



УДК 159.99

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1286-1297](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1286-1297)

Коструба Наталія Сергіївна доктор психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, 43025 м. Луцьк, просп. Волі, 13, тел.: (033) 224-93-92, <https://orcid.org/0000-0002-3852-4729>

Журба Микола Леонідович здобувач освіти, факультет психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, 43025 м. Луцьк, просп. Волі, 13, тел.: (033) 224-93-92

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Анотація. Життя українців в умовах війни та постійного стресу має вплив на психоемоційне благополуччя та ментальне здоров'я. Безпосередні військові дії та інформаційне поле воюючої держави має значний вплив на емоційний стан населення. Саме тому, важливим елементом стресостійкості та ментального здоров'я є вміння емоційний інтелект як інтегрована здатність до співпереживання, розпізнавання та регуляції емоцій. Наше дослідження має на меті теоретичне вивчення та емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку між емоційним інтелектом та ментальним здоров'ям.

Для реалізації мети дослідження було використано такі методики: Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) та Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл) на вибірці з 50 студентів. Для ґрунтового аналізу взаємозв'язку емоційного інтелекту та психічного здоров'я нами був застосований метод обрахунку кореляційних зв'язків Пірсона.

Опрацьовані результати дають можливість стверджувати про прямо пропорційні статистично значимі взаємозв'язки рівня позитивного ментального здоров'я із загальним рівнем емоційного інтелекту, а також його складовими такими як: емоційна обізнаність, здатність до управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Загалом, особистості з високим рівнем позитивного ментального здоров'я мають більшу здатність та вміння усвідомлювати власні емоції, регулювати свої емоційні стани, швидко реагувати на зміну ситуації та відповідно раціонально діяти при необхідності прийняття рішень, здатні до співпереживання, а також легко розпізнають емоції інших людей. Отримані



дані можуть стати підґрунтям чи частиною програми психологічної підтримки під час війни з опорою на розвиток емоційного інтелекту особистості та його складових.

Ключові слова: психологічне благополуччя, емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій.

Kostruba Natalia Sergiivna Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General and Clinical Psychology, Lesya Ukrainka Volyn National University, 43025, Lutsk, Ave. Voli, 13, tel.: (033) 224-93-92, <https://orcid.org/0000-0002-3852-4729>

Zhurba Mykola Leonidovych student, Faculty of Psychology, Lesya Ukrainka Volyn National University, 43025, Lutsk, Ave. Voli, 13, tel.: (033) 224-93-92

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF MENTAL HEALTH

Abstract. The life of Ukrainians in war conditions and constant stress has an impact on psycho-emotional well-being and mental health. Direct military actions and belligerent state information field have a significant impact on the population emotional state. Therefore, an important element of stress resistance and mental health is the skill of emotional intelligence as an integrated ability to empathize, recognize and regulate emotions. Our research aims to theoretically study and empirically investigate the features of the relationship between emotional intelligence and mental health.

The following methods were used to implement the research purpose: "Positive Mental Health Scale" method (adapted by L. M. Karamushka, O. V. Kredentser, K. V. Tereshchenko) and Diagnostics of "emotional intelligence" (N. Hall). The study was conducted on a sample of 50 students. For a thorough analysis of the relationship between emotional intelligence and mental health, we used the method of calculating Pearson correlations.

The studied results make it possible to state that there are directly proportional statistically significant relationships between the level of positive mental health and the general level of emotional intelligence, as well as its components such as: emotional awareness, the ability to manage one's emotions, self-motivation, empathy, the ability to recognize the emotions of others people. In general, individuals with a high level of positive mental health have a greater ability to be aware of their own emotions, regulate their emotional states, quickly respond to a change in the situation and act accordingly rationally when it is necessary to make decisions, are capable of empathy, and also easily recognize the emotions of other



people. The obtained data can become the basis or part of the psychological support program during the war based on the development of the emotional intelligence of the individual and its components.

