

Г. А. Фофанова¹, М. В. Бунчикова²

УДК 159.9

¹ Кафедра социальной и организационной психологии, факультет философии и социальных наук, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

² ООО «Издательский дом “Толока”», Минск, Республика Беларусь

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ: ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ

В статье представлен обзор подходов к феномену эмоционального интеллекта и его структуре. Анализируются результаты эмпирических исследований эмоционального интеллекта мужчин и женщин в период взрослости. Констатируется противоречивость полученных различными авторами результатов. Постулируется необходимость проведения масштабных эмпирических исследований эмоционального интеллекта у разных половозрастных групп для выявления общих закономерностей и разработки последующих практических рекомендаций.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; взрослость; управление эмоциями; понимание эмоций; эмпатия.

Образец цитирования: Фофанова Г. А. Эмоциональный интеллект в период взрослости: обзор исследований / Г. А. Фофанова, М. В. Бунчикова // София: электрон. науч.-просветит. журн. – 2023. – № 1 – С. 72–80.

G. Fofanova¹, M. Bunchikova²

¹ Department of Social and Organisational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

² LLC “Publishing house «Toloka»”, Minsk, Republic of Belarus

EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADULT: REVIEW OF RESEARCH

An overview of approaches to the phenomenon of emotional intelligence and its structure is presented in this article. The results of empirical studies of the emotional intelligence of men and women during adulthood are analyzed. The inconsistency of the results obtained by different authors is stated. The necessity of conducting large-scale empirical studies of emotional intelligence in different gender and age groups in order to establish general patterns and develop subsequent practical recommendations is substantiated.

Keywords: emotional intelligence; adulthood; emotion management; understanding emotions; empathy.

For citation: Fofanova G. & Bunchikova M. Emotional Intelligence in Adult: Review of Research. Sophia. 2023;1;72–80. Russian.

Авторы:

¹ Галина Александровна Фофанова – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук Белорусского государственного университета.

<https://orcid.org/0000-0003-4177-8399>
gfofanova@gmail.com

² Мария Викторовна Бунчикова – специалист по рекламе, ООО «Издательский дом “Толока”».

m.bunchikova@icloud.com

Authors:

¹ Galina Fofanova – PhD of Psychology, Docent, Associate Professor at the Department of Social and Organisational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University.

² Maria Bunchikova – advertising specialist, LLC “Publishing house «Toloka»”.



В последнее десятилетие в научной литературе стало появляться все больше работ, посвященных способностям человека в социальной и эмоциональной областях в целом и в особенности – феномену эмоционального интеллекта [13, с. 178].

Эмоциональный интеллект представляет собой способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для решения практических задач.

В настоящее время принято выделять два основных вектора исследования данного феномена. Первый – на основе модели эмоционального интеллекта как способностей, авторами которой выступают Дж. Мэйер, П. Саловей, Д. Карузо, второй – на основе смешанных моделей (эмоциональный интеллект как способность и личностная черта) – например, модели Д. Гоулмана, Р. Бар-Она. Модели эмоционального интеллекта, которые разрабатываются на территории постсоветского пространства, испытывают на себе влияние зарубежных подходов. Наиболее известными являются модели эмоционального интеллекта Д. В. Люсина, М. А. Манойловой и Э. Л. Носенко, Н. В. Ковриги. Концепция эмоционального интеллекта Д. В. Люсина близка к моделям способностей; подходы Э. Л. Носенко и М. А. Манойловой – к «смешанным» моделям эмоционального интеллекта.

Анализируя основные теории эмоционального интеллекта, существующие на данный момент, можно попытаться выделить его критерии. Эмоциональный интеллект имеет двойственную природу: когнитивные способности (распознавание, идентификация эмоций – скорость переработки эмоциональной информации) и личностные характеристики, которые, в свою очередь разделяются на поведенческий (эмоциональная

саморегуляция) и эмоциональный (эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмпатия, доминирующее настроение) компоненты. Эмоциональный интеллект развивается, он не представляет собой исключительно личностную черту.

