

УДК 159.98:159.942«364»
DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.50.2022-3>

ГАМБАРОВА Еляна – магістр філологічних наук, студентка магістратури з практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, Україна, індекс 82100 (hambarovaeliana@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9745-6706>

ЗАБОЛОЦЬКА Світлана – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. І. Франка, 24, м. Дрогобич, 82100 (svitlana.zabolotska@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0686-7185>

ВПЛИВ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. *Період адаптації до нових умов, які диктують виклики сьогодення, є доволі складним для емоційного стану особистості, що пояснюється породженням нових внутрішніх конфліктів через нестабільні погляди на життя та різку зміну аксіологічних орієнтацій, збільшенням мигдалевидного тіла через постійне перебування в небезпеці, зміною сталих способів мислення та існування. Поліспрямованість, раптовість, стресогенність кризових ситуацій в умовах воєнного стану впливають на механізми захисту, емоційну сферу, життєстійкість та адаптивність особистості. Резилієнтність – це одна з найважливіших рис та важливий чинник зростання, відновлення, збереження психічного здоров'я у процесі подолання життєвих випробувань та кризових станів.*

У статті розглянуто основні поняття стосовно досліджуваної нами теми, обґрунтовано важливість резилієнтності особистості та вплив на неї рівня емоційного інтелекту, розвиток якого вважаємо необхідною умовою для життєстійкості, життєздійснення, психологічної стійкості, успішної побудови міжособистісних стосунків та подолання складнощів різного типу. Зокрема, ми визначили основні поняття, вказали на їх взаємозв'язок та продемонстрували особливості практичного застосування в умовах воєнного стану.

Розкриваючи вибрану тему, нам удалось поєднати розуміння інтелекту, емоційного інтелекту та стресостійкості особистості в умовах воєнного стану. Це допомогло визначити адаптивні особливості осіб під час кризових ситуацій, їх уміння реагувати на умови сьогодення та формувати власну резилієнтність і життєстійкість, зважаючи на складні життєві обставини. Зокрема, нами визначено, що люди не народжуються з готовим набором якостей, знань і вмінь, які необхідні для перебування у стресових умовах, що сьогодні викликає війна. Єдиний спосіб розвивати власну резилієнтність та життєстійкість – це самовиховання, робота над стресостійкістю, розвиток власного емоційного інтелекту, аналіз власної поведінки у стресових ситуаціях та збереження досвіду, який допомагає долати труднощі у складних життєвих умовах.

Ключові слова: *емоційний інтелект, резилієнтність, стресостійкість, життєстійкість, війна, умови воєнного стану, адаптивність.*

HAMBAROVA Eliana – Master of Philology, Master Student (Practical Psychology), Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (hambarovaeliana@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9745-6706>

ZABOLOTSKA Svitlana – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (svitlana.zabolotska@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0686-7185>

THE INFLUENCE OF THE LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE RESILIENCE OF THE INDIVIDUAL IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW

Abstract. *The period of adaptation to the new conditions that was caused by the challenges of today is quite difficult for the emotional state of the individual. That is explained by the sudden occurrence of some new internal conflicts, due to unstable views on life and a sharp change in axiological orientations, an increase in the size of amygdala, also due to a constant presence in danger and change in permanent ways of thinking and existence. Polydirection, suddenness, stressogenicity of crises in the state of war affects defense mechanisms, emotional sphere, vitality and adaptability of the individual. Resilience is one of the most important traits and an important factor in growth, recovery, and preservation of mental health in the process of overcoming life's challenges and critical situations.*

The article examines the main concepts related to the topic we are researching, substantiates the importance of individual resilience and the influence of the level of emotional intelligence on it, the development of which we consider as a necessary condition of vitality, life fulfillment, psychological stability, successful building of interpersonal relationships and overcoming various types of difficulties. In particular, we defined the main concepts, indicated their interrelationship, and demonstrated the peculiarities of practical application in the martial law conditions.

By revealing the chosen topic, we managed to combine the understanding of intelligence, emotional intelligence and stress resistance of the individual in the conditions of martial law. This helped to determine the adaptive characteristics of individuals in crisis situations, their ability to respond to the conditions of today and to form their own resilience and resilience, taking into account difficult life circumstances. In particular, we determined that people are not born with a ready-made set of qualities, knowledge and skills, which are necessary to stay in stressful conditions, which today caused by war. The only way to develop one's own resilience and vitality is self-education, working on stress resistance, developing one's own emotional intelligence, analyzing one's own behavior in stressful situations and retaining experience that helps overcome difficulties in difficult life conditions.