Keywords: psychological well-being, emotional awareness, emotion management, self-motivation, empathy, emotion recognition.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження емоційного інтелекту як чинника ментального здоров'я визначається кількома важливими аспектами. Емоційний інтелект визначається як здатність особистості розпізнавати, розуміти і управляти власними емоціями та емоціями інших. Існує велика кількість доказів, що низький рівень емоційного інтелекту може бути пов'язаний з різними проблемами з ментальним здоров'ям, такими як депресія, тривожність та іншими психічними розладами. Емоційний інтелект важливий для успішних міжособистісних відносин. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту можуть краще розуміти почуття інших, ефективно співпрацювати та вирішувати конфлікти, що сприяє формуванню позитивного соціального середовища.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть краще справлятися зі стресом, оскільки вони мають здатність ефективно управляти своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації використовуючи конструктивні копінг-стратегії. Розуміння та ефективне управління емоціями сприяє підвищенню працездатності та досягненню успіху в різних сферах життя, включаючи кар'єру та освіту. З урахуванням зростання загроз та стресових ситуацій у сучасному світі, розвиток емоційного інтелекту може виявитися особливо важливим для адаптації та подолання труднощів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Емоційний інтелект визначається як здатність розуміти власні та чужі почуття, а також використовувати цю інформацію для покращення мислення та дій. Бар-Он (1997) фокусується на соціальних та емоційних аспектах концепції, пропонуючи модель [2], що об'єднує емоційні та соціальні компетенції, визначаючи їх вплив на поведінку через самооцінку та оцінку з різних позицій [1]. П'ять комплексних шкал цієї моделі включають 15 субшкал, таких як самоповага, емоційна самосвідомість, соціальна відповідальність та інші.

Експерти з психічного здоров'я акцентують увагу на ролі емоційного інтелекту як кореляту психологічних розладів. Зазначається, що розумне використання емоцій важливе для фізичного та психологічного здоров'я, а емоційний інтелект пов'язаний з імунною системою. Woolery & Salovey розглядають емоційний інтелект як можливий фактор ризику чи захисний фактор для психічного та фізичного здоров'я, зокрема для депресії [7].



Зростає кількість досліджень, що підтверджують факто про взаємозв'язок високого рівня емоційного інтелекту з емоційним благополуччям і психічним здоров'ям [3]. Відповідно, низький рівень емоційного інтелекту пов'язані з певними емоційними проблемами, такими як депресія, труднощі вербалізації почуттів, низька емоційна обізнаність, тривога, проблеми особистості та адиктивна поведінка.

Дослідження емоційного інтелекту та фізичних або медичних проблем зі здоров'ям, підкреслюють пом'якшувальну роль емоційного інтелекту в подоланні симптомів медичних захворювань. Таким чином, високі рівні емоційного інтелекту або здатності до емоційного розуміння та відновлення були пов'язані з меншою інтенсивністю післяопераційного болю. Це вказує на те, що ЕІ може функціонувати як захисник від стресових, негативних або негативних подій (таких як страждання від хвороби або операції), відіграючи вирішальну роль у процесі адаптації людини до хвороби [3].

Дослідження в області емоційного інтелекту та психічного здоров'я мають наслідки для підтримки та зміцнення психічного здоров'я людини. Результати підтверджують думку про те, що люди з нижчим емоційним інтелектом схильні до поганого фізичного та психічного здоров'я та не можуть впоратися зі стресовими факторами. Дослідження вказує на те, що роль емоційного інтелекту (ЕІ) визнається у підтримці психічного здоров'я протягом останніх двох десятиліть [6].

Регресійний аналіз свідчить, що здібності, пов'язані з ЕІ, стають позитивним ресурсом перед епізодами сильного стресу. Дослідження взаємозв'язку стресу з фізичним та психічним здоров'ям підтверджує, що різні види психосоціального стресу корелюють з різними показниками поганого здоров'я. Так, стрес, пов'язаний із проблемами зі здоров'ям, має найсильніший вплив на різні аспекти фізичного та психічного здоров'я. Стрес, породжений відповідальністю та очікуваннями інших, також відзначається значним впливом на здоров'я. Інші стресори, такі як проблеми у шлюбі, не виявили такого сильного впливу, але можуть бути важливими факторами у виникненні депресії.

