

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Грандт В. В.**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології*

*Запорізький національний університет*

*вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна*

*orcid.org/0000-0002-7488-5521*

*vvgrandt@gmail.com*

**Ключові слова:**

*психосоматичне здоров'я, здоров'я, психосоматичні захворювання, емоційний інтелект, юнацький вік.*

Статтю присвячено аналізу проблеми емоційного інтелекту як чинника збереження психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці. Розкрито загальну характеристику психосоматичного здоров'я особистості як взаємозв'язку між психологічними станами та фізичним здоров'ям людини. Надано загальну характеристику психосоматичних розладів особистості. Розглянуто психоцентричний (вплив психогенних чинників виникнення і перебігу психосоматичних розладів) та соматоцентричний (вплив соматичних страждань на появу психічних розладів) підходи до розуміння психосоматичних захворювань. Представлено загальну характеристику поняття «здоров'я» та визначено основні підходи щодо його розуміння. Визначено поняття «внутрішня картина здоров'я», а також проаналізовано три її грані: когнітивну, емоційну, поведінкову саме в юнацькому віці. Виокремлено й охарактеризовано особливості психосоматичного здоров'я в юнацькому віці.

Розглянуто чинники психосоматичного здоров'я в юнацькому віці. Емоційний інтелект визначено одним із важливих чинників, що забезпечує взаємодію «організм – навколишнє середовище». Він трактується як сукупність розумових здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій, а також як важливий компонент управління стресом, підтримки емоційної стабільності та забезпечення психосоматичного благополуччя. Розмежовано поняття «емоційний інтелект» та «соціальний інтелект». Проаналізовано внутрішньоособистісний і міжособистісний типи емоційного інтелекту.

Здійснено ґрунтовний аналіз проблеми емоційного інтелекту. Розглянуто такі п'ять складників емоційного інтелекту, як: пізнання себе та усвідомлення власних емоцій; навички міжособистісного спілкування; гнучкість реагування та конструктивне розв'язання проблем; управління стресовими ситуаціями; переважальний позитивний настрій. Визначені способи емоційного інтелекту, які сприяють збереженню психосоматичного здоров'я в юнацькому віці.

## EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR IN MAINTAINING THE PSYCHOSOMATIC HEALTH OF AN INDIVIDUAL IN YOUTH

**Hrandt V. V.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-7488-5521  
vvgrandt@gmail.com*

**Key words:** *psychosomatic health, health, psychosomatic disorders, emotional intelligence, adolescence.*

This paper is devoted to the analysis of the problem of emotional intelligence as a factor in preserving the psychosomatic health of individuals in adolescence. It provides a general overview of psychosomatic health as the interconnection between psychological states and physical well-being. The paper presents a general characterization of psychosomatic disorders. The psycho-centric approach (examining the influence of psychogenic factors on the onset and course of psychosomatic disorders) and the somato-centric approach (exploring the impact of somatic distress on the emergence of mental disorders) to understanding psychosomatic illnesses are discussed. The concept of health is defined, and the main approaches to its understanding are outlined. The paper identifies the concept of subjective experience of illness and analyzes its three facets: cognitive, emotional, and behavioral, specifically in adolescence. The peculiarities of psychosomatic health in adolescence are determined.

Factors influencing the psychosomatic health of individuals in adolescence are examined. Emotional intelligence is identified as one of the important factors that facilitate the interaction between «organism» and the surrounding environment. Emotional intelligence is viewed as a set of cognitive abilities for detecting, understanding, and controlling emotions, as well as an important component for stress management, maintaining emotional stability, and ensuring psychosomatic well-being. The distinction between emotional intelligence and social intelligence is made. The types of emotional intelligence, namely intrapersonal and interpersonal, are analyzed.

