

МРНТИ 15.41.31

<https://doi.org/10.26577/JPsS.2022.v80.i1.02>**О.З. Дебера** 

Национальный университет «Львовская Политехника», Украина, г. Львов
e-mail: olena0989@gmail.com

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ СО СТИЛЯМИ ПОВЕДЕНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯМИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная статья посвящена проблеме изучения эмоционального интеллекта в современной психологической литературе. Основной целью статьи было проведение анализа самого понятия «эмоциональный интеллект», краткое изложение истории возникновения и развития этого феномена, представление концепций и взглядов известных психологов, исследовавших его. На основе проведенного автором обзора и систематизации концепций отстаивается идея возможности существования взаимосвязей между уровнем эмоционального интеллекта и благосостоянием личности, а также – успехом в профессиональной деятельности. Кроме этого, в статье рассмотрены точки зрения и взгляды известных ученых на социально-психологическую природу эмоционального интеллекта и роли эмоций, которую они выполняют в процессе мышления и принятия решений. Также предпринята попытка выяснить, как именно эмоции влияют на поведение и стили взаимодействия с окружающими людьми. Проанализировав имеющиеся исследования в данной сфере, были описаны составляющие компоненты эмоционального интеллекта, такие как самопонимание, самоконтроль, эмпатия, мотивация и социальные навыки, а также существующие взаимосвязи между ними. В заключительной части статьи представлены рекомендации и методы управления негативными эмоциями, способствующими повышению стрессоустойчивости и овладению социальными навыками. На основе изученного материала, автор предлагает обобщенные выводы, которые помогут лучше понять и структурировать доступные сведения по этому вопросу, в частности, людям без углубленных знаний в области психологии.

Ключевые слова: мотивация, самоконтроль, самосознание, социальные компетенции, эмоциональный интеллект, эмоция, эмоциональное мышление, эмпатия.

O.Z. Debera

National University Lviv Polytechnic, Ukraine, Lviv
e-mail: olena0989@gmail.com

Emotional intelligence and its interrelation with behavioral patterns and professional achievements

This article is dedicated to the study of notion «emotional intelligence» in modern psychological literature. The main purpose of the article was to analyze the concept of «emotional intelligence», a brief summary of the history of the emergence and development of this phenomenon, the presentation of the concepts and views of famous psychologists who studied it. On the basis of the author's review and systematization of concepts, the idea of the possibility of the existence of relationships between the level of emotional intelligence and the well-being of the individual, as well as success in professional activity, is defended. In addition, the article discusses the views of famous scientists on the socio-psychological nature of emotional intelligence and the role of emotions that they perform in the process of thinking and decision-making. An attempt was also made to find out exactly how emotions affect the behavior and styles of interaction with other people. After analyzing the available research in this area, the constituent components of emotional intelligence, such as self-understanding, self-control, empathy, motivation and social skills, as well as the existing relationships between them, were described. The final part of the article presents recommendations and methods for managing negative emotions, which contribute to increasing stress resistance and mastering social skills. Based on the studied material, the author offers generalized conclusions that will help to better understand and structure the available information on this issue, in particular, for people without in-depth knowledge in the field of psychology.

Key words: motivation, self-control, self-awareness, social competencies, emotional intelligence, emotion, emotional thinking, empathy.

О.З. Дебера

«Львовтық Политехника» Ұлттық университеті, Украина, Львов қ.
e-mail: olena0989@gmail.com**Эмоционалдық интеллект және оның мінез-құлық стилдерімен және кәсіби қызметтегі жетістіктермен байланысы**

