

МРНТИ: 15.81.21

10.51889/2959-5967.2023.75.2.033

Ниембаева Г.Б.<sup>1</sup>, Нургазы А.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Қазақский национальный педагогический университети имени Абая, Қазақстан, г. Алматы

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### Аннотация

Эмоциональный интеллект – относительно новая область исследований, и необходимы дополнительные исследования, чтобы полностью понять развитие эмоционального интеллекта у маленьких детей и его влияние на их общее благополучие. Развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте начинается в раннем детстве и продолжается на протяжении всех школьных лет. Родители и учителя играют важную роль в поддержке развития эмоционального интеллекта детей. Важно отметить, что эмоциональный интеллект – это многомерная конструкция, и у ребенка могут быть сильные стороны в одной области и трудности в другой. А также важно учитывать, что любой ребенок может иметь некоторый уровень эмоционального интеллекта, но это может быть не единственной причиной любого психического расстройства, поскольку существует множество факторов. Проведенное экспериментальное исследование позволило сделать выводы о том, что дети младшего школьного возраста с достаточной частотой демонстрируют такие навыки как определение собственных эмоций и эмоций своих товарищей. В процессе наблюдения было также установлено, что большая часть испытуемых не имеет выраженных проблем с проявлением эмоций и сопереживания. В среднем настроение детей либо изменяется постепенно, что характерно для их возраста либо остаётся неизменным без влияния внешних факторов

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, дети, младший школьный возраст, эмоции, развитие.

Г.Б. Ниембаева<sup>1</sup>, Ә.Ә. Нұрғазы<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университети,  
Алматы қ., Қазақстан

## КІШІ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ИНТЕЛЛЕКТИСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

### Аңдатпа

Эмоционалды интеллект салыстырмалы түрде жаңа зерттеу саласы болып табылады және жас балалардағы эмоционалды интеллекттің дамуын және оның жалпы әл-ауқатына әсерін толық түсіну үшін көбірек зерттеу қажет. Бастауыш мектеп жасындағы эмоционалды интеллекттің дамуы ерте балалық шақтан басталып, барлық мектеп жылдарында жалғасады. Ата-аналар мен мұғалімдер балалардың эмоционалды интеллектінің дамуын қолдауда маңызды рөл атқарады. Эмоционалды интеллект көп өлшемді құрылым екенін және баланың бір салада күшті жақтары, ал екінші салада қиындықтары болуы мүмкін екенін ескеру маңызды. Сондай-ақ, кез-келген баланың эмоционалды интеллект деңгейі болуы мүмкін екенін ескеру маңызды, бірақ бұл кез-келген психикалық бұзылыстың жалғыз себебі болмауы мүмкін, өйткені көптеген факторлар бар. Жүргізілген эксперименттік зерттеу бұл туралы қорытынды жасауға мүмкіндік берді бастауыш мектеп жасындағы балалар жеткілікті жиілікте өз эмоцияларын және жолдастарының эмоцияларын анықтау сияқты дағдыларды көрсетеді. Бақылау процесінде субъектілердің көпшілігінде эмоциялар мен эмпатия көріністерінде айқын проблемалар жоқ екендігі анықталды. Орташа алғанда, балалардың көңіл-күйі біртіндеп өзгереді, бұл олардың жасына тән немесе сыртқы факторлардың әсерінсіз өзгеріссіз қалады

**Түйінді сөздер:** эмоционалды интеллект, балалар, бастауыш мектеп жасы, эмоциялар, даму.

Niyetbayeva G.<sup>1</sup>, Nurgazy A.<sup>1</sup>

*Abai Kazakh national pedagogical university,  
Almaty, Kazakhstan*

## FEATURES OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF JUNIOR SCHOOL CHILDREN

### *Abstract*

Emotional intelligence is a relatively new area of research, and more research is needed to fully understand the development of emotional intelligence in young children and its impact on their overall well-being. The development of emotional intelligence in primary school age begins in early childhood and continues throughout the school years. Parents and teachers play an important role in supporting the development of children's emotional intelligence. It is important to note that emotional intelligence is a multi-dimensional construct, and a child may have strengths in one area and difficulties in another. It is also important to consider that any child can have some level of emotional intelligence, but this may not be the only cause of any mental disorder, as there are many factors. The conducted experimental study allowed us to conclude that children of primary school age with sufficient frequency demonstrate such skills as determining their own emotions and the emotions of their comrades. In the process of observation, it was also found that most of the subjects do not have pronounced problems with the manifestation of emotions and empathy. On average, the mood of children either changes gradually, which is typical for their age, or remains unchanged without the influence of external factors.

