

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму
КУРСОВА РОБОТА з психології

на тему: «Особливості поведінки у стресових ситуаціях в залежності від
рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків »

Студентки II курсу групи ПС(02-21)
факультету туризму, бізнесу і психології

Спеціальності 053 Психологія

Могильної Любові Олександрівни

Науковий керівник: доцент кафедри психології і туризму

Кучеровська Наталія Олександрівна

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП		
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	5
1.1.	Сутність поняття ‘емоційний інтелект’ в науковій літературі	5
1.2.	Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці	11
1.3	Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці	14
РОЗДІЛ 2.	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	18
2.1.	Характеристика експериментальних методів дослідження емоційного ітелекту	18
2.2.	Результати емпіричного дослідження	20
ВИСНОВКИ		26
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		28

ВСТУП

Емоційний інтелект визнається у всьому світі все більшим числом дослідників. Важливість і необхідність розвитку складових емоційного інтелекту як факторів, що сприяють особистісному та професійному зростанню індивіда і впливають на його успішність у житті, також незаперечні.

Емоційний інтелект – це явище, яке поєднує в собі вміння розрізняти та розуміти емоції, керувати власними емоційними станами та емоціями своїх партнерів зі спілкування. Область вивчення емоційного інтелекту є порівняно молодого та налічує трохи більше одного десятиліття.

Дослідження емоційного інтелекту можна умовно поділити на два підходи. Представники популярної концепції (Д. Гоулман та інші) емоційний інтелект подають як абсолютний ключ до успіху в всіх сферах життя. Обговорюється те, як вивчення емоційного інтелекту сприяє більш високому рівню спілкування та як наслідок кращої адаптації до нових умов, досягнення своїх цілей, вибудову власної кар'єри, успіху в особистому житті.

З іншого боку, на сьогоднішній день немає достатньо досліджень, що показують однозначний зв'язок між емоційним інтелектом та життєвим благополуччям. Крім того, на думку Дж. Мейєра емоційний інтелект негативно корелює з проблемною поведінкою, з високим рівнем особистісної тривожності. Незважаючи на відмінності у підходах, представники різних концепцій сходяться на думці, що емоційний інтелект – це один із позитивних факторів індивідуальності для міжособистісної взаємодії, який необхідно розвивати. Однак ця думка не підкріплена, достатньою мірою, експериментальними дослідженнями.

Здатність керувати емоціями та контролювати їх — важливий аспект емоційного інтелекту (далі – ЕІ) та суттєва ознака психічного здоров'я. Дослідження дітей підліткового віку актуально у зв'язку з тим, що на даному етапі розвитку емоційна сфера дитини ще недостатньо сформована, хоча вона вже може контролювати свої емоційні прояви в деяких стресових ситуаціях, а також ситуаціях, що викликають напругу, для дитини цього віку характерна підвищена імпульсивність.

Таким чином, підлітковий вік все ще є сенситивним до становлення емоційного інтелекту. Криза цього віку є найгострішою і найтривалішою, оскільки вступ у доросле життя – процес тривалий. При об'єктивно зростанні соціальна ситуація підлітка, як правило, істотно не змінюється, тому багато претензій підлітка призводять до конфліктів з реальною дійсністю

Велику розробленість проблема емоційного інтелекту отримала в рамках зарубіжної психології. Теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо, теорія емоційної компетентності Д. Гоулмена, некогнітивних теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она представляють цікаві рішення багатьох теоретичних і практичних проблем емоційного інтелекту. Г.Г. Гарскова, І.М. Андрєєва, Д.В. Люсин, Н.В. Коврига, О.І. Власова, Г.В. Юсупова, М.А. Манойлова, Т.П. Березовська, А.П.Лобанов, А.С. Петровська та інші вчені працюють над проблемою в рамках вітчизняної психології.

В сучасному світі, в умовах воєнного стану в країні, постійними повітряними тривогами, люди знаходяться в стресових умовах, зокрема підлітки. Аналіз наукової літератури показав, що питання особливості поведінки підлітків у стресових ситуаціях в залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту досліджене недостатньо. Тому тема нашого дослідження є **актуальною**.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості поведінки підлітків у стресових ситуаціях в залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової, психолого-педагогічної літератури та визначити сутність понять «емоційний інтелект», «стресова ситуація».
2. Визначити особливості формування емоційного інтелекту в підлітковому віці.
3. Провести емпіричне дослідження та визначити особливості поведінки підлітків у стресових ситуаціях в залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: зв'язок рівня розвитку емоційного інтелекту особистості, в залежності від стресових ситуацій.

Методи дослідження:

а) теоретичного рівня (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння літератури).

б) емпіричного рівня (опитувальник “Емоційний інтелект” Г. Холла, діагностична методика копінг-стратегій Е.Хайма).

в) статистичного рівня (якісний та кількісний аналіз експериментальних даних, метод математичної обробки результатів дослідження).

База дослідження: спеціалізована школа ім Т.Г.Шевченка №112

учні 6-11 класу

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1 Сутність поняття «емоційний інтелект» в науковій літературі

Для розгляду категорії «емоційний інтелект» звернемося до ключового базового уявлення про «емоції». «Емоції – душевні процеси і стани, в яких відражається пряме, зумовлене обставинами проживання життєвих перепетій, підкреслене їх відносністю до запитів індивіда» [13, с. 120].

Дослідження емоційного інтелекту виникло на початку дев'яностих років. Такий феномен отримав належне визнання і притягує велику кількість вчених. Спочатку категорія «емоційний інтелект» була щільно поєднана з інтелектом соціальним. Вона з'явилась як раз-таки, у зв'язку з розглядом аспектів соціального інтелекту рядом вчених, серед яких: Г. Айзенк, Х. Гарднер та Дж. Гілфорд. Але на у періоді дослідження емоційного інтелекту, вище названі виявляють, що це є окремий напрямок. Та Д.В. Ушаков вважає, що інтелект емоційний, хоч і щільно поєднаний із інтелектом соціальним, та відрізняється індивідуальною специфікою. Тому обидва ці компоненти можуть бути показані як суміжні уявлення [6].

