

СТРЕСОЗАХИСНА ФУНКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У статті проаналізовано вплив стресогенних чинників на появу психосоматичних захворювань. З'ясовано особливості протікання емоційного стресу на фізіологічному та психологічному рівнях (зокрема когнітивному), а також охарактеризовані способи його подолання. Як найбільш доцільний, із погляду попередження психосоматичних патологій, механізм подолання визначено стресозахисний потенціал емоційного інтелекту. Запропоновано модель антиципаційного механізму за допомогою компонентів емоційного інтелекту.

Ключові слова: здоров'я, стрес, психосоматичні захворювання, емоційний стрес, копінг, емоційний інтелект, стресозахисна функція, прогностична функція емоційного інтелекту, антиципація.

Нагорная А. А. Стрессозащитная функция эмоционального интеллекта.

В статье проанализировано влияние стрессогенных факторов на появление психосоматических заболеваний. Выявлены особенности протекания эмоционального стресса на физиологическом и психологическом уровнях (в частности когнитивном), а также охарактеризованы способы его преодоления. Наиболее целесообразным, с точки зрения предупреждения психосоматических патологий, механизмом преодоления определён стрессозащитный потенциал эмоционального интеллекта. Предложена модель антиципационного механизма с помощью компонентов эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: здоровье, стресс, психосоматические заболевания, эмоциональный стресс, копинг, эмоциональный интеллект, стрессозащитная функция, прогностическая функция эмоционального интеллекта, антиципация.

Nagorna A. O. Emotional Intellect Stress-Protecting Function. The influence of stressful factors on the emergence of psychosomatic diseases is analysed in the article. The features of emotional stress flow are found out at physiological and psychological level (cognitional in particular), and the methods of its overcoming are described. The most available, from the viewpoint of psychosomatic pathologies warning, stress overcoming mechanism is a protecting potential of emotional intellect. The model of anticipation mechanism is described by means of the emotional intellect components.

Key words: health, stress, psychosomatic diseases, emotional stress, emotional intellect, stress protecting function, anticipation.

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасне суспільство висуває дедалі вищі вимоги до особистості, яка бажає бути соціально успішною. Вони стосуються всіх сфер життя людини: виховання, освіти, професійних умінь, особистісних властивостей і,

звісно, здоров'я. Високий рівень останнього, зі свого боку, стає підґрунтям та запорукою для ефективного вдосконалення за всіма іншими показниками, тобто це один із найважливіших фізичних і психо-соціальних ресурсів особистості. Натомість, оскільки саме здоров'я, безпосередньо, не приносить людині привілеїв (матеріальний достаток, визнання, кар'єрне зростання, успіх у протилежної статі), то залишається поза увагою особистості, а часто й приноситься в жертву. Серед безлічі визначень поняття «здоров'я» найбільше розповсюдження отримало дослідження ВОЗ, що пояснює це поняття як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Про взаємозв'язок і взаємовплив цих 3-х компонентів здоров'я вже сказано досить багато й не зайвим підтвердженням цього є те, що більшість захворювань (від 60 % до 90 %), особливо хронічних, на які страждають сучасні люди, мають психосоматичний характер, тобто детерміновані психогенними чинниками.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Психосоматичні захворювання ще називають хворобами адаптації (за Г. Сельє) чи хворобами цивілізації, причиною яких, на думку багатьох науковців, зокрема М. Е. Сандомирського, є постійний стрес, що стає невідворотним і є закономірним наслідком сучасного способу життя [1]. Американські дослідники Т. Холмс та Р. Раге вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій понад п'яти тисяч пацієнтів. Вони зробили висновок, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Відповідно до проведених досліджень встановлено що 150 балів означають 50 % вірогідності виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90 %.