**Keywords:** *emotional intelligence, children, primary school age, emotions, development.*

**Введение.** Эмоциональный интеллект является многомерной конструкцией, и на его развитие могут влиять многие факторы, такие как темперамент ребенка, его/ее опыт, семейное окружение и общество, поэтому это может занять разное количество времени для разных детей, чтобы развивать свой эмоциональный интеллект. Также важно отметить, что эмоциональный интеллект может продолжать развиваться в детстве и подростковом возрасте, и его можно улучшить с помощью таких вмешательств, как занятия по эмоциональному воспитанию, терапия и методы ухода за собой, такие как физические упражнения, медитация и здоровое питание. Таким образом, даже несмотря на то, что у ребенка может быть некоторый уровень эмоционального интеллекта, очень важно поддерживать и помогать ему развивать свой эмоциональный интеллект на разных этапах его жизни.

Дети с развитым эмоциональным интеллектом лучше приспособлены к социальным и академическим требованиям начальной школы и обладают лучшими социальными навыками, включая эмпатию, мотивацию и саморегуляцию. Они также более устойчивы к стрессу и имеют лучшие показатели психического здоровья. В младшем школьном возрасте дети также учатся взаимодействовать с другими людьми, развивают свои социальные навыки и учатся быть частью сообщества. Дети с хорошо развитым эмоциональным интеллектом лучше способны формировать позитивные отношения со сверстниками, что важно для их социального развития. Кроме того, эмоциональный интеллект тесно связан с успеваемостью, дети с более высоким уровнем эмоционального интеллекта с большей вероятностью будут иметь лучшие академические результаты. Они с большей вероятностью будут вовлечены в процесс обучения, лучше концентрируются и будут более мотивированы к обучению. Эмоциональный интеллект также связан с лучшими показателями физического здоровья. У детей с развитым эмоциональным интеллектом лучше развиты механизмы преодоления трудностей, и они менее склонны к рискованному поведению, такому как злоупотребление психоактивными веществами.

Целью данной публикации будет анализ особенностей развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста.

**Материалы и методы исследования.** В качестве методов исследования были выбраны следующие:

1. Теоретический анализ материалов, описывающих развитие эмоционального интеллекта ребенка и его специфики;

2. Экспериментальное исследование особенностей эмоционального интеллекта методом с помощью проективных методов (для детей от 6 до 10 лет);

В качестве базы исследования выступает КГУ «Общеобразовательная школа №66». В исследовании приняли участие ученики младших классов (1–3) в количестве 87 учеников. Гендерное соотношение: 42 мальчика и 45 девочек.

**Полученные результаты.** Эмоциональный интеллект (ЭИ) является важнейшим компонентом развития личности и успешного общения в младшем школьном возрасте. Эмоциональный интеллект — относительно новая область исследований, и необходимы дополнительные исследования, чтобы полностью понять развитие эмоционального интеллекта у маленьких детей и его влияние на их общее благополучие. Изучение эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте является важной проблемой из-за влияния эмоций на развитие и самочувствие детей. Эмоциональный интеллект — это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей [1, 2].

ЭИ помогает детям понимать свои собственные эмоции и эмоции других, а также управлять ими. Концепция эмоционального интеллекта была впервые введена психологом и исследователем Питером Саловеем в 1990 году, а затем популяризирована Дэниелом Гоулманом в его книге 1995 года «Эмоциональный интеллект: почему он может иметь большее значение, чем IQ». Однако изучение эмоционального интеллекта у детей младшего дошкольного возраста начало набирать обороты в начале 2000-х гг. В начале 2000-х годов исследователи начали уделять внимание развитию эмоционального интеллекта у маленьких детей и тому, как он связан с другими областями развития, такими как когнитивное, социальное и эмоциональное. Эмоциональный интеллект является важным предиктором успеваемости, социальной компетентности и психического здоровья у маленьких детей, и что раннее вмешательство может помочь поддержать развитие эмоционального интеллекта у маленьких детей. С тех пор было проведено все больше исследований эмоционального интеллекта у маленьких детей, и исследователи разработали различные инструменты оценки для измерения эмоционального интеллекта у маленьких детей [3].

