

**Радченко Аксиция Михайловна,**  
педагог-психолог МАОУ СОШ № 36 имени М. П. Одинцова; магистрант  
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический универси-  
тет», г. Екатеринбург, Российская Федерация  
[raaxiniya@mail.ru](mailto:raaxiniya@mail.ru)



## Роль эмоционального интеллекта в развитии посттравматического роста личности

**Аннотация.** Актуальность исследования определяется ростом интереса к факторам, обеспечивающим успешное преодоление последствий психологической травмы и формирование посттравматического роста. Особое значение приобретает изучение эмоционального интеллекта, который рассматривается как ключевой ресурс совладания и личностного развития. Цель исследования заключается в анализе теоретических концепций эмоционального интеллекта и выявлении их роли в механизмах посттравматического роста. Результатом исследования является систематизация современных подходов к пониманию эмоционального интеллекта, определение его защитной и развивающей функций, а также обозначение практических направлений его применения в психотерапии и консультативной практике.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, посттравматический рост, психотерапия, эмоциональная регуляция.

**Раздел:** 5.3. Психология.

## Введение

В настоящее время социальная и информационная среда порождает всё большее количество стрессогенных факторов, оказывающих влияние на психическое и эмоциональное состояние личности. Быстрая смена социальных реалий, нестабильность внешней среды, информационная перегрузка, неопределенность будущего, а также внутренние психологические конфликты ставят человека перед необходимостью постоянно адаптироваться и находить ресурсы для преодоления трудностей. Особенно остро эти процессы проявляются в периоды возрастных кризисов, профессиональных и учебных вызовов, а также при переживании утрат и травматических событий. В связи с этим в психологической науке и практике возрастает интерес к факторам, обеспечивающим не только снижение негативных последствий травматического опыта, но и формирование устойчивых стратегий совладания. Как подчеркивают Л. Галлен и А. Смит, феномен посттравматического роста отражает процесс позитивных личностных изменений, возникающих в результате осмысления и преодоления последствий травматических событий, что способствует укреплению субъективного благополучия и снижению уровня тревожности и депрессии [1]. В данном контексте особенно важен анализ роли эмоционального интеллекта как внутреннего ресурса. Согласно подходу Дж. Майера, П. Сэловея и Д. Карузо, эмоциональный интеллект понимается как способность распознавать, понимать и регулировать собственные эмоции, а также эффективно взаимодействовать с эмоциями других людей [1]. Рассматриваемый как ключевой личностный ресурс, эмоциональный интеллект способствует

восстановлению психологического равновесия, укреплению саморегуляции и повышению качества межличностных отношений в условиях стресса и неопределенности.

Продолжая эту линию, стоит отметить, что в последние годы исследовательский интерес к этой теме смещается от описания деструктивных последствий стрессовых событий к анализу психологических механизмов, позволяющих трансформировать пережитые трудности в источник развития – укрепление межличностных связей, переоценку жизненных приоритетов, рост внутренней силы и благодарности к жизни. В этом контексте эмоциональный интеллект рассматривается не только как «буфер» от дистресса, но и как активный инструмент смыслообразования и адаптации.

Понимание роли эмоционального интеллекта в системе психологических механизмов совладания и посттравматического роста имеет не только теоретическую, но и практическую значимость. Это знание позволяет выстраивать эффективные модели психопрофилактики и психокоррекции, ориентированные на развитие эмоциональной компетентности у детей, подростков и взрослых, снижение риска дезадаптивных реакций и поддержку зрелых форм преодоления стресса. Таким образом, анализ взаимосвязей между эмоциональным интеллектом, совладанием и посттравматическим ростом помогает глубже осмыслить личностные ресурсы, обеспечивающие адаптацию и психологическое благополучие в условиях современных вызовов.

### **Методология и результаты исследования**

Методология настоящего исследования базируется на теоретико-аналитическом подходе, включающем систематический обзор современных отечественных и зарубежных научных источников, посвященных проблематике эмоционального интеллекта, психологической травмы и посттравматического роста. Цель исследования заключается в анализе теоретических концепций эмоционального интеллекта и выявлении их роли в механизмах посттравматического роста.