Формулювання мети та завдань статті. Мета нашої статті – з'ясувати найбільш ефективні засоби подолання стресу задля попередження психосоматичних захворювань. Це знаходить відображення в розв'язанні таких **завдань**: дослідити суть та детермінанти стресу (зокрема емоційного), охарактеризувати способи його подолання; з'ясувати стресозахисний потенціал емоційного інтелекту, зокрема з огляду на його антиципаційні властивості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Збільшення кількості стресів – розплата людства за технічний прогрес. З одного боку, зменшилася частка фізичної праці у виробництві матеріальних благ і в побуті. І це, на перший погляд, – плюс, оскільки полегшує життя людини. Але, з іншого боку, різке зниження рухової активності порушило природні фізіологічні механізми стресу, кінцевою ланкою якого й повинен бути рух. Природно, що це перекутило також характер протікання життєвих процесів в організмі людини, ослабило запас його міцності. Словник практичного психолога С. Ю Головіна пояснює стрес як поняття, запроваджене Г. Сельє в 1936 р. для позначення широкого кола станів психічної напруги, обумовлених виконанням діяльності в особливо складних умовах, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні дії – стресори. Первинне поняття виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-яку несприятливу дію (Г. Сельє), пізніше воно стало використовувалося для опису станів індивіда в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях.

Залежно від виду стресора й характеру його впливу виділяють різні види стресу в найзагальнішій класифікації – фізіологічний і психологічний. Останній підрозділяється на інформаційний та емоційний. Стрес інформаційний виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється, не встигає приймати правильні рішення в потрібному темпі – при високій відповідальності за наслідки рішень. Стрес емоційний з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи й ін. При цьому різні його форми – імпульсна, гальмівна, генералізована – призводять до змін у протіканні психічних процесів, емоційних порушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовної поведінки [2].

Для сучасної людини найважливішими стресами є емоційні. Сучасне життя у всіх своїх проявах дуже часто викликає в людини негативні емоції. Мозок постійно перезбуджується, напруга накопичується, «... на підсвідомому рівні наш організм продовжує їх [стреси] сприймати й відповідно, автоматично, без нашого усвідомлення на них реагувати. І найголовніше, що не помічені спочатку сліди подібних незначних, миттєвих, але часто повторюваних стресів можуть

бути для організму незгладимі – унаслідок того, що їхні фізіологічні наслідки мають властивість накопичуватися» [1, 60].

Емоційний стрес запускається стрес-факторами. На думку Е. Д. Соколової, Ф. Б. Березіна, Т. В. Барлас, «...коло стресорів, суттєвих для розвитку психічного (емоційного) стресу досить широке. До них належать фізичні стресори (завдяки процесу психологічної переробки їхньої дії), психологічні стресори, які мають індивідуальну значимість, та ситуації, у яких відчуття загрози пов'язане з прогнозуванням майбутніх, у тому числі й малоймовірних, стресогенних подій» [3, 6]. Тобто, до них належать дії, ситуації, які мозок оцінює як негативні, якщо немає можливості від них захищатися, позбавлятися. Отже, причиною емоційного стресу є ставлення до відповідної дії. Тому характер реакції залежить від особистісного ставлення людини до ситуації, дії й, отже, від її типологічних, індивідуальних особливостей, особливостей усвідомлення соціально значимих сигналів або комплексів сигналів (конфліктні ситуації, соціальна або економічна невизначеність, очікування чого-небудь неприємного тощо). У нормі людина не може жити без стресів. Можна навіть сказати, що наявність стресів (у найбільш широкому сенсі цього слова) підтверджує життєдіяльність людини та їх подолання, крім суто фізіологічного виживання, впливає на розвиток і становлення особистості, її самооцінку, характер тощо. Якщо людина здатна перебувати в стані працездатної мобілізації, стрес виконує свою корисну, адаптативну роль, допомагаючи особі використовувати свої резервні можливості, тренувати організм, підвищувати стресостійкість, поглиблювати життєвий досвід, розширювати репертуар та амплітуду емоцій. Такий стрес ще називається «еустресом». Проте, коли стресогенний чинник (або їх сума) продовжує впливати й за своєю силою перебільшує адаптативний ресурс особистості, викликаючи нездоланні дезадаптивні почуття (емоції): тривоги, роздратованості, люті, аж до настання стадії виснаження, відбувається адаптативний зрив («дистрес»), наслідками якого неодмінно стає невроз, а відтак і різноманітні соматичні захворювання.