Различение областей применения эмоционального интеллекта на интериндивидуальном и интраиндивидуальном уровне личности позволяет выдвинуть предположение о двух его видах – межличностном и внутриличностном. Данное предположение соответствует представлениям Г. Гарднера относительно видов общего интеллекта. В рамках его модели множественного интеллекта межличностный интеллект включает способность наблюдать чувства других и использовать эти знания для прогнозирования их поведения и сотрудничества с ними, в то время как внутриличностный интеллект позволяет понять себя и сотрудничать с собой [16, с. 48]. Две «ипостаси» эмоционального интеллекта подчеркиваются рядом ученых (Д. В. Люсин, М. А. Манойлова, Э. Л. Носенко, Р. Бар-Он и др.), при этом зачастую наполняют его различным содержанием, которое отражает преобладание в представлениях авторов об эмоциональном интеллекте и его когнитивной или некогнитивной составляющих.

По мнению Дж. Мэйер и П. Саловей, рассматривающих указанный феномен как вид интеллекта, внутриличностный эмоциональный интеллект предполагает способность человека устанавливать взаимосвязи между мыслями, поступками и чувствами, в то время как межличностный помогает приспособиться к другим людям, научиться сопереживать им, вдохновлять и стимулировать их к тем или иным действиям, разобратся во взаимоотношениях и упростить общение с окружающими [17, с. 192].

При рассмотрении эмоционального интеллекта преимущественно как совокупности некогнитивных свойств личности в характеристике его межличностного и внутриличностного аспектов отмечается преобладание личностных свойств. В частности, согласно М. А. Манойловой, межличностный (социальный) «аспект» эмоционального интеллекта характеризуется как способность управлять другими, в его состав входят: коммуникативность, открытость, эмпатия, способность учитывать и развивать интересы другого человека, уважение к людям, способность адекватно оценивать и прогнозировать межличностные отношения, умение работать в команде [10, с. 7]. Внутриличностный «аспект» эмоционального интеллекта представляет собой способность управлять собой и включает: осознание своих чувств, самооценку, уверенность в себе, ответственность, терпимость, самоконтроль, активность, гибкость, заинтересованность, открытость новому опыту, мотивацию достижения, оптимизм [10, с. 9].

Под внутриличностным эмоциональным интеллектом Э. Л. Носенко и Н. В. Коврига понимают способность самоорганизовываться на деятельность, достигая определенного «экологического мастерства», умения упорядочивать, изменять окружающую среду для достижения собственной пользы; под межличностным – способность человека взаимодействовать с окружающими, устанавливать благоприятные взаимоотношения с ними. По мнению Э. Л. Носенко, к признакам эмоционального интеллекта относятся составляющие «Большой Пятерки», первоначально она причислила к внутриличностному эмоциональному интеллекту добросовестность, открытость новому опыту и эмоциональную устойчивость, к межличностному – дружелюбность и экстраверсию. В результате проведенного эмпирического исследования [12, с. 17] сделаны следующие уточнения: добросовестность является фактором внутриличностного эмоционального интеллекта; доброжелательность – фактором межличностного эмоционального интеллекта; эмоциональная устойчивость и открытость новому опыту

способствуют формированию и выявлению как межличностного, так и внутриличностного эмоционального интеллекта.

Рассматривая эмоциональный интеллект как когнитивно-личностное образование, Д. В. Люсин относит к области межличностного эмоционального интеллекта способности к пониманию чужих эмоций и управлению ими, к сфере межличностного эмоционального интеллекта – способности к пониманию собственных эмоций и управлению ими. При этом автор отмечает, что, хотя внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект и предполагают актуализацию различных когнитивных процессов, они должны быть взаимосвязаны [9, с. 32].

Анализ эмоционального интеллекта как феномена позволил выделить и охарактеризовать функции эмоционального интеллекта. Н. В. Коврига Е. Л. Носенко, А. И. Савенков выделяют *стрессозащитную*, С. П. Деревянко, Н. В. Коврига, Э. Л. Носенко, В. С. Юр-кевич выделяют *адаптивную*; А. А. Панкратова выделяет такие функции, как *повышение эффективности коммуникации, оптимизация межличностных отношений и социально-психологическая адаптация* [14, с. 55]; Ю. В. Давыдова выделяет *обеспечение успешности деятельности, оптимизацию и гармонизацию процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия* [3, с. 12]. Кроме этого, в литературе имеются косвенные указания на *фасилитирующую функцию* эмоционального интеллекта.

