

Вінницького навчально-наукового інституту економіки

Західноукраїнського національного університету;

аспірантка кафедри психології та соціальної роботи

Вінницького державного педагогічного університету

імені Михайла Коцюбинського

ORCID ID: 0009-0005-4562-6538

У реаліях сьогодення, які характеризуються насамперед умовами невизначеності й потребою швидкої адаптації до змін зовнішнього середовища, питання ефективної підтримки власного емоційного стану та розвитку емоційного інтелекту є надзвичайно актуальним.

У статті емоційний інтелект розглядається як власний психологічний ресурс особистості, що сприяє підвищенню продуктивності її діяльності за рахунок розуміння й регулювання власних емоцій і покращенню взаємодії із соціальним оточенням за рахунок розуміння емоцій інших людей, є засобом психологічної стійкості до викликів сьогодення (пов'язаних насамперед із війною), що, у свою чергу, дає змогу ефективно їм протидіяти, регулюючи власну поведінку. Відповідно, метою статті є теоретичне дослідження впливу емоційного інтелекту на психологічну стійкість особистості в умовах сьогодення.

Проаналізовано найбільш відомі й аргументовані теорії емоційного інтелекту, наукові підходи до вивчення феномена емоційного інтелекту та його визначення. Розглянуто компоненти емоційного інтелекту, що вибудовуються в ієрархію та поступово засвоюються людиною протягом розвитку. Зосереджено увагу на важливості одночасного розвитку в людини емоційних, когнітивних та особистісних характеристик. З'ясовано, що вивчення цього явища дає можливість глибше зрозуміти, як розвиток емоційного інтелекту сприятиме психологічній стійкості особистості. Підтверджено, що емоційний інтелект можна й потрібно розвивати. Одним із факторів підтвердженень цієї позиції є той факт, що нервові шляхи мозку продовжують розвиватися аж до середини людського життя. У зв'язку з цим стає можливим й емоційний розвиток, який проявляється у свідомому регулюванні емоцій.

Саме такий підхід до вивчення цього явища дає нам можливість глибше зрозуміти, як розвиток емоційного інтелекту сприятиме психологічній стійкості особистості. З'ясовано, що розвиток емоційного інтелекту є надзвичайно важливим для особистості, особливо в умовах війни, відповідно, це дало можливість зробити висновки, що розвинутий емоційний інтелект підвищує ефективність використання власних ресурсів, тому сприяє розвитку психологічної стійкості особистості, збереженню її ментального й фізичного здоров'я.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоції, емоційна стійкість, психологічна стійкість, особистість.

Tsiupenko Tetiana. Emotional intelligence as a means of developing psychological resilience of a person in today's conditions

In today's realities, which are characterized primarily by conditions of uncertainty and the need for rapid adaptation to changes in the external environment, the issue of effective support of one's own emotional state and the development of emotional intelligence is extremely relevant.

In the article, emotional intelligence is considered as a personal psychological resource that contributes to increasing the productivity of its activities by understanding and regulating one's own emotions and improving interaction with the social environment by understanding the emotions of other people and is a means of psychological resilience to the challenges of today (related primarily to war), which in turn allows you to effectively counteract them by regulating your own behavior. Accordingly, the purpose of the article is to theoretically study the influence of emotional intelligence on the psychological resilience of the individual in today's conditions.

The most well-known and well-argued theories of emotional intelligence, scientific approaches to studying the phenomenon of emotional intelligence and its definition are analyzed. The components of emotional intelligence

are considered, which are built into a hierarchy and are gradually absorbed by a person during development. Attention was focused on the importance of the simultaneous development of emotional, cognitive and personal characteristics in a person. It was found that the study of this phenomenon provides an opportunity to understand more deeply how the development of emotional intelligence will contribute to the psychological stability of the individual. It is confirmed that emotional intelligence can and should be developed. One of the factors confirming this position is the fact that the neural pathways of the brain continue to develop until the middle of human life. In this regard, emotional development, which is manifested in the conscious regulation of emotions, becomes possible.

It is this approach to studying this phenomenon that gives us the opportunity to understand more deeply how the development of emotional intelligence will contribute to the psychological stability of the individual. It has been found that the development of emotional intelligence is extremely important for the individual, especially in war conditions, accordingly, this made it possible to draw conclusions that developed emotional intelligence increases the efficiency of using one's own resources, and accordingly contributes to the development of the psychological stability of the individual, and the preservation of his mental and physical health.

Key words: emotional intelligence, emotions, emotional resilience psychological resilience, personality.