Key words: *emotional intelligence, resilience, stress resistance, vitality, war, martial law conditions, adaptability.*

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану та різких змін, які зараз відбуваються в Україні, ми припускаємо, що більший відсоток населення перебуває у кризовому стані. Кількість кризових ситуацій продовжує зростати. Перед фахівцями різноманітних галузей: психологічних, медичних, психосоціальних та ін. актуалізується потреба у вивченні розвитку та шляхів збереження резилієнтності особистості в умовах, які диктують виклики сьогодення.

Термін «резилієнтність» асоціюється із властивістю та здатністю психіки до відновлення та зростання після кризових та несприятливих умов. Під емоційним інтелектом розуміється здатність особистості до усвідомлення та контролю емоцій та емоційних станів: власних та інших; здатність до співпереживання, усвідомлення власних потреб та потреб інших. Саме високий рівень емоційного інтелекту є запорукою розвитку навичок, компетенцій та знань у ситуаціях, які вимагають від особистості життєстійкості. Висновуємо, що дискурс про емоційний інтелект та його вплив на резилієнтність особистості є, безсумнівно, актуальним,

оскільки умови воєнного стану є небезпечними, стресогенними та вимагають від кожної особистості не лише певної психологічної стійкості, а й закріплення стабільного стану на рівні емоційного інтелекту.

Аналіз останніх досліджень проблеми демонструє, що емоційний інтелект викликав зацікавлення дослідників доволі нещодавно. У наукових дослідженнях зарубіжних дослідників, таких як Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Майєр та ін., детально розкрито термін «емоційний інтелект» та описано його особливості. Саме ці дослідження викликали інтерес до феномену емоційного інтелекту [4]. Проблематика резилієнтності стала предметом дослідження нещодавно, тож її вивченню присвячено доволі мало наукових праць (Д. Геллерстейн, Дж. Річардсон, Ж. Ледесма, К. Болтон та ін.). Серед українських учених, які досліджували особливості та проблематику резилієнтності, ми виділяємо: А. Максименка, Н. Гусака, О. Бойка, О. Махнач та ін. [5, с. 159–166].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття, полягає у з'ясуванні основоположних понять за темою. Їх взаємозв'язок та визначення, у чому полягає безпосередній вплив рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості в умовах воєнного стану. Також виділення не вирішених раніше проблем убачаємо у визначенні рівня стресостійкості особистості, що було взято в основу проведеного аналізу з вибраної теми. Оскільки умови воєнного стану беззаперечно можна назвати кризовими, вважаємо за доречне згадати, що фундаментальними дослідженнями різноманітних реакцій на кризові ситуації вважаються дослідження Е. Ліндемманна (1944), стадії розвитку дистресу та стресу Г. Сельє (1956), концепція відповідності психосоціальних криз вісьмом життєвим циклам особистості Е. Еріксона (1959) та ін. Важливий внесок у дослідження кризових ситуацій та їх впливу на становлення особистості зробили такі вчені, як: Л.М. Вольнова, К.Б. Аксенченко, К.О. Баєва, І.О. Баклицький, О.А. Бреусенко-Кузнецов, Р.І. Сірко, В.І. Слободяник [11].

Мета і завдання дослідження. *Метою статті* є визначення впливу рівня емоційного інтелекту на резилієнтність та визначення стресостійкості як однієї з умов життєстійкості особистості в умовах воєнного стану.

Для виконання поставленої мети необхідно виконати такі *завдання*:

- визначити поняття та ознаки емоційного інтелекту;
- проаналізувати елементи та структуру, форми прояву та функції емоційного інтелекту особистості;
- охарактеризувати формування стресостійкості як важливого складника життєстійкості особистості;
- дослідити емоційний інтелект як чинник стресостійкості особистості;
- охарактеризувати взаємозв'язок емоційного інтелекту на резилієнтність особистості в умовах воєнного стану;
- дослідити проблеми та визначити перспективи впливу рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості в умовах воєнного стану.