Л. Д. Демина эмпирически выявила пять функций эмоционального интеллекта в структуре психологической культуры личности, соответствующие основным профессиональным функциям:

- 1) **оценочно-прогностическая функция** связана с оценкой эмоциональных переживаний как собственных, так и других людей через речь, звуки, внешний вид и поведение, т. е. формированием адекватного отношения к действительности, к конкретным ситуациям, поведению своему и окружающих. Данная функция способствует развитию социально направленных форм поведения, мотивации успеха, поскольку конструктивное взаимодействие возможно на основе познания и понимания;
- 2) **коммуникативная функция** определяется потребностью понимать эмоции, выступающие как коммуникативные действия. Понимание эмоций сопровождается декодированием как вербального, так и невербального аспекта коммуникации. Внутриличностное понимание эмоций образует корреляционные отношения с чувствительностью к речевой экспрессии и эмпатийностью личности;
- 3) **регулятивно-контролирующая функция** обуславливается ролью эмоционального интеллекта в управлении эмоциями. Способность вызывать и контролировать эмоцию определенной модальности, препятствовать избеганию негативных переживаний, контроль за интенсивностью негативных эмоций и эмоциональных состояний, снижением уровня эмоционального выгорания личности;
- 4) **мотивирующая функция** реализуется благодаря умению управлять эмоциями, что является одним из факторов, определяющих развитие внутренней мотивации и мотивации успеха профессиональной деятельности;
- 5) **рефлексивно-коррекционная функция** определяется способностью познания в области эмоциональных переживаний, как собственных, так и партнеров

по взаимодействию, а также уменьшением внутреннего конфликта благодаря умению контролировать эмоции и потребности. Коррекционный аспект функции заключается в соучастии эмоционального интеллекта в снижении рассогласованности в ценностно-смысловой сфере и агрессивного мироощущения [5, с. 58].

Таким образом, каждый из видов эмоционального интеллекта выполняет функции, которые имеют отношение к чужим или собственным эмоциям: оценочно-прогностическая (восприятие, идентификация и понимание эмоций); экспрессивно-коммуникативная (выражение эмоций), регулятивная (управление эмоциями), мотивирующая (создание позитивной мотивации посредством стимулирования определенных эмоций), фасилитирующая (продуцирование эмоций, способствующих решению определенных задач), рефлексивно-коррекционная (участие когнитивно-аффективных процессов в снижении рассогласованности в ценностно-смысловой сфере, разрешении внутренних конфликтов, коррекции агрессивного поведения), адаптивная (возможности эмоционального интеллекта приспосабливаться к изменениям во внутреннем мире и внешней среде). Важнейшей из приведенных функций, на наш взгляд, является адаптивная функция эмоционального интеллекта, поскольку все остальные прямо или косвенно способствуют ее реализации.

Эмоциональный интеллект имеет особое значение в период взрослости, которая рассматривается как время непрерывного изменения и роста. Развитие человека в период взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов – обретения доверия и автономии, инициативы и трудолюбия. Период взрослости – это наиболее длительный период жизни человека, в котором, как правило, выделяют три стадии или субпериода. В соответствии с подходом А. А. Реан, это период ранней взрослости (от 20 до 40 лет), средней взрослости (от 40 до 60 лет) и поздней взрослости (от 60 лет и старше) [15]. Каждый из вышеперечисленных возрастных периодов обладает своими особенностями и характеристиками.

В рамках нашего обзора фокус внимания направлен на особенности эмоционального интеллекта в период взрослости. Однако в научной психологической литературе преобладают данные в основном об особенностях возрастной динамики эмоциональной сферы в целом, а не собственно эмоционального интеллекта. В частности, отмечается, что эмпатия достигает своего максимума как у женщин, так и мужчин именно в период взрослости (с 40 до 50 лет) [6, с. 278]. Е. П. Ильин и А. Н. Липина исследовали сентиментальность и установили, что с возрастом она неуклонно возрастает, достигая максимума у женщин и мужчин в возрасте 50–60 лет. В свою очередь, эмоциональная возбудимость женщин сначала держится на одном уровне в возрастных группах 15–20 и 21–30 лет, а затем начинает постепенно снижаться [7, с. 43].