Отримані результати дослідження підкреслюють, що ймовірність повідомлення про симптоми депресії залежить від різних видів стресу. Стрес, пов'язаний із проблемами зі здоров'ям, обов'язками та зобов'язаннями інших, а також труднощами у подружньому житті, значно впливає на стан психічного та фізичного здоров'я. Дослідження також підтверджує твердження про те, що емоційний інтелект пов'язаний із зниженням рівня стресу та сприяє кращим результатам для здоров'я.

Зокрема, виявлено, що здатність оцінювати та виражати емоції асоціюється з меншими симптомами проблем у фізичному та психічному



здоров'ї, зокрема, депресії. Також виявлено, що здатність керувати емоціями інших людей пов'язана з меншими проявами депресії. Здатність використовувати емоції виявилася захисним фактором від тривоги, безсоння, депресії та симптомів фізичного захворювання. Враховуючи ці результати, можна визначити, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращим фізичним та психічним здоров'ям, а також з меншою ймовірністю розвитку симптомів психічних захворювань, таких як тривога та депресія [5].

Інші вчені також дійшли подібних позитивних висновків стосовно впливу емоційного інтелекту (EI) на різні аспекти здоров'я. Дослідження підтверджує, що здатність керувати власними емоціями допомагає знизити рівень стресу в різних сферах психосоціального життя. Зокрема, це стосується стресу, пов'язаного з особистими стосунками, відповідальністю, очікуваннями інших, економічними проблемами та питаннями зі здоров'ям [4].

Важливим аспектом є те, що здатність оцінювати та виражати емоції може негативно впливати на деякі компоненти здоров'я та стрес. Проте, у ситуаціях сильного стресу ця сама здатність може виступати як позитивний ресурс, допомагаючи подолати стресові наслідки. Існує кілька альтернативних гіпотез, які можуть пояснити взаємозв'язок між емоційним інтелектом (EI) та здоров'ям. Деякі дослідники вважають, що високий EI збільшує позитивний емоційний досвід, що, в свою чергу, поліпшує ресурси подолання та імунну компетентність, що може призвести до покращення здоров'я. Іншим можливим механізмом є мобілізація соціальних ресурсів і покращення психосоціального функціонування [6]. Отже, додаткові дослідження є необхідними для розуміння, як EI може впливати на здоров'я в контексті особистості та інших психологічних і соціальних факторів.

Мета статті – теоретичне вивчення та емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку між емоційним інтелектом та ментальним здоров'ям.

Виклад основного матеріалу.

Для реалізації мети дослідження було використано такі методики: Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) та Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Експериментальну базу дослідження склали студенти Волинського національного університету імені Лесі Українки. В опитуванні взяло участь 50 осіб віком 17-24, а саме студенти 1-4 курсу навчання, віком 18-21 рік.

Емпіричний аналіз психічного здоров'я у студентів дозволив виявити, що для 40% опитаних притаманний високий рівень позитивного ментального здоров'я. Високий рівень позитивного ментального здоров'я характеризується загальною благополучністю та оптимізмом особи. Це відображає не лише



відсутність серйозних психічних проблем, але і активне розвиток позитивних аспектів психіки та емоційного стану. У 38% досліджуваних виявлено середній рівень вказує на те, що людина здатна ефективно справлятися з життєвими викликами та стресами, хоча можливі коливання у її емоційному стані. Лише 22% студентів проявили низький рівень позитивного ментального здоров'я. Низький рівень позитивного ментального здоров'я може вказувати на те, що особа часто відчуває значний рівень стресу, турботи чи невпевненості, і їй важко впоратися з труднощами життя. Особи з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я можуть демонструвати відсутність енергії, втому та поганий настрій (Рис.1).

Отже, здійснений емпіричний аналіз позитивної спрямованості ментального здоров'я студентів дає підстави стверджувати про те, що у більшості опитаних рівень є високим, що передбачає характеризується загальною благополучністю та оптимізмом особи. Високий та середній рівень ментального здоров'я виявлено у 78% опитаних. Що свідчить про емоційну стабільність, відсутність серйозних психічних проблем та розвиток психіки.