У перший раз категорія «емоційний інтелект» у психології була запроваджена Д. Мейєром та П. Селовєм. Ними було визначено емоційний інтелект як вміння приймати та давати переживання, асимілювати емоційний досвід та мислення, збагнути та пояснити емоції, контролювати особисті емоції та емоції людей. На початку 90-х. вони представили одну з головних та найпопулярнішу модель даного поняття. З того моменту і почався процес розробки методології вивчення емоційного інтелекту [23].

У своїх дослідженнях Дж. Меттьюс, Р. Робертс, М. Зайднер виділяють декілька ключових моделей цього поняття, на підставі яких висуваються методологія для його дослідження. Мішані макети емоційного інтелекту витлумачують його як непросту психо-емоційну освіту, що має особистістну і когнітивну природу. У ці макети входять особистісні, когнітивні та мотивуючі риси, через що вони виражаються тісно зв'язаними з процесом адаптації до

життєвих реалій. Усі макети у цій методології вирізняються тільки вибіркою зібраних індивідуальних особливостей. Вимір фактичного емоційного інтелекту виконується з використанням тестів, базованих на самозвіті, як і в звичайних індивідуальних тестах. Як відзначають Дж. Метьюс, М. Зайднер, Р. Робертс, та Д. Люсін, у обох підходів до сприйняття емоційного інтелекту є свої плюси та мінуси [24].

Вчені Д. Мейер та П. Селовой пропагують, що емоційний інтелект міцно зв'язаний з інтелектом когнітивним, оскільки формулюють з'єднаність інтелекту та афекту, що відгукується традиціям вітчизняної школи Л.С. Виготського та С.Л. Рубінштейна. Схоже розв'язання презентує і К. Ушаков, відмічаючи, той факт, що соціальний інтелект є одним цілим з іншими видами інтелекту, створюючи разом із ними фундаментальну базу до вищого виду життєвої діяльності – типізованої та опосередкованої [20].

Дослідник Р. Бар-Вона у цілому є противником відношення емоційного інтелекту до когнітивних здатностей. Виправданість цієї методології дає більше питань чим відповідей, тому що за нею, категорія «емоційний інтелект» набирає доволі метафоричного значення. У психології «інтелектом» називається когнітивна особливість індивіда до перетравлення інформації. Якщо ж віднести «емоційний інтелект» до виключно індивідуальних характеристик, то використання терміну «інтелект» стає необґрунтованим. Розмаїття форм емоційного інтелекту, які набули існування в останні десятки років, потребує класифікування [9, с. 21].

Поняття емоційно-соціальний інтелект було вперше запроваджено у 1988 р. Рувеном Бар-Оном. Він же припустив, що це поняття є складеним з цілого спектру міжособистісних здібностей, навичок і умінь, що у сингерії формують поведінковий паттерн людини. Саме Р.Бар-Оном було введено визначення EQ – emotional quotient (емоційний коефіцієнт). Проглядається видима аналогія з IQ – інтелектуальним коефіцієнтом.

К. Саарні, зі свого боку, у 1990 р. розібрав значення категорії «емоційна компетентність» та вклав у його середину 8 взаємозалежних емоційно-психологічних та суспільних навиків [26, с.64]. Вчені Е. Фернхем і К.В. Петридес

презентували трохи інакше розділення, яке вони вважають більш широким: емоційний інтелект як і емоційний інтелект як особливість. Вони вважають, що природа макету окреслюється не лиш доктриною, а й застосованими способами заміру. Аналізуючи емоційний інтелект як відправну точку, ми маємо поєднувати його з аналізом поведінкової стійкості у варіативних випадках, для його виміру варто використовувати тести. У випадку, коли ми вивчаємо емоційний інтелект з погляду здібності, ця методологія належить до традиційної психології інтелекту й у його виміру найбільш адекватні задачі, схожі з задачами тестів на перевірку інтелектуальних здібностей, у цих ситуаціях варто використовувати ще й проєктивні задачі Д.В. Люсіна [10].

А тепер розглянемо макет емоційного інтелекту, що запропонував Д.В.Люсин. Він характеризує «емоційний інтелект» як комплекс вмінь з усвідомлення особистих та сторонніх емоційних переживань та керування ними. Можливість до усвідомлення емоцій це, що є вміння до розпізнавання емоцій, себто відзначати сам момент існування емоційного переживання особистого, або в сторонньої людини, і підібрати до неї словесне вираження; усвідомлювати причини, що є чинником створення цієї емоції, та наслідків, до яких вона може призвести. Уміння управляти емоціями має під собою розуміння, що людина може оперувати силою своїх емоцій, в першу чергу приглушувати непомірно «гучні» емоціональні стани; може регулювати поверхневий прояв емоцій; має вміння вільно і не задумуючись вивести назовні той чи інший емоціональний стан. І уміння усвідомлювати, і уміння контролювати емоції, можуть бути використані як з власним емоційним станом, так і з емоційним станом сторонніх людей [18].

В працях Г. Березюка емоційний інтелект характеризують як уміння розділяти почуття на позитивний і негативний спектри, а також уміння змінювати свій емоційний стан від одного до іншого краю цього спектру. У реаліях нашого життя, ми вимушені бути у постійній взаємодії з іншими людьми, і найчастіше ключове місце у спілкуванні втримує усвідомлення емоцій. Емоційний інтелект – це людське уміння усвідомлювати, приймати та контролювати емоційні стани і почуття, індивідуально свої та сторонніх людей,

що утворюються на життєвому шляху у спілкуванні та робочому векторі. Саме емоційний інтелект є простим і прямим фактором у ситуаціях, де не дуже успішні випускники вищих навчальних закладів, блискуче будують кар'єрний шлях, а випускники, які отримали відзнаки за навчання не досягають професійних звершень. Адже мати тільки IQ – не гарантує 100% шансів на успіх [1, с. 21-22].

Українські дослідники Е. Носенко і Н. Коврига поняття «емоційний інтелект» трактують так: «ерудованість не лише підносить в гору над людськими пристрастями та слабкостями, а й приходять на допомогу у бажанні використати наші переваги, таланти та добродійність» [11, с. 23].

