

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии
Федерация психологов образования России

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Материалы
Международной заочной научно-практической конференции
Том 2*

11 апреля 2018 г.

Екатеринбург 2018

УДК 159.923
ББК Ю956.6
П86

рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *научного* издания (Решение № 50 от 22.05.2018)

Главный редактор:

Юлия Евгеньевна Водяха,
кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии,
Уральский государственный педагогический университет

Ответственный редактор:

Сергей Анатольевич Водяха,
кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии,
Уральский государственный педагогический университет

П86 Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс] : материалы Международной заочной научно-практической конференции (11 апреля 2018 г.) / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. С. А. Водяха. – Электрон дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – Т. 2. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

ISBN 978-5-7186-1030-7 (т. 2)

ISBN 978-5-7186-1028-4

В сборнике представлены данные научных исследований и методические подходы к решению проблем, связанных с психологическим благополучием. Конференция была проведена силами кафедры общей психологии Института психологии ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет».

УДК 159.923
ББК Ю956.6

ISBN 978-5-7186-1030-7 (т. 2)

ISBN 978-5-7186-1028-4

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Азявчикова Н. И. Сильченко И. В.</i> Половозрастные особенности развития киберкоммуникативной зависимости у подростков.....	6
<i>Гасан А. С.</i> Эмоциональный интеллект как фактор благополучия межличностных отношений.....	13
<i>Одинцова О. В., Сницарь Е. В.</i> Психологическое здоровье как условие гармоничного развития человека.....	22
<i>Чекалина М. С.</i> Процесс профессионального самоопределения в юношеском возрасте...	27
<i>Мутилина Ю. Г.</i> Духовность личности и экология общения как факторы психологического благополучия современного человека.....	35
<i>Богданович А. Э.</i> Оптимальные энергозатраты при изучении иностранного языка как залог психологического благополучия педагога и учащихся.....	48
<i>Ковалевская А. П.</i> Современный опыт использования изотерапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.....	54
<i>Кошур Т. Ю., Костюченко Е. В.</i> Удовлетворенность браком у супругов с разным уровнем когнитивной сложности.....	60
<i>Певнева А. Н., Кунделева Е. М.</i> Ценностные и профессиональные ориентации старшеклассников.....	67
<i>Дорожко А. А.</i> Решение экзистенциальных проблем личности современного молодого человека средствами музыкального искусства.....	75
<i>Кубашева О. В., Маркова С. В., Бобылева К. А.</i> Эмоциональное выгорание у студентов..	79
<i>Павлович А. А.</i> Взаимосвязь стиля педагогической деятельности и личностных характеристик педагогов как детерминанта к возникновению явления дискриминации...	86
<i>Ходосок Ю. С., Дворак В. Н.</i> Метод биологической обратной связи и его применение в психологии.....	94
<i>Водяха С. А., Мирзамамедова Г. Ф.</i> Особенности проявления агрессивности студентов с завышенной самооценкой.....	99
<i>Годырева Н. Н.</i> Развитие навыков ассертивного поведения у детей как способ формирования полноценно функционирующей личности.....	107
<i>Певнева А. Н., Атрощенко Л. А.</i> Личностные особенности медицинской сестры, использующей стиль избегания в конфликтной ситуации в системе отношений «медицинская сестра – пациент».....	114
<i>Борщевская Е. В. Лапина Л. М.</i> Индивидуализация коррекционной работы учителя-дефектолога с младшими школьниками с ОВЗ как условие психического благополучия «особого ребёнка».....	119
<i>Водяха Ю. Е., Кандалина А. А.</i> Особенности мотивационной сферы студентов, занимающихся научной и творческой деятельностью как предиктор психологического благополучия.....	124
<i>Козловская Н. В., Кириллова М. О.</i> Представления о любви как экзистенциальной категории человеческого бытия в обыденном сознании молодежи.....	128
<i>Водяха Ю. Е., Ворошилова О. О.</i> Готовность к единому государственному экзамену как условие психологического благополучия личности старшеклассника.....	135
<i>Клепова М. И., Мирошников А. В.</i> Проблемы демографии и социальной защиты многодетных семей в оценке студентов Воронежского государственного университета..	149