A thorough analysis of the problem of emotional intelligence was conducted, focusing on the five components of emotional intelligence: self-awareness and recognition of one's emotions, interpersonal communication skills, flexible responsiveness and constructive problem-solving, stress management, and enduring positive mood. The ways in which emotional intelligence contributes to the preservation of psychosomatic health in adolescence are determined.

**Постановка проблеми.** В юнацькому віці молоді люди зустрічаються зі значними змінами в їхньому житті, такими як кризи розвитку, самоідентифікація, відносини з однолітками та статевая зрілість. Ці переживання можуть викликати емоційний стрес, який може негативно позначитися на психосоматичному здоров'ї. Розвиток емоційного інтелекту може допомогти молодим людям краще розуміти свої емоції, керувати ними і впроваджувати ефективні копінг-стратегії.

Недостатні навички емоційного інтелекту можуть призводити до негативних наслідків для психосоматичного здоров'я. Наприклад, нездорові емоційні реакції на стрес можуть призвести до розвитку депресії, тривожних розладів,

психосоматичних розладів або інших психічних проблем. Уміння розпізнавати та розуміти емоції інших має велике значення для соціальних відносин молодих людей.

Дослідження проблеми психосоматичних розладів широко представлені в сучасній науковій літературі, але необхідно зазначити, що, незважаючи на широкий спектр досліджень, присвячених аспектам психосоматики, саме аналіз чинників, що впливають на психосоматичне здоров'я, потребує більшої уваги.

Науковим підґрунтям для розгляду означеної проблеми є праці зарубіжних та вітчизняних науковців. Значну цінність для вивчення феномена психосоматичного здоров'я мають праці

Г. Гроддека [1], В. Райха [2], Ф. Александера [3], Г. Мозгової [4], Н. Ханецької [4; 5], О. Грицик [6], Ю. Кокориної [7] тощо. Також важливим чинником у збереженні психосоматичного здоров'я в статті було зазначено саме емоційний інтелект, що вивчався в роботах Д. Гоулмана [8], Дж. Мэйера [9], П. Сэловея [9], Б. Лемберга [10], Х. Гарднера [11], Є. Карпенка [12], О. Іваницького [13], С. Бойко [14] та ін. Розглянуті наукові дослідження створюють міцне підґрунтя в психологічному та медичному аспектах. Тож проблема емоційного інтелекту як чинника збереження психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці є дуже актуальною.

**Метою статті** є вивчення впливу емоційного інтелекту на збереження психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці.

**Результати дослідження** в галузі нейрофізіології дозволяють припустити, що емоції та настрої впливають навіть на імунну систему, знижують рівень опору хворобі. Якщо протягом тривалого часу людина відчуває злість, образи, тривогу, навіть якщо ці емоції слабко виражені, то в неї більше шансів захворіти на ГРЗ, грип, кишкову інфекцію тощо. Хронічний стрес, тривале переживання вищеперелічених емоцій та станів послаблюють імунну систему, організм надає сприятливий ґрунт для розмноження та хвороботворного впливу інфекції.

Різноманітні прояви порушень із боку органів та систем організму виникають і загострюються під впливом психогенних (психологічних) факторів. У міжнародних класифікаціях психічних хвороб DSM – IV, V психосоматичні розлади віднесено до категорії психологічних чинників, які впливають на соматичний стан. Звичайно, психологічні фактори поряд із біологічними або соціальними відіграють істотну роль у походженні та перебігу будь-якої патології, проте за психосоматичних розладів цей вплив явно виражений як в етіології, так і в патогенезі захворювання.

У сучасній психологічній літературі визначаються два підходи до розуміння психосоматичних захворювань. У межах першого – психоцентричного – аналізується вплив на виникнення, клінічні прояви, перебіг і прогноз захворювання гострого і хронічного психічного стресу, а також різноманітних характеристик, пов'язаних із психічним статусом пацієнта. У числі останніх розглядаються конституційні особливості особистості, що інтерпретуються в рамках психодинамічного і психометричного підходів, концепції алекситимії, специфічних «профілів особистості», поведінкового типу А, а також психічні розлади (афективні, тривожно-фобічні та ін.) [5].

