

УДК 159.923:159.942

Шпак Марія Мирославівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

e-mail: mariashpak@mail.ru

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

Анотація

У статті розкрито поняття про емоційний інтелект особистості. З'ясовано, що емоційний інтелект виступає предметом наукового пізнання у сучасних вітчизняних і зарубіжних психологічних дослідженнях. Однак залишається недостатньо розробленою теоретична концепція емоційного інтелекту, що позначилось на відсутності чіткого і однозначного визначення психологічної сутності даного поняття, його структурних компонентів, функцій та психологічних механізмів розвитку.

Під емоційним інтелектом розуміється інтегральна властивість особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації, і забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії.

Аналізуються функціональні особливості емоційного інтелекту. Встановлено, що у сучасній психології дослідниками виділено такі функції емоційного інтелекту особистості: стресозахисну та адаптивну, рефлексивну та регулятивну; обґрунтовано зв'язок між емоційним інтелектом та мотиваційною спрямованістю людини на досягнення мети діяльності; розкрито роль емоційного інтелекту в забезпеченні комунікативної компетентності особистості.

Доведено, що емоційний інтелект є не лише складним, а ще й багатофункціональним явищем. Виокремлено провідні функції емоційного

інтелекту особистості, до яких віднесено регулюючу, стресозахисну та адаптивну функції.

***Ключові слова:** емоційний інтелект, емоції, почуття, функції, особистість.*

Шпак Марія Мирославовна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри практичної психології Тернопольського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЛИЧНОСТИ

Аннотация

В статье раскрыто понятие об эмоциональном интеллекте личности. Установлено, что эмоциональный интеллект выступает предметом научного познания в современных отечественных и зарубежных психологических исследованиях. Однако остаётся недостаточно разработанной теоретическая концепция эмоционального интеллекта, что отразилось на отсутствии чёткого и однозначного определения психологической сущности данного понятия, его структурных компонентов, функций и психологических механизмов развития.

Под эмоциональным интеллектом понимается интегральное свойство личности, которое отражает познавательную способность человека к пониманию эмоций и управлению ими путём когнитивной обработки эмоциональной информации, и обеспечивает психологическое благополучие личности, успешность социального взаимодействия.

Анализируются функциональные особенности эмоционального интеллекта. Установлено, что в современной психологии исследователями выделены следующие функции эмоционального интеллекта личности: стрессозащитная и адаптивная, рефлексивная и регулирующая; обоснованно связь между эмоциональным интеллектом и мотивационной направленностью человека на достижение цели деятельности; раскрыта

роль эмоционального интеллекта в обеспечении коммуникативной компетентности личности.

Доказано, что эмоциональный интеллект является не только сложным, но и многофункциональным явлением. Выделены ведущие функции эмоционального интеллекта личности: регулирующая, стрессозащитная и адаптивная функции.

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, эмоции, чувства, функции, личность.*

Shpak Maria Myroslavivna, candidate of pedagogic sciences (Ed. D), associate professor at the department of practical psychology of Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

FUNCTIONAL FEATURES OF PERSONALITY

EMOTIONAL INTELLIGENCE

Summary

The article deals with the concept of emotional intelligence of the individual. It was found out that emotional intelligence serves as the subject of scientific knowledge in the modern domestic and foreign psychological research. However, the theoretical concept of emotional intelligence remains insufficiently developed, which is reflected in the absence of a clear and decisive definition of psychological essence of this concept, its structural components, functions and mechanisms of psychological development.

The emotional intelligence is regarded as the integral feature of the individual, which reflects the cognitive ability to understand human emotions and manage them through cognitive processing of emotional information, and provides the psychological well-being of the individual and the success of social interaction.

Functional features of emotional intelligence are analyzed. It has been established that in modern psychology the following features of emotional intelligence of personality is identified by researchers: protective and adaptive, reflective and regulatory; it is determined the relationship between emotional

intelligence and motivational orientation of human to achieve the purpose of the activity; the role of emotional intelligence in ensuring the communicative competence of the individual is found out.

It is proved that emotional intelligence is not only difficult, but also a multifunctional phenomenon. It is emphasized leading features of emotional intelligence of the person, which include regulatory, protective and adaptive functions.

Keywords: *emotional intelligence, emotions, feelings, features, personality.*

Постановка проблеми. Проблема розвитку емоційного інтелекту особистості є однією з малорозроблених і дискусійних у психологічній науці. Це пов'язано як із новизною, так і складністю та багатогранністю означеного феномена. У вітчизняній психології залишається недостатньо розробленою теоретична концепція емоційного інтелекту, що позначилось на відсутності чіткого і однозначного визначення психологічної сутності даного поняття, його структурних компонентів, функцій та психологічних механізмів розвитку.