<i>Клочкова С. В., Хухлаева О. В.</i> Общение в социальных сетях как фактор эмоционального благополучия подростков.....	154
<i>Ковалева Е. А., Голина Л. Н.</i> Гендерные различия творческого мышления в подростковом возрасте.....	161
<i>Кошелева Н. А., Алексеенко Т. В.</i> Интернальность личности в контексте воспитания ответственности.....	169
<i>Дудорова Е. В., Краева В. С.</i> Проблема благополучия детей в нетрадиционных семьях с гомосексуальными родителями.....	177
<i>Макушина О. П., Кривова Е. С.</i> Жизнестойкость у девушек с нарушениями пищевого поведения.....	188
<i>Леонова Е. Н.</i> Карьерное консультирование как возможность преодоления профессионального кризиса.....	193
<i>Лут Е. В., Лях Т. И.</i> Организация психолого-педагогического адаптационного процесса в рамках обучения студентов с инвалидностью в вузе.....	198
<i>Варданян Ю. В., Митяева О. В.</i> Удовлетворенность браком как индикатор благополучия супружеских отношений.....	202
<i>Евсеева А. Н., Мотовилова О. В.</i> Изучение психологического благополучия: социальные установки к насилию и ценностные ориентации студентов вуза (на примере студентов СГУ им. Питирима Сорокина).....	207
<i>Шляева И. Ф., Нураева Э. Р.</i> Фанатизм: от увлеченности к аддикции.....	213
<i>Пенчук Д. А., Юрганова О. Ю.</i> Феномен отцовства в психологической науке.....	219
<i>Пищалина А. А., Федорова Д.</i> Гендерные особенности ценностных ориентаций современных подростков.....	226
<i>Толстых Л. Р., Неволлина А. С.</i> Мотивы профессионального выбора старшеклассников с разным локусом-контроля.....	233
<i>Федосина С. С., Щеголева А. В.</i> Роль эмоционального интеллекта в деятельности медицинского работника с точки зрения студента-провизора и сотрудника аптеки.....	238
<i>Никитина О. В.</i> Профессиональная идентичность как фактор психологического благополучия.....	246
<i>Никифорова Е. Ф., Хухлаева О. В.</i> Самопрезентация в интернете как показатель психологического благополучия личности.....	252
<i>Новикова Н. В.</i> Экзистенциальный аспект проблемы переживания личности в экстремальной ситуации.....	259
<i>Водяха С. А., Дадакина Е. С.</i> Отношение современных подростков к родителям.....	267
<i>Попрядухина Н. Г., Сахановская О. Н.</i> Изучение понятия «акцентуации характера» в отечественных и зарубежных психолого-педагогических исследованиях.....	273
<i>Беспалова Т. М., Филиппова Т. В.</i> Модель социально-психологической адаптации студентов в вузе.....	280
<i>Степичева Т. С.</i> Когнитивный компонент отношения к болезни у пациентов с эндокринными заболеваниями.....	284
<i>Гайдар К. М., Федяинова К. К.</i> Отношение представителей ранней взрослости к свободе как предмету экзистенциального конфликта.....	291
<i>Былкина Т. Г.</i> Особенности психологического здоровья детей дошкольного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.....	296

<i>Башегурова А. М., Жемчугова Н. А.</i> Влияние неполной семьи на становление личности мальчиков и девочек подросткового возраста.....	302
<i>Фатеева К. Н., Хаидов С. К.</i> Использование проективных методик для изучения эгоцентризма у подростков.....	307
<i>Приходько Е. В., Горбунова О. А.</i> Характеристика личности виктимных подростков.....	313
<i>Саченко Л. А.</i> Реализация материнской роли в семье женщиной-педагогом дошкольного образования.....	319
<i>Уфимцева О. Б.</i> Социальное здоровье субъектов образовательного процесса: организационно-педагогические условия.....	324
<i>Насрыева Ю. Е., Ильиных Н. Е.</i> Формирование психологического благополучия у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья посредством участия в городских мероприятиях психолого-педагогической направленности.....	334
<i>Кенебас А. Г., Молокитина Д. Д.</i> Психологическая безопасность образовательной среды в средне-профессиональном учебном заведении.....	341
<i>Головатюк И. А.</i> Карта ресурсов самопомощи как средство повышения стрессоустойчивости педагогов начальной школы.....	352
<i>Лагутина М. С.</i> Технологии и направления психологического сопровождения в условиях дошкольного образовательного учреждения.....	365
<i>Шляева И. Ф., Сахаутдинова Н. Н.</i> Профилактика буллинга в детско-подростковой среде.....	372
<i>Певнева А. Н., Асадчая А. А.</i> Творческие способности в контексте психологической готовности ребенка к школе.....	377
<i>Коногорская С. А., Новосад Н. И.</i> Путь к развитию творческого мышления.....	383
<i>Иванов А. Л., Кабинова О. А.</i> Разработка комплексного дизайна восстановительной среды госпиталя в интересах формирования у реабилитируемых психолого-социального благополучия.....	397
<i>Заусенко И. В., Озерова Е. В.</i> Поведение подростков в конфликте: стратегии и факторы их выбора.....	410