Выбор методологической базы обусловлен необходимостью комплексного рассмотрения феномена в междисциплинарном контексте с учетом когнитивных, личностных, социальных и ценностных аспектов функционирования личности. Это позволило выстроить целостное представление о его роли как внутреннем ресурсе совладания и факторе посттравматического роста.

В ходе теоретического анализа были выделены ключевые подходы, определяющие научное понимание структуры эмоционального интеллекта и его функций в процессах адаптации, регуляции эмоций и личностного развития после травматических событий. В современной психологии эти подходы воплощены в ряде теоретических моделей, отражающих различные исследовательские традиции и акценты. Их рассмотрение позволяет глубже понять, каким образом эмоциональный интеллект проявляется как ресурс совладания с травматическим опытом и фактор посттравматического роста.

Д. Так и Л. Патламазоглу в своем исследовании выявили, что эмоциональный интеллект положительно коррелирует с показателями посттравматического роста [3]. В исследовании приняли участие 163 взрослых респондента в возрасте от 18 до 66 лет, переживших травматические события в течение последних пяти лет. Уровень эмоционального интеллекта оценивался с помощью шкалы Вонга и Ло (WLEIS), а посттравматический рост – с помощью «Опросника посттравматического роста» (PTGI). Полученные результаты показали умеренную положительную корреляцию между ЭИ и ПТР ( $r = 0,42$ ,  $p < 0,001$ ), что подчеркивает роль эмоционального интеллекта как важного ресурса адаптации и личностной трансформации после психологической травмы.

Аналогичные результаты получили Т. Элам и К. Таку, показавшие, что развитие эмоциональной осознанности и эмпатии способствует усилению личностного роста после пережитых стрессовых событий [4]. В их исследовании приняли участие 420 студентов колледжа в среднем возрасте 19 лет, которые в течение последних двух лет пережили травматические и стрессовые события. Эмпатия измерялась с помощью «Опросника эмоциональной эмпатии» (QEE), а способность к распознаванию эмоций – с помощью «Теста на распознавание эмоций по выражению лица» (Emotion Recognition Task). Посттравматический рост оценивался с помощью сокращенной версии «Опросника посттравматического роста» (PTGI – SF). Статистический анализ показал, что как эмпатия ( $p < 0,01$ ), так и способность к распознаванию эмоций ( $p < 0,05$ ) являются значимыми предикторами посттравматического роста, что подтверждает роль эмоциональных способностей в процессе личностной трансформации после травмы.

Совокупность этих данных подтверждает тесную связь между эмоциональным интеллектом и процессами посттравматического роста. В то же время исследователи по-разному трактуют сам феномен посттравматического роста. Если, по мнению Л. Галлен и А. Смита, посттравматический рост отражает процесс конструктивного преодоления и повышения субъективного благополучия, то, Р. Г. Тедески и Л. Г. Калхаун рассматривают его как более широкий феномен позитивных личностных изменений, возникающих вследствие столкновения с травматическим опытом – углубления межличностных связей, формирования новых ценностей, роста внутренней силы, благодарности к жизни и обретения новых жизненных ориентиров [5].

Таким образом, разные исследователи сходятся в том, что посттравматический рост представляет собой не просто возвращение к прежнему состоянию, а качественное личностное обновление, где ключевую роль играет эмоциональная регуляция и осмысленное отношение к пережитому опыту.

В связи с этим представляется необходимым проанализировать теоретические концепции эмоционального интеллекта и определить их роль в механизмах посттравматического роста, что и соответствует цели настоящего исследования. Рассмотрение ключевых моделей эмоционального интеллекта позволяет выявить психологические механизмы, обеспечивающие адаптацию, восстановление и личностное развитие после переживания травматических событий.

Одной из наиболее влиятельных является модель способностей, разработанная Дж. Майером, П. Сэловеем и Д. Карузо [6]. В этой модели эмоциональный интеллект понимается как когнитивная способность, включающая следующие четыре уровня:

- 1) распознавание эмоций;
- 2) использование эмоций для поддержки мышления;
- 3) понимание эмоций;
- 4) регуляция эмоций.