Развитие эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте начинается в раннем детстве и продолжается на протяжении всех школьных лет. Родители и учителя играют важную роль в поддержке развития эмоционального интеллекта детей. Одним из способов развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста является использование эмоциональной литературы. Этого можно достичь, читая книги, в которых главные герои думают и чувствуют так, как это связано с собственным опытом ребенка. Это может помочь детям понять и обозначить свои собственные эмоции, а также сопереживать эмоциям персонажей рассказа. Еще одним способом развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста являются занятия по эмоциональному воспитанию. Эти занятия могут научить детей распознавать, выражать и регулировать свои эмоции, а также понимать и реагировать на эмоции других. Также важно побуждать детей говорить о своих эмоциях и обеспечивать для них безопасную и благоприятную среду. Предоставляя детям инструменты и поддержку, необходимые им для понимания своих эмоций и управления ими, они будут лучше подготовлены к тому, чтобы ориентироваться в социальных и академических требованиях начальной школы [4].

Кроме того, обучение детей важности заботы о себе и управления стрессом также может помочь в развитии их эмоционального интеллекта. Это может включать в себя такие вещи, как упражнения, медитация и здоровое питание. В целом, эмоциональный интеллект является важным аспектом личностного развития и социальных взаимодействий в младшем школьном возрасте. Предоставляя детям инструменты и поддержку, необходимые им для понимания своих эмоций и управления ими, родители и учителя могут помочь им добиться успеха в школе и в жизни. Эмоциональный интеллект развивается у детей младшего школьного возраста благодаря сочетанию природы и воспитания. Генетика играет роль в первоначальном эмоциональном темпераменте ребенка, но окружающая среда и опыт также формируют эмоциональный интеллект ребенка [5].

В младшем школьном возрасте мозг детей быстро развивается, и они учатся понимать и выражать свои эмоции, а также взаимодействовать с другими людьми. Они учатся распознавать и обозначать различные эмоции, понимать причины и последствия эмоций и разрабатывать стратегии

управления своими эмоциями. Одним из ключевых способов развития эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте является взаимодействие с основными опекунами, такими как родители и учителя. Эти взаимодействия дают детям модель для понимания и выражения эмоций, а также для понимания и реагирования на эмоции других. Уроки эмоционального воспитания также могут играть роль в развитии эмоционального интеллекта детей. Эти занятия могут научить детей распознавать, выражать и регулировать свои эмоции, а также понимать и реагировать на эмоции других. Дети также развивают эмоциональный интеллект благодаря социальному взаимодействию со сверстниками и собственному личному опыту. Когда дети учатся ориентироваться в социальной динамике в начальной школе, у них развивается способность понимать и реагировать на эмоции других. Эмоциональный интеллект также можно развить с помощью таких методов ухода за собой, как физические упражнения, медитация и здоровое питание, а также с помощью изучения методов управления стрессом [6, 7].

В целом, эмоциональный интеллект развивается у детей младшего школьного возраста за счет сочетания генетической предрасположенности, взаимодействия с основными воспитателями и сверстниками, эмоционального воспитания и личного опыта. Это непрерывный процесс, который продолжается на протяжении всей жизни. Развитие эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста может варьироваться в зависимости от ряда факторов, в том числе от индивидуальных особенностей ребенка, семейного окружения и опыта. Как правило, эмоциональный интеллект начинает развиваться в первые несколько лет жизни, когда младенцы и дети ясельного возраста учатся распознавать и выражать свои эмоции. К тому времени, когда дети достигают дошкольного возраста (примерно от 3 до 5 лет), они, как правило, развили базовое понимание эмоций и начинают развивать более сложные эмоциональные навыки. В дошкольном возрасте дети продолжают развивать свой эмоциональный интеллект посредством взаимодействия с родителями, опекунами и сверстниками. Они учатся распознавать и обозначать различные эмоции, понимать причины и последствия эмоций и разрабатывать стратегии управления своими эмоциями [8].

