

## СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

### ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО УМОВ ВІЙНИ CORRELATION OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF THE PERSONALITY TO THE CONDITIONS OF WAR

*У статті представлено результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника психологічної адаптації особистості до умов війни. Дослідження зосереджене на пошуку взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту особистості та її адаптації до умов війни, невизначеності і тенденції до посттравматичного зростання.*

*Розглянуто основні аспекти емоційного інтелекту в контексті його взаємозв'язку з адаптацією до умов війни. Проаналізовано і представлено матеріал актуальних досліджень і публікацій із даної теми. Розкрито поняття емоційного інтелекту, психологічної адаптації, а також на основі даних, отриманих внаслідок емпіричного дослідження, представлено дані взаємозв'язку емоційного інтелекту і психологічної адаптації особистості до умов війни.*

*Емоційний інтелект є структурною частиною розумових здібностей, яка пов'язана з переробкою емоційної інформації та формуванням емоційного переживання особистості. Психоемоційний стан особистості в умовах війни відображає суб'єктивну стійкість до складних життєвих обставин і здатність до подолання труднощів та відновлення в умовах стресу. Психологічна адаптація до умов війни залежить від ресурсів особистості, таких як інтегральних характеристик, як життєстійкість і стресостійкість, також залежить від резильєнтності, психологічних захисних механізмів, копінг-стратегій, умінь перетворити негативний досвід у посттравматичне зростання.*

*Отже, результати нашого дослідження свідчать про взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту та адаптації особистості до умов війни. Це дає змогу стверджувати, що збільшення рівня емоційного інтелекту корелює зі збільшенням толерантності до невизначеності, і, навпаки, зниження рівня емоційного інтелекту має зв'язок зі зниженням толерантності до невизначеності. Також під час аналізу даних нами виявлено прямий зв'язок між емоційним інтелектом і посттравматичним зростанням.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, психологічна адаптація, стрес, тривога, посттравматичне зростання, резильєнтність, толерантність до умов невизначеності.

*The article presents the results of an empirical study of emotional intelligence as a factor in the psychological adaptation of an individual to the conditions of war. The study is focused on finding the relationship between the level of emotional intelligence of an individual and its adaptation to the conditions of war, uncertainty and the tendency to post-traumatic growth.*

*The main aspects of emotional intelligence are considered in the context of its relationship with adaptation to the conditions of war. The material of current researches and publications on this topic is analyzed and presented. The concepts of emotional intelligence and psychological adaptation are revealed, and based on data obtained as a result of empirical research, data on the relationship between emotional intelligence and psychological adaptation of an individual to the conditions of war are presented.*

*Emotional intelligence is a structural part of mental abilities, which is related to the processing of emotional information and the formation of the emotional experience of an individual. The psycho-emotional state of an individual in the conditions of war reflects the subjective resistance to difficult life circumstances and the ability to overcome difficulties and recover under conditions of stress. Psychological adaptation to the conditions of war depends on the resources of the individual, such integral characteristics as resilience and stress resistance, it also depends on resilience, psychological defense mechanisms, coping strategies, the ability to transform a negative experience into post-traumatic growth.*

*Therefore, the results of our study testify to the relationship between the level of emotional intelligence and the adaptation of the individual to the conditions of war. This allows us to state that an increase in the level of emotional intelligence is correlated with an increase in tolerance for uncertainty, and conversely, a decrease in the level of emotional intelligence is associated with a decrease in tolerance for uncertainty. Also, when analyzing the data, we found a direct connection between emotional intelligence and post-traumatic growth.*

**Key words:** emotional intelligence, psychological adaptation, stress, anxiety, post-traumatic growth, resilience, tolerance to conditions of uncertainty.

УДК 159.923  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.15>

**Амплєєва О.М.**

к. психол. н., доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Таранюк Г.Г.**

студентка VI курсу 665Мз групи  
кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Постановка проблеми.** Психологічна адаптація особистості опосередковується через ресурси стресостійкості, стратегії подолання, адаптивну гнучкість як здатність змінювати модель поведінки у відпо-

відь на зміни у навколишньому середовищі, резильєнтність, толерантність до невизначеності, і всі ці особистісні здібності та набуті в процесі життєвого досвіду навички входять до дефініції поняття «емоцій-