У межах другого – соматоцентричного – підходу вивчаються нозогенні реакції – вплив осо-

бливостей клінічних проявів і перебігу хвороби на суб'єктивне сприйняття пацієнтом свого захворювання й особливості психічних розладів, маніфестація яких пов'язана із соматичним стражданням (соматогенні та психогенні стани, зумовлені комплексом психотравмуючих подій, пов'язаних із соматичним захворюванням) [5].

Також необхідно зазначити, що, окрім впливу психологічних чинників на появу та перебіг хвороби і впливу хвороби на психоемоційний стан особистості, вони можуть сприяти психосоматичному здоров'ю. Психосоматичне здоров'я відноситься до взаємозв'язку між психологічними станами та фізичним здоров'ям людини.

Термін «психосоматичне здоров'я» було введено австрійським лікарем і психологом Г. Гроддеком [1] в кінці 19-го – початку 20-го століття. Він був одним із перших у дослідженні зв'язку між психологічними чинниками та фізичними проявами організму.

Проте поняття психосоматичного здоров'я стало більш популярним та розповсюдженим завдяки роботам німецького психоаналітика і лікаря В. Райха [2]. Він доклав значних зусиль у вивченні психологічних факторів, що впливають на фізичне здоров'я, і розвинув теорію, що емоції та психічні стани можуть виявлятися в тілі.

Здоров'я і хвороба відносяться до тих діалектичних взаємодоповнювальних понять, які в принципі не можуть бути однозначно визначені, а їх постійна переоцінка та осмислення призводять до становлення нового знання, до формування більш цілісного погляду на феномен людини [15, с. 13]. Між поняттями «здоров'я» і «хвороба», таким чином, немає абсолютного розриву.

Щодо розуміння феномена здоров'я в контексті сучасної медико-психологічної літератури, то також можна знайти чимало трактувань даного поняття. Хотілося би звернути увагу на зауваження П. Калью, який говорив, що одні автори трактують здоров'я як стан, другі – як динамічний процес, а треті зовсім не звертають уваги на процесуальність здоров'я [15]. З огляду на аналіз сучасної літератури, присвяченої проблемам здоров'я, цей феномен необхідно розглядати саме як динамічний процес, а станом його можна називати лише через аналіз показників кожного з його компонентів у певний проміжок часу.

У контексті вивчення психосоматичного здоров'я саме в юнацькому віці необхідно наголосити, що, з одного боку, організм досить майже сформований, але продовжує дозрівати та зазнає значних змін. Основні органи і системи організму проходять етапи остаточного розвитку та зміцнення. Так, наприклад, на цьому віковому етапі центральна нервова система досягає своєї зрілості, але процеси мозкового розвитку все ще три-

вають. У цей період розширюються когнітивні та пізнавальні здібності, формується самостійність та розумовий розвиток. Водночас юнацький вік може бути періодом збільшеної вразливості до стресу, оскільки молоді люди зазнають великої кількості змін у навчальних закладах, взаєминах з однолітками, в самоідентифікації тощо.

Для більш комплексного розглядання проблеми психосоматичного здоров'я юнаків необхідно більш детальніше розглянути внутрішню картину здоров'я (далі – ВКЗ), притаманну цьому віковому періоду.

ВКЗ – це сукупність інтелектуальних уявлень про здоров'я людини, комплекс емоційних переживань і відчуттів, а також її поведінкових реакцій. Розглядаючи ВКЗ із психологічних позицій, можна виділити три її основні грані.

