

ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2023-2-1>

Борисенко Лариса

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Київського національного економічного
університету імені Вадима Гетьмана*

Корват Лариса

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Київського національного економічного
університету імені Вадима Гетьмана*

ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розкриваються результати емпіричного дослідження взаємозв'язку особливостей емоційного інтелекту та самоефективності особистості. Проаналізовано окремі підходи до вивчення емоційного інтелекту, самоефективності та взаємозв'язку цих феноменів в українській та зарубіжній психологічній літературі. Емоційний інтелект розглядається як здатність людини усвідомлювати емоції – власні та інших людей, контролювати їх і діяти згідно з рівнем усвідомленості та контрольованості емоцій для досягнення певної мети. Самоефективність особистості аналізується як оцінка власної ефективності у конкретній діяльності, почуття особистої компетентності, які суттєво впливають та визначають форми поведінки, мотивацію, виникнення емоцій, які сприяють або перешкоджають успішності діяльності.

Метою статті є розкриття та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проявів емоційного інтелекту та самоефективності досліджуваних, пошук взаємозв'язків між досліджуваними явищами та їхніх особливостей.

Дослідження виконано з використанням методики діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) і «Шкали самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем). Вибірку склали 50 осіб віком 18-20 років. Отримані результати можуть бути використані у практичній психології при прогнозуванні особливостей поведінки особистості, при необхідності розуміння та корекції поведінкових патернів, при проектуванні тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту та самоефективності особистості з метою оптимізації тренінгового процесу.

Висновки. Виявлено значущі позитивні взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту «емоційна обізнаність», «управління власними емоціями», «інтегральний показник» та самоефективністю особистості. Наявність значущих взаємозв'язків між показниками ЕІ та самоефективності дозволяють припустити, що можна розробляти комплексні програми розвитку ЕІ та самоефективності з урахуванням змістової інтерпретації виявлених зв'язків.

Ключові слова: емоційний інтелект, структура емоційного інтелекту, самоефективність особистості, прояви самоефективності, взаємозв'язок особливостей ЕІ та самоефективності особистості.

Borysenko Larysa

*Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology
of Vadym Hetman Kyiv National University of Economics*

Korvat Larysa

*Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology
of Vadym Hetman Kyiv National University of Economics*

THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SELF-EFFICACY

Abstract. The article reveals the results of an empirical study of correlations between the features of emotional intelligence and self-efficacy. The authors analyze individual approaches to the study of emotional intelligence, self-efficacy and correlations between these phenomena in Ukrainian and foreign psychological literature. Emotional intelligence is considered as the ability of a person to realize emotions – their own and other people's, to control them and to act in accordance with the level of awareness and controllability of emotions to achieve a certain goal. Self-efficacy is analyzed as an assessment of one's own effectiveness in a particular activity, a sense of personal competence, which significantly affect and determine the forms of behavior, motivation, and emotions that contribute to or impede the success of the activity.

The purpose of the article is to disclose and interpret the results of an empirical study of the manifestations of emotional intelligence and self-efficacy of the subjects, to find the correlations between the phenomena under study and their features. The study was conducted using the Emotional Intelligence Diagnostic Scale (N. Hall) and the Self-Efficacy Scale (R. Schwarzer, M. Jerusalem). The sample consisted of 50 people aged 18-20 years.

The obtained results can be used in practical psychology in predicting the peculiarities of personality behavior, if necessary, understanding and correcting behavioral patterns, developing training programs for the development of emotional intelligence and self-efficacy in order to optimize the training process.

Conclusions. Significant positive correlations between the indicators of emotional intelligence «emotional awareness», «management of own emotions», «integral indicator» and self-efficacy of a personality have been revealed. The existence of significant correlations between the indicators of EI and self-efficacy indicates the possibility of developing comprehensive programs for the development of EI and self-efficacy, taking into account the semantic interpretation of the identified correlations.

Keywords: emotional intelligence, structure of emotional intelligence, self-efficacy, manifestations of self-efficacy, correlation between EI features and self-efficacy.

Вступ. Проблема емоційного інтелекту (ЕІ) останнім часом набула широкої популярності у дослідженнях, як закордонних, так і українських вчених. Частіше у літературі з'являються дані про особливості емоційного інтелекту тієї чи іншої категорії досліджуваних, його значення у житті людини та зв'язок з іншими психологічними властивостями. Встановлено, що емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції та розум, відчути внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби і мотиви поведінки. Дослідження особливостей зв'язку емоційного інтелекту та самоефективності особистості є актуальним у сучасному світі, оскільки здатність розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей, вчасно їх диференціювати та контролювати значно збільшує шанси розв'язувати складні життєві і професійні задачі

та ефективно управляти власним життям у різних сферах, зокрема, професійній діяльності, освіті, спілкуванні, здоров'я.