ний інтелект», оскільки включають у себе необхідність опанування емоційної сфери.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Незважаючи на популярність концепції, у ній є багато спірних моментів, тому дослідники (М. Зайднер, Р. Робертс, Д. Метьюс) намагаються знайти консенсус стосовно того, чим усе-таки є емоційний інтелект – когнітивною здатністю, особистісними здібностями або засобом подолання та адаптації, і часто емоційний інтелект виражається через низку особистісних характеристик [10; 11]. Теоретичне підґрунтя дослідження – загальні положення про емоційний інтелект західних дослідників (Д. Майєр, П. Саловеї, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, М. Зайднер, Д. Метьюз, Р. Робертс), вітчизняних дослідників (Е. Носенко, І. Аршава, О. Власова, Н. Коврига, І. Андреева) і роль його компонентів в адаптації, у тому числі й у соціально-психологічній адаптації (Р. Бар-Он, Е. Носенко, І. Андреева, Л. Боярин, К. Брез, Н. Коврига), або його представлення як результат соціальної адаптації (М. Зайднер, Д. Люсін), відображення емоційного інтелекту в лідерських якостях (Д. Гоулмен, Р. Бояцис, Е. Маккі), у тому числі його роль у формуванні лідерських якостей військовослужбовців (О. Білик, В. Карковська, Н. Циглик, І. Васькович), висвітлення у наукових публікацій емоційного інтелекту як детермінанти успішної професійної діяльності і підготовки до неї (О. Амплеева, Ю. Бреус, М. Горенко, Л. Ракітянська).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емоційний інтелект визначають як особистісну компетентність ідентифікувати, виражати, контролювати емоційні явища, помічати зміни емоцій, розуміти природу виникнення тієї чи іншої емоції або емоційного стану, усвідомлювати причини виникнення емоцій і наслідки їх вираження або переживання, використання емоцій для досягнення цілей (мотивація, спонукання), для адаптації, а також як точність сприйняття власних емоцій та емоцій інших людей.

Міжособистісний інтелект має спільні ознаки із соціальним інтелектом, поняття якого першим використав Е. Торндайк у 1920 р. в журналі *Harper's Magazine*. Автор уважав, що міжособистісний інтелект допомагає «...діяти мудро у людських стосунках», тобто розуміти природу емоційної сфери людей [10].

Необхідність у розмежуванні узагальненого поняття «інтелект» з'явилася у зв'язку з несправедливістю, яка, на думку деяких дослідників, пов'язана з тестами IQ, які вимірюють логіко-математичний і вербаль-

ний інтелект, екстраполюючи висновки про розумові здібності у цілому, і це стало основою для поділу інтелекту на підвиди «емоційний інтелект», «логіко-математичний інтелект», «вербальний інтелект», «просторовий інтелект», «музичний інтелект» [11].

Учені Джон Майєр та Пітер Саловеї першими вжили термін «емоційний інтелект» (Mayer, Salovey, 1993), який визначався як регулювання, сприйняття, пояснення, керування та розпізнавання як власних емоцій, так і емоцій інших людей [10].

Запропонована авторами модель емоційного інтелекту складалася з некогнітивних знань, які базуються на емоційній обізнаності та навичок контролю, управління і регулювання емоцій і почуттів, та передбачала розвиток таких особистісних здібностей для переробки інформації, як управління емоціями (розуміння інформації, яку несе емоція, використання її для прийняття рішень, вибору стратегії поведінки, регуляція емоцій інших людей для загального блага), ідентифікація емоцій (визначення власних емоцій, чутливість до емоцій інших людей), використання емоцій у розумовій діяльності (тандем емоцій і розуму дає змогу приймати рішення на основі раціональної та емоційної інформації), розуміння емоцій (розуміння власних емоцій і емоцій оточуючих людей дає змогу ідентифікувати джерело емоцій, розуміти почуття, розуміти значення емоцій та вміти їх інтерпретувати) [8]. Таким чином, автори вказують на стійкий зв'язок між емоціями та інтелектом, указуючи на безліч перетинів між цими поняттями.

Емоційний інтелект у роботах психолога Р. Бар-Она (1997) відноситься автором до здібностей, які не належать до когнітивних і при цьому допомагають людині ефективно відповідати на виклики навколишнього середовища і справлятися з різними життєвими ситуаціями. Психолог визначає такі складники емоційного інтелекту, як самопізнання (самосвідомість), адаптивність, уміння налагодити міжособистісне спілкування (емпатія), оптимізм, уміння управляти емоціями у стресових ситуаціях [8].