У статті було використано комплекс дослідницьких та теоретичних методів (аналіз, абстрагування, систематизація, узагальнення).

Виклад основного матеріалу. Поняття інтелекту як здатності до абстрактного мислення, ефективного використання схем та символів у кінцевому підсумку також звужує не лише поняття інтелекту, а й сферу його проявів. Найбільш чітко це простежується в когнітивній психології, яка зосереджується на процедурних характеристиках інтелекту, зведених до здатності вирішувати проблеми. Легко уявити, що якщо інтелект явно більший за те, що вимірюється інтелектуальними тестами, то він тим більше не обмежується здатністю концептуалізувати та абстрагувати міркування [15].

Визначення інтелекту через адаптивну діяльність знаходить усе більше прихильників. Вернон зазначає, що інтелект відповідає загальному рівню складності та гнучкості особистісних моделей людини, які послідовно формувалися протягом її життя. Для Піаже сутність інтелекту проявляється у структуруванні відносин між середовищем та організмом, а його розвиток проявляється у більш адекватній адаптації. Емоційна сфера особистості має свої особливості, які і визначають її резилієнтність під час кризових ситуацій. Особистісна зрілість та високий рівень емоційного інтелекту, що характеризується вмінням розпізнавати свої емоції та емоції інших, умінням контролювати власну емоційну сферу, допомагають людині приймати ефективніші

рішення, проявляти адаптивні навички поведінки та реагувати на життєві виклики стійко. Аналіз проблеми особистісної зрілості дає змогу зробити висновок, що емоційний складник особистості є невід'ємною частиною за збереження та розвитку резилієнтності особистості у кризових ситуаціях [12].

Сьогодні не існує єдиної моделі емоційного інтелекту. Останні дослідження відзначили зміщення у бік збільшення значущості особливостей особистості в емоційному інтелекті. Наприклад, Р. Барон зовсім не пов'язує емоційний інтелект та когнітивні можливості. Таким чином, більшість психологів вважає, що розуміння сутності емоційного інтелекту ще попереду [1, с. 75].

У 1920 р. Е.Л. Торндайк виділив особливу форму інтелекту, яка характеризується передбаченням у міжособистісних відносинах. Він назвав це «соціальним інтелектом» і визначив це як здатність розуміти інших людей і діяти мудро по відношенню до них. Е.Л. Торндайк уважав соціальний інтелект типом загального інтелекту, який забезпечує особливу пізнавальну здатність успішно взаємодіяти з людьми. Оскільки Торндайк був представником біхевіористичного підходу, він уважав головною функцією соціального інтелекту прогнозування поведінки і звів вивчення цього явища до розуміння та управління такою поведінкою [14].

Із кінця 90-х років і дотепер проводиться все більше досліджень, спрямованих на поглиблення розуміння емоційного інтелекту, з'явилися різні методи його вимірювання, і було запропоновано велику кількість програм для розвитку цієї здатності

Термін «емоційний інтелект» є досить новим. Провідні публікації із цієї проблеми належать Дж. Мейеру і П. Селовею (1990). У своїй спільній статті автори вперше запропонували визначення емоційного інтелекту і показали, що його можна виміряти. Як указав Деніел Гоулман, «правду кажучи, самі сучасні визначення емоційного інтелекту та емпатії говорять нам про можливість особистісного зростання. Розвитку і трансформації свідомості – як окремої людини, так і цілого суспільства» [17].

Фундаментальним та найпопулярнішим серед дослідників методом для оцінки рівня емоційного інтелекту є адаптований метод Майера, Саловея, Карузо (MSCEIT) [8, с. 504]. В основі методу закладено модель, яка побудована на здібностях особистості до розуміння, сприйняття, використання та керування емоціями. Відповідно до методики оцінювання емоційного інтелекту за MSCEIT, емоційний інтелект складається з двох вимірів. Усього тест містить 141 питання (оцінка фотографії, рисунка або уявлення ситуації чи оцінка тверджень та історій). У середньому на проходження тесту витрачається до 40 хвилин. Перший – вимір досвіду (здатність сприймати емоційну інформацію і маніпулювати нею, а також реагувати на неї, не обов'язково розуміючи її). Другий – стратегічний вимір (здатність розуміти емоції та керувати ними без необхідності сприймати почуття або повністю переживати їх). Кожен вимір поділяється на дві гілки, які варіюються від базових психологічних процесів до більш складних процесів інтеграції емоцій і пізнання (рис. 1).