Перша грань – когнітивна. Це сукупність суб'єктивних або міфологічних думок про причини, зміст, можливі прогнози, а також оптимальні способи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я. Когнітивний рівень передбачає уявлення про стан здоров'я, що значною мірою залежить від віку людини і рівня її інтелекту. Концепція Р. Бернса розкриває когнітивний компонент як знання людини про свої можливості, в тому числі й фізичні. Це і сприйняття людиною свого зовнішнього образу, свого тіла, своїх фізичних якостей (сила, витривалість, спритність тощо) [15, с. 90]. В юнацькому віці актуальною стає потреба в науковому обґрунтуванні, пошуку теоретичних пояснень явищ дійсності, логічному доказі [16, с. 80]. Тобто діти потребують певних фактів, на які вони можуть спиратися для того, щоб зробити висновки щодо стану свого здоров'я.

Друга грань – емоційна. Чуттєва сторона містить переживання здорового самопочуття, що пов'язано з комплексом відчуттів, що формують емоційний фон (спокій, радість, легкість, симпатію й ін.). Емоційний рівень пов'язаний з різними видами емоційного реагування на здоров'я, що визначається індивідуально-типологічними й індивідуально-психологічними характеристиками людини, а також особливостями її емоційного реагування на різні життєві ситуації [15, с. 90]. Юнаки можуть зазнавати емоційних коливань та стресу. Важливо розвивати навички емоційного саморегулювання, вміння впоратися зі стресом та шукати підтримку в родині, друзів або фахівців у галузі психології, якщо це необхідно.

І третя грань – поведінкова. Це сукупність зусиль, прагнень, конкретних дій здорової людини, зумовлених системою вірувань і спрямованих на досягнення суб'єктивно значимих цілей. Поведінковий рівень пов'язаний з актуалізацією діяльності людини зі збереження здоров'я. Це найвищий рівень ставлення до здоров'я, котрий

вимагає активної діяльності суб'єкта, спрямованої на збереження і підтримку свого здоров'я. За Р. Бернсом, поведінковий компонент включає конкретні дії, які можуть викликатися образом «Я» і самооцінкою. Це дуже важливий компонент в адаптації людини до оточуючої дійсності [15, с. 91]. Юнацький вік характеризується пошуком власної ідентичності, розумінням своїх цінностей та цілей. Важливо мати позитивне самовизначення та самосприйняття [17]. Сприяння здоровому способу життя, підтримка емоційного благополуччя, надання належної медичної допомоги та психологічної підтримки можуть бути ефективними стратегіями для збереження психосоматичного здоров'я в юнацькому віці.

Психосоматичне здоров'я означає гармонійний стан взаємодії між психічним та фізичним благополуччям. В юнацькому віці велика кількість фізіологічних та психологічних змін може впливати на емоційний стан та фізичне самопочуття. Здорове психосоматичне функціонування сприяє оптимальному розвитку та добробуту молодої людини.

Поганий психосоматичний стан може поглиблювати стрес та впливати на психічне благополуччя. Розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції може допомогти управляти стресом, підтримувати емоційну стабільність та забезпечувати психосоматичне благополуччя.

Психосоматичне здоров'я – це результат регуляції між організмом та навколишнім середовищем. Необхідно враховувати, що юнацький вік – це вік зростання сили «Я» особистості, її здатності не втратити, зберегти своє «Я» та проявити свою індивідуальність в умовах групової діяльності та інтимної близькості, дружби [18, с. 234]. Одним із важливих чинників, що забезпечує такого роду взаємодію «організм – навколишнє середовище», є емоційний інтелект як сукупність розумових здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій. Це важлива інтегральна характеристика особистості, яка виявляється в розумінні емоцій, виокремленні емоційного в міжособистісних стосунках, регуляції емоцій так, щоб позитивно впливати на когнітивну пізнавальну діяльність та переборювати негативні емоції, які можуть заважати спілкуванню. Деякі вчені поняття «емоційний інтелект» визначили як підструктуру соціального, проте емоційний інтелект відрізняється від соціального особливою ознакою – охопленням глибоких емоцій, які займають важливе місце в особистісному зростанні [19, с. 23].