Эмоциональный интеллект не связан напрямую с какими-либо конкретными заболеваниями, но исследования показали, что дети с более низким уровнем эмоционального интеллекта могут подвергаться более высокому риску определенных психических заболеваний. Например, детям с низким эмоциональным интеллектом может быть сложнее регулировать свои эмоции, что может привести к повышенному уровню стресса и беспокойства. Это может подвергнуть их более высокому риску развития таких состояний, как депрессия и тревожные расстройства. Кроме того, дети с более низким эмоциональным интеллектом могут бороться с социальными взаимодействиями, что может привести к изоляции и чувству одиночества. Это также может увеличить риск развития психических заболеваний, таких как депрессия или тревога. Низкий эмоциональный интеллект также может быть связан с плохой саморегуляцией и импульсивностью. Это может подвергнуть детей риску развития поведенческих расстройств, таких как синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и оппозиционно-вызывающее расстройство (ОВР). Кроме того, у детей с более низким эмоциональным интеллектом могут быть трудности с эмпатией, из-за чего им может быть трудно понять эмоции других и реагировать на них. Это может привести к социальным трудностям и увеличить риск развития таких состояний, как расстройство аутистического спектра. Важно отметить, что эмоциональный интеллект — это многомерная конструкция, и у ребенка могут быть сильные стороны в одной области и трудности в другой. А также важно учитывать, что любой ребенок может иметь некоторый уровень эмоционального интеллекта, но это может быть не единственной причиной любого психического расстройства, поскольку существует множество факторов, которые способствуют развитию психических заболеваний. Также важно отметить, что эмоциональный интеллект можно развить и улучшить эмоциональный интеллект с помощью таких вмешательств, как занятия по эмоциональному воспитанию, терапия и методы ухода за собой, такие как физические упражнения, медитация и здоровое питание [9, 10].

В процессе констатирующего эксперимента использовалась «Диагностика социального интеллекта, эмоционального интеллекта и социальной компетентности дошкольников», данная методика позволяет оценить уровень социального и эмоционального интеллекта у детей младшего

школьного возраста. Респондентами в данном эксперименте являются учащиеся параллели первых классов. Общее количество респондентов: 76 детей.

Методика разделена на три блока, каждый из которых имеет несколько критериев оценки, после чего суммарный балл данных критериев определяет итоговое значение субъекта набранное по данному блоку.

Первый блок (Понимание эмоций и мотивов поведения других людей) имеет три критерия оценки: Понимание эмоций и мотивов поведения других людей, способность к сопереживанию, склонность к суггестивному воздействию. Первый критерий оценивается с использованием стимульного материала, два оставшихся оцениваются экспертами посредством наблюдения. Полученные данные вносятся в соответствующую таблицу (см. Таблица 1).

Таблица 2. Результаты диагностики эмоционального интеллекта - первый блок

Понимание собственных эмоций и мотивов поведения других людей				
Критерии оценки	Понимание эмоций и мотивов поведения других людей	Способность к сопереживанию	Склонность к суггестивному воздействию	Сумма баллов
Среднее значение	4,1	3,97	4,1	12,17

Данные результаты можно интерпретировать как положительную оценку по данным параметрам у респондентов. По описанию методики, значения имеют следующую интерпретацию:

4 балла в первом критерии соответствуют шести-семи правильным ответам из восьми;

3,97 балла было принято округлить до четырех для определения результата по методички. Результат равный 4 баллам описывается как «ребенок не всегда способен входить в положение других людей, ставить себя на место другого». 4,1 балл в графе «склонность к суггестивному воздействию» интерпретируется как «ребенок обладает способностями к суггестивному воздействию, но часто не склонен их применять».

Второй блок (Выражение и регулирование собственных эмоций) методики направлен на определение эмоционального состояния ребенка и оценивание его настроения, данные составляются методом наблюдения (см. Таблица 2).