Після ознайомлення з роботами Джона Майєра та Пітера Саловеї американський психолог Д. Гоулман був вражений їхньою концепцією емоційного інтелекту та вирішив присвятити цій темі книгу *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* by Daniel Goleman, у якій відобразив надбання власних досліджень і опитувань. На думку Гоулмана, для обробки емоційної інформації та її ефективного використання недостатньо високого коефіцієнта IQ,

а ось емоційний інтелект може допомагати людині у прийнятті вірних рішень, у мотивації себе та інших, у розв'язанні різних життєвих завдань, у розумінні самого себе. Компоненти емоційного інтелекту, на думку Д. Гоулмана, – це доповнення концепції Майєра-Саловея та додавання автором свого розуміння концепту емоційного інтелекту, який має також включати саморегуляцію, мотивацію, емоційну самосвідомість, емпатію, соціальні навички [14; 2]. Отже, розуміння емоційного інтелекту у різних авторів зводиться до некогнітивних знань (Д. Майєр, П. Саловей), когнітивних знань (Р. Бар-Он), засобів подолання та адаптації (Е. Носенко, М. Зайднер, Д. Метьюс). Емоційний інтелект регулює взаємовідносини людини і навколишнього світу через розумне ставлення людини до самої себе, до інших і до навколишнього середовища, одними з функцій цього феномену є адаптація і захист від стресу [5].

М. Зайднер та Д. Метьюс намагаються концептуалізувати та перевірити емоційний інтелект як конструкцію, яка зумовлює реакції на стрес, подолання стресу й адаптації, при цьому їхні дослідження базуються на пошуку головної контролюючої структури, яка відповідає за адаптивність подолання стресу. Також дослідники шукають зв'язок між особистісними властивостями, які контролюють результат адаптації до стресу та те, наскільки емоційна компетентність надає людині переваги у нових ситуаціях [10].

Проаналізувавши поняття «емоційний інтелект» у психологічній літературі, а також його дефініції, ми визначили кореляції між емоційним інтелектом та адаптацією. Зокрема, емоції беруть участь в адаптації людини, вони є основою реакцій, які необхідні людині для виживання, тому що емоційна система оцінює навколишні стимули швидше і має певну автоматичну фізіологічну реакцію відповідно до суб'єктивної оцінки. За надмірного емоційного реагування на події поведінка людини залежатиме від автоматичних способів дій, які сформувалися в процесі розвитку людини.

Люди відрізняються різним діапазоном адаптації, хтось із них більш адаптований, хтось менше, але оскільки через емоції люди реагують на світ більш ефективно, ніж через механізм свідомого реагування, то емоції та їх розвиток пов'язані з процесами адаптації [11].

Проблема адаптації розроблялася у працях І. П. Павлова, І. М. Сеченова, П. К. Анохіна, Г. Сельє, також сучасні науковці виправдано приділяють увагу такій важливій темі, зокрема проблеми психологічної

адаптації розглядають Р. В. Павелків [6], І. М. Пивоварчик, С. О. Лукомська та ін.

Термін «адаптація» означає пристосування органів чуття до особливостей стимулів, які на них впливають, із метою оптимального сприйняття і запобігання надмірному перенапруженню рецепторів [7]. Тобто адаптація пов'язана з необхідністю пристосування до будь-яких нових умов і подолання екстремальних стресових ситуацій, і в цьому контексті нам треба розглянути властивості особистості, які впливають на адаптаційний процес, особливо в екстремальних умовах, які зумовлені війною. Сигналом про дезадаптацію можуть бути нездатність досягти важливої мети і реалізовувати життєві функції, суб'єктивний дистрес, проблеми зі здоров'ям або проблеми у міжособистісних відносинах. Емоційний інтелект зумовлює успішну адаптацію у поєднанні з раціональними компетенціями й опосередковується через ресурси подолання, стратегії подолання, гнучкість, резильєнтність, толерантність до невизначеності (невизначеність викликає відчуття тривоги, здатність опанувати тривожний стан – компетенція EI) [11].