		Думки, що сприяють емоційному зростанню		
	Урахування наслідків емоцій		Заохочення відкритості до почуттів	
		Управління емоціями		
Осмислення емоційних сигналів та їхніх наслідків	Емоційне розуміння	ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ	Емоційне сприйняття	Сприйняття через вираження емоцій
		Інтеграція емоцій		
	Емоції як стурбованість		Через відчуття емоцій вмикається	
		Емоції як когнітивна система розпізнання		

Рис. 1. Чотиригілкова модель емоційного інтелекту Майера, Саловея, Карузо

Майер і Саловей виділяють лише чотири складники емоційного інтелекту [8, с. 507]:

1. Сприйняття емоцій полягає у здатності до розпізнавання вербально та не вербально проявлених емоцій людьми, а також здатність до визначення власних емоцій.

2. Використання емоцій для стимулювання мислення – здатність особистості до несвідомої активізації власного процесу мислення, до викликання особистих творчих здібностей, застосування як мотиваційний чинник емоції.

3. Розуміння емоцій – здатність до визначення причин появи емоцій, уміння розпізнавати зв'язки між думками та емоціями, визначити етап переходу від однієї емоції до іншої, передбачити розвиток емоцій із плином часу, включаючи здатність до інтерпретації емоцій у відносинах, розуміння складних (амбівалентні, різноманітні) почуттів.

4. Управління емоціями – здатність до приборкання, пробудження та спрямування власних емоцій та емоцій інших на досягнення особистих цілей. Це також включає здатність ураховувати емоції під час побудови логічних зв'язків, вирішення різноманітних ситуацій, прийняття рішень і вибору своєї поведінки.

Ця модель уважається базовою у психології на даний момент, саме її зазвичай використовують для опису поняття емоційного інтелекту, хоча змішана модель, заснована на цій моделі, також дуже популярна.

Що стосується поняття резилієнтності, то Д. Геллерстейн визначає дві його основні складові частини – фізичну резилієнтність, яка демонструє стресостійкість особистості та її толерантність, та психологічну резилієнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення смислів у кризових, важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнік, що допомагають розвитку особистості та ефективному доданню нею негативних наслідків після стресу (Геллерстейн, 2011). Люди з високим ступенем резилієнтності вирізняються наявністю таких трьох характеристик: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями віра в те, що життя має сенс; надзвичайна здатність імпровізувати (Coutu, 2002) [16].

Важливим є розуміння резилієнтності і як позитивної адаптації/захисного механізму: позитивна адаптація у контексті істотних викликів, що по-різному звертаються до людської здатності їх обробляти або до результатів успішного життєвого розвитку під час або внаслідок потенційно доленосних подій (Cutuli, Herbers, Masten, Reed, 2012). Перевагами дії резилієнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності [15].

Зміст поняття адаптації тісно пов'язаний із феноменом стресу, в основі розроблення поняття якого лежать ідеї В. Кеннона та Г. Сельє [3, с. 273]. Включення діяльнісного компонента до змісту поняття адаптації істотно поглибило його сутність і наблизило до завдань психологічних досліджень і практики. Із позицій цього погляду адаптація в умовах воєнного стану розуміється не просто як процес і результат взаємодії людини з навколишнім середовищем, а як системна реакція організму на тривалий і повторний вплив зовнішнього середовища, спрямована на таку зміну структуру гомеостатичної регуляції, яка забезпечує її життя і діяльність шляхом формування первинної реакції, адекватної зовнішньому чиннику. Адаптація під час умов воєнних дій є фундаментальною у формуванні резилієнтності та життєстійкості особистості та загалом включає [6, с. 10]:

1) пристосування людини (особистості) до дійсності:

а) зміни способу життя під час умов воєнних дій (безробіття, бідність, обстріли в країні, переїзд із дому, втрата будинку, близьких тощо);

б) вибіркова зміна сфери життя (вибір способу життя, професії, кола спілкування);

в) безпосереднє перетворення дійсності через створення певних «ніш» («ніша», за американським тлумачним словником, спеціально розрахована на чийсь індивідуальні здібності та характер ситуації або на вид діяльності);

2) пристосування до дійсності через зміну особистісних та індивідуальних властивостей під час умов воєнних дій:

а) зміна різних боків ставлення до дійсності (емоцій, мотивації, ціннісних орієнтацій, претензій тощо);

б) зміна функціональності.