На підставі емпіричних результатів, отриманих у дослідженнях Е. Носенко і Н. Ковриги, нами сформульовано висновок про те, що виявлення емоційного інтелекту опосередковано внутрішніми особливостями індивіда, зокрема, визначено п'ять факторів емоційного інтелекту, серед яких показники рівня ситуативної та особистісної тривожності, показники рівня самооцінки, толерантності до невизначеності, рівня академічної успішності та характеристики переваг, які досліджувані уналежнили до різних стратегій поведінки [7, с. 330].

За працями Д.Гоулмена, емоційним інтелектом вважається вміння досягти особисті почування, почування сторонніх особистостей, мотивувати себе особисто та сторонніх, керувати емоційним станом, як одиночно, самому по собі, так і до інших. Емоційний інтелект прийде на допомогу вам в різних аспектах життя. До прикладу, з розвиненим емоційним інтелектом, у вас вищі шанси бути гарним батьком чи матір'ю, чоловіком чи дружиною, досягти звершень на робочому поприщі, особливо якщо мова йде про професійну або службову кар'єру. По концепції Д.Гоулмена, емоційний інтелект є ні що інше, як складене з показників семи здібностей ціле: самоусвідомлення, самомотивування, стійкості до фрустрації, контролю за імпульсами, регуляції настрою, емпатії, оптимізму. Якщо IQ є ознакою академічної успішності, то рівень емоційного інтелекту дозволяє говорити про ймовірність життєвого успіху [22].

Ознайомившись із працями таких авторів як Д. Гоулман [22], П. Селовей та Дж. Мейер [24], Д.В. Люсін [27] ми виявили складові емоційного інтелекту

(табл.1.1.). Основні складові було взято нами з теорії Д.В. Люсіна. З метою повноти дослідження, до відібраним складовим ми додали компоненти з робіт П.Селовея та Дж. Мейера, які були відзначені Д.В. Люсиним, але, на нашу думку, мають пряме відношення до ЕІ.

Таблиця 1.1.

Складові емоційного інтелекту

Авто р	Внутрішньособистісний інтелект	Міжособистісний інтелект
Д. Люсін	Визначення наявності емоційного переживання у себе	Визначення наявності емоційного переживання іншої людини
	Ідентифікація своїх емоцій, тобто встановлення яку саме емоцію зараз переживає людина	Ідентифікація емоцій інших людей, тобто встановлення яку саме емоцію переживає людина
	Здатність контролювати інтенсивність власних емоцій	Здатність контролювати інтенсивність емоцій інших людей
	Здатність довільно викликати у себе ту чи іншу емоцію	Здатність довільно викликати ту чи іншу емоцію в інших людей
П.Селовея і Д. Майер	Знаходження можливості вираження тієї чи іншої емоції за допомогою слів	
	Розуміння причин, які викликали емоцію	

	Розуміння наслідків, до яких веде та чи інша емоція
	Здатність контролювати зовнішнє вираження емоцій
	Фасилітація мислення внаслідок підбору більш підходящих для певної ситуації емоцій

О. М. Собченко у структурі EQ виділяє такі групи здібностей:

- 1) когнітивні як бачення та усвідомлення емоцій (розуміння емоцій, їх аналізування і виявлення взаємозв'язків між ними);
- 2) емоційні як контролювання емоцій (здатність утримувати позитивний потік емоцій);
- 3) адаптивні як контролювання емоцій в несприятливих умовах (вибір оптимальних копінг-стратегій) та самомотивація (здатність регулювати емоції, які впливають на бажання діяти);
- 4) соціальні як соціальна емпатія (здатність до співпереживання емоційним переживанням сторонньої людини) та контролювання чужих емоцій (вміння впливати на емоційні переживання інших) [15, с.47].

Дослідниця також виділяє такі особливості емоційного інтелекту:

- 1) інтерпретативна – дешифровка емоційно-вмістної інформації (міміка, погляд, інтонація тощо), що загалом сприяє створенню емоційних навичок;
- 2) регулятивна – здорова і адекватна зовнішня трансляція емоцій людини, стан емоційно-психологічного комфорту;
- 3) адаптивна та стресозахисна – актуалізація та стимулювання психічних резервів у складних реальних випадках з життя;
- 4) активуюча – гнучка здатність до конгруентності у комунікації [15, с. 88].

Таким чином, дослідження методологічних підходів дає можливість характеризувати емоційний інтелект комплексом емоційно-когнітивних умінь до соціумно-психологічного пристосування індивіда. Усі складові частини емоційного інтелекту пов'язані між собою, та його щільна зв'язаність сприяє

продуктивному міжособистісному спілкуванню. Особи з високорозвиненим емоційним інтелектом мають чітко проявлені здібності до розуміння особистих емоцій та емоцій сторонніх людей, мають можливість керувати своєю емоційною сферою, що надає їм високу пристосованість та продуктивність у комунікації, вони легше досягають своїх цілей у співдії з сторонніми.

1.2. Специфіка формування емоційного інтелекту в підлітковому періоді

По психологічній стороні формування індивіда у період підліткового віку написана велика кількість наукових праць . У підлітковій фазі у індивіда вирішально утворюється інтелектуальний апарат, це дає можливість існувати обдуманому творенню свого особистісного погляду на світ, індивідуальної ціннісної системи та «Я-концепції».

«Я» у цьому періоді, ще нестабільний, більш негативний, якщо порівнювати з молодшим шкільним віком, піковий період цих зрушень випадає у середньому на 12-13 років. Як раз у цьому часі виникає симбіоз та усвідомленні всієї інформації, що стосується «Я».

За концепцією Е. Еріксона підлітковий період стоїть на центральному місці, підліток дає відповідь на базове питання, що стоїть в розвиненні почуття рольової причетності, яке включає в себе не тільки систему життєвих рольових ідентифікацій, але й знання, накопичені на попередніх щаблях становлення, втілює його та робить з нього базу для наступних щаблів розвитку дорослого індивіда [13].

Відомо, що з зростанням діти покращують свою навичку визначати емоції, у підлітків грані «емоційних» понять стають яскравішими. У підлітків фіксується обширне зростання словникового запасу емоцій з дорослішанням та виростанням числа характеристик, якими окреслюються емоції.