Проблему емоційного інтелекту та його різні аспекти у закордонній психології представлено у дослідженнях Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, Дж. Мейера, П. Селовея, Д. Карузо, Р. Стернберга, Дж. Блока, М. Кітс де Вріса. Серед вітчизняних дослідників можна виокремити праці О. Власової, І. Васильківського, С. Дерев'янка, В. Зарицької, Е. Носенко, Н. Ковриги, С. Марчук, Ю. Бреус.

Дослідження особливостей зв'язку між емоційним інтелектом і самоефективністю особистості уможлиблює виявлення конкретних компонентів емоційного інтелекту з успішним управлінням власними емоціями та ефективним прийняттям рішень у житті, які сприятимуть підвищенню самоефективності.

Поняттю емоційного інтелекту передувало поняття соціального інтелекту, яке активно почало вживатися у 1920-ті роки після того, як у 1920 році американський журнал «Psychology and education» організував дискусійний «круглий стіл», метою якого було з'ясування змісту поняття «інтелект» [4]. Тоді серед проявів соціального інтелекту було визначено такі складники як розпізнавання за мовленням людини її ментальних станів, розпізнавання ментальних станів за виразом обличчя, прояви почуття гумору, які сьогодні ми вважаємо структурними компонентами ЕІ. Вважається що термін ЕІ почав активно входити у науковий обіг у 1980-і роки. Зокрема, у докторській дисертації В. Пейна «Вивчення емоцій: розвиток емоційного інтелекту, самостійної інтеграції, які стосуються страху, болю і бажання» поняття ЕІ стало центральним [12]. У ній В. Пейн переймається через те, що в усьому цивілізованому світі культивується рух до масового придушення емоцій, що насправді пригнічує емоційне благополуччя та веде по шляху емоційного невігластва.

Сьогодні розроблено низку моделей емоційного інтелекту, які презентують структури цього психологічного конструкту, їхню ієрархічну підпорядкованість, їхні функції, властивості тощо. Найбільш відомими та обґрунтованими є модель емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Мейера, П. Саловея, Д. Карузо; модель емоційної компетентності Д. Гоулмана, некогнітивна модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она.

Перша наукова модель емоційного інтелекту розроблена П. Саловеєм та Дж. Меєром, які визначають ЕІ як здатність відстежувати власні та чужі почуття та емоції, розрізнати їх та використовувати цю інформацію для спрямування мислення та дій. Пізніше автори доопрацювали свою теорію і висунули нове визначення ЕІ як здатність переробляти інформацію, що міститься в емоціях: визначати значення емоцій, їх зв'язок між собою, використовувати емоційну інформацію як основу для осмислення та прийняття рішень [13].

Автори виділяють три механізми, які передбачають зв'язок емоційного інтелекту з розумовими здібностями: 1) емоції пов'язані з процесом мислення (конкретні емоції можуть сприятливо позначитися на продуктивності процесу мислення, і навіть сконцентрувати увагу на певних задачах); 2) такі психологічні механізми як співпереживання і відкритість можуть співвідноситися з ефективним регулюванням емоцій; 3) при дослідженні алекситимії отримані дані, які свід-

чать про можливу відсутність взаємозв'язку між зонами мозку, які забезпечують єдність мислення та емоцій.

П. Саловеї та Дж. Карузо виділили компоненти емоційного інтелекту, які вибудовуються в ієрархію і послідовно освоюються людиною в онтогенезі. Кожен компонент відноситься як до своїх, так і до емоцій інших, зокрема:

1. Ідентифікація емоцій. Цей компонент включає такі можливості: сприйняття емоцій (виявлення факту, що емоція є), ідентифікація емоцій (розуміння яка саме емоція з'явилася), адекватне вираження емоційного стану, вміння відрізнити справжню емоцію від фальшивої.

2. Використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності. У цей компонент входять можливості використання емоцій для перерозподілу уваги на необхідну подію, викликання тих емоцій, які сприяють вирішенню задачі, а також вміння використовувати зміни настрою як вибір різних сторін зору на проблему.

3. Розуміння емоцій. У цей компонент входять можливості встановлювати зв'язки між комплексами емоцій, розуміти переходи однієї емоції в іншу, а також розуміння причин емоцій. Сюди включається вміння користуватися вербальною інформацією про емоції.