Можливість бути резилієнтним – це динамічний процес адаптації до змін та викликів, які є у життєвому та професійному просторі. Через цей динамічний процес плекаються

і збільшуються певні відповідні якості і характеристики людини. Притримуючись позиції, що резилієнтність – це те, з чим народжується кожний, висновуємо, що саме залежно від того, який спосіб поведінки, мислення вибирає людина протягом життя, залежатимуть ступінь та рівень резилієнтності особистості. Людина сама може вибрати стратегію «зростати в резилієнтності» [9, с. 61].

Що стосується стресостійкості в умовах воєнного стану, то вона визначається нами як здатність демонструвати адекватну та адаптивну поведінку у стресових ситуаціях, що стосуються умов сьогодення; особистості треба вміти регулювати власний емоційний стан так, щоб зберегти психічну рівновагу заради ефективної професійної діяльності, а також загальної життєдіяльності та здоров'я; здатність до прийняття правильних рішень у кризових та критичних ситуаціях, які постійно виникають через те, що у країні війна (проблеми з електропостачанням, відсутність води, тепла, нестабільні політичні виклики, низький рівень економічної стабільності); здатність тривалий час зберегти терпимість, толерантність та наполегливість у кризових ситуаціях [7, с. 450].

Люди не народжуються з готовим набором якостей, знань і вмінь, які необхідні для перебування у стресових умовах, що сьогодні викликала війна. Єдиний спосіб розвивати власну резилієнтність та життєстійкість – це самовиховання, робота над стресостійкістю, розвиток емоційного інтелекту, аналіз власної поведінки у стресових ситуаціях та збереження досвіду, який допомагає долати труднощі у складних життєвих умовах [9, с. 72].

Висновки. Згідно з теоретичним аналізом проведеного нами дослідження, можемо стверджувати, що на резилієнтність особистості у кризових ситуаціях, спричинених викликами сьогодення, значний вплив мають дезадаптивні стани, рівень емоційного інтелекту та емоційна сфера особистості. Уважаємо, що особистість в умовах сьогодення зазнає неабияких складнощів та емоційного навантаження. Саме тому велику увагу слід приділяти саморозвитку, власній адаптивності, розумінню особливостей кризових ситуацій та станів задля збереження психологічного здоров'я шляхом застосування знань та навиків для допомоги іншим та самопомоги, особливу увагу приділяючи розвитку емоційного інтелекту.

На основі аналізу літературних джерел за вибраною нами темою ми висновуємо, що вплив рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості багато в чому залежить від самої особистості, від ступеня її стресостійкості, життєвого досвіду, уміння аналізувати те, що відбувається навколо, та від впливу стресогенних, кризових ситуацій, спричинених умовами воєнного стану, на емоційний інтелект особистості.

Варто зазначити, що такі особливості емоційного інтелекту, як усвідомлення особистістю потреб та емоцій: власних та інших людей, здатність контролювати свої емоції та емоційний стан, емпатійність, здатність до співпереживання – це необхідні умови для відновлення та зростання психіки після кризових станів, ситуацій, умов, що, по суті, й є одними з найважливіших показників резилієнтності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що сформульовані у дослідженні висновки, узагальнення і пропозиції можуть бути використані у соціально-психологічній сфері – для вдосконалення розуміння механізму впливу рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості та на її стресостійкість в умовах воєнного стану та викликів, які він нам диктує; у науково-дослідній сфері – для дослідження емоційного інтелекту під час кризових ситуацій, формування особистісної адаптованості, а також для дослідження резилієнтності особистості та впливу емоційного інтелекту особистості на її формування, плекання, розвиток.

Подальші наукові пошуки полягають в аналізі особливостей впливу рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості в умовах воєнного стану залежно від територіального перебування (безпосередньо в зоні бойових дій, в окупації та на території, де бойові дії не велися).

Література

- Візір В.А., Макуріна Г.І., Сюсюка В.Г., Пашенко І.В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. *Сучасні здоров'язбережувальні технології* : монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. С. 74–79.
- Ігнатенко Ж.В. Що важливіше для молодшої людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? *Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл.* Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 17–20.