Бұл мақала қазіргі психологиялық әдебиеттегі эмоционалды интеллектті зерттеу мәселесіне арналған. Мақаланың негізгі мақсаты – «эмоционалды интеллект» ұғымының өзін талдау, осы құбылыстың пайда болу және даму тарихына қысқаша шолу жасау, оны зерттеген белгілі психологтардың тұжырымдамалары мен көзқарастарын көрсету. Авторлық шолу және тұжырымдамаларды жүйелеу негізінде эмоционалды интеллект деңгейі мен жеке тұлғаның әлауқаты, сонымен қатар кәсіби қызметтегі табыс арасындағы байланыстардың болуы мүмкіндігі туралы идея қорғалады. Сонымен қатар, мақалада эмоционалды интеллекттің әлеуметтік-психологиялық табиғаты және эмоциялардың ойлау және шешім қабылдау процесінде орындайтын рөлі туралы белгілі ғалымдардың көзқарастары қарастырылады. Сондай-ақ эмоциялардың мінез-құлыққа және басқа адамдармен қарым-қатынас стиліне қалай әсер ететінін анықтау әрекеті жасалды. Осы саладағы қолда бар зерттеулерді талдағаннан кейін эмоционалды интеллекттің өзін-өзі түсіну, өзін-өзі бақылау, эмпатия, мотивация және әлеуметтік дағдылар сияқты құрамдас бөліктері, сондай-ақ олардың арасындағы қалыптасқан қарым-қатынастар сипатталды. Мақаланың соңғы бөлігінде стресске төзімділікті арттыруға және әлеуметтік дағдыларды меңгеруге ықпал ететін жағымсыз эмоцияларды басқару бойынша ұсыныстар мен әдістер берілген. Зерттелген материалға сүйене отырып, автор осы мәселе бойынша қолда бар ақпаратты, атап айтқанда, психология саласында терең білімі жоқ адамдар үшін аталған мәселені жақсы түсінуге және құрылымдауға көмектесетін жалпыланған қорытындыларды ұсынады.

Түйін сөздер: мотивация, өзін-өзі бақылау, өзін-өзі тану, әлеуметтік құзыреттіліктер, эмоционалды интеллект, эмоция, эмоционалды ойлау, эмпатия.

Введение

Несмотря на многочисленные исследования в области психологии и социальных наук, до сих пор понятие «эмоциональный интеллект» остается малопонятным для широких масс, в частности, для людей, не обладающих углубленными знаниями в области психологии. В данной статье представлен краткий обзор истории возникновения понятия эмоциональный интеллект и взгляды авторов, изучавших данный вопрос. Авторы также попытались обобщить и систематизировать существующие знания о структуре эмоционального интеллекта и кратко проанализировать влияние компетенций эмоционального интеллекта на поведение и профессиональные отношения людей. Эмоциональный интеллект – это не только знания, это также умение индивида эффективно распоряжаться знаниями, чувствами и поведением для собственного благополучия и блага других людей.

Если углубиться в историю возникновения словосочетания «эмоциональный интеллект», то само понятие интеллект берет начало еще с античных времен. Греческие философы использовали его для обозначения процессов мышления и запоминания информации. В начале XX ст. психолог Э. Торндайк выделил три вида интеллекта:

механический, социальный и абстрактный. Он также отмечал, что у разных людей наблюдается разное соотношение этих трех видов интеллекта. Именно он в 1920-е годы связал эмоциональный интеллект с социальным интеллектом, объясняя последний как способность взаимодействовать и поддерживать отношения с другими людьми. Позже в 1983 году Говард Гарднер разработал модель из семи компонентов интеллекта, согласно которой социальный интеллект это сочетание развития внутренних качеств личности и умение взаимодействовать с другими людьми (Гарднер, 1993). Дж. Майер и П. Саловей в своих трудах развили теорию Г. Гарднера, создав модель эмоционального интеллекта, основанную на восприятии и регулировании собственных чувств. Согласно Дж. Майеру и П. Саловей, лица, которые имеют хорошо развитые навыки эмоционального интеллекта, психически уравновешенные индивиды, открытые как к положительным, так и негативным явлениям действительности. Они хорошо осознают и понимают собственные эмоции, а также эмоции других людей. Такие личности обычно сдержанны, оптимистичны, участливы и приятны в общении. Широкую популярность использование этого термина приобрело с выходом книги Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект» (ЭС), в которой он система-

тизировано излагает свои взгляды на природу и составляющие эмоционального интеллекта.

На сегодняшний день существует ряд исследований, результаты которых показывают, что ЭИ играет такую же роль в построении межличностных связей и достижении профессиональных успехов, как и уровень общего интеллекта (IQ) (Андреева, 2006; Бреслав, 2004; Бар-Он и др., 2007; Бояцис, 2008). Д. Гоулман отмечал, что 67% всех умений и навыков, необходимых для успешной карьеры, связаны с уровнем эмоционального интеллекта (Гоулман, 1995).