Рис 1. Відсотковий розподіл опитаних за шкалою позитивного ментального здоров'я

У ході дослідження було виявлено такі рівні емоційного інтелекту (рис.2).

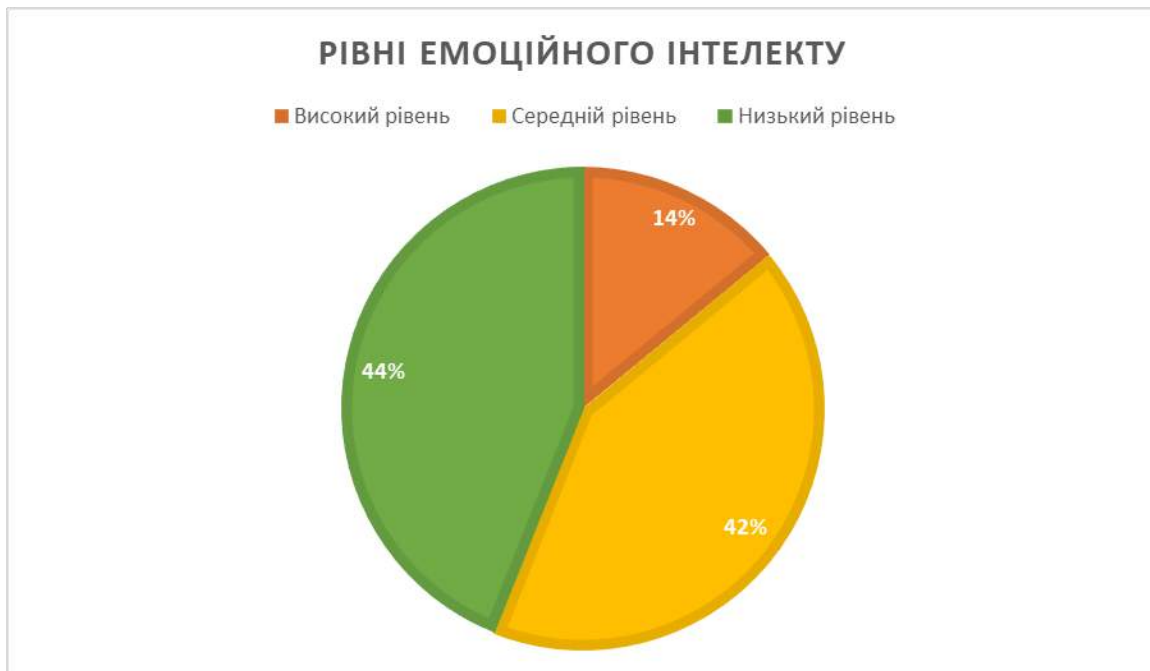


Рис.2. Відсотковий розподіл опитуваних за рівнями емоційного інтелекту

Високий рівень емоційного інтелекту було виявлено лише у 14% досліджуваних, що свідчить про розвиненість конкретних навичок та здібностей в області емоційного розуміння та управління. Для 42% притаманний середній рівень емоційного інтелекту який свідчить про те, що особа має певну міру усвідомленості та розуміння своїх власних емоцій і емоцій інших людей. Низький рівень емоційного інтелекту притаманний для 44% досліджуваних студентів. Це може свідчити про ряд характеристик та труднощів у взаємодії з емоціями, які можуть впливати на особистий і соціальний розвиток особи.

Отже здійснений емпіричний аналіз емоційного інтелекту дає підстави стверджувати, що більшість опитуваних має низький рівень емоційного інтелекту, що свідчить про обмежене розуміння та контроль над власними емоціями, важкість в сприйнятті та реакції на емоції інших, труднощі в ефективному вирішенні конфліктів та встановленні міжособистісних відносин. Такий стан може впливати на взаємодію з оточенням та викликати труднощі в міжособистісних відносинах. Проте, виявлена велика кількість студентів із середнім рівнем емоційного інтелекту, що може вказувати на здатність спілкуватися та співпрацювати в міжособистісних відносинах, бути емпатичним та враховувати почуття інших. Особа з середнім рівнем емоційного інтелекту може добре узгоджувати свої емоції з конкретною ситуацією та виявляти адекватні реакції в різних контекстах. Дуже мало досліджуваних проявило високий рівень емоційного інтелекту. Вони демонструють вищий рівень розуміння та управління емоціями, як у себе, так і в інших.