Отже, з огляду на вищевказане неабиякого значення в ракурсі збереження здоров'я, а відтак фізичного, психічного та соціального благополуччя, набуває вміння долати й запобігати стресові. Механізми захисту, подолання та попередження стресу називають «долаючою поведінкою» або, більш широко, «копінгом». Поняття копінг-

стратегії досить ґрунтовно досліджено Р. Лазарусом, Н. Хаан, Вайлант, Фолкманом й ін., а також низкою пострадянських дослідників (Л. П. Гримаком, Н. Є. Водоп'яною, Т. Л. Крюковою та ін.). Поняття «копінг» використовується не лише для охарактеризування поведінки в надзвичайних, екстремальних ситуаціях, а й поведінки під час складних життєвих ситуацій, при хронічному впливові стресорів і повсякденних негативних та радісних подій. Найбільш широке визначення поняття «копінг» включає в себе різноманітні форми активності людини, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завдання зовнішнього чи внутрішнього характеру, зі складнощами, які потрібно вирішити, уникнути, узяти під контроль або пом'якшити. Визначають два види (етапи) копінг-стратегії – це coping-stress та coping-behavior. Coping-stress «...полягає в тому, щоб дозволити людині подолати ситуацію – ослабити, пом'якшити, уникнути або звикнути до вимог ситуації й таким чином подолати стрес...» [4, 218]. Coping-behavior, за Фолкманом та Лазарусом, – це «...постійно змінні когнітивні та поведінкові зусилля, яких докладає людина для того, щоб впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які занадто напружують чи перевищують ресурси людини» [4, 218].

У найбільш широкому розумінні подолання стресу поділяється на вирішення проблеми (подолання стресу, сфокусоване на проблемі) та регулювання емоцій (регулювання стресу, сфокусоване на емоціях). Перше, зі свого боку, поділяється на прилаштування до ситуації або зміну ситуації. Подолання емоційного стресу має свої особливості, оскільки при ньому малоефективно змінити стресогенну ситуацію на поведінковому рівні, потрібно зменшити (або нівелювати) рівень суб'єктивної когнітивної оцінки стресогенності того чи іншого чинника, – адже, як стверджують А. Г. Каменюкін і Д. В. Ковпак, «... якщо ми відчуваємо надмірні негативні емоції, то це означає, що оцінка ситуації неправильна й неточна, що активовані неадекватні ірраціональні когніції, які й запускають емоційне переживання, що за інтенсивністю значно перевищують істинне значення того, що відбувається» [5, 93].

Відповідно, для подолання емоційного стресу потрібний механізм, який би успішно поєднував уміння когнітивного опрацювання емоційних переживань із метою їх об'єктивізації та подальшого втілення на практиці. Доцільною інтегративною системою когнітивно-емоційних умінь володіє така досить нова сфера практичної психо-

логії, як «емоційний інтелект (ЕІ)». Уведення відповідного терміна й найперші публікації з цієї тематики належать Джону Меєру та Пітеру Селоувею, ними «...ЕІ трактується як здібність переопрацювати інформацію, яка міститься в емоціях: визначати значення емоцій, їх зв'язки одна з одною, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення й прийняття рішень» [6, 30]. Аналіз здібностей, пов'язаних з переробкою емоційної інформації, дав підставу П. Селоувею та Д. Меєру виділити чотири компоненти, названі «гілками» емоційного інтелекту.

1. Ідентифікація емоцій. Здібності які включають здатність відзначити сам факт наявності емоції, їх вербалізацію, диференціацію справжніх та імітативних емоцій. 2. Використання енергетичного потенціалу емоцій із метою підвищення ефективності діяльності та мислення. Передбачає вміння доволно управляти емоціями, які сприяють розв'язанню завдань (інтерес, допитливість), і використовувати будь-який настрій у практичній діяльності. 3. Розуміння емоцій. Здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між ними, переходи від однієї емоції до іншої, їх причини, а також прогнозувати їх виникнення. 4. Управління емоціями. Здібності вищого порядку, які включають у себе цілу систему когнітивного маніпулювання емоціями – усвідомлення своїх емоцій, регулювання й контроль емоцій, зниження інтенсивності негативних емоцій, здібність до вирішення емоційно навантажених проблем без стримування пов'язаних із ними негативних емоцій [6].