4. Управління емоціями. В останній блок входить здатність контролювати емоції, знижувати інтенсивність негативних емоцій та продукувати у собі позитивні емоції (адекватно ситуації). Сюди входить усвідомлення своїх емоцій, зокрема і негативних. Одним із важливих моментів є здатність вирішувати емоційно важкі проблеми без пригнічення негативних емоцій, спричинених цією проблемою. На думку авторів, цей блок сприяє особистісному розвитку та покращенню міжособистісних відносин [11].

Д. Гоулман розуміє під емоційним інтелектом такі здібності як самомотивація і стійкість до розчарувань, контроль над емоційними спалахами та вміння відмовлятися від задоволень, регулювання настрою та вміння управляти переживаннями, не придушувати здатність думати, співпереживати та сподіватися [9].

Р. Бар-Он інтерпретує емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання та компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями [8].

Щодо конструкту самоефективності, то він позначає те, як особа оцінює і ставиться до власної продуктивності у конкретній діяльності, як усвідомлює власну компетентність. А. Бандура

вважав, що самоефективність є одним із визначальних факторів, що впливають на форми поведінки, мотивацію, виникнення емоцій, які сприяють або перешкоджають успішності діяльності. Відповідно до концепції самоефективності А. Бандури, особи, які усвідомлюють власну самоефективність, докладають більше зусиль для реалізації складних завдань, ніж люди, які мають сумніви відносно власних можливостей [7].

У контексті нашого дослідження самоефективність є проявом потенційної здатності до ефективних дій, необхідних для досягнення певної мети. Самоефективність розуміється як продуктивний процес інтеграції когнітивних, емоційних, поведінкових компонентів структури особистості задля творчого вирішення завдань у будь-якій сфері діяльності, зокрема, у навчальній діяльності здобувачів вищої освіти.

Існує низка емпіричних досліджень, які під різними кутами вивчають взаємозв'язки емоційного інтелекту та самоефективності особистості [1; 2; 5; 6]. Узагальнення їхніх висновків дозволяє констатувати, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту мають більш розвинені навички контролю над власними емоціями та сприйняття емоцій інших людей, що дозволяє їм більш ефективно взаємодіяти з довколишніми та керувати своїм ставленням до різних ситуацій. Це може позитивно впливати на їхню самоефективність та мотивацію до успіху, оскільки вони здатні ефективніше керувати своїми емоціями під час досягнення поставлених цілей і враховувати емоційний фактор у прийнятті рішень. З іншого боку, високий рівень самоефективності може бути пов'язаним з більш ефективним задіянням власного емоційного інтелекту. Наприклад, особи з високим рівнем самоефективності здатні використовувати навички керування власними емоціями, щоби виконувати складні завдання, вирішувати конфліктні ситуації та досягати успіху у певній сфері життєдіяльності. Також високий рівень самоефективності може сприяти підвищенню самооцінки через зростання рівня задоволення собою внаслідок досягнення успіху, що, своєю чергою, додатково мотивує до подальших звершень.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилося з використанням Google-form у травні 2023 року серед здобувачів вищої освіти Київського національного економічного університету. Вибірку склали 50 осіб віком 18-20 років, з них 32 – дівчата, 18 – хлопці. Для дослідження підібрано методик діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) і методик «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем).

Методика Н. Холла [10] є однією із найбільш розповсюджених серед психодіагностичних методик дослідження особливостей емоційного інтелекту. Метою цієї методики є виявлення здатнос-

тей до розуміння емоцій, керування емоційною сферою, вмінь до співпереживання на основі прийняття рішень. Вона включає 30 тверджень, які дозволяють виміряти 5 показників: емоційну обізнаність; здатність до керування власними емоціями; самотивацію; емпатію; здатність розпізнавати емоції.

Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема обрано для дослідження рівня розвиненості самоефективності [3]. Шкала складається з 10-ти тверджень, які досліджуваному пропонується співвіднести з ефективністю власної діяльності та оцінити її. За отриманими результатами визначається один із 5 рівнів прояву самоефективності – від високого до низького.

Результати емпіричного дослідження за методикою діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Результати вимірювання емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (n=50)

Шкали за методикою Н. Холла	Рівні прояву					
	високий		середній		низький	
	n	%	n	%	n	%
Емоційна обізнаність	13	26	18	36	19	38
Управління своїми емоціями	7	14	16	32	27	54
Самотивація	10	20	25	50	15	30
Емпатія	11	22	18	36	21	42
Розуміння емоцій інших людей	9	18,0	27	54	14	28
Інтегральний показник EI	7	14,0	23	46	20	40

Детальний аналіз отриманих результатів дозволяє констатувати, що високий рівень прояву емоційного інтелекту за шкалою «емоційна обізнаність» проявила незначна частка респондентів (26%), – порівняно зі шкалами «емпатія» (22%), «самотивація» (20%), «розуміння емоцій інших людей» (18%). Водночас, найбільша частка респондентів виявила низький рівень за шкалою «управління своїми емоціями» (54%), – порівняно зі шкалами «емоційна обізнаність» (38%), «самотивація» (30%). Це свідчить про досить низькі рівні прояву усвідомлення та розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей. Але найбільша частка респондентів виявила середній рівень емоційного інтелекту за всіма шкалами (від 54% до 32%), крім шкали «управління своїми емоціями» (32%).