І. М. Пивоварчик акцентує увагу на зв'язку адаптації і стресостійкості людини, а у процесі подолання виділяє такі етапи, як розлад, стійкість та зростання. Психологічну стійкість людини можна визначити як здатність витримувати і протистояти впливу стресу, зберігати рівновагу в умовах сильної емоційної напруги [8]. С. О. Лукомська визначає психологічну стійкість особистості як інтегральну характеристику понять саморегуляції, позитивних емоцій, самоефективності, оптимізму, самооцінки і робить висновки, що в основі феномену психологічної стійкості лежать афективні, когнітивні, вольові чинники [3].

Показниками хорошої психологічної адаптації особистості в умовах війни можна вважати емоційну стабільність, задоволеність життям, толерантність до невизначеності, посттравматичне зростання.

Чинниками успішної психологічної адаптації можна вважати внутрішні і зовнішні ресурси, особливу ресурси стресостійкості, життєстійкість, адаптивні копінг-стратегії, резильєнтність, посттравматичне зростання.

Високий EI може виступати як інтеграція здібностей і навичок, які сприяють ефективному подоланню людиною стресових подій через розуміння, регуляцію, управління негативними емоціями як власних, так і емоцій інших людей завдяки успішній обробці додаткової інформації, яку відображає емоційна система.

Мюррей Боуен [1] відзначав біологічну керуючу систему, яка сприяє виживанню людини та її відтворенню, і ця система проявляється через емоції. Згідно з однією з його концепцій, емоційна регулююча система сприяє певній поведінці у певній ситуації, але завдяки свідомості людина відчуває і диференціює у собі впливи цієї системи і приймає рішення взяти під контроль емоційний стимул або дати можливість емоції бути вираженою. Лише через відчуття емоційної системи, а не через її ігнорування людина може контролювати її.

Це і є еволюційною перевагою людини – керуватися емоційною або раціональною системою для адаптації залежно від ситуації. На нашу думку, концепції емоційної регулюючої системи тісно переплітаються з фундаментальними принципами концепції емоційного інтелекту (контроль емоцій через їх розуміння, використання та актуалізація їх у необхідних ситуаціях).

На нашу думку, процес психологічної адаптації вимагає від людини різних компетенцій опанування свого стану, однак усі ці компетенції нероздільно пов'язані з емоційними явищами, емоційними знаннями та точністю сприйняття власних емоцій та емоційних станів інших людей. Розглянемо психологічні особливості адаптації особистості до умов війни, які допомагають успішній адаптації, і почнемо з психологічних ресурсів особистості.

Для адаптації людина може спиратися на соціальну підтримку та особистісні якості і ресурси. Під час адаптації необхідною є умова відновлення психологічного ресурсу, особливо якщо обставини адаптації вимагали значних зусиль для пристосування і перебудови як фізіологічних показників, так і психологічних, тобто відновлення психологічного стану є обов'язковим стабілізаційним явищем.

Психологічні, або внутрішні, ресурси можна вважати глибинними джерелами психічної енергії. У широкому сенсі поняття «ресурс» (фр. *ressource* – допоміжний засіб) охоплює усе, що може використовувати людина для життя. Психологічний ресурс дає нам те, за що можна вхопитися у разі невдачі, життєвої кризи, впливу негативних обставин. Опанування емоцій, у тому числі й важких емоційних станів, допоможе зберегти раціональний контроль і не витратити колосальний психологічний ресурс, котрий наш організм витрачає на ті впливи, на які наша емоційна система реагує як на загрози, хоча насправді ситуація може бути вирішена більш адаптивним шляхом.

Ресурси людина знаходить у творчості, умінні оновлювати ресурси (у власних спо-

собах), у роботі над собою, допомозі іншим, самореалізації, вірі у добро [8].

Л. В. Степаненко вважає, що саморегуляція особистості під час психологічного і поведінкового пристосування забезпечується як механізмами психологічного захисту, так і механізмами копінгу (від англ. *coping* – подолання) [9].

Копінг-поведінка є комплексом дій, спрямованих як на самоуправління психічним станом через емоційні, когнітивні, поведінкові зусилля (емоційно-фокусований копінг), так і на вирішення проблем, які викликають стрес (проблемно-орієнтований копінг) (Лазарус, Фолкман) [15]. Коли людина знаходиться у небезпеці, важливо контролювати емоції, дистанціюватися від них для вибору максимально ефективної в наявних для неї умовах стратегії, але після того, як небезпека минула, важливо прожити, виразити емоції. Коли людина долає перешкоди, у неї з'являються опори, ці опори можуть бути ефективним копінгом у подоланні подібних ситуацій.