Вступ

Сучасні умови нашого буття, пов'язані з повномасштабною війною в Україні, соціально-економічна криза, нестабільна політична ситуація, невизначеність завтрашнього дня негативно впливають на здоров'я людини, зокрема на його психічний складник. Однією зі сфер, яка найбільше потерпає, є емоційна сфера особистості. Саме емоції як реакції-переживання, що супроводжують усі сфери життєдіяльності людини, відіграють важливу роль у регулюванні її психічного стану, соціальної взаємодії та прийнятті рішень. Відчуття небезпеки, напруженості, пригніченості, звуки сирен, біль втрати викликають стрес і тривогу і призводять до емоційного виснаження.

У таких умовах, де людина не може вплинути безпосередньо на перебіг подій, пов'язаних із війною, питання ефективної підтримки власного емоційного стану, уміння запобігати негативним станам та ефективно регулювати власні емоції й поведінку є надзвичайно актуальним. Важливо знайти певні опори в собі, які б допомагали розвивати психологічну стійкість, працюючи над розвитком особистого емоційного інтелекту як власного психологічного ресурсу.

Відповідно до зазначеного, мета статті полягає в теоретичному дослідженні емоційного інтелекту особистості як засобу розвитку психологічного ресурсу та психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення.

Методи та дослідження ґрунтуються на використанні теоретичних методів: аналізі наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту, зокрема праць як зарубіжних науковців, таких як Дж. Майер, П. Саловей, Д. Голуман, Д. Карузо, Д. Слайтер, Р. Бар-Он, Р. Купер, Дж. Меттьюс, Д. Слайтер та інші; так і вітчизняних авторів: А. Четверик-Бурлач, Г. Гарскова, Е. Носенко, М. Манойлова, М. Шпак, Н. Коврига, Н. Діомідова, О. Власова, О. Собченко, О. Лящ, І. Андрєєва, С. Дерев'янка та інші. Кожен зі згаданих дослідників запропонував власну концепцію розуміння й бачення феномена емоційного інтелекту, уніс важливий вклад у дослідження його сутності та структури. Д. Метьюз, Л. Зісберг, М. Зейднер, Р. Бар-Он, С. Андерсон, В. Візір, Е. Носенко, І. Пащенко, І. Елькіна, Н. Коврига, М. Мартін-Діас, Ф. Дін досліджували питання взаємозв'язку емоційного інтелекту зі здоров'ям людини, зокрема такі аспекти: сприйняття й розуміння емоцій, управління ними, розвиток здатності протистояти тиску, емпатія, самоконтроль тощо.

Аналіз результатів сучасних досліджень дає змогу зробити висновки щодо впливу емоційного інтелекту на розвиток психологічної стійкості особистості.

Результати

Феномен «емоційний інтелект» з'явився в психології як результат наукових пошуків природи когнітивних та афективних процесів та особливостей їх взаємозв'язку. Тривалий час тра-

диційна психологія розглядала емоційну й когнітивну сфери психіки як два незалежно функціонуючих процеси, між якими відсутній будь-який зв'язок.

Перші дослідження з теми емоційного інтелекту розпочалися на початку ХХ ст. З 1920-х рр. усе частіше предметом наукової полеміки стає інтелект і його ірраціональні (емоційні) аспекти. У цей час у зарубіжній психології робляться спроби пов'язати інтелект із соціальною взаємодією. Ідея вивчення емоційного інтелекту з'явилася в працях американських дослідників у контексті розробки проблематики соціального інтелекту [2, с. 107].

Про можливість існування різних аспектів загального інтелекту активно заговорили після публікації статті американського психолога Е. Торндайка «Intelligence and its use» для журналу «Harper's Magazine» у 1920 р. Стаття включала декілька рядків, однак цього було достатньо, щоб запустити великий механізм із дослідження поняття соціального інтелекту, а отже, й емоційного інтелекту [2, с. 107].

У 1990 році Дж. Майер і П. Саловей опублікували свою першу дослідницьку роботу, у якій вони сформулювали визначення терміна «емоційний інтелект», а також запропонували методіку його виміру. Дослідники Дж. Майер і П. Саловей розглянули емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню й розумінню власних емоцій та емоцій навколишніх [3, с. 36]. Емоційний інтелект, як визначили вчені, дає змогу опрацьовувати всі види інформації, об'єднані з емоціями, а також використовувати самі емоції для полегшення різних когнітивних процесів і вирішення проблем чи завдань, які є нагальними. Важливим є те, що розвинений емоційний інтелект допомагає самій же людині бути уважною до найменших внутрішніх і зовнішніх змін. На переконання дослідників, використання навіть негативних емоцій може бути як у власних цілях, так і для керування іншими задля досягнення мети [9, с. 21].