Детальний аналіз щодо рівнів розвитку складових емоційного інтелекту відображено на рисунку 3.

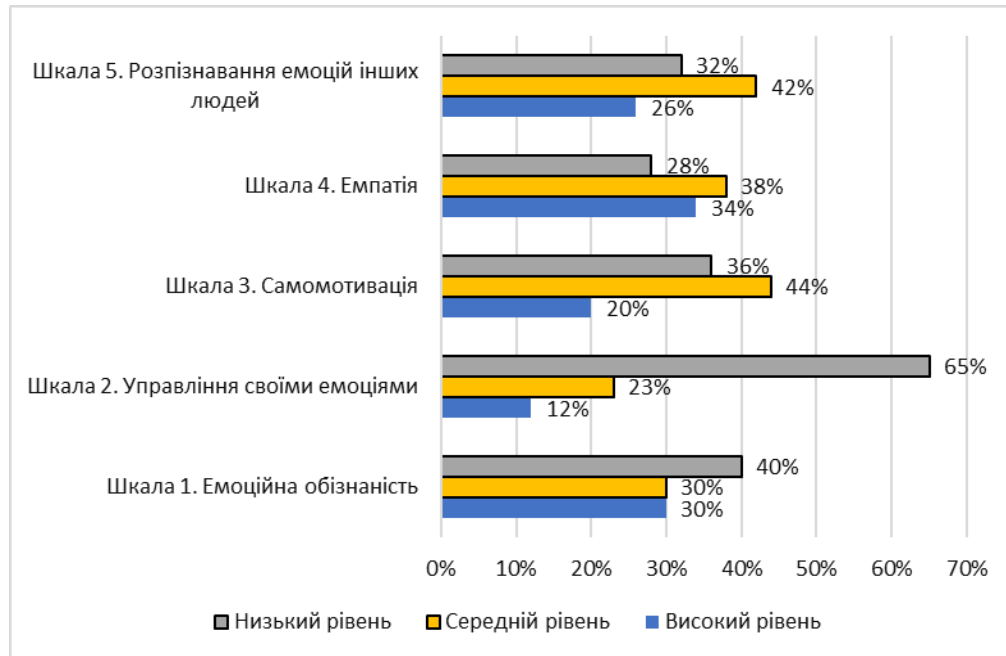


Рис.3. Відсотковий розподіл опитуваних за рівнями складових емоційного інтелекту

Після обробки результатів у 30% опитаних виявлений високий рівень емоційної обізнаності що свідчить про розгорнуте розуміння та навички управління власними емоціями та емоціями інших людей. Також 30% студентів проявили середній рівень емоційної обізнаності. Середній рівень емоційної обізнаності може свідчити про те, що людина має базове розуміння своїх власних емоцій та може виявляти емпатію до почуттів інших, хоча із певними обмеженнями. Та найбільший відсоток опитаних проявили низький рівень а саме 40%. Низький рівень емоційної обізнаності свідчить про труднощі у розумінні та взаємодії з власними емоціями та емоціями інших.

У 12% досліджуваних високий рівень управління своїми емоціями що свідчить про здатність ефективно регулювати та контролювати свої емоції для досягнення позитивних результатів. Середній рівень управління своїми емоціями виявлено у 24% студентів. Середній рівень управління своїми емоціями може свідчити про те, що особа виявляє базову здатність розуміти та контролювати свої емоції, але із певними обмеженнями. Для 68% досліджуваних притаманний низький рівень, що свідчить про труднощі в регулюванні та вираженні власних емоцій.