Варто зауважити, що введення поняття «емоційний інтелект» у психологічну науку пов'язано здебільшого з науковими розвідками зарубіжних дослідників (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейєр, П. Селовей, Р. Робертс та ін.). У працях цих учених виокремлено даний конструкт та обґрунтовано теоретичні підходи до його концептуалізації.

Емоційний інтелект виступає предметом наукового пізнання у сучасних вітчизняних психологічних дослідженнях (О.І. Власова, С. П. Дерев'янка, Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко та ін.). У розвитку наукових уявлень про емоційний інтелект простежуються тенденції до взаємодії різних галузей психології (зокрема, психології особистості, емоцій, інтелекту), до інтеграції різних наукових підходів та методів дослідження.

На основі аналізу наукових джерел з означеної проблеми та власних результатів емпіричного дослідження ми визначаємо емоційний інтелект як

інтегральну властивість особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації, і забезпечує психологічне благополуччя особистості та успішність соціальної взаємодії.

Мета статті – виділити та теоретично обґрунтувати основні функції емоційного інтелекту особистості.

Зазначимо, що поняття «функція» (від *лат. function – виконання, здійснення*) є багатозначним і використовується для характеристики будь-яких динамічних структур. Перш за все, розглянемо загальнонаукове тлумачення цього терміну в довідкових джерелах. Так, у філософському словнику поняття «функція» визначається, як: «спосіб діяння речі або елемента системи, спрямований на досягнення певного ефекту» [14, с. 784]. У тлумачному словнику української мови означене поняття трактується ще більш поглиблено: «робота кого-, чого-небудь, обов'язок, коло діяльності когось, чогось»; «явище, яке залежить від іншого явища, є формою його виявлення й змінюється відповідно до його змін» [1, с. 814]. Саме цими визначеннями ми будемо керуватися для опису функцій емоційного інтелекту, розуміючи під ними роль і завдання, які він виконує у процесі життєдіяльності людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зауважимо, що кількість і номенклатура функцій, які виконує емоційний інтелект, не є єдиними і загально визнаними. Як показав аналіз наукових джерел, у сучасній психології вітчизняними дослідниками виділено такі функції емоційного інтелекту: стресозахисну та адаптивну (С.П. Дерев'янку [4], Н.В. Коврига [7], Е.Л. Носенко [9]), рефлексивну та регулятивну (С.П. Дерев'янку [4]); обґрунтовано зв'язок між складовими емоційного інтелекту та лідерськими, управлінськими якостями (Д. Гоулман [3]); розкрито роль емоційного інтелекту в забезпеченні успішності адаптації особистості до соціуму (Р. Бар-Он [15]), життєдіяльності людини загалом (Д. Гоулман [3]).

Найчастіше вчені виділяють регулюючу функцію емоційного інтелекту. Механізми емоційної регуляції діяльності і поведінки людини були предметом вивчення таких вчених, як: І.О. Васильєв, О.К. Тихомиров, О.Я. Чебикін та ін. Так, наприклад, результати дослідження О.К.Тихомирова переконливо доказують, як сам факт емоційної регуляції мислительної діяльності, так і те, що емоційна активізація є необхідною умовою продуктивної інтелектуальної діяльності [13, с. 23-31]. Подібної точки зору дотримується і К. Ізард, який стверджує, що «емоція спонукає людину до конкретної активності – і в цьому перша ознака того, що емоція організує мислення і діяльність» [6, с. 38]. Відтак, «можна констатувати, – стверджує Я. Рейковський, – що емоційні процеси: по-перше, активують інтелектуальні процеси, тобто сприяють їх підсиленню, значному розширенню, а інколи й пришвидшенню; по-друге, здійснюють вибірковий вплив на зміст інтелектуальних процесів, сприяючи виникненню таких асоціативних процесів, зміст яких пов'язаний зі змістом емоційних процесів: емоція агресії сприяє появі агресивних асоціацій, емоція страху – тривожних тощо» [10, с. 179-212].

Регулююча функція емоційного інтелекту зростає, якщо він не тільки супроводжує певну діяльність (наприклад, навчальну чи професійну), а й випереджує її, тобто готує людину до включення у відповідну роботу. Таке випередження, на нашу думку, відіграє важливу роль, оскільки, дійсно, «емоційне уявлення» дозволяє не тільки передбачити віддалені наслідки своїх вчинків, але й пережити їх. Тому можна стверджувати, що емоційний інтелект виконує, крім вищезазначених, ще й прогностичну функцію.