Компоненти емоційного інтелекту вибудовуються в ієрархію та поступово засвоюються людиною протягом розвитку. Згідно з концепцією цих науковців, емоційний інтелект включає такі компоненти, як ідентифікація емоцій, використання емоцій, розуміння емоцій та управління ними.

Ідентифікація емоцій спрямована до виявлення наявних емоцій, розпізнавання конкретних емоцій, що виникають, як адекватна реакція на зовнішні переживання, а також уміння відрізнити щирі емоції від нещирих. Людина, яка розуміє власні переживання й емоції, зможе ідентифікуватися з іншою людиною та зрозуміти сутність її емоційного стану.

Використання емоцій охоплює здатність спрямування уваги на ключові події, а також успішне вирішення завдань за допомогою генерування потрібних емоційних станів.

Розуміння емоцій передбачає вміння встановлювати зв'язки між комплексами емоційних станів, усвідомлювати перехід від однієї емоції до іншої, визначати причини виникнення емоцій.

Управління емоціями включає здатність контролювати власні емоції, зменшувати інтенсивність негативних переживань і сприяти появі позитивних емоцій відповідно до ситуації.

Погоджуємося з авторами, що така здатність регулювати емоції сприяє власному зростанню особистості й налагодженню успішної взаємодії з оточенням.

Популярності феномен емоційного інтелекту набув після виходу в США в 1995 р. книги американського журналіста й психолога Д. Гоулмана «Emotional intelligence: why it can matter more than IQ?» («Емоційний інтелект: Чому він може значити більше, ніж IQ»), яка адресована широкій аудиторії й отримала світове визнання (надалі перекладена 40 мовами світу). Завдяки книзі концепція емоційного інтелекту набула надзвичайної популярності, привернула до себе увагу науковців і представників практичних галузей. Автор на основі багаторічних спостережень доходить висновку, що загальний інтелект (IQ), який вимірюється тестами, тільки на 20% зумовлює життєвий успіх людини, тоді як 80% припадає на інші фактори, котрі забезпечують успіх. Значне місце серед них належить емоційному інтелекту, який, на думку автора, сприяє особистісному зростанню, ефективності професійної діяльності й кар'єрі людини [2, с. 117].

Дослідник дає таке визначення: емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати власні емоції, уміння керувати ними, спроможність мотивувати себе до діяльності, розпізнавати й розуміти емоції, які виникають в інших людей, проявляти емпатію та вміння підтримувати дружні стосунки з навколишніми [5, с. 97]. При цьому наголошує, що людина з високо розвиненим емоційним інтелектом здатна ідентифікувати та називати емоційні стани, розуміти взаємозв'язок між емоціями, мисленням і діями, управляти емоційними станами, а саме: контролювати емоції та входити в емоційні стани, що сприяє досягненню успіху, розуміти емоції інших людей, проявляти співпереживання та здатність підтримувати гармонійні взаємини з оточенням, що відкриває для неї широкі можливості для самореалізації та розкриття свого потенціалу.

У структурі емоційного інтелекту Д. Гоулман виділив чотири сфери компетентностей, до яких зарахував такі:

- самосвідомість – здатність людини прислуховуватися до своїх внутрішніх відчуттів, усвідомлювати вплив власних емоцій і почуттів на свій психологічний стан, наявність адекватної самооцінки, що дає змогу людині знати свої сильні сторони й усвідомлювати межі своїх можливостей і наявність почуття власної гідності;
- самоконтроль – здатність стримувати емоції, проявляти відкритість, адаптивність, волю до перемоги, упевненість у собі, ініціативність та оптимізм;
- соціальну чутливість – співпереживання, тобто прояв емпатії, а саме: здатність прислухатися до чужих переживань, здатність налаштовуватися на широкий діапазон емоційних сигналів;
- керування взаєминами з оточуючими людьми – передбачає наявність таких здатностей, як натхнення, вплив, сприяння змінам, урегулювання конфліктів, командна робота та співпраця [5].

Таким чином, у моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана, що отримала назву «модель емоційної компетентності», показано важливість одночасного розвитку в людини емоційних, когнітивних та особистісних характеристик.

Крім того, Д. Гоулман, на відміну від низки науковців, зокрема Дж. Меєра, які наголошували на неможливості підвищення рівня емоційного інтелекту, уважав, що емоційний інтелект можна й потрібно розвивати. Одним із підтверджень цієї позиції є той факт, що нервові шляхи мозку продовжують розвиватися аж до середини людського життя. У зв'язку з цим стає можливим й емоційний розвиток, який проявляється у свідомому регулюванні емоцій [7, с. 215].