Якщо говорити про зв'язок ЕІ та способу подолання проблем, люди з високим рівнем емоційного інтелекту, згідно з тлумаченням його різними авторами, здатні до конструктивної оцінки ситуації, також вони менш схильні до дисфункційних переконань, оскільки їхня модель мислення спирається на аналіз зв'язків емоцій і думок, тому у стресових умовах або у складних життєвих обставинах люди з високим ЕІ можуть трактувати негативні обставини дійсності не як стресові, а як ситуації утруднення, ситуації виклику, ситуації, які потребують вирішення. Зв'язок ЕІ і міжособистісних відносин можна покласти у площину копінгу соціальної підтримки, тоді можна провести таку паралель:

– люди з розвиненим ЕІ не уникають стресових ситуацій, а вміють володіти своїм станом, тобто вибирати проблемно-орієнтований копінг;

– люди з низьким контролем і регуляцією своїх емоцій можуть саме уникати стресових ситуацій, тобто емоційно-орієнтований копінг. Уникнення стресових і конфліктних ситуацій може зробити людину невпевненою в собі і закріпити цю невпевненість, тоді навички подолання не формуються [10].

Під час аналізу зв'язку між адаптивним подоланням та емоційним інтелектом дослідники визначають, що на разі не вдається докорінно з'ясувати, чи можна адаптивний копінг уважати субкомпонентом ЕІ чи ЕІ як регулятор емоцій є частиною процесу адаптації; також важко встановити, чи є стратегія подолання вибраною в резуль-

таті ситуативних факторів або рис особистості. Також сама концепція EI потребує подальших доказових даних експериментальних і лонгitudних досліджень [9]. Адаптація до стресових умов через EI допомагає оцінити, коли ситуація вимагає надмірних зусиль, та за умов усвідомлення недостатності можливостей для подолання складнощів ситуації «тут і зараз», EI може зумовлювати перехід на емоційно-орієнтовані стратегії для прийняття ситуації як такої, і це допоможе не витратити ресурс у ситуаціях, які вимагають непомірних зусиль у конкретний момент часу.

У контексті війни «життєстійкість» (С. Садді, В. Франкл, М. Хайдеггер та ін.) [12] може сприяти посттравматичному зростанню як позитивним змінам, які стали можливими після психотравми, вищий рівень психологічного функціонування порівняно з періодом життя, який передував психотравмі. Посттравматичне зростання досягається, на думку М. Селігман, через розуміння власних реакцій на травму, зниження тривоги, особливо особистісної, використання продуктивного саморозкриття, створення травматичного нарративу, толерантність до змін.

У нашому емпіричному дослідженні ми вивчали взаємозв'язок емоційного інтелекту з посттравматичним зростанням і толерантністю до невизначеності на основі самозвіту респондентів як суб'єктивного методу оцінки їхнього стану за допомогою психологічних методик.

**Висновки з проведеного дослідження.** Вибірку становили 50 респондентів – громадян України. Використано такі методи для визначення рівня емоційного інтелекту та визначення особливості психологічної адаптації особистості до умов війни: Опитувальник емоційного інтелекту «Емін» (Д. В. Люсін); Діагностика «Емоційного інтелекту» (Н. Холл); Шкала толерантності

до невизначеності Д. МакЛейна (в адаптації О. Г. Луковицької); Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory).

У респондентів домінує низький рівень емоційного інтелекту (54 %), середній рівень емоційного інтелекту у 24 % від загальної кількості респондентів, і цей показник свідчить про те, що респонденти мають уявлення про емоційну сферу як власну, так і навколишніх людей, розуміють переживання інших людей, залежно від ситуації здатні управляти своїми емоціями і контролювати їх; високий рівень емоційного інтелекту мають 6 %, а також дуже високий рівень мають 16 %.

Із результатів по шкалах MEI (міжособистісний емоційний інтелект) і BEI (внутрішньоособистісний емоційний інтелект) видно, що міжособистісний інтелект має досить високий рівень показників у діапазоні «дуже низький», «низький», що свідчить про невисокий рівень розвитку компетенцій, які включають у себе емоційний інтелект як аспект соціальної взаємодії, що може означати проблеми у відносинах з оточуючими, невміння зрозуміти емоційний стан інших людей, неефективну інтеракцію через упущення важливого фактору – емоційного складника комунікативних відносин.