Роботи вчених обґрунтували припущення, що у підлітковому віці переживання з приводу найрізноманітніших життєвих подій яскравіше та інтенсивніше якщо порівняти не тільки з сформованими дорослими, а й з маленькими дітьми. Це чіпляє як позитивні так і негативні переживання. У

випадку коли підліток відчуває щастя, так «на всі гроші», та у випадку коли його щось розстроїло, то він буде відчувати себе максимально нещасним. Ці стани безкрайньої радості та сильного розпачу можуть швидко мінятися між собою, навіть у рамках одного дня настроїв підлітка рідко притримується «чорного» або «білого» кольору, він як правило «смугастий як зебра».

У підлітків, якщо порівнювати з «середнім рівнем дитинства» (від семи до одинадцяти років) та з зрілістю, спільне збудження зростає, а будь-які форми пригальмовування – зменшуються. З цього виходить, що ряд однакових життєвих подій викликають у підлітків сильнішу емоційну відповідь і вирівняти свій стан їм набагато важче. У той самий час, емоції та переживання підлітків по більшій мірі стосуються їхнього внутрішнього життя. Назовні ж вони демонструються з меншою мірою, ніж у дітей. Буває що у найвідвертіших розмовах підлітки частіше усього розповідають не про всі свої переживання [17].

Інша ключова характеристика емоційного життя підлітків – існування симбіозу емоцій та переживань протилежних кінців спектру спрямованості. До прикладу, молоді люди вміють одночасно любити і ненавидіти когось, і при цьому обидва переживання будуть абсолютно прямими і чистосердечними. Емоційні стани як правило розділяють на позитивний спектр (радість, інтерес тощо) та негативний (страх, гнів, огида тощо). Всі ці емоційні переживання потрібні і корисні, тому що вони допомагають людині контролювати свої поведінкові паттерни, і надають їй існуванню особистісний зміст. Але будь-які емоції можуть стати з корисних – шкідливими і стається це тоді, коли вони нарощують дуже високу інтенсивність чи неадекватність.

У дослідженнях Л. Регуш, А. Реан підтверджують, що ті самі «важкі», названі неблагополучними підлітки (ті що мають схильність до проблем з дисципліною, протиправних вчинків) яскраво виділяються на фоні своїх признаних благополучними однолітків ще й тим, що дуже нерідко та яскраво страждають від нудьги. Тобто не вміють додати барв у своє життя, принести в нього різноманіття та цікавинок. У підлітковому віці хлопчики-підлітки мають інший емоційний розвиток аніж дівчатка. Існує стереотип, що дівчатка більш емоційні і вони інтенсивніше, ніж хлопчики відчувають з різних приводів,

частіше кажуть про свої почуття і переживання. Але це на пряму зв'язано з ще одним стереотипом. У нашому суспільстві, емоціонування дівчаток вітається, в той час, як від хлопчиків очікують відсутності емоцій і будь яких проявів переживань. Між ними також є різниця в емоційних реакціях на складні ситуації. Дівчата більш підвладні так званим емоційним «збоям» - різким змінам настрою, сльозам. Найпоширеніша ж реакція хлопців – модифікація поведінкових паттернів, вони можуть розлютитися чи грубіянити. Прямої демонстрації емоцій вони як правило уникають. Проте їм властива більш шумна поведінка, яка супроводжується нерелевантними рухами. Така емоційність в реакціях – намагання перекласти вину за програші з себе, на оточуючі обставини або просто «здихатись» від внутрішньої напруги криком, або непотрібними рухами [13].

За дослідженнями Л.А. Регуша, у хлопчиків пікова точка емоційної нестійкості - вік 11-13 років, і 13-15 років у дівчаток. З цього витікає, що 13 років – вік найвищої емоційної нестабільності у обох. Саме в цьому віці відносини між підлітками і дорослими стають нестерпними. Так, викладачі відзначають, що проблеми з дисципліною найчастіше у учнів 7-х класів, тобто як раз таки 13-ти річних. Багато зрілих людей спостерігають і зростання своєрідного зловтішання у 13-річних дітків: до прикладу, вони вважають смішними негаразди сторонніх, нехтуючи відносяться до старих та неміщних тощо [13].

Підлітки відрізняються своєю властивістю застрягати у емоціональних переживаннях, неважливо позитивних чи негативних. Як результат, підлітки (дівчатка в особливості) іноді «з головою пірнають у свої переживання» та без особливої радості відгукуються на спроби оточення допомогти їм захопитися якоюсь конкретною справою.

До найбільш значущих сфер переживань можна віднести стосунки у сім'ї та з однолітками. Такі сфери життя, як школа та дозвілля, теж занепокоюють їх, хоча і значно менше.

А побоювання щодо своєї персони, чи протележної статі зазвичай пропускають вперед зазначені вище сфери.

Окрім цього, дослідженнями А.І. Подільського, О.А. Ідобаєвої було виявлено, що на першому місці для більшості підлітків стоїть сфера

майбутнього. Що приготувала для них доля, чи вдасться реалізувати свої плани та втілити мрії. Причому більше переживань, пов'язаних із майбутнім, відзначається у тих підлітків, у яких вища загальна тривожність і у тих, хто інтелектуальніше розвинений [20, с. 195].

Таким чином, необхідно відзначити, що крім збільшення сили проявів емоцій та переживань, у підлітковому віці розвиваються здатності до їх самоконтролю. Підліток, стає більш здатним до різних за ознаками і інтенсивністю проявів емоцій, а окрім цього проявляються здібності до гальмування зусиллям волі.

Беручи до уваги той факт, що підлітковий період характеризується як час надвисокої емоційності, що демонструється у легкому переході з спокійного стану у збуджений, швидкій зміні настроїв, поєднанні полярних спектрів характеристик, що демонструються переміно, а також не варто забувати, що деякі емоційні прояви перехідного віку беруть своє коріння з гормональних та фізіологічних процесів. Варто допустити, що в період зростання людину можуть хвилювати підвищені тривога, агресія і страхи.