Основная часть

Эмоции играют немаловажную роль в формировании и определении направления поведения человека. Сам термин «эмоция» происходит от латинского слова «*moovere*», которое переводится – как «двигать», что хорошо характеризует самую суть эмоций, лежащих в основе поступков, стремлений, а также страхов людей. Это движущая сила, которая заставляет идти вперед и мотивирует к достижениям. Без эмоций жизнь человека была бы монотонной и сводилась бы к рационализированной обработке информации и принятию решений на основе логики.

В социальной среде человека учат избегать негативных эмоций. Однако негативные реакции заложены самой природой, и они также помогают, если их правильно понимать и управлять. Именно поэтому развитие как положительных, так и отрицательных эмоций, а, особенно изучение способов их надлежащего выражения очень важно для благосостояния отдельной личности и всего общества. Следует отметить, что негативные эмоции, такие как одиночество, зависть и чувство вины играют важную роль в повседневной жизни людей. Они являются индикаторами того, что нужно что-то менять в жизни. Для понимания влияния эмоций на людей, необходимо учитывать и другие факторы, такие как частота и интенсивность их проявления, характер ситуаций, в которых они чаще всего возникают, а также триггеры, вызывающие их.

Как правило, личность достигает эмоциональной зрелости в подростковом возрасте, когда характер уже сформировался и главные черты характера уже закрепились. Задача эмоционального развития личности состоит в достижении эмоциональной стабильности в поведении, демонстрируя наличие всех положительных и отрицательных эмоций, а также умение выражать

их в разумном количестве и надлежащим способом.

Если рассматривать эмоции с физиологической точки зрения, то эмоциональное мышление осуществляется быстрее, чем рациональное, потому что тело человека сначала реагирует на поступающие в мозг раздражители из окружающей среды, а уже потом, обработав эту информацию, начинает думать. Рациональное мышление происходит немного медленнее. Лица, мыслящие рационально, а не руководствующиеся эмоциями, принимают решение только на основании самой логики. И, наоборот, когда люди находятся под влиянием сильных эмоций, таких как страх или паника, они могут принимать решения необдуманно, причиняя вред другим. Поэтому Д. Гоулман пришел к выводу, что для того, чтобы личность могла развивать свой эмоциональный интеллект, рациональное и эмоциональное мышление должны взаимодействовать. Поддержка баланса между эмоциями и разумом – это основная функция компетенций эмоционального интеллекта, которая помогает людям предоставлять более обдуманные ответы и рационально вести себя в обществе. В ответ на вопрос о том, можно ли научиться эмоциональному интеллекту, Д. Гоулман давал однозначный ответ, что это возможно. В своей книге он представил исследование, подтверждающее, что уровень эмоционального интеллекта развивается в процессе созревания личности. Однако, с этим утверждением можно посорить. Недавние исследования показали, что взаимосвязь между ЭИ и возрастом очень незначительна, что свидетельствует о том, что люди старшего возраста не всегда обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта, а у молодых людей он не всегда находится на низком уровне. Исследования показывают, что некоторые молодые люди превосходят своих родителей в аспектах, связанных с принятием более мудрых, обоснованных решений, а также способности управлять своими эмоциями и поведением.

Характеризуя человека, обладающего эмоциональным интеллектом, в первую очередь нужно отметить, что он обладает целым набором качеств, навыков и способов поведения, обеспечивающих эффективное и успешное взаимодействие с окружающими на разных уровнях. Эмоциональный интеллект – это способ бытия, сочетающий разумное использование собственных эмоций с целью достижения максимальной эффективности на личностном уровне и успеш-

ного построения межличностных взаимосвязей, а именно:

- умение использовать собственные эмоции предполагает одновременное осознание и способность управлять эмоциями;

- разумное использование эмоций предполагает постоянное размышление над собственными эмоциями, на основе чего происходит выбор ответной реакции;

- достижение максимальной эффективности на личностном уровне предполагает использование энергии собственных эмоций для задач, мотивирующих и помогающих достичь определенных целей;

- достижение успешного взаимодействия с окружающими людьми предполагает осознание собственных эмоций для достижения лучших результатов взаимодействия с другими людьми.