В исследовании О. В. Грибковой, посвященном возрастным особенностям уровня развития эмоционального интеллекта, установлено, что в возрасте от 17 до 25 лет корреляции между возрастом и показателями развития эмоционального интеллекта и его компонентов не выявлено. В группе более взрослых людей (26–43 лет) выявлена слабая взаимосвязь между возрастом респондентов и показателями шкалы «Эмоциональная осведомленность». С другими компонентами эмоционального интеллекта и уровнем интегрального эмоционального интеллекта возраст респондентов не коррелирует [2]. На основании полученных данных исследователь делает вывод о том, что в группе взрослых эмоциональная осведомленность незначительно нарастает с увеличением

возраста. С точки зрения автора, это может быть связано с приобретенным во взаимодействии с другими людьми жизненным опытом, в ходе которого диапазон испытываемых ими эмоций и чувств расширяется [2]. Мы можем также объяснить, что жизненный опыт («житейская психология») способствует приданию большей значимости, в том числе в профессиональной сфере, различным аспектам межличностного общения, «человеческому фактору», существенная роль в распознавании и управлении которым играет именно эмоциональный интеллект.

В исследовании А. Ф. Минуллиной и Э. И. Муртазиной, показано, что в период зрелости мужчины имеют более высокий уровень эмоционального интеллекта, чем женщины. При этом у мужчин выше характеристики эмоционального интеллекта, связанные с процессом управления эмоциями и их контроля. В то же время в группе женщин выше уровень тех показателей эмоционального интеллекта, которые связаны с процессом понимания эмоций [11, с. 127].

И. Н. Андреевой же приводятся противоположные данные, согласно которым, у женщин по сравнению с мужчинами эмоциональный интеллект развит лучше; преобладает понимание эмоций, а также шире объем словаря эмоций и возможности их вербализации. Точность распознавания эмоций более выражена у взрослых женщин по сравнению с мужчинами. В отдельных исследованиях обнаруживается, что мужчины превосходят женщин в выраженности способностей к управлению своими эмоциями. На развитие этой характеристики могут влиять культура, особенности воспитания и гендерные стереотипы. В исследовании установлено, что у женской части выборки на достоверном статистическом уровне преобладают все показатели инструментального эмоционального интеллекта, т. е. опытного и стратегического интеллекта, а также интегральный показатель эмоционального интеллекта. Среди показателей индивидуально-личностного эмоционального интеллекта у мужчин по сравнению с женщинами более выражены способности к пониманию собственных эмоций и управлению ими, контроль экспрессии, внутриличностный эмоциональный интеллект и управление эмоциями в целом, а у женщин – способности к пониманию эмоций других людей. Поскольку речь идет о самооценке эмоционального интеллекта, полученные результаты можно в определенной мере объяснить влиянием стереотипных представлений о гендерных ролях, согласно которым мужчина должен стремиться к успеху в предметной и широкой социальной сфере, контролировать свои социальные проявления (в том числе эмоциональные), поэтому для него особенно важно понимать собственные эмоции и управлять ими, для женщины же «главней всего погода в доме», т. е. для того чтобы создавать в семье и в трудовом коллективе благоприятный социально-психологический климат, представительницам женского пола важно понимать эмоции окружающих [1, с. 29].

В целом, установленные различия носят скорее качественный, нежели количественный характер. Мужчины и женщины в равной мере переживают те или иные события, демонстрируют относительно идентичные реакции. Однако они по-разному объясняют причины своих эмоций. Выражение тех или иных эмоций у представителей женского или мужского пола, как и их регуляция, во многом обусловлены влиянием гендерных норм, которые формируются путем воспитания и более широких инструментов социализации [1, с. 30].