Щодо інтегрального показника EI, то тільки 14% здобувачів вищої освіти виявили високий рівень, середнього рівня досягли 46% осіб, а низького – 40% респондентів. Слід зазначити, що високий рівень сформованості емоційного інтелекту цієї вибірки характеризується стійким інтересом здобувачів вищої освіти до власної емоційної сфери, прагненням пізнати сутність

та особливості свого емоційного світу. Здобувачі вищої освіти виявляють усвідомлення й розуміння власних почуттів та емоцій, тобто розвиненість внутрішньо особистісного аспекту емоційного інтелекту, що відбувається за рахунок посилення уваги до свого духовного світу. При високих показниках особа має здатність панувати над своїми емоціями й станами, вміє приймати зважені рішення. Розвинене усвідомлення чужих почуттів і емоцій є показником цілісного сприйняття інших людей, тобто створення образу партнера по спілкуванню. Наявна можливість використовувати свої емоції для досягнення поставленої мети.

Здобувачі вищої освіти з низьким рівнем сформованості емоційного інтелекту мають індивідуальне ставлення до емоційного розвитку, не мають спрямованості до емоційного самовдосконалення. Їм притаманна невиражена потреба у самопізнанні, а також відсутність схильності до самоспостереження. Мають слабке та неповне відтворення змісту емоційних знань та умінь; не вміють визначати емоційний стан співрозмовника, емоційне ставлення в групі. Не помічають і не розуміють емоції інших людей; мають слабкі уміння створювати сприятливий емоційний клімат у процесі спілкування. Їм притаманна низька здатність керувати своїми емоціями і почуттями, імпульсивність; емоції часто заважають досягненню мети; низька здатність до емпатичного включення суб'єкта в переживання інших людей. Не знають і не використовують способи емоційної саморегуляції. Неадекватний характер прояву власних емоцій, настроїв, почуттів, коли відчувають збудження, агресію, роздратування. Загалом ці результати співзвучні з результатами емпіричних досліджень проявів емоційного інтелекту інших дослідників.

Наступним кроком цього дослідження є аналіз стану розвиненості самоефективності здобувачів вищої освіти. У контексті нашого дослідження самоефективність особистості – це впевненість у своїй спроможності успішно здійснювати пізнавальну діяльність; очікування успіху; самооцінка вибору способів діяльності та зусиль, які їй доведеться докласти для подолання перешкод, наполегливість, з якою вона буде вирішувати завдання.

Результати вимірювання самоефективності здобувачів вищої освіти, отримані за методикою Р. Шварцера та М. Єрусалема, подано в табл. 2.

Таблиця 2
Результати вимірювання самоефективності здобувачів вищої освіти

Шкала самоефективності	Рівні прояву самоефективності (n=50)									
	Високий		Вище середнього		Середній		Нижче середнього		Низький	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	7	14	13	26	12	24	8	16	10	20

За результатами діагностики високі та вищі за середні рівні самоефективності виявили (40% осіб); середній рівень самоефективності виявили (24% осіб); нижче середнього та низькі рівні виявили (36% осіб). Отримані результати свідчать, що більше третини осіб виявили високий рівень власної самоефективності. А це означає, що вони впевнені у своїй спроможності успішно здійснювати всі види діяльності, зокрема навчальну. *Високий рівень* самоефективності особистості характеризується високою самооцінкою власних можливостей здобувачів вищої освіти у життєдіяльності, переконанням та впевненістю в отриманні високих результатів у творчій навчально-пізнавальній діяльності. Представники зазначеної групи опитаних демонструють суттєву впевненість у власних силах. Вони здатні планувати свою діяльність, ставити перед собою реалістичні цілі. Водночас 36% респондентів виявили нижче середнього та низькі рівні самоефективності. Ці досліджувані характеризуються низькою самооцінкою власних можливостей у здійсненні навчальної діяльності; нездатністю докладати зусилля у подоланні певних труднощів в житті. Для представників зазначеної групи наявність такого рівня самоефективності вказує на недостатню впевненість у власних можливостях, неможливість контролювати події, переконаність у нездатності впоратися з життєвими проблемами, готовністю перекладати відповідальність за невдачі на зовнішні обставини. Вони практично не демонструють упевненості у власних можливостях і здібностях, показують значну зневіру у здатності ефективно діяти, налагоджувати спілкування, розв'язувати проблемні ситуації тощо.