Здатність емоцій виконувати оцінну функцію підкріплюється дослідженнями низки вчених (П.К. Анохін, В.К. Вілюнас, Б.І. Додонов, П.В. Симонов, Л.М. Фрідман). Так, наприклад, Б.І. Додонов зазначає: «Емоція як процес є не що інше, як діяльність оцінювання інформації про зовнішній і внутрішній світ, яка поступає у мозок» [5, с. 29]. З точки зору досліджуваної

проблеми це положення має вагоме значення, тобто можна стверджувати, що емоційний інтелект може виконувати оцінну функцію.

На стресозахисну функцію емоційного інтелекту вказує багато вітчизняних (І.Ф. Аршава, Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко та ін.) і зарубіжних (Р. Бар-Он та ін.) дослідників. Слід зазначити, що стрес – це хвороба глобальних масштабів, яка охопила багато сучасних людей різного віку, статі, національності. Вона є закономірним наслідком напруженого емоціогенного способу життя, який сьогодні веде людство. Залежно від виду стресора й характеру його впливу вирізняють два основні види стресу – фізіологічний і психологічний [11]. Останній поділяється на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не справляється зі сприйманням, осмисленням та усвідомленням великого потоку інформації, не встигає приймати правильні рішення, несе високу відповідальність за наслідки своїх дій та рішень. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, втрати (когось або чогось), коли виявляється реальна невідповідність між вимогами зовнішнього середовища і внутрішніми потребами людини, її психічними і фізичними ресурсами, які необхідні для задоволення цих потреб [12, с. 5-25]. Доведено, що стрес призводить до змін у протіканні психічних процесів, емоційних розладів, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової поведінки та мовлення.

Якщо стрес зумовлює підвищення працездатності і продуктивності праці людини, мобілізуючи її резервні можливості, тоді він виконує конструктивну функцію, корисну, адаптивну роль, сприяє загартуванню організму, підвищенню стресостійкості, збагаченню емоційного досвіду, розширюючи репертуар та амплітуду емоцій. Такий стрес ще називається «ефстресом». Проте, коли стресогенний чинник продовжує впливати й за своєю силою перебільшує адаптивний ресурс особистості, викликаючи нездоланні негативні емоції: тривоги, роздратованості, люті, аж до настання стадії виснаження, відбувається емоційний зрив («дистрес»), наслідками

якого неодмінно стає невроз, а відтак і різноманітні психосоматичні захворювання [11].

З огляду на вищезазначене, неабиякого значення у контексті збереження психічного здоров'я, емоційного благополуччя людини, набуває емоційний інтелект, який допомагає запобіганню та подоланню стресу. Так, зокрема, клінічний фізіолог Р. Бар-Он [15] стверджує, що у людей з високим рівнем емоційного інтелекту добре розвинена стресова толерантність та контроль імпульсивності. На думку, С.П. Дерев'янка [4], роль емоційного інтелекту виявляється у здійсненні вибору між прийняттям (усвідомленням) і уникненням (витісненням) емоційних переживань, що супроводжують стресові ситуації міжособистісної взаємодії. Дослідниця приходить до висновку, що «саме усвідомлення неприємних переживань сприяє їх більш ефективному подоланню, оскільки дає можливість попередити їх повторне виникнення. Ігнорування дискомфортних переживань, пов'язане з їх витісненням, призводить до накопичення негативних емоцій, що може провокувати прояв кризових станів у стресогенні періоди життя» [4, с.12].

Таким чином, стресозахисна функція емоційного інтелекту полягає, на нашу думку, у тому, що він допомагає людині захиститись від інформаційних перевантажень різного характеру і модальності. Це досягається шляхом когнітивної обробки емоційної інформації, яка зумовлює емоційний дискомфорт, нервово-психічне виснаження. Позитивне ставлення людини до себе, до інших людей, до навколишнього світу, адекватне оцінювання зовнішніх подій, високий рівень емоційного самоконтролю сприяють зниженню рівня прояву стресу, особливо емоційного стресу. Саме за ці когнітивно-емоційні здібності людини відповідає емоційний інтелект. Відтак, ми можемо констатувати, що емоційний інтелект допомагає зберегти психічне здоров'я людини.

Результати емпіричних досліджень С.П. Дерев'янка [4], Н.В. Ковриги [7], Е.Л. Носенко [9] та інших вчених свідчать про те, що емоційний інтелект виконує адаптивну функцію, забезпечує високий адаптивний потенціал

особистості і сприяє успішному пристосуванню людини до соціального середовища. Так, досліджуючи вплив емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості до студентського середовища, С.П. Дерев'янку [4] емпірично встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту характеризується гармонійним поєднанням особистісної адаптованості й сприятливих статусних позицій у групі, середній та низький рівні емоційного інтелекту – переважанням соціальної адаптованості над особистісною конгруентністю.