Першим особливості емоційного інтелекту описав Г. Гарднер, розділивши його на внутрішньоособистісний і міжособистісний. Міжособистісний інтелект раніше описували в психологічній літературі, адже це поняття називалося

соціальним інтелектом, або соціальною компетентністю. Найголовнішою особливістю було те, що поняття соціального інтелекту характеризувало вміння самої людини взаємодіяти з іншими людьми. На відміну від першого типу внутрішньо-особистісний інтелект характеризувався вмінням людини знайти себе, тобто самоактуалізуватися в житті, мотивувати себе на досягнення успіху [12].

Такі вчені, як Дж. Мейер і П. Селовей, продовжили вивчати концепцію емоційного інтелекту, яку започаткував Г. Гарднер. Науковці стверджували, що людина, яка володіє емоційним інтелектом, має п'ять основних здібностей: усвідомлення особистістю власних емоцій; свідоме управління емоціями; змога мотивувати себе до діяльності та досягнення мети; розпізнавання та розуміння емоцій, які можуть виникати в інших людей; вміння підтримувати доброзичливі відносини із соціумом як мистецтво позитивного ставлення до інших людей [9].

Так, Б. Лемберг наголошує, що емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, використовувати, розуміти емоції і керувати ними; здатність, яка дозволяє знизити стрес, навчитися ефективного спілкуванню, подоланню перешкод та розв'язанню конфліктів [11, с. 3].

Р. Бар-Он стверджував, що емоційний інтелект є сукупністю емоційних, особистих та соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами й тиском навколишнього середовища. Він виокремив п'ять складників емоційного інтелекту: 1) пізнання себе, усвідомлення власних емоцій, а також пов'язані з цим упевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність; 2) навички міжособистісного спілкування на основі емпатії та соціальної відповідальності; 3) здатність до адаптації, гнучкість реагування, конструктивне розв'язання проблем; 4) управління стресовими ситуаціями, контроль за імпульсивністю, стійкість до стресу; 5) переважальний позитивний настрій, щастя, оптимізм [19, с. 22].

Усі ці вищезазначені складники емоційного інтелекту дозволяють у разі зіткнення зі стресовими ситуаціями опрацьовувати їх на психічному рівні, що сприяє психосоматичному здоров'ю і не дозволяє соматизуватися на тілесному рівні, адже психосоматичні розлади з'являються саме там, де людина не може опанувати стресову ситуацію і переробити її на психічному рівні, саме тоді знаходиться найпростіший шлях – соматичний. Тому усвідомлення власних емоцій, можливість знайти форму в міжособистісній взаємодії замість утримування інтенсивних емоційних переживань усередині, здатність гнучко реагувати – все це дозволяє справлятися зі складними життєвими ситуаціями, зберігаючи психосоматичне здоров'я.

**Висновки.** Результати проведеного теоретичного дослідження дозволили сформулювати такі висновки: емоційний інтелект є важливим чинником збереження психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці. Він відноситься до здатності розуміти, контролювати та виражати власні емоції, а також сприймати, розуміти і взаємодіяти з емоціями інших людей. Особистості з розвиненим емоційним інтелектом мають кращу здатність впоратися зі стресом, керувати своїми емоціями і ставитися до них конструктивно.

В юнацькому віці, коли відбуваються значні фізичні, психологічні та соціальні зміни, емоційний дисбаланс може мати великий вплив на психосоматичне здоров'я особистості. Розвинутий емоційний інтелект допомагає зберігати психосоматичне здоров'я різними способами. Так, завдяки самоусвідомленню людина з розвиненим емоційним інтелектом має здатність усвідомлювати свої емоції, розуміти їх причини та наслідки. Це дозволяє їй реагувати на стресові ситуації адекватно, шукати підтримку та вживати заходи для збереження свого здоров'я.