Наступним кроком стало проведення розрахунків коефіцієнтів кореляції за Ч. Пірсоном із метою встановлення особливостей зв'язків між показниками емоційного інтелекту та самоефективності респондентів (табл. 3).

Таблиця 3
Результати кореляційного аналізу показників емоційного інтелекту та самоефективності респондентів (n=50)

Шкали емоційного інтелекту	Коефіцієнт кореляції
Емоційна обізнаність	0,487**
Управління власними емоціями	0,355**
Самомотивація	0,109
Емпатія	0,121
Розуміння емоцій інших	0,212
Інтегральний показник EI	0,532**

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$;

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

Отже, на основі співвіднесення отриманих коефіцієнтів кореляції з рівнями значущості виявлено позитивний статистично значущий

зв'язок між показниками самоефективності та такими показниками як «емоційна обізнаність» ($r_s = 0,487$), «управління власними емоціями» ($r_s = 0,355$), «інтегральний показник EI» ($r_s = 0,532$). Це вказує на те, що розуміння власних емоцій і почуттів, вміння вчасно реагувати та оцінювати стресові ситуації у процесі навчальної діяльності, вміння управляти власними емоціями, використання ефективних методів емоційної саморегуляції пов'язано з самоефективністю особистості в усіх сферах життєдіяльності.

Позитивний статистично значущий зв'язок між інтегральним рівнем емоційного інтелекту та самоефективністю свідчить про те, що особи, які мають вищий рівень емоційного інтелекту, також проявляють вищий рівень самоефективності. Це може означати, що здатність розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними емоціями та емоціями оточуючих людей сприятиме підвищенню особис-

тисної ефективності, розвитку вміння об'єктивно оцінювати свої можливості та досягнення у вирішення складних життєвих ситуацій.

Висновки. Виявлення особливостей зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту, його окремими складниками та самоефективністю досліджуваних цієї вибірки вказує на те, що емоційний інтелект групи респондентів виступає регулятивним механізмом для продуктивного освоєння дійсності і тим самим сприяє готовності особистості до ефективних дій, необхідних для досягнення певної мети, здатності докласти власні зусилля у засвоєнні професійних знань і вмінь у процесі професійної підготовки. Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у виявленні взаємозв'язків емоційного інтелекту з іншими властивостями особистості та розробці корекційно-просвітницьких програм щодо розвитку складників емоційного інтелекту для студентів різних спеціальностей.

Список використаних джерел

1. Заячук О. В. Вивчення та розвиток особливостей навчальної та соціальної самоефективності учнів старшої школи в освітньому просторі НУШ. URL: <https://naurok.com.ua/psihologo-pedagogichniy-seminar-vivchennya-ta-rozvitok-osoblivostey-navchalno-ta-socialno-samoeftivnosti-294905.html>.
2. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку самоефективності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, Т. 1. С. 55–59. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.12>.
3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
4. Миронюк Є. В. Визначення та історія його розвитку поняття «соціальний інтелект» у психологічній науці. *Зб. наук. пр. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2010. № 7(9). С. 452–461. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/356>.
5. Черножук Ю. Особливості самоефективності осіб з різним типом емоційності. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2(18). С. 205–209. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-18-2017-39.pdf>.
6. Шапошник-Домінська Д. О. Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості : дис. на здоб. наук. ступ. к. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2015. 193 с.
7. Bandura A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs. New York : Prentice-Hall, 1977. 247 p.
8. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence. In P. Fernández-Berrocal and N. Extremera (Guest Ed.), *Special Issue on Emotional Intelligence. Psicothema*. 2005. Vol. 17. URL: https://www.researchgate.net/publication/6509274_The_BarOn_Model_of_Emotional-Social_Intelligence.
9. Golman D. *Emotional intelligence*. A Bantam Book. New York, 2006. 386 p. URL: <https://asantelim.files.wordpress.com/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>.
10. Hall N. Emotional intelligence: a primer. *Positive Psychology News* (November 10, 2007). URL: <https://positivepsychologynews.com/news/nicholas-hall/20071110481>.
11. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8(4), P. 290–300. URL: <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>.
12. Payne W. L. *A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence; Self-Integration; Relating to Fear, Pain and Desire*. Doctoral Dissertation, Cincinnati, OH: The Union Institute, 1985.
13. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9(3). P. 185–211. URL: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.