Таблица 3. Результаты диагностики эмоционального интеллекта - второй блок

Выражение и регулирование собственных эмоций и настроения			
Критерии оценки	Выражение эмоций	Доминирующее настроение	Сумма баллов
Среднее значение	4,03	4,06	8,1

Полученные результаты говорят о хороших средних показателях детей как в первом критерии оценки, так и во втором. Методикой данные баллы интерпретируются следующим образом: Выражение эмоций 4 балла означают наиболее точное выражение эмоций; Доминирующее настроение 4 балла – ребенок чаще пребывает в хорошем настроении, нежели в плохом.

Третий блок данной методики – «Управление своими эмоциями и поведением», так же, как и предыдущий, оценивается наблюдениями эксперта для проставления соответствующих оценок. Критерии в данном блоке, следующие: способность к саморегуляции и стрессоустойчивость. Результаты так же, как и предыдущие суммируются (см. Таблица 3).

Таблица 4. Результаты диагностики эмоционального интеллекта - третий блок

Управление своими эмоциями и поведением			
Критерии оценки	Способность к саморегуляции	Стрессоустойчивость	Сумма баллов
Среднее значение	4,03	4,01	8,04

Как можно заметить, среднее арифметическое значение по данной группе детей имеет приемлемые значения. Методикой данные значения интерпретируются следующей оценкой: «Способность к саморегуляции» 4 балла – не всегда хорошо контролирует собственные эмоции. «Стрессоустойчивость» 4 балла - ребенок не всегда способен мобилизоваться в условиях эмоционального напряжения.

Для подведения итогов будет использоваться протокол итоговой оценки эмоционального интеллекта. Для определения итоговых результатов используются суммы шкал в каждом блоке, после чего снова суммируются для обозначения единой оценки (см. Таблица 4).

Таблица 5. Интегральные показатели эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста

Критерии оценки			
Понимание эмоций и мотивов поведения других людей	Выражение и регулирование собственных эмоций	Управление своими эмоциями и поведением	Сумма баллов
12,17	8,1	8,04	28,31

Анализируя полученные результаты, можно сделать выводы о том, что дети имеют приемлемый уровень социального и эмоционального интеллекта, что было выявлено в процессе наблюдения. Респонденты с достаточной частотой демонстрируют такие навыки как определение собственных эмоций и эмоций своих товарищей. В процессе наблюдения было также установлено что большая часть испытуемых не имеет выраженных проблем с проявлением эмоций и сопереживания. В среднем настроение детей либо изменяется постепенно, что характерно для их возраста либо остаётся неизменным без влияния внешних факторов.

На основе проведенного теоретического и экспериментального исследования можно предложить ряд рекомендаций, направленных на развитие эмоционального интеллекта для преподавателей младших школьных классов:

1. Моделируйте соответствующее эмоциональное выражение: Учителя могут моделировать соответствующее эмоциональное выражение, осознавая свои собственные эмоции и управляя ими здоровым образом. Это может помочь учащимся понять, как правильно распознавать и выражать свои эмоции.

2. Обучайте эмоциональной грамотности. Учителя могут помочь учащимся понять и идентифицировать различные эмоции, обучая их эмоциональной грамотности. Это включает в себя помощь учащимся в обучении идентифицировать и обозначать различные эмоции, понимать причины и последствия эмоций и разрабатывать стратегии управления своими эмоциями.

3. Поощряйте эмпатию и понимание точки зрения: Учителя могут развивать эмпатию и понимание точки зрения, предоставляя учащимся возможность взаимодействовать с людьми из разных слоев общества и узнавать о них. Они также могут научить учащихся понимать эмоции других и реагировать на них с помощью ролевых игр, дискуссий и других видов деятельности.

4. Предоставляйте возможности для самовыражения: учителя могут предоставить учащимся возможность выражать свои эмоции посредством письма, искусства, музыки и других форм самовыражения. Это может помочь учащимся понять и управлять своими эмоциями здоровым образом.