- Ічанська О.М., Закревська А.І.** Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 9(2). С. 272–276.
- Карпенко С.В.** Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
- Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. *Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Львів, 2017. С. 157–161.
- Четверик-Бурчак А.Г.** Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 ; ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського». Одеса, 2015. 18 с.
- Cooper A., Petrides K.V.** (2008). A psychometric analysis of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form (TEIQue-SF) using Item Response Theory. A. Cooper, K. V. Petrides. *Journal of Personality Assessment*. 2010. P. 449–457.
- Mayer J.D., Salovey P., & Caruso D. R.** Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 63(6). P. 503–517.
- Sahara S.** (2021). Lucero “Emotional Intelligence, Resilience, and Coping Strategies of the Helping Professionals”. *International Journal of Multidisciplinary Research and Publications (IJMRAP)*. Volume 3. Issue 11. P. 58–74.
- Актуальність емоційного інтелекту та емпатії для України** : вебсайт. URL: <https://www.empatia.pro/chomu-tse-aktualno-dlya-ukrayiny/> (дата звернення: 01.12.2022).
- Дзвоник Г.** Емоційна стійкість як професійна якість фахівця: *Materialy XII mezinarodny vedecko – prakticka konference “Dny vedy”*. Psychologie a sociologie. Publishing House “Education and Science”. 2016. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/708333/1/Dzvonyk_G_P_\(2016\)_Emotsiina_stiikist_yak_profesiina_yakist_fakhivtsia.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/708333/1/Dzvonyk_G_P_(2016)_Emotsiina_stiikist_yak_profesiina_yakist_fakhivtsia.pdf) (дата звернення: 30.11.2022).
- Constant Crisis: Why Leaders’ Emotional Intelligence Matters** : вебсайт. URL: <https://www.td.org/professional-partner-content/constant-crisis-why-leaders-emotional-intelligence-matters> (дата звернення: 01.12.2022).
- Daniel Goleman.** Explains Emotional Intelligence. (s.d.). Consulté le 01 26, 2018, sur youtube. 2022. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZsdqBC1tHTA> (дата звернення: 05.12.2022).
- Edith Eger**, a former Auschwitz prisoner and a famous psychologist, talks about how to cope with the wounds of war: an interview. URL: <https://babel.ua/en/amp/texts/85330-i-can-see-my-children-s-eyes-much-better-in-a-wheelchair-edith-eger-a-former-auschwitz-prisoner-and-a-famous-psychologist-talks-about-how-to-cope-with-the-wounds-of-war-an-interview> (дата звернення: 29.11.2022).
- Jihane Guedira.** Emotional Intelligence in management. 2017–2018 year group of M2 IESCI at the University of Angers. URL: <https://master-iesc-angers.com/emotional-intelligence-in-management/> (дата звернення: 29.11.2022).
- Resilience: Emotional Intelligence: an article.** URL: <https://www.mentalhelp.net/emotional-resilience/emotional-intelligence/> (дата звернення: 30.11.2022).
- The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet. A Study with University Students.** *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Mae. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7143047/> (дата звернення: 29.11.2022).