1.3. Стресові ситуації як об'єкт психологічного дослідження

Провівши аналіз наукової літератури ми побачили, що поняття «стрес» першочергово було терміном з фізики, яке відносилось до різних типів напруження тиску або сил, що мають вплив на певну систему. Дана концепція була введена в медичну науку на початку ХХ століття науковцем Г.Сельє. Він тлумачить стрес як «неспецифічну реакцією організму на будь-який попит, який він зробив», який він назвав загальним адаптаційним синдромом (GAS Ad General Adaptation Syndrome) або біологічним синдромом стресу [27].

Відповідно до вищезазначеного можна визначити 3 етапи:

- Перша стадія – аварійне реагування, під час якої організм починає мобілізувати усі сили, що є в наявності, наприклад: підвищується артеріальний тиск чи температура тіла;

- Друга стадія – імунітет, під час якої у людини відбувається пристосування до умов, вона починає нормально переносити ситуації стресу, але терпиміше й інші додаткові показники, що раніше були нешкідливими;
- Третя стадія – виснаження, під час якої фактори стресу починають працювати досить швидко або дуже довго. Тому людина починає витрачати всі захисні здібності, внаслідок чого порушується регуляція фізіологічних функцій.

Чинниками оточуючого середовища або ж самої особистості, дії яких може вивести із рівноваги як фізіологічні та й психічні функції людини та позначають на нервовій системі організму людини називають стресорами.

Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні: - інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення в належному темпі. - емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін. форми відповіді.

Багато приємних подій також можуть викликати в нас стресоподібні фізіологічні реакції. На фінальній стадії розробки свого вчення Г. Сельє став говорити про два види стресу – дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це привело до того, що в сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон. Так, Сельє пише, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть.

Тобто, дистрес [17] – стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку. Це може бути очевидним у наявності явищ невідповідної соціальної взаємодії: як-то агресія, пасивність чи ізоляціонізм.

В свою чергу, еустрес – це стан, в результаті якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. Цей вид стресу включає в себе всі реакції організму, які забезпечують

термінову адаптацію людини до нових умов. Він дає можливість уникнути неприємної ситуації, боротися або пристосуватися. Таким чином, еустрес – це механізм, що забезпечує виживання людини. Однак такий стан може бути і небезпечним, якщо затягнеться на тривалий період.

Причини стресу можуть бути різними, є ті що викликані зовнішніми факторами, а існують і ті що викликані саме внутрішніми факторами. Саме в підлітковому віці причини стресового стану можуть бути викликані як зовнішніми та і внутрішніми факторами, тому що емоційна сфера підлітка більш поглиблена і сильніша, ніж у дітей молодшого шкільного віку. Особливо сильні емоції викликає у підлітків їх зовнішність.

Причини виникнення стресу: 1) вплив навколишнього середовища; 2) навантаження (фізичне, фізіологічне, емоційне); 3) монотонність в повсякденній діяльності; 3) повсякденні подразники; 4) переломні етапи життя; 5) соціальні та соціально-психологічні фактори; 6) невизначеність; 7) особистісна дисгармонія (порушення емоційного стану) [12, с. 112-126].

Приводом для стресу у підлітковому віці може стати будь-що: від побутової дрібниці до серйозної проблеми. Психіка підлітків гіперчутлива, подібна до оголених проводів, що не мають захисту.

Найчастіші причини стресу у підлітків:

- Зміни у тілі, які у результаті фізіологічного дозрівання. Якщо зміни відбуваються раніше чи пізніше, ніж у однолітків, ймовірність стресу збільшується.
- Конфлікти з однолітками, моральний, фізичний тиск, жорстокість, насильство, виділення груп.
- Розлучення з близькими друзями, наприклад, через зміну місця проживання, школи.
- Сварки між батьками, інші складнощі у сім'ї.
- Нерозділене кохання. Часто підліткам здається, що перше кохання – це почуття на все життя, і без об'єкта кохання існування не має радості та сенсу.

- Шкільні проблеми. Часто оцінки видаються несправедливими, вимоги вчителів, батьків завищеними. Будь-які форми насильства, небезпека, смерть близької людини, сварки, розлучення батьків болючі для дитини, що дорослішає.

Таким чином, у підлітковому віці через уявні або справжні проблеми з'являються фобії, замкнутість, комплекси. У цей період найчастіше виникають думки про суїцид. Це найстрашніший наслідок стресу. Дорослі (батьки, психологи, педагоги) повинні обов'язково придивлятися до підлітків, оцінювати їхню поведінку, спілкування в колективі, щоб вчасно втрутитися та допомогти. У людини в стані стресу погіршується здоров'я, фізичне та психічне, може виникнути депресія.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1. Характеристика експериментальних методів дослідження емоційного інтелекту

Дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи № 112 ім. Т.Г. Шевченка. Було обстежено учнів 8-х та 9-х класів (33 особи) у віці 12–18 років. Серед них хлопчиків – 17, дівчаток – 16.

Для визначення особливостей поведінки залежно від рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків були використано такі діагностичні методики:

1. Опитувальник «Емоційний інтелект» Н. Холла.
2. Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хайма.

На сьогоднішній день доступною та широко використовуваною методикою є єдина адаптована «Методика оцінки емоційного інтелекту Н.Холла (опитувальник EQ) [5].

Опитувальник Н. Холла вимірює п'ять компонентів емоційного інтелекту, це:

1) емоційна поінформованість – здатність розрізняти та правильно інтерпретувати власні емоції та, що немало важливо, їх вплив на інших людей;

2) управління своїми емоціями – це можливість впоратися з виниклими емоціями, які виникли;

3) самомотивація – дуже важливий психічний процес, відповідальний за пропорційність та поступальність природного розвитку людини, а також за продуктивність її діяльності в цілому;

4) емпатія – когнітивна поінформованість та розуміння емоцій та почуттів іншої людини; вікарна (заміщаюча) емоційна реакція на емоційні переживання іншої людини, яка відображає ці емоції і наслідує їх (поділ емоцій з іншою людиною); прийняття в власну свідомість ролі іншої людини; теоретично особистості Р. Саллівана - невербалізований, прихований комунікативний процес, за допомогою якого відносини, почуття та судження передаються від людини до людини без публічного промовляння; здатність індивіда відчувати емоційний стан іншої людини;

5) управління емоціями інших людей – вміння визначати можливу причину виникнення емоції в іншій людині та припускати наслідки її розвитку, зміна емоційного стану іншої людини (інтенсивності емоції, переходу на іншу емоцію) за допомогою вербальних та невербальних засобів; здатність викликати необхідну емоцію у людях. На відміну від маніпулятивної гри на емоціях інших, така взаємодія допомагає людям розвивати перші три навички емоційної компетентності.