Эта концепция рассматривает эмоциональный интеллект как навык, который можно развивать и объективно оценивать с помощью специализированных методик, таких как тест MSCEIT. Современные исследования показывают, что более высокий уровень эмоционального интеллекта в рамках данной модели связан с большей стрессоустойчивостью и меньшей выраженностью симптомов посттравматического стресса.

Следующая концепция – это смешанная модель эмоционального интеллекта, предложенная Д. Гоулманом [7]. В отличие от когнитивного подхода Дж. Майера, П. Сэловее и Д. Карузо, данная модель рассматривает эмоциональный интеллект как интеграцию когнитивных способностей и личностных характеристик. В ее структуру включены пять ключевых компонентов:

- 1) самосознание;

- 2) саморегуляция;
- 3) мотивация;
- 4) эмпатия;
- 5) социальные навыки.

Данная концепция получила широкое распространение в прикладной психологии, так как акцентирует внимание на управленческих и межличностных компетенциях. Развитие эмоционального интеллекта в понимании Д. Гоулмана позволяет не только смягчить последствия травматических событий, но и сформировать устойчивые стратегии совладания, основанные на осознанности и социальных связях. Современные исследования подтверждают, что высокий уровень эмоционального интеллекта в модели Д. Гоулмана способствует более эффективному восстановлению после травмы и повышает субъективное благополучие.

Следующая концепция – модель эмоционального интеллекта Р. Бар-Она, известная как модель эмоционально-социального интеллекта. В отличие от моделей, фокусирующихся преимущественно на когнитивных способностях, подход Р. Бар-Она включает широкий спектр эмоциональных и межличностных компетенций [8]. Структура эмоционального интеллекта в этой концепции охватывает пять доменов:

1. Внутриличные навыки (самоосознание, самооценка, независимость).
2. Межличностные навыки (эмпатия, социальная ответственность, умение сотрудничать).
3. Адаптивность (гибкость, решение проблем, реалистичность).
4. Управление стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсов).
5. Общее настроение (оптимизм, удовлетворенность жизнью).

Концепция Р. Бар-Она подчеркивает, что эмоциональный интеллект – это не только когнитивная способность, но и ресурс психосоциального функционирования. При работе с травмой модель Р. Бар-Она помогает акцентировать внимание на развитии устойчивости, управлении стрессом и поддержании позитивного настроения. Современные исследования демонстрируют связь между эмоциональным интеллектом в понимании Р. Бар-Она и успешным преодолением последствий стрессовых событий у подростков и взрослых [9].

Отечественная модель эмоционального интеллекта Д. В. Люсина [10], в отличие от зарубежных подходов, учитывает специфику отечественной психологической традиции и сочетает элементы когнитивных и личностных трактовок. Д. В. Люсин выделяет эмоциональный интеллект как способность понимать эмоции и управлять ими в двух плоскостях:

1. Внутриличный эмоциональный интеллект – умение осознавать собственные эмоции, понимать их причины и динамику, регулировать эмоциональные состояния.
2. Межличностный эмоциональный интеллект – способность распознавать эмоции других людей, учитывать их в общении и оказывать влияние на эмоциональные состояния партнеров по взаимодействию.

Ключевая особенность данной концепции заключается в том, что эмоциональный интеллект рассматривается не только как навык, но и как интегральное свойство личности, проявляющееся в устойчивых стратегиях поведения. Это позволяет применять модель Д. В. Люсина в практической психологии, в том числе при работе с последствиями психологической травмы.

Таким образом, четыре рассмотренные концепции эмоционального интеллекта: модель способностей Дж. Майера, П. Сэловея и Д. Карузо; смешанная модель Д. Гоулмана; эмоционально-социальная модель Р. Бар-Она; а также отечественная концепция Д. В. Люсина – демонстрируют разные теоретические акценты, но сходятся



в одном: эмоциональный интеллект является многоуровневым феноменом, объединяющим когнитивные, личностные и социальные компоненты. Именно поэтому он рассматривается как один из ключевых ресурсов преодоления психологической травмы и построения траектории посттравматического роста.