Эмоциональный интеллект совмещает в себе личностный, межличностный и социальный компоненты. Д. Гоулман, Р. Бояцис и Э. Макки предложили модель эмоционального интеллекта, согласно которой личностные и социальные навыки делятся на четыре основные категории. Первые две категории – это самоосознание и самоконтроль, которые касаются личных компетенций, в частности, умения распознавать собственные чувства и разумно управлять ими. Следующие две категории – социальные навыки и умение строить взаимоотношения с другими, которые относятся к социальным компетенциям. Согласно этой модели, каждая категория содержит набор поведенческих паттернов, которые человек способен развивать в течение всей жизни. Эти четыре составляющие эмоционального интеллекта не изолированы или независимы друг от друга. Скорее наоборот, они тесно взаимосвязаны как частицы одного целого, с помощью которых складывается портрет эмоционально развитого человека. Эмоциональный интеллект, таким образом, составляет цельную модель, используемую для понимания того, как процесс мышления и эмоции влияют на поведение человека и его взаимодействие с окружающими.

Самосознание лежит в основе навыков эмоционального интеллекта. Это основа, из которой развиваются все остальные компетенции ЭИ. Самосознание означает понимание того, что происходит с человеком в эмоциональном плане «здесь и сейчас», другими словами, умение отслеживать и воспринимать собственное эмоциональное состояние. Самосознание подчеркивает важность выхода за пределы простого

распознавания собственных эмоций на уровень более глубокого исследования причин возникновения этих эмоций. Представляется трудным управлять эмоциями, неосознанными или не до конца понятыми. Когда личность понимает свои эмоции, начинается путь развития, ведущий от самосознания к самоконтролю. Однако необходимо понимать, что этот процесс происходит постепенно.

Дж. Майер и П. Саловей (1993) в своих работах представили определение самосознания как понимания собственного настроения, а также мыслей о собственном настроении. Кроме того, они подчеркивали, что такое осознание способствует не только принятию обдуманных решений, но также пониманию и эффективному взаимодействию с окружающими. Человек, обладающий компетенциями самоконтроля, умеет сдерживать свои эмоции и давать им выход в приемлемой форме, он может здраво мыслить, находясь под влиянием эмоций, легко адаптируется к изменениям, не боится брать на себя инициативу и избегает импульсивных действий.

«Подобно непрерывному внутреннему разговору», как писал Д. Гоулман, «самоконтроль – это компонент эмоционального интеллекта, который освобождает человека от заключения в своих собственных чувствах» (Гоулман, 1995). Более опытные люди в сфере самоконтроля умеют не только управлять сложными и отрицательными эмоциями, они также могут направлять их для получения положительных результатов.

Социальные компетенции являются важным компонентом эмоционального интеллекта, относящегося к построению отношений с другими людьми. Осознание и понимание эмоций предполагает большее, чем понимание собственных эмоций, но также эмоций окружающих. Нужно научиться использовать информацию, которую человек получает благодаря своим эмоциям, в ежедневном общении и взаимодействии с окружающими. В профессиональной сфере значительное преимущество получают те, кто умеет устанавливать взаимосвязи с коллегами, в том числе с руководством. Среди важных социальных навыков следует выделить умение слушать, коммуникативные навыки, невербальные навыки, лидерские качества, умение убеждать и т.д. Во многих случаях, социальные навыки являются каналами общения, посредством которых направляются самосознание, самоконтроль, мотивация и эмпатия. Самого самосознания недостаточно для осознания

того, что важные отношения ухудшаются, если у человека не сформированы социальные навыки. Саморегуляция, помогающая сдерживать свой гнев во время спора, должна сочетаться с социальным навыком ведения переговоров и умением достигать согласия. Мотивация к достижению определенных целей требует социальных навыков для того, чтобы выразить свое увлечение и убедить других присоединиться к общей задаче. Умения ставить себя на место другого недостаточно, помимо этого также потребуются развитые коммуникативные навыки для достижения взаимопонимания.