У методиці запропоновано висловлювання, які відображають різні сторони життя респондентів. Необхідно вибрати один із 6-ти запропонованих варіантів відповіді:

- Повністю не згоден - (- 3 бали);
- В основному не згоден - (-2 бали);
- Більше не згоден - (-1 бал);
- Більше згоден - (+ 1 бал);
- В основному згоден - (+2 бали);
- Повністю згоден - (+ 3 бали).

Опитування необхідно проводити за дотримання сприятливого емоційного клімату. Експериментатор має бути доброзичливим, повинен вміти відповісти на питання, що виникають, але не провокувати певну відповідь випробуваного на затвердження. При груповому проведенні опитування кожен випробуваний повинен мати текст опитувальника. Допускається зачитування тверджень експериментатором вголос для всієї групи. Кожен має відповісти індивідуально. Перш ніж розпочати обробку отриманих даних, необхідно переконатися, що бланк відповідей заповнений цілком. За кожною шкалою вираховується сума балів із урахуванням знака відповіді (+ або –). Чим більша плюсова сума балів, тим більше виражено це емоційний прояв.

Рівні розвитку емоційного інтелекту відповідно до знакам результатів:

- 14 і більше – високий;
- 8–13 – середній;
- 7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

- 70 і більше – високий;
- 40–69 – середній;
- 39 і менше – низький.

Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Хайма) Методика Е. Нейм дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми.

Інструкції. Досліджуваним буде запропонований ряд тверджень, що стосуються особливостей їх поведінки. Учні мають згадати, яким чином вони найчастіше знаходять вихід з важких і стресових ситуацій високої емоційної напруги.

У кожному розділі тверджень необхідно вибрати тільки один варіант, за допомогою якого ви дозволяєте свої труднощі. Таким чином, для визначення особливостей поведінки залежно від рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків в стресових ситуаціях були використано такі діагностичні методики: опитувальник «Емоційний інтелект» Н. Холла, методика для психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Хайма).

2.2. Результати емпіричного дослідження

Проведено аналіз отриманих у ході дослідження результатів щодо відмінностей у ступеня вираженості компонентів емоційного інтелекту, ступеня успішності у розпізнаванні емоцій, використовуваних стратегій додання та патернів порушеної поведінки між трьома групами. У 16 (51,4%) обстежених учнів виявлено низький рівень емоційного інтелекту (22,4). Середній рівень EI (50,2) виявлено у 13 підлітків (41,9%). Високий рівень (72,0)— лише 3 особи, що відповідає 6,7%. Далі оцінили окремі компоненти емоційного інтелекту (рис. 2.1)

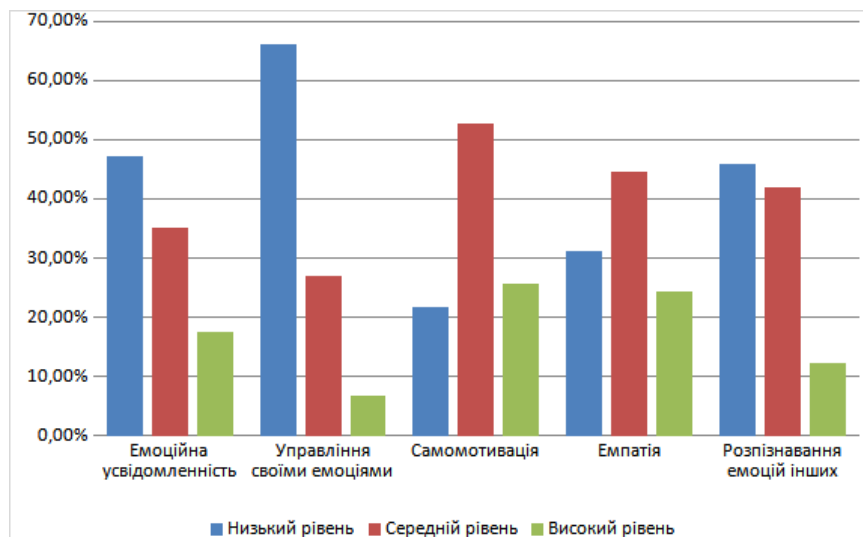


Рис. 2.1. Результати дослідження емоційного інтелекту в школярів

Найменший розвиток у вибірці учнів загальноосвітніх шкіл має показник ЕІ «управління своїми емоціями», здатність обстежуваних упоратися з явищами своєї емоційної сфери. Тут переважно акцент ставиться на вміння справитися з негативними емоціями — 11 респондентів (66,2%) з усієї вибірки мають низький рівень за цією шкалою. У зв'язку з цим необхідно врахувати такі особливості підліткового віку, як легка збудливість, різка зміна настрою та переживань, що перешкоджає ефективному копінгу (сповіщенню) з негативними емоціями.

Виявлено досить високу поширеність низького рівня за шкалами «емоційна поінформованість» та «розпізнавання емоцій інших людей» — 17 підлітків (47,3%) та 18 (45,9%) відповідно. Такі показники можна пояснити тим, що рівень компонентів емоційного інтелекту підвищується з набуттям життєвого досвіду.

Найбільшого розвитку в цій вибірці отримали показники «емпатія» та «самотивація» — 18 (44,6%) та 15 (52,7%) респондентів відповідно. Тут важливо зазначити, що в даній методиці шкала «самотивація» доповнює результати, отримані за шкалою «керування своїми емоціями». Тому можна припустити, що низький рівень здатності регулювати та керувати своїми емоціями може певною мірою компенсуватися високим рівнем розвитку самотивації, що передбачає здатність змінювати свій емоційний статус відповідно до ситуації та діяльності.