References

- Vizir V.A. & Makurina H.I. & Siusiuka V.H. & Pashchenko I.V.** (2018). Rozvytok emotsiinoho intelektu osobystosti yak tekhnolohiia zbrezhennia profesiinoho zdorov'ia fakhivtsia [The development of the emotional intelligence of the individual as a technology for preserving the professional health of a specialist]. *Suchasni zdorov'iazbrezhuvalni tekhnolohii : monohrafiia za zahalnoiu redaktsiieiu prof. Yu. D. Boichuka*. Kharkiv : Oryhinal. S. 74–79 [in Ukrainian].
- Ihnatenko Zh.V.** (2021). Shcho vazhlyvishe dlia molodoi liudyny: riven intelektu IQ abo emotsiinyi intelekt EQ? [What is more important for a young person: IQ or emotional intelligence EQ?]. *Materialy Prychornomorskoj nauk.-prak. konf. prof.-vykl.* Mykolaiv. MNAU. S. 17–20 [in Ukrainian].
- Ichanska O.M. & Zakrevska A.I.** (2019). Emotsiinyi intelekt ta empatiia yak resursy profesiinoy pidhotovky studentiv-psykholohiv [Emotional intelligence and empathy as resources for professional training of psychology students]. *Molodyi vchenyi*. Vyp. 9 (2). С. 272–276 [in Ukrainian].
- Karpenko Ye.V.** (2020). Emotsiinyi intelekt u dyskursi zhyttiezdiisnennia osobystosti [Emotional intelligence in the discourse of personal fulfillment]. *Drohobych : Posvit*. 436 s. [in Ukrainian].
- Psykhichne zdorov'ia osobystosti u kryzovomu suspilstvi** [Mental health of the individual in a crisis society] (2017). *Zbirnyk tez II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Lviv. S. 157–161. [in Ukrainian].
- Chetveryk-Burchak A.H.** (2015). Mekhanizmy vplyvu emotsiinoho intelektu na uspishnist zhyttiediialnosti osobystosti [Mechanisms of influence of emotional intelligence on the success of life activities of the individual] *Extended abstract of candidate's thesis*. DZ “Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet im. K.D. Ushynskoho”. Odessa [in Ukrainian].

- Cooper A. & Petrides K.V.** (2008). A psychometric analysis of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form (TEIQue-SF) using Item Response Theory. A. Cooper, K. V. Petrides. *Journal of Personality Assessment*. 2010. P. 449–457.
- Mayer J.D. & Salovey P., & Caruso D. R.** Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? J. D. Mayer, P. Salovey, & D. R. Caruso. *American Psychologist*. 63(6). P. 503–517.
- Sahara S.** (2021). Lucero “Emotional Intelligence, Resilience, and Coping Strategies of the Helping Professionals”. *International Journal of Multidisciplinary Research and Publications (IJMRAP)*. Vol. 3. Is. 11. P. 58–74.
- Aktualnist emotsiinoho intelektu ta empatii dlia Ukrainy** [Relevance of emotional intelligence and empathy for Ukraine]. URL: <https://www.empatia.pro/chomu-tse-aktualno-dlya-ukrayiny/> (дата звернення: 01.12.2022) [in Ukrainian].
- Dzvonyk H.** (2016). Emotsiina stiikist yak profesiina yakist fakhivtsia: Materialy XII mezinarodny vedecko-prakticka konference “Dny vedy”. Psychologie a sociologie. Publishing House “Education and Science”. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/708333/1/Dzvonyk_G_P_\(2016\)_Emotsiina_stiikist_yak_profesiina_yakist_fakhivtsia.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/708333/1/Dzvonyk_G_P_(2016)_Emotsiina_stiikist_yak_profesiina_yakist_fakhivtsia.pdf) (дата звернення: 30.11.2022) [in Ukrainian].
- Constant Crisis: Why Leaders’ Emotional Intelligence Matters:** веб-сайт. URL: <https://www.td.org/professional-partner-content/constant-crisis-why-leaders-emotional-intelligence-matters> (дата звернення: 01.12.2022).
- Daniel Goleman (2022).** Explains Emotional Intelligence. (s.d.). Consulté le 01 26, 2018, sur youtube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZsdqBC1tHTA> (дата звернення: 05.12.2022).
- Edith Eger**, a former Auschwitz prisoner and a famous psychologist, talks about how to cope with the wounds of war: an interview. URL: <https://babel.ua/en/amp/texts/85330-i-can-see-my-children-s-eyes-much-better-in-a-wheelchair-edith-eger-a-former-auschwitz-prisoner-and-a-famous-psychologist-talks-about-how-to-cope-with-the-wounds-of-war-an-interview> (дата звернення: 29.11.2022).
- Jihane Guedira.** Emotional Intelligence in management. 2017–2018 year group of M2 IESCI at the University of Angers. URL: <https://master-iesc-angers.com/emotional-intelligence-in-management/> (дата звернення: 29.11.2022).
- Resilience: Emotional Intelligence:** an article. URL: <https://www.mentalhelp.net/emotional-resilience/emotional-intelligence/> (дата звернення: 30.11.2022).
- The Influence of Emotional Intelligence on Resilience, Test Anxiety, Academic Stress and the Mediterranean Diet.** A Study with University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Mae. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7143047/> (дата звернення: 29.11.2022).