Усі зазначені здібності стосуються як внутрішньоособистісного емоційного інтелекту особистості, так і міжособистісного. Як ми бачимо, усі названі вище здібності якнайкраще відповідають вимогам до механізму захисту та подолання емоційних стресів. Проте, оскільки ЕІ – досить нова сфера практичної психології, то в ній ще не випрацьовані досконалі теоретичні засади, тому доцільним в обґрунтуванні ефективності стресозахисної функції ЕІ видається аналізувати її, зіставляючи з основними закономірностями «класичного» копіngu.

«Кохен та Лазарус узагальнивши дані багатьох досліджень, виокремили п'ять основних завдань копіngu: мінімалізація негативного впливу обставин і підвищення можливостей відновлення (одужання); терпіння, прилаштування або регулювання, перетворення життєвих ситуацій; підтримання позитивного «образу Я», упевне-

ності у своїх силах; підтримання емоційного балансу; підтримання, збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми» [4, 218].

Аналізуючи вказані вище компоненти («гілки») ЕІ та завдання копінгу, можна зробити теоретичний висновок про те, що ЕІ справді володіє досить значним стресозахисним потенціалом. Підтвердженням взаємозв'язку емоційного інтелекту й стресозахисних та адаптивних властивостей особистості можуть послужити результати емпіричних досліджень українських науковців Н. В. Ковриги й С. Дерев'янка.

У дослідженні Н. В. Ковриги «... було обґрунтовано підхід до оцінки стресозахисної та адаптивної функцій, що базується на урахуванні внутрішньої структури і типів поведінкових реакцій як показників рівня його сформованості, зокрема: реактивний характер емоційної поведінки і здійснення регулювання поведінки на сенсорному рівні (низький рівень ЕІ); опосередкування реакції на ситуаційні емоціогенні подразники на рівні мислення (середній рівень ЕІ); здійснення активності на так званому “надситуативному” рівні, тобто на рівні інтеріоризованих настановлень (високий рівень ЕІ)» [7].

С. Дерев'янка, займаючись питанням актуалізації емоційного інтелекту зробила такі емпіричні висновки: «у досліджуваних з високим рівнем сформованості ЕІ актуалізація здібностей відбувається внаслідок раціоналізації (інтелектуального опрацювання) емоційних переживань з подальшим продукуванням егоцентрованих (інтраспрямованих) реакцій; умовне позначення механізму актуалізації ЕІ – “раціональна егоцентрація”».

Досліджувані з низьким рівнем сформованості ЕІ в емоціогенних ситуаціях спрямовані на подолання емоцій (їх нейтралізацію) внаслідок надмірної фіксованості на проблемах; умовне позначення механізму – “емоційна нейтралізація» [8, 102].

Як бачимо, обидві дослідниці зробили приблизно схожі висновки, а саме: при низькому рівні сформованості ЕІ в емоціогенних умовах спостерігається реактивна поведінка, «емоційна нейтралізація», при середньому (за Н. В. Ковригою) та високому (за С. Дерев'янка) – емоціогенна ситуація осмислюється, долається продукуванням егоцентрованих реакцій. І лише особистості з високим рівнем ЕІ властивий надситуативний характер реагування на стресогенний вплив. Відповідно, висновок про те, що рівні сформованості ЕІ і стресозахищеності особистості прямо пропорційні, стає однозначним,

проте питання, чи вистачає когнітивно-емоційних умінь ЕІ, аби запобігти психосоматичним захворюванням, залишається невизначеним. Задля більш об'ємного дослідження питання потенціалу стресозахисної функції ЕІ варто розглянути перебіг фізіологічних процесів під час емоційної та стресової реакції.