Наступний спосіб – регуляція емоцій. Юнаки з розвиненим емоційним інтелектом уміють ефективно регулювати свої емоції, впоратися зі стресом, тривогою, складними емоційними переживаннями шляхом використання стратегій саморегуляції.

Ще одним способом є соціальна взаємодія. Юнаки з розвиненим емоційним інтелектом уміють сприймати та розуміти емоції інших людей. Це дозволяє їм будувати здорові міжособистісні відносини, проявляти емпатію та співчуття до інших. Соціальна підтримка і здатність налагоджувати емоційний зв'язок з оточуючими сприяє загальному благополуччю та психосоматичному здоров'ю юнаків.

Також емоційно розумні особистості володіють здатністю до самомотивації, встановлення мети і наполегливості в досягненні її. Вони здатні керувати своїми емоціями, навіть у важких ситуаціях, і зосереджуватися на досягненні своїх цілей, що сприяє загальному психосоматичному благополуччю.

Усі ці аспекти емоційного інтелекту можуть сприяти збереженню психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці. Навички розуміння, вираження та керування емоціями можуть допомогти уникнути негативних наслідків стресу, зниження самооцінки та погіршення фізичного здоров'я.

Перспективними орієнтирами подальшого дослідження є вивчення впливу емоційного інтелекту на ризик розвитку психосоматичних захворювань, а також ефективність його використання як інструменту попередження та лікування психосоматичних проблем.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Groddeck G. The Meaning of Illness : Selected Psychoanalytic Writings International Universities Press; F First Edition Used (January 1, 1977). 270 p.
2. Reich W. Genitality in the theory and therapy of neurosis. Farrar, Straus, Giroux; First Edition (January 1, 1980) 225 p.
3. Alexander F. Psychosomatic medicine: its principles and applications The Ronald Press Company (January 1, 1946) 353 p.
4. Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія : навчальний посібник. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 383 с.
5. Ханецька Н.В. Психосоматика : теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький, 2019. 123 с.
6. Грицик О. Дослідження впливу психосоматики на розвиток соматичних та онкологічних захворювань. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 7. С. 17–22. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.3> (дата звернення: 15.07.2023).
7. Кокоріна Ю.Є. Емпіричне дослідження прояву психосоматичних реакцій як результату роботи механізмів захисту психіки. *Науковий журнал Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 61–65. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.10> (дата звернення: 05.07.2023).
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект ; пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
9. Mayer, J.D., Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197–208.
10. Lemberg, B. Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings. Saint Petersburg : Vector, 2013.
11. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 304p
12. Карпенко Є.В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 60–72 URL: <http://doi.org/10.5281/zenodo.2559617> (дата звернення: 10.07.2023).
13. Іваницький О.І. Проблема розвитку емоційного інтелекту майбутніх вчителів природничих предметів. *Науково-дослідна робота в системі підготовки фахівців-педагогів у природничій, психологічній і комп'ютерній галузях* : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (19–20 вересня 2019 р., м. Бердянськ). Бердянськ : БДПУ, 2019. С. 111–112. URL: <http://bdpu.org/materialy-vii-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-konferentsiyi/> (дата звернення: 10.07.2023).
14. Бойко С.Т. Емоційний інтелект як чинник запобігання інформаційному стресу. *Наукова дискусія: питання педагогіки та психології* : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (1–2 грудня 2017 р., м. Київ). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017.
15. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана. Луцьк : РВВ «Вежа». Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. 316 с.
16. Білоус О.В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2015. 108 с.
17. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид. : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
18. Вікова психологія : навч. посіб. О.П. Сергєєнкова та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
19. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2021. Випуск 3 С. 20–23 URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4> (дата звернення: 12.07.2023).
20. Лісова О.С. Психокорекція дезадаптивних типів внутрішньої картини здоров'я у хворих на виразкову хворобу. *Медицинская психология*. 2008. Т. 3. № 1. С. 44–50.