Н. Б. Карабущенко и Н. Н. Зорина в своем исследовании рассматривают особенности эмоционального интеллекта женщин разных возрастов, указывая при этом, что

отсутствует достаточное количество исследований на тему содержательных характеристик эмоционального интеллекта как у женщин, так и у мужчин в период взрослости [8, с. 112]. Анализ результатов исследования показал, что у женщин 40–45 лет по сравнению с женщинами 25–30 лет в большей степени выражен такой показатель эмоционального интеллекта, как «управление своими эмоциями», что отражает большую способность женщин средней взрослости к эмоциональному самоконтролю. Этот результат согласуется с данными, полученными по «тесту Холла» о более высокой самомотивации женщин 40–45 лет. Умение управлять своими эмоциями помогает женщине в период средней взрослости справиться со свойственной этому возрасту эмоциональной неустойчивостью, переживаниями по поводу взросления и скорого ухода детей в «свою» жизнь, появлением первых признаков старения. У женщин 40–45 лет по сравнению с женщинами 25–30 лет наиболее выражен такой показатель эмоционального интеллекта как «контроль экспрессии», что отражает большую способность женщин средней взрослости к контролю внешних проявлений своих эмоций. Можно предположить, что такой навык управления внешним проявлением эмоций в значительной степени формируется в результате жизненного опыта [8, с. 114].

У женщин 40–45 лет по сравнению с женщинами 25–30 лет в большей степени выражен показатель «внутриличностный эмоциональный интеллект», что отражает большую способность женщин средней взрослости к пониманию и управлению собственными эмоциями. Возможно, это связано с тем, что в период средней взрослости женщина, как правило, выполнила основные задачи – создала семью, родила детей, реализовала себя в профессии, обустроила быт. И в этот момент появляются мысли о новом смысле жизни (период переживания «кризиса среднего возраста»). У женщин в период ранней взрослости большую роль играет межличностный интеллект. Это связано с решением социальных задач, стоящих перед женщиной 25–30 лет – профессиональной реализацией, поиском партнера для создания семьи, рождение ребенка. У женщин 40–45 лет по сравнению с женщинами 25–30 лет в большей степени выражен такой показатель эмоционального интеллекта как «управление эмоциями», что отражает большую способность женщин средней взрослости к управлению своими и чужими эмоциями. Также у женщин 40–45 лет по сравнению с женщинами 25–30 лет в большей степени выражен общий показатель эмоционального интеллекта. Важно, что в контексте возрастной динамики способности к управлению эмоциями у женщин выражены в большей степени, чем способности к пониманию эмоций. Это можно объяснить важной практической ролью эмоциональной сферы в жизни женщины, для которой эмоции – ключевой элемент взаимодействия со своим Я и другими людьми, и в этой связи особую роль приобретают навыки управления эмоциональными состояниями [8, с. 116].

Обобщая результаты сравнительного анализа показателей эмоционального интеллекта у женщин разного возраста, авторы отмечают, что у женщин средней взрослости параметры эмоционального интеллекта выше, чем у женщин ранней взрослости. По мнению исследователей, ключевым фактором выявленных различий выступает именно жизненный опыт, который при любых личностных особенностях женщин выступает обязательным атрибутом возраста.

С. С. Даренских проведено исследование особенностей развития эмоционального интеллекта у мужчин в период ранней и средней взрослости. В результате исследования было выявлено, что мужчины в возрасте от 21 до 40 лет лучше, чем мужчины

в возрасте от 41 до 60 лет осознают свои чувства и идентифицируют причины их возникновения. Это умение позволяет молодым мужчинам определять и выражать чувства от момента к моменту и понимать связь между чувствами и действиями. Также мужчины в период ранней взрослости лучше понимают чувства других и сопереживают им. Вероятно, это связано с эмоциональной ригидностью, появляющейся с возрастом, и с отсутствием мотивации отслеживать свои действия, эмоции в силу достигнутого положения и реализации ранее поставленных целей [4, с. 53].

Мужчины в период ранней взрослости легче, чем мужчины в период средней взрослости адаптируются к новым обстоятельствам, управляют своими эмоциями, склонны к произвольному управлению собственными эмоциями. Вероятно, это обусловлено стремлением молодых людей к успешной реализации поставленных целей, а также с укоренившимися у мужчин от 41 до 60 лет привычками, в том числе и эмоциональными, и с выработанным алгоритмом действий [45, с. 54]. У мужчин в возрасте от 21 до 40 лет ярче, чем у мужчин от 41 до 60 лет, выражена способность на чувственном уровне сопереживать окружающим. Вероятно, утрата способности к эмпатии у мужчин старшей возрастной группы связана со снижением интереса к мыслям и чувствам других людей и большей сосредоточенностью на своем внутреннем мире и физиологических и физических изменениях. Все это свидетельствует о более высоком развитии эмоционального интеллекта у мужчин в период ранней взрослости.