5. Создайте позитивную атмосферу в классе. Учителя могут создать позитивную атмосферу в классе, продвигая культуру уважения и инклюзивности, предоставляя возможности для позитивного взаимодействия между учащимися и конструктивно решая проблемное поведение.

6. Включите занятия по эмоциональному воспитанию: Учителя могут включать занятия по эмоциональному воспитанию, которые направлены на то, чтобы научить учащихся распознавать, выражать и регулировать свои эмоции, а также понимать и реагировать на эмоции других.

7. Обеспечить поддержку и руководство: Учителя могут оказывать поддержку и руководство учащимся, которые борются с эмоциональной регуляцией или социальными навыками, направляя их на консультацию.

**Заключение.** Эмоциональный интеллект положительно связан с академической успеваемостью, является важным фактором реализации личности в обществе в последующих возрастных периодах. Эмоциональный интеллект положительно связан с социальным и эмоциональным развитием детей, что позволяет предположить, что эмоциональный интеллект может быть важен для общего благополучия детей. Изучение эмоционального интеллекта в младшем школьном возрасте важно, поскольку оно оказывает значительное влияние на общее благополучие детей, включая их психическое и физическое здоровье, успеваемость и социальные взаимодействия. Понимание того, как развивается эмоциональный интеллект в младшем школьном возрасте, может помочь педагогам и родителям поддерживать эмоциональное развитие детей и улучшить их общее самочувствие. Исследование и развитие эмоционального интеллекта является глобальной областью, и в разных странах и культурах актуальных для всех регионов планеты вне зависимости от культурных особенностей носителей.

#### Список использованной литературы

##### References

1. Sarah K Davis, Michele Morningstar, Pamela Qualter. *Ability EI predicts recognition of dynamic facial emotions, but not beyond the effects of crystallized IQ // Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 169. DOI: 10.1016/j.paid.2020.109968.
2. Egenisova A.Q., Serikbaeva A.K. «Интеллект» және «эмоционалдық интеллект» ұғымдарының мәні мен мазмұны // *QazUPY Habarshysy, «Pshologua» seriasy*. 2020. Vol. 65. No. 4. pp. 40-45. DOI: 10.51889/2020-4.1728-7847.07.
3. Deniel Goylman. *Emotsionalnyi intellekt / Per. s angl.* - M.: Alpina Publisher, 2016. - 188 s pp.
4. Faystova I.V. *Osobennosti emotsionalnogo intellekta detei starshego doshkolnogo vozrasta // Kazansku pedagogicheskuyu jyrnal*. 2019. Vol. 135. No. 4. pp. 66-71.
5. Davydova M.V. *Psihogigiena - komponent zdorovogo obraza jizni doshkolnika // Detsku sad: teorua i praktika*. 2013. № 5. S. 44-51.
6. Hvoenkova V.P. *Sviaz emotsionalnogo intellekta detei 5-6 let s emotsionalnym intellektom roditelei // Mir detstva v obrazovatelnom prostranstve*, No. 7, 2015. pp. 121-123.
7. Batenova Iy.V., Gerasimova A.Iy. *Razvitie emotsionalnogo intellekta detei v yslovuah tsifrovizatsii informatsionnoi sredy // Ekopsihologicheskie issledovanua*. 2020. № 6. S. 422-426. DOI: 10.24411/9999-044A-2020-00097.
8. Salkova A.E. *K voprosy o vzaimosvazi emotsionalnogo intellekta i empatii y detei mladshogo shkolnogo vozrasta // Molodejnaya nauka: tendentsii razvitiya*. 2019. № 4. S. 14-18.
9. Catherine Saint-Georges, Maryse Pagnier, Zeineb Ghattassi and others. *A developmental and sequenced one-to-one educational intervention (DSI-EI) for autism spectrum disorder and intellectual disability: A three-year randomized, single-blind controlled trial // EClinicalMedicine*. 2020. Vol. 26. DOI: 10.1016/j.eclinm.2020.100537.
10. Juan Zhang, Yihui Wang, Chenggang Wu, Jinbo He. *The relationship between emotional intelligence and eating disorders or disordered eating behaviors: A meta-analysis // Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 185. DOI: 10.1016/j.paid.2021.111239.