Достовірні відмінності між групами з низьким рівнем ЕІ, середнім рівнем ЕІ та високим рівнем ЕІ виявлені за всіма шкалами: «емоційна поінформованість», «управління своїми емоціями», «самотивація», «емпатія» та «розпізнавання емоцій інших людей» (табл. 2.1.).

З підвищенням рівня ЕІ збільшується і рівень проінформованості підлітків щодо феноменів емоційної сфери, посилюється здатність керувати явищами своєї емоційної сфери та змінювати свій емоційний стан залежно від ситуації, також посилюється здатність до співпереживання та розпізнавання емоцій інших людей. "Інтегративний показник" ЕІ безпосередньо взаємопов'язаний з усіма показниками даної методики ($r = 0,64$; $p \leq 0,05$). Значні позитивні кореляції простежуються між показником «емпатія» та такими показниками, як «емоційна поінформованість» ($r = 0,54$; $p \leq 0,05$) та «розпізнавання емоцій інших людей» ($r = 0,43$; $p \leq 0,05$).

Таким чином, від рівня емоційної обізнаності залежить рівень (ступінь) прояву емпатії. На основі отриманих даних можна зробити висновок про те, що чим вищий рівень емпатії, тим вищий рівень поінформованості обстежуваних щодо законів та феноменів афективного життя та вища здатність керувати емоційним станом іншої людини. Відповідно, у групі з низьким рівнем ЕІ має місце низький рівень емпатії, емоційної обізнаності та здатності розпізнавання емоцій інших людей, з підвищенням рівня ЕІ зазначені здібності збільшуються.

Таблиця 2.1.

Середні значення показників емоційного інтелекту по групам в балах

Показники ЕІ	Рівень ЕІ			Достовірність різниці між групами за х-критерієм Краскала-Уолліса
	I група, високий ЕІ	II група, середній ЕІ	III група, низький ЕІ	
Емоційна	15,0	9,6	3,9	0,0005

усвідомленість				
Управління власними емоціями	12,8	6,0	2,7	0.0023
Самомотивація	15,0	12,4	8,1	0.0006
Емпатія	15,4	11,7	5,0	0.0000
Розпізнавання емоцій інших	13,8	10,5	2,9	0.0000
Інтегрований рівень	72,0	50,2	22,4	0.0000

Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Хайма) Методика Е. Неім дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за методикою Е. Хайма «Способи подолання критичних ситуацій»

	Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
Продуктивний рівень	36 %	28 %	38%
Відносно-продуктивний	36 %	33 %	38%

Непродуктивний	28 %	39 %	24%
-----------------------	-------------	-------------	------------

Отримані результати представимо у вигляді діаграми.

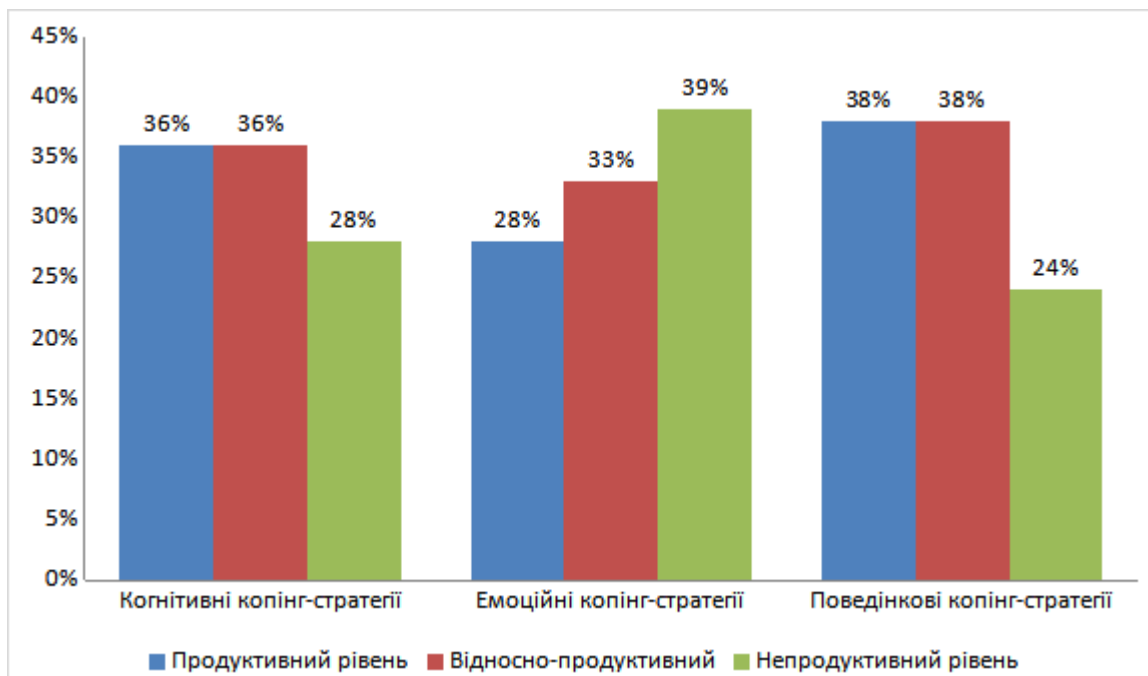


Рис. 2.2

Отримані дані розподілилися в такий спосіб.

Когнітивні копінг-стратегії: у 36 % респондентів виявлено продуктивні копінг-стратегії (проблемний аналіз, встановлення власної цінності, збереження самообладнання), 36 % щодо продуктивні копінг-стратегії, 28 % непродуктивні копінг-стратегії. Відносно продуктивних копінг-стратегії допомагають у деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих або при невеликому стресі. Часті прояви таких непродуктивних варіантів копінг-стратегій як смиренність, розгубленість, дисимуляція, ігнорування. Можна стверджувати, що більшість студентів має низьку толерантність до стресових станів.