BEI має виражений середній діапазон значень, що можна інтерпретувати як знання емоційної сфери на достатньому рівні для повсякденного життя, однак події війни характеризуються різними факторами, які можуть чинити негативний вплив на психоемоційний стан особистості, тому у ситуаціях підвищеної тривоги і ситуаціях надмірного емоційного напруження середнього рівня компоненту BEI може бути недостатньо, і людина може втрачати контроль; може спостерігатися надмірне збудження, поганий настрій, домінування

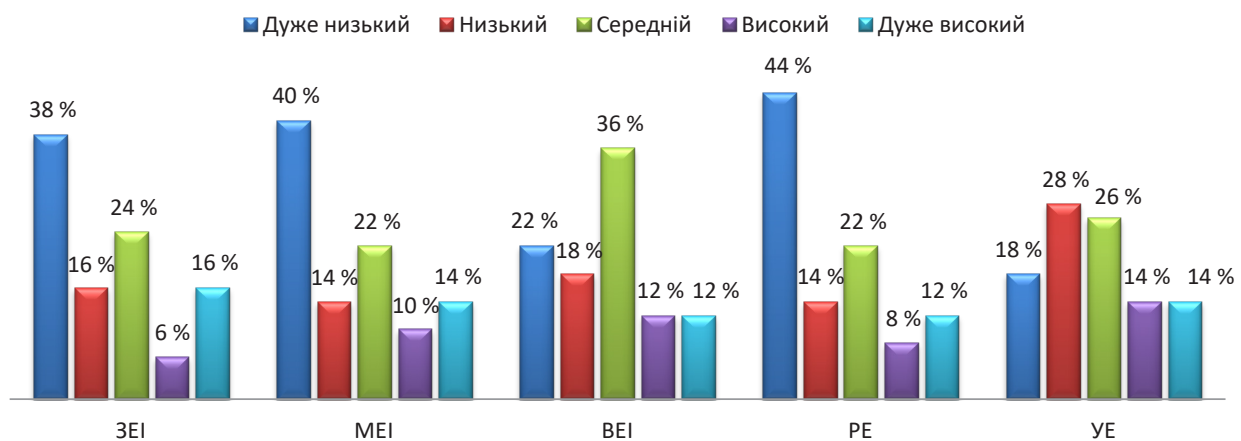


Рис. 1. Показники рівня емоційного інтелекту (методика «Емін» Д. В. Люсін)

негативних емоцій або станів. Показники за шкалою РЕ характеризують низький рівень розуміння емоційного стану респондентами, як власного, так і оточуючих, із них 44 % мають дуже низький рівень розуміння емоцій, 14 % мають низький рівень розуміння емоцій, 8 % і 12 % – високий і дуже високий рівень, середній рівень мають 22 % респондентів. Рівень управління емоціями (УЕ) у опитуваних на високому і дуже високому рівні має подібний результат – 14 % і 14 %, середній рівень мають 22 % (разом рівень середній, високий і дуже високий 27 %, водночас дуже низький рівень, згідно з результатами, – 18 %, низький рівень – 28 %).

Таким чином, у результаті дослідження проаналізовано основне поняття емоційного інтелекту як одного з чинників адаптації до умов війни. Нами виявлено взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту й адаптації особистості до умов війни. Отримані дані про кореляційний зв'язок дають змогу зробити висновок про прямий середній кореляційний зв'язок явищ, можна стверджувати, що збільшення рівня емоційного інтелекту корелює зі збільшенням толерантності до невизначеності, і, навпаки, зниження рівня емоційного інтелекту має зв'язок зі зниженням толерантності до невизначеності. Також під час аналізу даних нами виявлено прямий зв'язок між емоційним інтелектом і посттравматичним зростанням.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
3. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ : Кондор, 2009. 181 с.
4. Пивоварчик І. Розвиток резильєнтності як фактор успішної адаптації тимчасово переміщених осіб. *Scientific Collection "InterConf"*. 2022. № 134. С. 181–183.
5. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія та практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 37–41.
6. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. С. 380–399.
7. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997. 216 p.
8. Epstein S. Constructive thinking: The key to emotional intelligence. New York : Praeger, 1998.
9. Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York : Basic Books, 1983. 440 p.
10. Goleman D. Emotional Intelligence (10th ed.). Bantam Books, 2007.
11. Lazarus R. S., & Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company, 1984.
12. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1 (3). P. 160–168.