Високий рівень самомотивації який свідчить про сильну внутрішню мотивацію та здатність самостійно стимулювати себе до досягнення цілей і



завдань притаманна для 20% досліджуваних. Середній рівень самомотивації виявлено у 44% студентів. Середній рівень самомотивації свідчить про те, що людина може виявляти певний рівень внутрішнього стимулювання та самодисципліни, хоча із середніми характеристиками. У 36% опитаних виявлено низький рівень самомотивації, що може свідчити про відсутність внутрішнього напередження чи енергії для досягнення цілей чи виконання завдань.

У 34% досліджених виявлено високий рівень емпатії, що свідчить про здатність і бажання розуміти та відчувати емоції інших людей. Середній рівень емпатії свідчить про те, що особа має базову здатність розуміти та співпереживати емоції інших людей, його зафіксовано у 38% опитаних. Для 28% досліджуваних притаманний низький рівень емпатії свідчить про обмежену здатність розуміти та відчувати емоції інших людей.

Високий рівень розпізнавання емоцій виявлений у 26% опитаних, що свідчить про виняткову здатність сприймати та розуміти їхні почуття. Це може включати в себе точне розпізнавання фізичних і вербальних виразів обличчя, жестів та інших сигналів, які вказують на емоційний стан іншої особи. Середній рівень розпізнавання емоцій інших людей вказує на те, що особа має базові навички у сприйнятті та розумінні емоційних виявів оточуючих, що притаманний 42% досліджених. У 32% встановлено низький рівень розпізнавання емоцій інших людей. Низький рівень розпізнавання емоцій інших людей свідчить про обмежену здатність особи сприймати та розуміти емоції оточуючих. Це може означати труднощі в розпізнаванні виразів обличчя, жестів чи інших сигналів, які вказують на емоційний стан інших.

Для реалізації мети дослідження ми здійснили аналіз особливостей взаємозв'язку рівня позитивного ментального здоров'я з іншими психологічними характеристиками емоційного інтелекту за допомогою вирахування коефіцієнта кореляції Пірсона. Таким чином, було виявлено статистично значимі взаємозв'язки ($p < 0,01$), що продемонстровано у таблиці 1.

Таблиця 1.

Кореляція рівня позитивного ментального здоров'я до емоційного інтелекту

	Рівень позитивного ментального здоров'я
Загальний рівень емоційного інтелекту	0,590
Шкала 1. Емоційна обізнаність	0,350
Шкала 2. Управління своїми емоціями	0,719
Шкала 3. Самомотивація	0,549
Шкала 4. Емпатія	0,360



Шкала 5. Розпізнавання емоцій інших людей	0,388
---	-------

Виявлено статистично значимий прямо пропорційний взаємозв'язок рівня позитивного ментального здоров'я та рівня емоційного інтелекту ($r=0,590$; $p<0,01$). Так, високі показники рівня позитивного ментального здоров'я пов'язані із високими показниками емоційного інтелекту. І навпаки. Тобто студенти, що позитивно оцінюють своє ментальне здоров'я характеризуються ефективним управлінням емоціями, легше справляються із стресом, мають розвинену здатність до сприйняття та підтримки соціальних відносин, а також виявляють більшу самосвідомість та самоприйняття.

Зафіксовано статистично значущий взаємозв'язок, що прямо пропорційний, між рівнем позитивного ментального здоров'я та рівнем емоційної обізнаності ($r=0,0350$; $p<0,01$). Так, високі показники рівня позитивного ментального здоров'я пов'язані із високими показниками шкали емоційної обізнаності. І навпаки. Ці досліджувані виявляють високий рівень усвідомленості та розуміння власних емоцій і можуть ефективно керувати ними.

Виявлено статистично значимий прямо пропорційний взаємозв'язок рівня позитивного ментального здоров'я та рівня управління своїми емоціями ($r=0,719$; $p<0,01$). Так, високі показники рівня позитивного ментального здоров'я пов'язані із високими показниками шкали управління своїми емоціями. І навпаки. Тобто студенти, які позитивно оцінюють своє ментальне здоров'я характеризуються емоційною самосвідомістю, ефективним регулюванням емоцій, управлінням стресом, позитивним настроєм та оптимізмом.