Окрім того, варто також розглянути позицію Р. Бар-Она, який стверджував, що емоційний інтелект є сукупністю емоційних, особистих і соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами й тиском навколишнього середовища. Він виокремив такі складники емоційного інтелекту:

- пізнання себе, усвідомлення власних емоцій, а також пов'язані із цим упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність;
- навички міжособистісного спілкування на основі емпатії та соціальної відповідальності;
- здатність до адаптації, гнучкість реагування, конструктивне розв'язання проблем;
- управління стресовими ситуаціями, контроль за імпульсивністю, стійкість до стресу;
- переважаючий позитивний настрій, щастя, оптимізм [9, с. 22].

Автор розглядає емоційно здібну людину як таку, що має високий адаптаційний потенціал, який виражається в прояві толерантності й контролі імпульсивності, управлінні стресом через здатність розв'язання проблем, гнучкість підходів до пошуку оптимального рішення з опорою на відчуття реальності [3, с. 39]. Ми розділяємо думку Р. Бар-Она щодо того, що емоційний інтелект відіграє важливу роль в успішному опануванні різноманітних життєвих обставин і ситуацій.

Аналіз найбільш відомих та аргументованих теорій емоційного інтелекту: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра та П. Салоуєя, теорія емоційної компетентності Д. Гоулмана, некогнітивна теорія Р. Бар-Она, підтверджує, що, незважаючи на низку відмінностей у підході до вивчення емоційного інтелекту, спільним у всіх цих теоріях є те, що вони окреслюють емоційний інтелект як сукупність здібностей до розуміння й управління як особистими емоціями, так й емоціями інших, які сприяють розкриттю потенціалу особистості та її здатності ефективно справлятися з вимогами й тиском навколишнього середовища.

Дослідження емоційного інтелекту серед вітчизняних учених закладені в рамках спільного наукового простору в радянські часи й мають свою тривалу історію. Передумовами його вивчення стали праці Л. Виготського, С. Рубінштейна, О. Леонтєва, Б. Зейгарник, А. Брушлинського та інших, які досліджували співвідношення інтелектуальних та емоційних складників психіки, а саме проблему єдності афекту й інтелекту. Принцип єдності афекту й інтелекту полягає в тому, що емоції та мислення є єдиним цілим і впливають один на одного. Емоції беруть участь у регуляції розумових процесів і 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'язок афектів і мислення, на думку Л. Виготського, має динамічний характер: кожному щаблю розвитку інтелектуальної сфери відповідає певний ступінь розвитку емоцій [1, с. 60].

С. Рубінштейн у працях зазначав, що емоції, воля й мислення є єдиним процесом. Їх поєднання створює різноманітність психічних процесів за допомогою переважання інтелектуального, емоційного чи вольового компонента. Результативність розумової діяльності визначається тим, наскільки розвинена емоційна сфера індивіда, чи здатний суб'єкт ідентифікувати й регулювати свої внутрішні емоційні процеси та помічати емоції інших людей. Науковець стверджував, що продуктивність і результативність діяльності залежать від розвитку емоційних здібностей суб'єкта [9, с. 236].

Сам термін «емоційний інтелект» у вітчизняну психологію ввела в 1999 році Г. Гарскова. Відповідно до її трактування, емоційний інтелект – це здатність особистості розуміти відносини, що відображаються в емоціях, аналізувати свої емоційні стани за рахунок інтелектуальних здібностей і керувати ними. У статті «Введення поняття «емоційний інтелект» у психологічну теорію» дослідниця зазначає, що емоції несуть інформацію про взаємини людини в навколишньому середовищі й до себе, а інтелект сприяє розумінню цих взаємин. Таким чином, робота інтелекту полягає в усвідомленні емоцій, їх диференціюванні, вербалізації та, зрештою, ухваленні рішення на основі отриманої інформації. На думку дослідниці, емоційний інтелект, на відміну від загального інтелекту, відбиває внутрішній стан суб'єкта, його зв'язок із поведінкою і взаємодією з навколишньою дійсністю [4, с. 20].

Дослідники, аналізуючи можливі зв'язки емоційного інтелекту з діяльністю особистості, виділяють низку його елементів, що характеризують змістову сторону особистісної поведінки, зокрема високий рівень емоційного інтелекту особистості може сприяти креативності й гнучкості, вести до більш ефективного управління власними емоціями; допомагає знаходити ефективні підходи до вирішення проблем і здійснювати успішні зміни в житті; допомагає ефективно задіяти цінності особистості, викликаючи в людей почуття єднання [11].