Эмпатия или сострадание – это еще одна важная составляющая умения строить межличностные взаимосвязи. Ее можно охарактеризовать как способность отслеживать и понимать чувства и переживания других людей. Это очень важная составляющая эмоционального интеллекта. Д. Гоулман утверждает, что: «Научные исследования доказывают, что существует генетический компонент эмоционального интеллекта. Исследования в области психологии и личностного развития свидетельствуют, что воспитание также играет важную роль в этом процессе. Точное соотношение этих переменных возможно никогда не будет известно, однако в ходе исследований и на практике было установлено, что (эмпатии) можно научиться» (Гоулман, 1998: 45). Исследования также указывают на то, что эмпатия похожа на переключатель, которым можно управлять по собственному желанию. Тем не менее, эмпатия – это больше, чем простая способность распознавать эмоциональные состояния окружающих. Она также предполагает формирование ответных реакций на основе исходной информации. Когда человек видит, что другой человек чувствует себя расстроенным или разочарованным, он/она может попытаться отнестись к нему/ней с заботой и проникнуться его/ее проблемами, или может попытаться сделать что-то, для того чтобы поднять ему/ей настроение. Это акт воли, благодаря которому, можно взглянуть на мир с точки зрения другого человека, чья история, ценности и взгляды также сложны, как и собственные. Способность проявлять эмпатию также помогает понять, какие факторы влияют на построение межличностных связей, в частности на рабочем месте. Компетентный человек способен интуитивно чувствовать, кто влиятельный в определенной среде, понимать, как определенный человек влияет на чувства и поведение других людей, а

также точно трактовать различные ситуации, в которые они попадают.

Еще одним ключевым компонентом эмоционального интеллекта является мотивация. Это ориентация на внутренние ресурсы, переживание потокового состояния от полного погружения в определенный вид деятельности, а также стремление пережить максимальный опыт. Эмоционально грамотные люди находят мотивацию не во внешних или материальных вещах, таких как слава, деньги или признание. Их мотивируют внутренние факторы, такие как собственные цели и стремления. Такие люди сосредотачиваются на собственной деятельности, они ставят перед собой цели, стремятся к новым свершениям и всегда ищут способы как улучшить собственную производительность. Мотивация также объединяет ответственность за собственные действия и умение проявлять инициативу.

Применение эмоционального интеллекта на практике – это пути поиска баланса между мыслями, чувствами и поступками. Для большинства людей это может быть сложным вызовом, поскольку, как показывает практика, каждый индивидуум предпочитает один из трех аспектов, а не их естественную последовательность или интеграцию всех трех в одно целое. В процессе развития эмоционального интеллекта человек на подсознательном уровне учится интегрировать эти три функции. Несмотря на то, что у большинства людей всегда есть возможность вести себя по собственным эмоциональным компетенциям, в большинстве случаев, они этого не предпринимают из-за различных препятствий, таких как убеждения, привычки и отношение к ситуации. Именно поэтому, для того чтобы научиться действовать согласно эмоциональному интеллекту, необходимо распознавать чувства, обращать на них внимание, придавать им значение, размышлять о них, а также брать их во внимание, принимая решения относительно собственных действий.

Первым шагом в этом направлении, следует считать, проведение больше времени над размышлениями о мыслях, чувствах и их влиянии а поступки. Таким образом, человек можно научиться замечать паттерны в собственных реакциях. В большинстве случаев, в реакциях присутствует элемент субъективной оценки. Двигаясь от эмоционального ответа в направлении к суждению, индивид сможет определить направление суждения.

Общеизвестно, что эмоции возникают в результате действия гормонов, выделяемых в ответ на раздражители, поступающие из гипоталамуса, расположенного в лимбической системе (так называемого эмоциональном центра головного мозга). Эти вещества распространяются по телу, извещают разные системы, формируя физиологические реакции на первичные эмоциональные раздражители. Человек может справляться со своими эмоциями одним из следующих способов:

1. Подавлять или игнорировать, таким образом не нужно справляться страдать от всплеска эмоций;
2. Выражать их спонтанно, позволяя физиологическим реакциям истощать энергию;
3. Предоставлять время на размышление и выбор реакций, постепенно высвобождая накопленные эмоции.