Емоційні копінг-стратегії: у 28 % випробовуваних виявлено продуктивні копінг-стратегії (протест по відношенню до труднощів, оптимізм), 33 % щодо продуктивної копінг-стратегії (пасивна кооперація, відволікання, протест), 39 % респондентів показують непродуктивні допінг-стратегії (пригнічений емоційний

стан, безнадійність, переживання агресії та покладання провини на себе та інших).

Поведінкові копінг-стратегії: у 38% підлітків виявлено продуктивні копінг-стратегії, такі як співпраця, 38 % щодо продуктивні копінг-стратегії (відволікання, конструктивна активність, тобто поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою, зокрема алкоголю, лікарських засобів), у 24 % виявлено непродуктивні копінг-стратегії (відступ, активне уникнення. Видно, що в сукупності 66 % респондентів не мають продуктивних поведінкових копінг-стратегій.

Таким чином, діагностика показала, що у більшості підлітків переважають непродуктивні та відносно-продуктивні копінг-стратегії. Це призводить до підвищення психоемоційної напруги та знижує ефективність навчання.

ВИСНОВКИ

1. Вперше категорія «емоційний інтелект» у психології була запроваджена Д. Мейером та П. Селовем. Ними було визначено емоційний інтелект як вміння приймати та давати переживання, асимілювати емоційний досвід та мислення, збагнути та пояснити емоції, контролювати особисті емоції та емоції людей. У своєму дослідженні ми спираємося на наступне визначення: емоційний інтелект є комплексом емоційно-когнітивних умінь до соціумно-психологічного пристосування індивіда. Усі складові частини емоційного інтелекту пов'язані між собою, та його щільна зв'язаність сприяє продуктивному міжособистісному спілкуванню. Особи з високорозвиненим емоційним інтелектом мають чітко проявлені здібності до розуміння особистих емоцій та емоцій сторонніх людей, мають можливість керувати своєю емоційною сферою, що надає їм високу пристосованість та продуктивність у комунікації, вони легше досягають своїх цілей у співдії з сторонніми.

2. Підлітковий вік займає центральне місце, підліток вирішує базове завдання, що полягає в розвитку почуття рольової ідентичності, яке вбирає в себе не тільки систему життєвих рольових ідентифікацій, але й досвід, накопичений на попередніх етапах становлення, синтезує його та стає базою для подальшого розвитку особистості дорослої людини. Підліток, стає більш здатним до різних за ознаками і інтенсивністю проявів емоцій, а окрім цього проявляються здібності до гальмування зусиллям волі.

3. До основних причин виникнення стресу можна віднести: вплив навколишнього середовища; навантаження (фізичне, фізіологічне, емоційне); монотонність в повсякденній діяльності; повсякденні подразники; переломні етапи життя; соціальні та соціально-психологічні фактори; невизначеність; особистісна дисгармонія (порушення емоційного стану). Крім того, в сучасних умовах, воєнний стан в країні, повітряні тривоги є основним чинником стресу у підлітків.

4. Дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи імені Т.Г.Шевченка № 112. Було обстежено учнів 6-х та 11-х класів (33 особи) у віці

12–18 років. Серед них хлопчиків – 17, дівчаток – 16. Для визначення особливостей поведінки залежно від рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків були використано такі діагностичні методики: опитувальник «Емоційний інтелект» Н. Холла, Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хайма.

5. Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що від рівня емоційної обізнаності залежить рівень (ступінь) прояву емпатії. На основі отриманих даних можна зробити висновок про те, що чим вищий рівень емпатії, тим вищий рівень поінформованості обстежуваних щодо законів та феноменів афективного життя та вища здатність керувати емоційним станом іншої людини. Відповідно, у групі з низьким рівнем ЕІ має місце низький рівень емпатії, емоційної обізнаності та здатності розпізнавання емоцій інших людей, з підвищенням рівня ЕІ зазначені здібності збільшуються. Також, результати дослідження свідчать про те, що у більшості підлітків переважають непродуктивні та відносно-продуктивні копінг-стратегії. Це призводить до підвищення психоемоційної напруги та знижує ефективність навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського ун-ту. 2002. С. 20–23.
2. Булах І. С., Сідало Н. М. Вивчення специфіки прояву страхів особистості підліткового віку. Міжнародний науковий форум. 2010. Вип. 2. С. 118–130.
3. Дерев'янка С., Примак, Ю., Ющенко І. Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. Наука і освіта. 2018. №9-10. С. 44–51.
4. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова педагогічна думка. 2022. № 2 (110). С. 105-109.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Лапченко І. О. Емоційний інтелект як предмет психології. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/16739/Lapchenko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.
8. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2020. С. 100–104.
9. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. 2021. Випуск 3. С. 20-23.
10. Моргун В. Р. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. Постметодика. 2010. №6(97). С. 2-14.
11. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
12. Павлютенков Є.М., Крижко В. Ф. Конфлікти: сутність і подолання. Стрес у педагогічній діяльності. Харків: Вид. група «Основа», 2008. 224 с.
13. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 423 с.

14. Рева М. М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). С. 143-153.
15. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84–87.
16. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перенавантажень серед шкільної молоді: *Наук.-метод. посіб.* Київ, 2006, 204 с.
17. Царькова О. В., Величко Н. Й. Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/37.pdf
18. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Science and Education*, 2020, Issue 1. С. 19-28.
19. Челало С. Емоційний інтелект у контексті розвитку особистості. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/en/ntmd/konferentsiy/3-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2015/sektsiia-1/3519-emotsiynny-intelekt-u-konteksti-rozvytku-osobystosti>
20. Шпак М. М. Теоретико-методологічні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб.наук.праць Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченко; ред кол. : Судаков та ін. Київ: Логос, 2011. Т. 1. С. 192–199.
21. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи* № 7(25) 2022. С. 554-567.
22. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It can Matter More Than IQ*. London: Bloomsbury. 1996.
23. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197–208.
24. Lemberg, B. *Emotsionalnyy intellekt. Kak razum obshchaetsya s chuvstvami*. Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings. Saint Petersburg : Vector. 2013.
25. Salovey P., Mayer J.D. *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 1990. Vol. 9. P. 185–211.

26. Selye, H. Stress zycia. Przeł. J. W. Guzka i R. Rembiesa. Warszawa: PZWL.
1960.70 P.