## REFERENCES

1. Groddeck G. (1977). The Meaning of Illness: Selected Psychoanalytic Writings International Universities Press; F First Edition Used. 270.
2. Reich W. (1980). Genitality in the theory and therapy of neurosis. Farrar, Straus, Giroux; First Edition. 225.
3. Alexander F. (1946). Psychosomatic medicine: its principles and applications The Ronald Press Company. 353.
4. Mozgova H.P., Khanetska T.I., Yakymchuk O.I. (2021). Psychosomatics: mental, physical, social. Textbook: Study guide. Kyiv: NPU named after M. P. Drahomanov. 383. [in Ukrainian].

5. Khanetska N. V. (2019). Psychosomatics: a theoretical and practical guide for students of higher educational institutions. *Khmelnitskyi*. 123. [in Ukrainian].
6. Hrytsyk O. (2020). Study of the influence of psychosomatics on the development of somatic and oncological diseases. *Bulletin of Lviv University*. Psychological sciences series. Issue 7. 17–22. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.3> [in Ukrainian].
7. Kokorina Yu. E. (2020). Empirical study of the manifestation of psychosomatic reactions as a result of the mechanisms of psychic protection. *Scientific magazine Habitus*. Issue 19. 61-65. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.10> [in Ukrainian].
8. Goleman D. (2018). Emotional intelligence / Daniel Goleman; trans. from English S.-L. Gumetska Kharkiv: Vivat. 512. ISBN 978-966-942-116-6. [in Ukrainian].
9. Mayer, J.D. and Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. V. 4. 197–208.
10. Lemberg, B. (2013). Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings. Saint Petersburg : Vector.
11. Gardner, H.(1993). Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books. 304.
12. Karpenko E. V. (2019). Modern research vectors of emotional intelligence of the individual. *Psychology and personality*. No. 1 (15). 60-72 URL: <http://doi.org/10.5281/zenodo.2559617> [in Ukrainian].
13. Ivanytskyi O. I. (2019). The problem of developing emotional intelligence of future teachers of natural sciences. Research work in the system of training specialists-pedagogues in the natural sciences, psychology and computer fields. Materials of the VII International Scientific and Practical Conference (September 19-20, 2019, Berdyansk). Berdyansk: BDPU,. 111-112. URL: <http://bdpu.org/materialy-vii-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-konferentsiyi/>. [in Ukrainian].
14. Boyko S. T. (2017). Emotional intelligence as a factor in preventing informational stress. Scientific discussion: issues of pedagogy and psychology. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (December 1–2, 2017, Kyiv). Kyiv: NGO «Kyiv Scientific Organization of Pedagogy and Psychology». [in Ukrainian].
15. Kotsan I.Ya., Lozhkin G.V., Mushkevich M.I. (2011). Psychology of human health / edited by I. Ya. Kotsana. Lutsk: RVV «Tower» Volyn. national Lesya Ukrainka University, 316. [in Ukrainian].
16. Bilous O. V. (2015). Age psychology: Study guide. Chernihiv: Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. 108. [in Ukrainian].
17. Kutishenko V. P. (2010). Age and pedagogical psychology (course of lectures). 2nd ed.: teaching. Manual. Kyiv: Center for Educational Literature. 128. [in Ukrainian].
18. Sergeenkova O. P., Stolyarchuk O. A., Kokhanova O. P., Pasioka O. V. (2012). Age psychology. Education manual Kyiv: Center for Educational Literature, 376. [in Ukrainian].
19. Marchuk S. V. (2021). Theoretical analysis of the concept of emotional intelligence in psychology. *Scientific Bulletin of the Uzhgorod National University*. PSYCHOLOGY Series. Issue 3. 20-23 URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4> [in Ukrainian].
20. Lisova O.S. (2008). Psychocorrection of maladaptive types of internal picture of health in peptic ulcer patients. *Medical psychology*. Vol. 3, No. 1. 44–50. [in Ukrainian].