Згідно з аналізом, здійсненим з використанням статистичних методів, було встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем позитивного ментального здоров'я та шкалою самомотивації ($r=0,549$; $p<0,01$). Отримані результати свідчать, що особи з високими показниками позитивного ментального здоров'я також відзначаються високим рівнем самомотивації. Це свідчить про внутрішню нахиленисть до досягнення особистих цілей та підтримання позитивного ставлення до життя.

Статистично значущий взаємозв'язок між рівнем позитивного ментального здоров'я та емпатії було виявлено ($r=0,360$; $p<0,01$), що свідчить про тісний прямопропорційний зв'язок. Високі показники позитивного ментального здоров'я корелюють з високим рівнем емпатії. Такі студенти проявляють здатність не лише до самореалізації і позитивного настрою, але і до розуміння та співпереживання емоцій інших людей.

Дослідження підтвердило існування статистично значущого прямопропорційного зв'язку між рівнем позитивного ментального здоров'я та рівнем розпізнавання емоцій інших людей ($r=0,388$; $p<0,01$). Це підтверджує, що високі рівні позитивного ментального здоров'я асоційовані із високими рівнями розпізнавання емоцій інших людей. Це свідчить про те, що психічний



стан студентів може впливати на їх здатність точно розпізнавати та розуміти емоції інших.

Отже, рівень позитивного ментального здоров'я прямо пропорційно взаємопов'язаний із загальним рівнем емоційного інтелекту, а також його складовими такими як: емоційна обізнаність, здатність до управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, здатність до розпізнавання емоцій інших людей.

Висновки. Результати дослідження продемонстрували емпіричні докази, що емоційний інтелект та його складові пов'язані із показниками психічного здоров'я особистості, а саме із позитивним ментальним здоров'ям. Такі висновки підтверджені статистично значимими кореляційними зв'язками. Загалом, особистості з високим рівнем позитивного ментального здоров'я більш схильні до усвідомлення власних емоцій, можуть керувати своїми емоційними станами, швидко заспокоїтися при необхідності прийняття рішень, здатні до співпереживання, а також легко розпізнають емоції інших людей.

Отримані результати можуть стати основою для розробки програми психологічної підтримки під час війни з опорою на розвиток емоційного інтелекту особистості та його складових.

Література:

1. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass. 2000. P. 363-387.
2. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. №18. P. 13-25.
3. Batool S. S. Emotional Intelligence Based Treatment in Mental Illness: A Prospective Analysis. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)*. 2011. №31(2). P. 251-259.
4. Ciarrochi J., Deane F., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2002. Vol. 32, Iss.2. P. 197-209. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00012-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00012-5)
5. Davis S. K., Humphrey N. Emotional intelligence predicts adolescent mental health beyond personality and cognitive ability. *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 52, Iss. 2. P. 144-149. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.016>
6. Martínez González A. E., Piqueras J. A., Linares V. R. Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. *Psychology*. 2012. № 9. P. 876-878.
7. Woolery, A., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and physical health. In I. Nyklíček, L. Temoshok, & A. Vingerhoets (Eds.), *Emotional expression and health. Advances in theory, assessment and clinical applications* (pp. 154-168). Hove and New York: Brunner-Routledge.

References:

1. Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence* (pp. 363-387). San Francisco: Jossey-Bass.



2. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
3. Batool, S. S. (2011). Emotional Intelligence Based Treatment in Mental Illness: A Prospective Analysis. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)*, 31(2), 251-259.
4. Ciarrochi, J., Deane, F., Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00012-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00012-5)
5. Davis, S. K., Humphrey, N. (2012). Emotional intelligence predicts adolescent mental health beyond personality and cognitive ability. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 144-149. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.016>
6. Martínez González, A. E., Piqueras, J. A., Linares, V. R. (2012). Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. *Psychology*, 9, 876–878.
7. Woolery, A., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and physical health. In I. Nyklíček, L. Temoshok, & A. Vingerhoets (Eds.), *Emotional expression and health. Advances in theory, assessment and clinical applications* (pp. 154–168). Hove and New York: Brunner-Routledge.