До останнього часу вважали, що всі сенсорні сигнали через таламус потрапляють до неокортекса, де аналізуються, й у системі з лобними долями мозку виробляється план реагування, та в разі необхідності саме емоційного реагування, ця інформація потрапляє до мигдалеподібного тіла, після чого й виникає «запрограмована» неокортексом емоційна реакція (викид гормонів, вегетативні зміни – тахікардія, підвищений тиск, почервоніння, задуха, оніміння та ін.). Проте, як повідомляє Д. Гоулмен у своїй популярній книзі «Емоційний інтелект» новітні дослідження психофізіолога Леду виявили такі закономірності: «...сенсорні сигнали від очей або вух потрапляють у головному мозку спочатку в таламус (зоровий горб), а потім – через одиночний синапс (з'єднання двох нервових клітин між собою) – у мигдалеподібне тіло. Другий сигнал із таламуса прямує в неокортекс, тобто думаючий мозок. Завдяки такому розгалуженню, мигдалеподібне тіло починає реагувати раніше неокортексту, який “обмізковує” інформацію на декількох рівнях мозкових контурів, перш ніж повністю її сприйме й перейде нарешті до дій у вигляді відповідної реакції, яка точніше підходить до конкретної ситуації...» [9, 38–39].

Як бачимо, мигдалеподібне тіло, відіграє не просто провідну роль у системі реагування організму на емоціогенну ситуацію, а навіть випереджає дії нового мозку. Крім того, на думку Herman, Cullinan, 1997, «... мигдалеподібне тіло відіграє центральну роль у системі реакцій на стрес» [10]. Цей механізм добре вивчений, проте має досить складу послідовність. За Г. Н. Кассилем, кожен сильний вплив на організм збуджує кору й лімбіко-ретикулярну (зокрема мигдалеподібне тіло) систему головного мозку, що викликає вивільнення норадреналіну, який, зі свого боку, збуджує симпатоандреналінову систему, надходження адреналіну до гіпоталамуса призводить до активації системи гіпоталамус – гіпофіз – кора надниркових залоз, наслідком чого є надходження кортикостероїдів у кров [1, 115]. Так відбувається процес нормального реагування організму на ситуації, що вимагають адаптації, порушення ж цього процесу виникає у випадку збоїв механізмів гормональної саморегуляції – блокуванні

ланцюга зворотного зв'язку, коли мозок не отримує інформації про кількість циркулюючих у крові кортикостероїдів, вимагаючи від надниркових залоз ще більшого виділення гормонів, аж до повного виснаження залоз.

Отже, мигдалеподібне тіло є «пусковим гачком» і для емоційної, і для стресової реакції організму. Більше того, ці реакції відбуваються миттєво, автоматично, передуючи будь-якому осмисленню мозком. Відповідно, свій шкідливий вплив (на соматичному рівні) стрес «встигає» вчинити ще до того, як людина усвідомлює сам факт стресу. Отже, з огляду на останні дослідження, «копінг» у його класичному розумінні адаптації до стресогенної ситуації, яка вже склалася, не здатен впоратись з інстинктивними емоційними реакціями на подразник. Отже, більш ефективним засобом боротьби зі шкідливим впливом стресу є його попередження ще на стадії прогнозування.

Достатнім прогностичним потенціалом володіє емоційний інтелект. Прогностична функція емоційного інтелекту притаманна для всіх його компонентів, але її можна розглянути також як окремий процес. Прогнозування стресових ситуацій, певна антиципаційна діяльність відбуваються синхронно в зовнішньому та внутрішньому планах. По-перше, людина спостерігає й аналізує своє часово-просторове оточення із метою передбачення можливих стресових ситуацій; по-друге, коли подібна стресова загроза виникає, варто з'ясувати власне емоційне ставлення до ситуації, що склалася. Далі вступають у дію механізми когнітивного збалансування. Результатом такої діяльності стає можливість надситуативного реагування на стресор.