Каждый из компонентов эмоционального интеллекта играет важную роль в процессе преодоления последствий психологической травмы.

Так, Л. Кабельо пишет, что умение точно распознавать собственные чувства позволяет человеку осознать глубину травматического опыта и избежать вытеснения значимых переживаний, что, в свою очередь, открывает возможность для их конструктивной проработки [11].

По мнению М. Санчес-Альварес, понимание человеком причин и динамики эмоциональных реакций способствует снижению уровня тревожности и неопределенности, укрепляя когнитивный контроль над ситуацией [12].

С. Ян утверждает, что навыки регуляции эмоций помогают уменьшить интенсивность негативных состояний (гнева, отчаяния, страха) и предотвращают их хроническое закрепление в виде посттравматических симптомов [13].

Согласно С. Джозефу и П. А. Линли, способность к эмпатии и социальному взаимодействию усиливает ощущение поддержки и снижает чувство изоляции, что значительно повышает шансы на успешное совладание с трудными жизненными ситуациями [14].

Таким образом, высокий уровень эмоционального интеллекта выступает буфером, который снижает вероятность развития посттравматического стрессового расстройства (далее – ПТСР) и создает основу для позитивных личностных изменений. Это подтверждается результатами исследования И. А. Киселевой и Е. В. Кочетовой, показавших, что развитие эмоциональной регуляции способствует формированию посттравматического роста у взрослых, выступая важным механизмом личностной адаптации после пережитых стрессовых событий [15].

Эмоциональный интеллект, как указывают М. Сечняк, С. Тимошик-Томчак и П. Мержеевски, способствует посттравматическому росту через следующие механизмы [16]:

1) рефлексия эмоций – способность анализировать собственные переживания и извлекать из них личностный смысл, что уменьшает риск хронического стресса и формирует осознанное отношение и опыт;

2) эмпатия – углубление межличностного понимания и развитие поддерживающих отношений, которые становятся ключевым ресурсом адаптации;

3) гибкая регуляция эмоций – переход от избегания и вытеснения к конструктивному проживанию травматического опыта, что повышает устойчивость и снижает вероятность ПТСР;

4) когнитивная переоценка – использование эмоций для перестройки картины мира и нахождения новых ценностных ориентиров, что соответствует модели посттравматического роста.

Именно благодаря эмоциональному интеллекту человек учится не только справляться с трудными жизненными переживаниями, но и интегрировать их опыт в процесс личностного развития и формирования более зрелой жизненной позиции.

Как отмечают С. Джозеф и П. А. Линли [17], эмоциональная осознанность и рефлексия выступают ключевыми механизмами личностного роста после пережитых трудностей, позволяя трансформировать негативный опыт в источник внутреннего развития.

В психотерапевтической и консультативной практике развитие эмоционального интеллекта рассматривается как одно из ключевых направлений работы с последствиями психологической травмы. Практическая реализация данного подхода может включать в себя несколько взаимодополняющих методов.

**Тренинги эмоциональной компетентности.** Как отмечают К. В. Кифер, Д. А. Паркер и Д. Х. Саклофске, программы, направленные на развитие навыков распознавания, осознания и вербализации эмоций, способствуют формированию эмоциональной саморегуляции и личностной устойчивости [18]. Подобные тренинги помогают участникам не только повысить уровень эмоционального интеллекта, но и использовать эмоциональную осознанность как ресурс адаптации и личностного роста. Результаты таких программ находят подтверждение в исследованиях Р. Кабельо, Н. Экстремеры и П. Фернандеса-Беррокала, показавших, что участие в программах, направленных на развитие эмоциональной компетентности, связано с повышением субъективного благополучия и конструктивным переосмыслением жизненных трудностей [19].