Таким образом, как показал анализ психологической литературы, данные о возрастных особенностях развития эмоционального интеллекта единичны и носят противоречивый характер. В одних исследованиях отмечается, что в период взрослости эмоциональный интеллект более развит у мужчин, в других – у женщин. Существуют данные о том, что у мужчин эмоциональный интеллект более развит в период ранней взрослости в отличие от мужчин периода средней взрослости. У женщин ситуация складывается по-другому. У женщин средней взрослости эмоциональный интеллект развит лучше, более развито понимание своих эмоций, управление ими приобретают большую значимость. Это говорит о том, что с возрастом эмоциональный интеллект развивается, женщина научается лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей, управлять ими, сопереживать другим людям. Вместе с тем, анализ литературы показал необходимость проведения масштабных эмпирических исследований данной сферы, результаты которых могли бы показать реальную динамику развития эмоционального интеллекта, факторов, которые способствуют или препятствуют его развитию, а также лечь в основу разработки психокоррекционных мероприятий и тренингов, направленных на развитие эмоционального интеллекта с учетом возрастных и половых особенностей.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Андреева, И. Н.* Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И. Н. Андреева. – Новополюк : Полоцкий гос. ун-т, 2020. – 356 с.
2. *Грибкова, О. В.* Возрастные особенности уровня развития эмоционального интеллекта студентов и работающих взрослых / О. В. Грибкова // Вестник Самарской гуманитарной академии. – 2014. – № 1. – С. 27–36.
3. *Давыдова, Ю. В.* Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ю. В. Давыдова. – М., 2011. – 26 с.

4. Даренских, С. С. Эмоциональный интеллект у мужчин разного возраста / С. С. Даренских // Вестник психологии и педагогики АлтГУ. – 2020. – № 2. – С. 57–65.
5. Демина, Л. Д. Эмоциональный интеллект как системообразующий компонент психологической структуры личности / Л. Д. Демина, Т. В. Манянина // Известия АлтГУ. – 2010. – № 2–1. – С. 57–60.
6. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 544 с.
7. Ильин, Е. П. Динамика характеристик эмоциональной сферы и агрессивности на протяжении периода от юности до старости / Е. П. Ильин, А. Н. Липина // Вестник практической психологии образования. – 2007. – № 4. – С. 42–46.
8. Карабущенко, Н. Б. Возрастные особенности эмоционального интеллекта у женщин разного возраста / Н. Б. Карабущенко, Н. Н. Зорина // Вестник Оренбург. гос. ун-та. – 2018. – №. 4. – С. 108–117.
9. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования ; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 29–36.
10. Манойлова, М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / М. А. Манойлова. – СПб., 2004. – 18 с.
11. Мишулина, А. Ф. Исследование характеристик эмоционального интеллекта и показателей толерантности к неопределенности у мужчин и женщин / А. Ф. Мишулина, Э. И. Муртазина // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. – 2014. – № 4. – С. 125–130.
12. Носенко, Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 127 с.
13. Овчинникова, Н. Ф. Эмоциональный интеллект молодежи / Н. Ф. Овчинникова // Человеческий фактор. Социальный психолог. – 2016. – № 1. – С. 178–181.
14. Панкратова, А. А. Эмоциональный интеллект: о возможности усовершенствования модели и теста Мэйера – Сэловея – Карузо / А. А. Панкратова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2014. – № 3. – С. 52–64.
15. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана. – М. : АСТ, 2015. – 656 с.
16. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice / H. Gardner. – New York : Basic Books, 1993. – 304 p.
17. Salovey, P. Emotional intelligence / P. Salovey, J. D. Mayer // Imagination. Cognition. Personality. – 1990. – № 3. – P. 185–211.