Третий вариант реагирования характеризует людей с высоким уровнем интеллекта. Это умение не приходит само по себе с рождения. Многочисленные исследования показывают, что некоторые лица обладают более выраженными навыками эмоционального интеллекта, чем другие. Этому способствует целый ряд факторов, среди которых генетические склонности, социальная среда, а также уровень образования и социальный статус человека. Вопреки распространенному стереотипу, согласно которому женщины считаются более склонными к проявлению эмоций, исследования свидетельствуют о том, что мужчины также переживают самые разные, более интенсивные диапазоны как положительных, так и негативных эмоций.

Заключение

Сегодня многие компании, при найме, обращают внимание не только на умственные способности, технические знания и умения претендентов, они также заинтересованы в поиске работника, умеющего выражать сочувствие и заботиться о коллегах и их комфорте (эмоционально компетентного работника). В современном мире люди должны одинаково хорошо владеть когнитивными и профессиональными навыками вместе с широким спектром эмоциональных и социальных компетенций для того, чтобы добиться успеха на работе.

Именно это, в свою очередь, способствует хорошему самочувствию и удовлетворению работой. Во-вторых, в противоположность инди-

видумам с низким уровнем эмоционального интеллекта, лица с высоким уровнем эмоционального интеллекта умеют лучше контролировать свои эмоции, чтобы снизить уровень стресса на работе. В-третьих, эмоционально грамотные руководители эффективнее помогают подчиненным лучше справляться со своими эмоциями, защищая их от негативных событий, которые могут повлиять на уровень удовлетворения работой. И наконец, эмоционально грамотные руководители, способствуют развитию рабочей среды, которая повышает уровень удовлетворения работой. Такие руководители поощряют положительные взаимосвязи между сотрудниками, взаимную поддержку, делают акцент на командной работе, что повышает их эффективность и степень удовлетворенности работой. Кроме того, эмоциональный и социальный интеллект связаны с самоотдачей и профессионализмом на работе. Высокий уровень эмоционального интеллекта оказывает положительное влияние на ответственное отношение к собственной карьере. Исследователи пришли к выводу, что лица, которые берут на себя ответственность за построение собственной карьеры, обладают высоким уровнем эмоционального и социального интеллекта (Карузо и др., 2002).

Успешная деятельность любой компании зависит не только от того, могут ли работники руководить собственным отношением и поведением, но также от способности оказывать помощь другим в развитии их умений. Процесс управления эмоциями других предполагает поддержку и помощь в контроле за их эмоциями, разрешении конфликтов и поисках мотивации. В этом процессе, человеку важно помнить о собственных эмоциях, понимание которых помогает определять истинные потребности и желания. Люди с развитой способностью идентификации эмоциональных реакций, четко осознающие и оценивающие свои мысли в выраженных сложных и даже стрессовых ситуациях, гораздо реже проявляют когнитивные трудности. Понимание эмоций других людей способствует принятию людей такими, какие они есть, объективной оценке ситуации, определению профессиональных задач и направлений дальнейшей работы, а также при необходимости корректировки своих действий.

Именно поэтому уровень эмоционального интеллекта положительно влияет на мотивацию в профессиональной деятельности. Таким образом, чем выше у человека эмоциональный

интеллект, тем успешнее его профессиональная деятельность. Однако, данное обстоятельство нельзя считать универсальным рецептом успеваемости и эффективности в профессио-

нальной деятельности. Это только одна из составляющих успеха наряду с индивидуальными особенностями личности и уровнем общего интеллекта.