**Групповая терапия и поддерживающие сообщества.** Участие в терапевтических и поддерживающих группах, как отмечают Цз. Ма, С. Чжан и Ю. Ли [20], способствует развитию социальной и эмоциональной компетентности, что, в свою очередь, положительно влияет на посттравматический рост, усиливая чувство принадлежности, снижая уровень изоляции и создавая безопасное пространство для выражения и переработки травматического опыта.

**Когнитивно-поведенческие техники.** Согласно данным Н. Санчес-Альварес, методы когнитивной переоценки и работы с дисфункциональными убеждениями позволяют человеку изменить восприятие трудного жизненного опыта, снизить его эмоциональное воздействие и интегрировать его в процесс личностного развития. Современные исследования показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта усиливает эффективность когнитивно-поведенческих интервенций [21].

**Арт-терапия и нарративные практики.** Как указывают С. Ян, Ю. Хонг и Х. Чен [22], использование символизации, творческого выражения и построения новых жизненных историй способствует не только переработке травматических переживаний, но и формированию позитивного видения будущего. Подобные методы особенно ценны для детей и подростков, так как опираются на доступные им формы самовыражения.

## Заключение

В настоящей работе проведена систематизация ключевых теоретических моделей, описывающих эмоциональный интеллект как значимый ресурс личностного развития и становления посттравматического роста. В анализ включены когнитивная модель способностей (Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Карузо), смешанный подход Д. Гоулмана, эмоционально-социальная концепция Р. Бар-Она и отечественная разработка Д. В. Люсина, что позволило раскрыть многогранность и вариативность трактовок данного феномена.

Сопоставление представленных подходов демонстрирует, что эмоциональный интеллект не ограничивается функцией защиты от негативных переживаний, но также способствует личностным преобразованиям, укреплению социальных связей и переоценке жизненных ориентиров. Эти выводы согласуются с современными эмпирическими данными (Т. Элам, К. Таку, М. Щесняк и др., 2020–2022 гг.), подтверждающими, что высокий уровень эмоционального интеллекта связан с проявлениями посттравматического роста, повышением субъективного благополучия и устойчивости к стрессу.

Развитие эмоционального интеллекта в контексте психотерапевтических и профилактических программ может рассматриваться как универсальная стратегия, способствующая снижению интенсивности дезадаптивных состояний и формированию условий для конструктивного личностного развития. Целенаправленное развитие ком-

понентов эмоционального интеллекта: эмпатии, рефлексии, эмоциональной регуляции и когнитивной переоценки – позволяет человеку интегрировать пережитый опыт в процесс самопонимания и личностного роста.

Полученные результаты подтверждают, что теоретические концепции эмоционального интеллекта дают возможность объяснить его ключевую роль в механизмах посттравматического роста. В этом контексте эмоциональный интеллект выступает двойным ресурсом: с одной стороны, он выполняет буферную функцию, снижая риск деструктивных последствий стрессовых событий; с другой – становится инструментом личностной трансформации, обеспечивая переход от переживания к осмыслению и развитию. Это определяет его как одно из приоритетных направлений современной психотерапевтической практики, психологического сопровождения и профилактики эмоциональных нарушений.