Н.В. Ковригою [7] теоретично обгрунтовано підхід до оцінки стресозахисної та адаптивної функцій емоційного інтелекту, що базується на урахуванні його внутрішньої структури і типів поведінкових реакцій як показників рівня його сформованості. У процесі емпіричного дослідження Н.В. Ковригою встановлено, що реактивний характер емоційної поведінки і регулювання активності на сенсорно-перцептивному рівні відображає низький рівень сформованості емоційного інтелекту; здійснення зовнішньої активності (діяльності, спілкування) доволіно, на рівні мислення відображає середній рівень розвитку емоційного інтелекту; здійснення активності на так званому «надситуативному» рівні, тобто на рівні інтеріоризованих настанов щодо можливих альтернатив поведінки у конкретних ситуаціях життєдіяльності свідчить про високий рівень сформованості емоційного інтелекту.

Отже, ми можемо припустити, що на внутрішньоособистісному рівні емоційний інтелект дозволяє людині гармонізувати свій емоційний стан, а на міжособистісному рівні – адекватно реагувати та активно впливати на зовнішнє оточення й успішно адаптуватись до соціального середовища.

Окрім зазначених функцій, за емоційним інтелектом визнається не менш важлива ще одна – мотиваційна функція [3]. Вона реалізується у зусиллях людини спрямувати власні емоції на користь досягнення мети діяльності, на самомотивування на нові досягнення. У контексті нашого дослідження цінною є думка К. Ізарда, який стверджує, що взаємозв'язок

емоцій і почуттів з думкою людини зумовлює формування афективно-когнітивної структури. При цьому науковець зазначає, що «при всій важливості когнітивної складової цього союзу, при всій її здається пріоритетності у порівнянні з афективним компонентом, саме друга складова, тобто емоція, забезпечує мотиваційний заряд структури» [6, с. 28].

Дослідники стверджують, що здатність людини відкласти отримання миттєвого задоволення заради досягнення більш значущої віддаленої мети є дуже важливою передумовою її подальшої успішної діяльності. Звідси очевидний взаємозв'язок вказаної функції зі спонукальною.

Функція спонукання найчастіше виділяється вченими при аналізі мотиваційних аспектів поведінки людини. Так, наприклад, Г.Г. Гарскова зазначає: «Емоційний інтелект продукує неочевидні способи активності задля досягнення цілей та задоволення потреб особистості. Якщо абстрактний та конкретний інтелект відображають закономірності зовнішнього світу, то емоційний інтелект відображає внутрішній світ у зв'язку з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю» [2, с. 26]. Отже, емоційний інтелект здатний спонукати людину до діяльності.

З мотиваційною функцією тісно пов'язана комунікативна функція емоційного інтелекту. Емоційна експресія виконує важливу комунікативну роль, особливо в ранньому дитинстві. Низка авторів (О. І. Власова, Т. В. Грінченко, О.В. Милославська, А. М. Федосєєва) розглядають емоційний інтелект як структурний компонент комунікативної компетентності особистості і вказують на його вагомий роль у забезпеченні успішної міжособистісної взаємодії та ефективного спілкування. При цьому, емоційний інтелект, як стверджує О.В. Милославська, є передумовою розвитку комунікативної компетентності в онтогенетичному розвитку особистості на етапах, котрі передують ранній молодості, а далі виступає в якості складової комунікативної компетентності [8, с.14]. Відтак, результати проведених досліджень дозволяють стверджувати, що високий рівень емоційного інтелекту особистості дозволяє легко і швидко встановити

емоційний контакт із співрозмовником, проникати у внутрішній світ і визначати за вербальними і невербальними засобами спілкування його емоційний стан, на основі цього налагоджувати конструктивні взаємини.

Висновки. Отже, аналіз теоретичних джерел свідчить про те, що емоційний інтелект є не лише складним, а ще й багатофункціональним утворенням. Зважаючи на те, що, з одного боку, функції емоційного інтелекту досить різноманітні, з іншого – питання їх виділення не отримало ще свого остаточного розв'язання у сучасній психології, нами зроблена спроба виокремити серед них провідні, тобто ті, що включають у себе всі інші, або сприяють їх реалізації. Грунтуючись на зазначених теоретичних напрацюваннях учених, до них ми відносимо: регулюючу, стресозахисну та адаптивну функції.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в експериментальному дослідженні функцій емоційного інтелекту особистості, що дасть змогу перевірити вищезазначені наукові положення.