Окрім того, варто звернути увагу на дослідження емоційного інтелекту українськими науковцями, такими як Е. Носенко, Н. Коврига, О. Лящ, В. Зарицька й інші. Ці вчені в дослідженнях дають різні визначення емоційного інтелекту. Так, наприклад, Е. Носенко, Н. Коврига розглядають емоційний інтелект як важливу інтегральну характеристику особистості, що реалізується в здібностях розуміти емоції, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних стосунках, регулювати емоції так, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній когнітивній пізнавальній діяльності й долати негативні емоції [9].

О. Лящ розглядає емоційний інтелект як інтелектуальну здатність, пов'язану з розумінням та управлінням емоційними виявами особистості. Дослідниця зазначає, що емоційний інтелект як інтегрований конструкт передбачає функціональну єдність емоційних та інтелектуальних процесів у цілісній системі здібностей стосовно сприйняття, розпізнавання й розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, управління емоційними проявами [7, с. 215].

На думку В. Зарицької, почуття та емоції є тими механізмами, без яких неможливе продуктивне мислення, прийняття рішень, виконання певних операцій, реалізація особистісних чи групових планів, досягнення цілей. Цим можливо обумовити необхідність виділення емоції й почуття та здатність особистості їх відчувати, проявляти, управляти ними відповідно до конкретної життєвої чи професійної ситуації [6, с. 47].

Вивчення емоційного інтелекту стало особливо важливим в умовах сьогодення, під час повномасштабної війни в Україні, адже війна створює фоновий стрес, змушує українців постійно стикатися з психотравмівними ситуаціями, саме здатність розуміти емоції та керувати ними є надзвичайно важливою умовою здатності особистості чинити опір негативним зовнішнім впливам і розвивати власну психологічну стійкість.

Як ми бачимо, розуміння психологічних особливостей емоційного інтелекту дає певні можливості для особистості, має вагоме практичне значення в разі виникнення кризових ситуацій. Психологічна стійкість в умовах невизначеності має велике значення, оскільки охороняє особистість від дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності.

Аналіз розуміння суті емоційного інтелекту та його психологічних особливостей дає нам змогу припустити, що розвинена здатність регулювати свої та чужі емоції допомагає особистості долати складні ситуації безпосередньо в момент їх виникнення, а також, отримавши певний досвід, напрацьовувати нові патерни поведінки. А сама здатність адаптуватися до складних умов сприяє підвищенню психологічної стійкості. На наше переконання, розвинений рівень емоційного інтелекту дає змогу знайти опору в собі, щоб підтримувати емоційний стан під час постійного стресу.

Висновки

Теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми емоційного інтелекту дає змогу зробити висновок щодо існування різних підходів до визначення поняття «емоційний інтелект», спільною ознакою є розуміння його як сукупності здібностей до розуміння й управління як особистими емоціями, так й емоціями інших. Він є важливим психічним ресурсом особистості, що сприяє підвищенню продуктивності її діяльності за рахунок розуміння й регулювання власних емоцій і покращенню взаємодії із соціальним оточенням за рахунок розуміння емоцій інших людей, є здібністю, яка може розвиватися протягом усього життя.

Ураховуючи реалії сьогодення, які характеризуються насамперед умовами невизначеності й потребою швидкої адаптації до змін зовнішнього середовища, саме розвинутий емоційний інтелект допомагає швидше адаптуватися, є засобом психологічної стійкості до таких викликів, що, у свою чергу, дає змогу ефективно їм протидіяти, управляючи при цьому стресовими факторами й підвищуючи ефективність використання власних ресурсів, що сприяє збереженню фізичного та емоційного здоров'я, а підтвердженням цього можуть бути люди, які, попри все, у найскладніших умовах сучасності зберігають оптимізм і будують плани на майбутнє.

Література:

1. Альохіна Н.В. Соціальний інтелект у структурі соціальної компетентності фахівців фармації. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2013. № 1046. С. 60–63. DOI: <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/4337>.
2. Басюк Н.А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
3. Буркало Н.І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. № 7. С. 34–49.
4. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціо-номічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. С. 20. DOI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/9213>.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Vivat, 2020. 512 с.
6. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Київ : КПУ, 2010. 304 с.
7. Ляц О.П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. 1 (46). С. 210–216.
8. Ляц О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
9. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 3. С. 20–23.
10. Усик К.М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. № 60. С. 245–250.
11. George G. Emotions and Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *Human Relations*. 2000. Vol. 53. P. 45–59.
12. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8 (4). P. 290–300.