### Ссылки на источники

1. Gallen L., Smith A. M. The moderating effect of perceived hope in the relationship between posttraumatic growth, well-being, anxiety and depression // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Vol. 15, No. 1. – P. 147.
2. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits // *American Psychologist*. – 2016. – Vol. 71, No. 3. – P. 267–288.
3. Tuck D., Patlamazoglou L. The relationship between traumatic stress, emotional intelligence, and post-traumatic growth // *Journal of Loss and Trauma*. – 2019. – Vol. 24, No. 8. – P. 721–735.
4. Elam T., Taku K. Differences Between Posttraumatic Growth and Resiliency: Their Distinctive Relationships With Empathy and Emotion Recognition Ability // *Frontiers in Psychology*. – 2022. – Vol. 13. – P. 6–9.
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15, No. 1. – P. 1–18.
6. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates // *Emotion Review*. – 2016. – Vol. 8, No. 1. – P. 1–11.
7. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. – N. Y.: Bantam Books, 2020. – 368 p.
8. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) // *Psicothema*. – 2018. – Vol. 30, No. 1. – P. 140–145.
9. Freudenthaler H. H., Neubauer A. C. Measuring emotional intelligence: The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) and its relation to coping, well-being, and resilience // *Personality and Individual Differences*. – 2007. – Vol. 42, No. 4. – P. 805–814.
10. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // *Вопросы психологии*. – 2018. – № 1. – С. 3–14.
11. Cabello R., Sorrel M. A., Fernández-Pinto I., Extremera N. Emotional intelligence and posttraumatic stress symptoms: A systematic review and meta-analysis // *Journal of Affective Disorders*. – 2023. – Vol. 338. – P. 14–27.
12. Szcześniak M., Timoszyk-Tomczak C., Mierzejewski P. Emotional intelligence and posttraumatic growth: A systematic review // *Frontiers in Psychology*. – 2020. – Vol. 11. – P. 1783.
13. Yan Z., Hong Y., Chen X. Emotional intelligence as a protective factor against PTSD symptoms in adolescents // *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. – 2022. – Vol. 16, No. 1. – P. 87–101.
14. Joseph S., Linley P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice // *Clinical Psychology Review*. – 2006. – Vol. 26, No. 8. – P. 1041–1053.
15. Киселева И. А., Кочетова Е. В. Посттравматический рост и эмоциональная регуляция у взрослых: взаимосвязи и психологические механизмы // *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология*. – 2021. – Т. 14, № 3. – С. 25–35.
16. Szcześniak M., Timoszyk-Tomczak C., Mierzejewski P. Emotional intelligence and posttraumatic growth: A systematic review // *Frontiers in Psychology*. – 2020. – Vol. 11. – P. 1783.
17. Joseph S., Linley P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice // *Clinical Psychology Review*. – 2006. – Vol. 26, No. 8. – P. 1041–1053.
18. Keefer K. V., Parker J. D. A., Saklofske D. H. *Emotional Intelligence in Education: Integrating Research with Practice*. – Springer, 2018. – 428 p.
19. Cabello R., Ruiz-Aranda D., Fernández-Berrocal P. Docentes emocionalmente competentes // *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado (REIFOP)*. – 2010. – Vol. 13, No. 1. – P. 59–66.
20. Ma J., Zhang X., Li Y. Group identity, social-emotional competence, and posttraumatic growth // *Frontiers in Public Health*. – 2023. – Vol. 11, No. 3. – P. 127–144.

21. Sánchez-Álvarez N., Extremera N., Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation // *The Journal of Positive Psychology*. – 2016. – Vol. 18, No. 2. – P. 143–157.
22. Yan Z., Hong Y., Chen X. Emotional intelligence as a protective factor against PTSD symptoms in adolescents // *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. – 2022. – Vol. 16, No. 1. – P. 87–101.

**Axiniya M. Radchenko,**

*Educational Psychologist, Secondary School No. 36 named after M. P. Odintsov;  
Graduate Student, Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russian Federation  
[raaxiniya@mail.ru](mailto:raaxiniya@mail.ru)*

### **The Role of Emotional Intelligence in the Development of Post-Traumatic Growth**

**Abstract.** The relevance of this study is determined by the growing interest in factors that ensure successful coping with the consequences of psychological trauma and contribute to post-traumatic growth. Particular importance is given to the study of emotional intelligence, which is regarded as a key resource for coping and personal development. The aim of the research is to analyze theoretical concepts of emotional intelligence and to identify their role in the mechanisms of post-traumatic growth. The study results in a systematization of contemporary approaches to understanding emotional intelligence, identification of its protective and developmental functions, and outlining practical directions for its application in psychotherapy and counseling practice.