Литература

- Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // *Вопросы психологии*. – 2006. – № 3. – С.78 – 86.
- Бреслав Г. М. Психология эмоций. – М.: «Академия», 2004. – 544 с.
- Бар-Он Р., Мари Дж.Г. и Элиас М.Дж. Обучение людей эмоциональному интеллекту. Вестпорт. – Коннектикут: Praeger, 2007.
- Бояцис Р. Компетенции в 21 веке // *Журнал развития менеджмента*. – 2008. – №27 (1). – С. 5-12
- Бояцис Р. Э. и Сала Ф. Опросник эмоциональной компетентности (ECI) // *Измерение эмоционального интеллекта*. – 2004. – С. 147–180.
- Карузо Д. Р., Майер Дж. Д. и Саловой П. Связь между показателем эмоционального интеллекта и личностью // *Персоналити Ассесмент*. – 2002. – № 79 (2). – С. 306–320.
- Гарднер Х. Пределы мышления: теория множественного интеллекта. – Нью-Йорк: Basic Books, 1993.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – Нью-Йорк, NY: Bantam Books, 1995.
- Гоулман Д. Работа с эмоциональным интеллектом. – Нью-Йорк, NY: BantamBooks, 1998.
- Майер Дж.Д., Саловой П. Интеллект эмоционального интеллекта // *Интеллект*. – 1993. – № 17 (4). –С. 433-442.
- Майер Дж. Д., Саловой П. Что такое эмоциональный интеллект? // *Эмоциональное развитие и эмоциональный интеллект: значение для педагогов*. – Нью-Йорк: Basic Books, 1993. – С.3-31.
- Майер Дж. Д., Саловой П. и Карузо Д. Р. Эмоциональный интеллект: теория, выводы и последствия // *Психологическое исследование*. – 2004. – №15 (3). – С.197-215.
- Саловой П. и Майер Дж.Д. Эмоциональный интеллект// *Воображение, познание и личность*. – 1990. – № 9 (3). – С. 185-211.
- Саловой П. и Майер Дж.Д. Эмоциональное развитие и эмоциональный интеллект. – Нью-Йорк, NY: Basic Books, 1997.

References

- Andreeva I.N. (2006) Emocional'nyj intellekt: issledovanie fenomena [Emotional intelligence: a study of the phenomenon]. *Issues of Psychology*, no 3, pp. 78 – 86. (in Russian)
- Bar-On R., Marie J.G., Elias M.J. (2007) Obuchenie lyudej emocional'nomu intellektu [Teaching people emotional intelligence]. Westport, Connecticut: Praeger.(in Russian)
- Boyatzis R. (2008) Kompetencii v 21 veke [Competencies in the 21st century]. *Journal of Management Development*, no 27 (1), pp. 5-12. (in Russian)
- Boyatzis R. E., Sala F. (2004) Oprosnik emocional'noj kompetentnosti (ECI) [Emotional Competence Inventory (ECI)]. *Measurement of emotional intelligence*, pp. 147–180. (in Russian)
- Breslav G.M. (2004) Psihologiya emocij [Psychology of emotions]. M., “Academy”, pp. 544. (in Russian)
- Caruso J.R., Mayer J.D., Salovey P. (2002) Svyaz' mezhdru pokazatelem emocional'nogo intellekta i lichnost'yu [Relationship between emotional intelligence score and personality]. *Personality Assessment*, no 79 (2), pp. 306–320.
- Gardner H. (1993) Predely myshleniya: teoriya mnozhestvennogo intellekta [The Limits of Thinking: The Theory of Multiple Intelligences]. New York: Basic Books.
- Goleman D. (1995) Emocional'nyj intellekt [Emotional intelligence]. New York, NY: Bantam Books.
- Goleman D. (1998) Rabota s emocional'nym intellektom [Working with emotional intelligence]. New York, NY: Bantam Books.
- Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2004) Emocional'nyj intellekt: teoriya, vyvody i posledstviya [Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications]. *Psychological investigation*, no 15 (3), pp. 197-215.
- Mayer J.D., Salovey P. (1993) Intellekt emocional'nogo intellekta [The intelligence of emotional intelligence]. *Intellect*, no 17 (4), pp. 433-442.
- Mayer J.D., Salovey P. (1993) Chto takoe emocional'nyj intellekt? Emocional'noe razvitie i emocional'nyj intellekt: znachenie dlya pedagogov [What is Emotional Intelligence? Emotional development and emotional intelligence: implications for educators]. New York: Basic Books, pp. 3-31.
- Salovey P., Mayer J.D. (1990) Emocional'nyj intellekt [Emotional intelligence]. *Imagination, Cognition and Personality*, no 9 (3), pp. 185-211.
- Salovey P., Mayer J.D. (1997) Emocional'noe razvitie i emocional'nyj intellekt [Emotional development and emotional intelligence]. New York, NY: Basic Books.