Список використаних джерел

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел]. – К., Ірпінь: ВТФ «Перун», 2001. – С.814.
2. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Тезисы науч.-практ. конференции «Ананьевские чтения». – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1999. – С. 26.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман / Пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ: Астрель, 2011. – 478 с.
4. Дерев'янка С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / С.П. Дерев'янка; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. – К., 2009. – 20 с.
5. Додонов Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. – М.: Политиздат, 1978. – 272 с.

6. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с.
7. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н.В. Коврига; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2003. – 20 с.
8. Милославська О.В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О.В. Милославська; Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. – Харків, 2011. – 20 с.
9. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
10. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 123 с.
12. Соколова Е.Д. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия / Е.Д. Соколова, Ф.Б. Березин, Т.В. Барлас // *Materia Medica*. – 1996. – № 1(9). – С. 5-25.
13. Тихомиров О.К. Эмоциональная регуляция мыслительной деятельности / О.К. Тихомиров, В.Е. Клочко // *Вопросы психологии*. – 1980. – №5. – С.23-31.
14. Філософський словник / За ред. В.І. Шинкарука. – К.: Укр. рад. енциклопедія, 1986. – 800 с.
15. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto: Multi-Health Systems, 1997.

References transliterated

1. Velykyj tlumachnyj slovnyk suchasnoi' ukrai'ns'koi' movy / [uklad. i golov. red. V.T. Busel]. – К., Irpin': VTF «Perun», 2001. – S.814.

2. Garskova G.G. Vvedenie ponjatija «jemocional'nyj intellekt» v psihologicheskiju teoriju / G.G. Garskova // Tezisy nauch.-prakt. konferencii «Anan'evskie chtenija». – SPb.: Izd-vo SPb. un-ta, 1999. – S. 26.
3. Goulman D. Jemocional'nyj intellekt / D. Goulman / Per. s angl. A.P. Isaevoj. – M.: AST: Astrel', 2011. – 478 s.
4. Derev'janko S.P. Emocijnyj intellekt jak chynnyk social'no-psyhologichnoi' adaptacii' osobystosti do students'kogo seredovyshha: avtoref. dys. ... kand. psyhol. nauk: 19.00.05 / S.P. Derev'janko; Instytut social'noi' ta politychnoi' psihologii' APN Ukrai'ny. – K., 2009. – 20 s.
5. Dodonov B.I. Jemocija kak cennost' / B.I. Dodonov. – M.: Politizdat, 1978. – 272 s.
6. Izard K.Je. Psihologija jemocij / K.Je. Izard. – SPb.: Piter, 2008. – 464 s.
7. Kovryga N.V. Stresozahysna ta adaptyvna funkcii' emocijnogo intelektu: avtoref. dys. ... kand. psyhol. nauk: 19.00.01 / N.V. Kovryga; Instytut psihologii' im. G.S.Kostjuka APN Ukrai'ny. – K., 2003. – 20 s.
8. Myloslavs'ka O.V. Emocijnyj intellekt jak skladova komunikatyvnoi' kompetentnosti studentiv: avtoref. dys. ... kand. psyhol. nauk: 19.00.01 / O.V. Myloslavs'ka; Harkivs'kyj nacional'nyj universytet imeni V.N. Karazina. – Harkiv, 2011. – 20 s.
9. Nosenko E.L. Emocijnyj intellekt: konceptualyzacija fenomenu, osnovni funkcii': monografija / E.L. Nosenko, N.V. Kovryga. – K.: Vyshha shkola, 2003. – 126 s.
10. Rejkovskij Ja. Jeksperimental'naja psihologija jemocij / Ja. Rejkovskij. – M.: Progress, 1979. – 392 s.
11. Sel'e G. Stress bez distressa / G. Sel'e. – M.: Progress, 1982. – 123 s.
12. Sokolova E.D. Jemocional'nyj stress: psihologicheskie mehanizmy, klinicheskie projavlenija, psihoterapija / E.D. Sokolova, F.B. Berezin, T.V. Barlas // *Materia Medica*. – 1996. – № 1(9). – S. 5-25.
13. Tihomirov O.K. Jemocional'naja reguljacija myslitel'noj dejatel'nosti / O.K. Tihomirov, V.E. Klochko // *Voprosy psihologii*. – 1980. – №5. – S.23-31.

14. Filososfs'kyj slovnyk / Za red. V.I. Shynkaruka. – K.: Ukr. rad. encyklopedija, 1986. – 800 s.

15. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto: Multi-Health Systems, 1997.