**Key words:** emotional intelligence, post-traumatic growth, psychotherapy, emotional regulation.

### **References**

1. Gallen, L., & Smith, A. M. (2024). "The moderating effect of perceived hope in the relationship between post-traumatic growth, well-being, anxiety and depression", *Frontiers in Psychology*, vol. 15, no. 1, p. 14 (in English).
2. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2016). "Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits", *American Psychologist*, vol. 71, no. 3, pp. 267–288 (in English).
3. Tuck, D., & Patlamazoglou, L. (2019). "The relationship between traumatic stress, emotional intelligence, and posttraumatic growth", *Journal of Loss and Trauma*, vol. 24, no. 8, pp. 721–735 (in English).
4. Elam, T., & Taku, K. (2022). "Differences Between Posttraumatic Growth and Resiliency: Their Distinctive Relationships With Empathy and Emotion Recognition Ability", *Frontiers in Psychology*, vol. 13, pp. 6–9 (in English).
5. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence", *Psychological Inquiry*, vol. 15, no. 1, pp. 1–18 (in English).
6. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). "The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates", *Emotion Review*, vol. 8, no. 1, pp. 1–11 (in English).
7. Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, Bantam Books, New York, 368 p. (in English).
8. Bar-On, R. (2018). "The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)", *Psicothema*, vol. 30, no. 1, pp. 140–145 (in English).
9. Freudenthaler, H. H., & Neubauer, A. C. (2007). "Measuring emotional intelligence: The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) and its relation to coping, well-being, and resilience", *Personality and Individual Differences*, vol. 42, no. 4, pp. 805–814 (in English).
10. Lyusin, D. V. (2018). "Sovremennye predstavleniya ob emocional'nom intellekte", *Voprosy psihologii*, № 1, pp. 3–14 (in Russian).
11. Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., & Extremera, N. (2023). "Emotional intelligence and post-traumatic stress symptoms: A systematic review and meta-analysis", *Journal of Affective Disorders*, vol. 338, pp. 14–27 (in English).
12. Szcześniak, M., Timoszyk-Tomczak, C., & Mierzejewski, P. (2020). "Emotional intelligence and posttraumatic growth: A systematic review", *Frontiers in Psychology*, vol. 11, p. 1783 (in English).
13. Yan, Z., Hong, Y., & Chen, X. (2022). "Emotional intelligence as a protective factor against PTSD symptoms in adolescents", *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, vol. 16, no. 1, pp. 87–101 (in English).
14. Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). "Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice", *Clinical Psychology Review*, vol. 26, no. 8, pp. 1041–1053 (in English).
15. Kiseleva, I. A., & Kochetova, E. V. (2021). "Posttravmaticheskij rost i emocional'naya regulaciya u vzroslyh: vzaimosvyazi i psihologicheskie mekhanizmy", *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psihologiya*, t. 14, № 3, pp. 25–35 (in Russian).
16. Szcześniak, M., Timoszyk-Tomczak, C., & Mierzejewski, P. (2020). "Emotional intelligence and posttraumatic growth: A systematic review", *Frontiers in Psychology*, vol. 11, p. 1783 (in English).



17. Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). "Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice", *Clinical Psychology Review*, vol. 26, no. 8, pp. 1041–1053 (in English).
18. Keefer, K. V., Parker, J. D. A., & Saklofske, D. H. (2018). *Emotional Intelligence in Education: Integrating Re-search with Practice*, Springer, 428 p. (in English).
19. Cabello, R., Ruiz-Aranda, D., & Fernández-Berrocal, P. (2010). "Docentes emocionalmente competentes", *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado (REIFOP)*, vol. 13, no. 1, pp. 59–66 (in English).
20. Ma, J., Zhang, X., & Li, Y. (2023). "Group identity, social-emotional competence, and posttraumatic growth", *Frontiers in Public Health*, vol. 11, no. 3, pp. 127–144 (in English).
21. Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). "The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation", *The Journal of Positive Psychology*, vol. 18, no. 2, pp. 143–157 (in English).
22. Yan, Z., Hong, Y., & Chen, X. (2022). "Emotional intelligence as a protective factor against PTSD symptoms in adolescents", *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, vol. 16, no. 1, pp. 87–101 (in English).

**Рекомендовано к публикации:**

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;  
 Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,  
 главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	29.09.25	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	27.11.25
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	27.11.25	Опубликована <i>Published</i>	31.01.26



[www.e-koncept.ru](http://www.e-koncept.ru)

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Радченко А. М., 2025