Прогнозування емоційних стресів (як власних, так і найближчого оточення), на наш погляд, проходить такі три стадії:

1) етап ідентифікації емоційного стану, який, зі свого боку, складається із:

- спостереження (рефлексія, психосоматоемоційний моніторинг із метою з'ясування найбільш суб'єктивно значущих стресорів);
- фіксація (виокремлення із загального потоку візуальної, аудіальної й кінестетичної інформації значущих компонентів, установлення їх характеру, інтенсивності емоції)
- вербалізація (переведення отриманої чуттєвої інформації на словесний рівень, певне «перекодовування» образу емоційного в образ когнітивний, тобто слова);

2) етап каузалізації (установлення причинно-наслідкових зв'язків між емоційним, соматичним станом і подіями, що передували йому, або тими явищами, ситуаціями, які ще мають відбутись);

3) етап когнітивного опрацювання (з'ясування суб'єктивної оцінки рівня стресогенності передбачуваного подразника та нівелювання її до об'єктивного, достатнього для адаптації рівня);

3) етап прогнозування (на основі встановлених причинно-наслідкових зв'язків між емоціогенними ситуаціями й способами реагування на них – побудова варіативного плану власних дій чи іншої людини).

Усі ці етапи емоційного прогнозування доцільно здійснювати й стосовно інших людей, суб'єктів взаємодії, оскільки нерідко саме найближче оточення стає причиною емоційного стресу. Відповідно, уміння передбачати загрозу, яка насувається у вигляді конфлікту із колегами, близькими, також створює додатковий адаптогенний ресурс і сприяє зменшенню ризику психосоматичного захворювання.

На наш погляд, саме такий механізм дає можливість досягти певного «емоційного імунітету», уміння надситуативного реагування на стресогенні ситуації. Як ми вказували на початку статті, зовсім позбавитися стресу людина не може та й не повинна, а от узяти під контроль свою реакцію на нього, а отже і його вплив на себе, їй цілком під силу

Висновки й перспективи подальших досліджень. Підсумовуючи усе сказане вище, можна зробити висновок про те, що сучасна людина буквально оточена стресогенними чинниками, постійне уникання яких є просто неможливим, а відомі стресозахисні механізми виявляються недостатньо ефективними, особливо з огляду попередження психосоматичних захворювань. Натомість емоційний інтелект володіє ще до кінця не вивченим потужним стресозахисним потенціалом, його якісна відмінність від нині відомих стратегій подолання стресу полягає в умінні не лише ефективно долати, адаптуватися до емоціогенних ситуацій, а й попереджати їх на когнітивному рівні, не уникаючи й не прилаштовуючись до них. Запропонований механізм прогностичного попередження стресу ще недостатньо вивчений і, відповідно, потребує подальшого теоретичного та експериментального дослідження.

Список використаної літератури

1. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Телесные технологии / М. Е. Сандомирский. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.

2. Словарь практического психолога / [сост. С. Ю. Головин]. – Минск : Харвест, 1998. – 660 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.knigonosha.net/readbook/42187/1/>
3. Соколова Е. Д. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия / Е. Д. Соколова, Ф. Б. Березин, Т. В. Барлас // *MateriaMedica*. – 1996. – № 1 (9). – С. 5–25 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/library/socolova-berezin>
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Водопьянова Н. Е. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
5. Каменюкин А. Г. Антистресс-тренинг / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 224 с.
6. 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.
7. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. техн. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Н. В. Коврига. – К., 2003. – 23 с.
8. Дерев'янку С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах / Світлана Дерев'янку // *Соціальна психологія*. – 2008. – № 1. – С. 96–104.
9. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дениел Гоулман ; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М. : АСТ: АСТ МОСКВА ; Владимир : ВКТ, 2009. – 478 с.
10. Вызванное острым стрессом повышение внеклеточных уровней глутамата в миндалевидном теле крыс: различия в эффектах антидепрессантов / L. R. Reznikov, C. A. Grillo, G. G. Piroli, R. K. Pasumarthi, L. P. Reagan, J. Fadel // *Психиатрия и психофармакотерапия*. – 2008. – № 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.consilium-medicum.com/article/17115>