УДК 159.923:159.942

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР БЛАГОПОЛУЧИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Гасан Андрей Сергеевич,
аспирант,
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

Аннотация. В статье рассматривается проблема эмоционального благополучия, а также ее взаимосвязь с внутренними индивидуальными ресурсами человека; в статье представлен анализ современных моделей эмоционального интеллекта, а также обосновывается понимание эмоционального интеллекта как психологического ресурса в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями, обуславливающего эмоциональное благополучие в межличностных отношениях.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологическое благополучие, саморегуляция личности, совладающее поколение, межличностные отношения.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF WELFARE INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

Gasan Andrei Sergeevich,
postgraduate student,
Udmurt State University

Abstract. The article deals with the problem of emotional well-being, as well as its interrelation with internal individual resources of a person; the article presents an analysis of modern models of emotional intelligence, as well as the understanding of emotional intelligence as a psychological resource in the process of coping with difficult life situations, which determines emotional well-being in interpersonal relationships.

Keywords: emotional intelligence, psychological well-being, self-regulation of personality, co-generation, interpersonal relations.

Не вызывает сомнений, что на сегодняшний день проблема формирования эмоционального благополучия личности находится в авангарде интересов психологической науки. Об этом свидетельствует большое количество работ как зарубежных, так и отечественных исследователей. Ученые, работающие в области изучения данной проблемы, выявили, что эмоциональное благополучие – это комплексное и многоаспектное психологическое понятие.

Проблема эмоционального благополучия активно исследуется в рамках социальной психологии, так как одной из ключевых проблем данной науки является эффективное взаимодействие человека в социуме, межличностных отношениях, а также эффективность человека в своей жизнедеятельности. В этом контексте представляют интерес способности человека регулировать свое собственное поведение, межличностные взаимодействия, справляться с жизненными задачами и проблемами, а также внутренние ресурсы человека, обеспечивающие реализацию данных способностей.

В рамках социально-психологического подхода эмоциональное благополучие человека связывается как с характером переживаемых эмоций, так и с возможностью и умением эти эмоции выражать и управлять ими. В рамках данного направления исследований эмоциональное благополучие определяется как показатель успешности эмоциональной регуляции человека (т. е. насколько «хорошо», полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизнедеятельности отдельного человека) [1; 3; 15].

Особой перспективной областью в данном контексте становятся исследования внутренних индивидуальных ресурсов человека, где эмоциональный интеллект (ЭИ) – рассматривается в качестве предиктора различных аспектов регуляции в жизни человека. Популярность и признанная важность данного конструкта для эффективности человека, диктует необходимость дальнейшего научного изучения роли эмоционального интеллекта в регуляции жизни человека, а также характера и особенностей обеспечения эмоционального благополучия человека за счет ресурсом эмоционального интеллекта.

Первая и наиболее известная в научной психологии модель ЭИ разработанная в 1990 году П. Сэловеем и Дж. Мэйером определялась авторами как способность, связанная с переработкой эмоциональной информации [17, р. 185-211]. При этом анализ всей совокупности современных теорий ЭИ позволил заключить, что большинство авторов определяют эмоциональный интеллект как способность (Дж. Мэйер, П. Сэловей, д, Карусо, Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Д. В. Люсин). При этом содержательной характеристикой ЭИ, которая объединяет все современные теории ЭИ, является совокупность способностей к пониманию и управлению собственными эмоциями, а также пониманию и управлению эмоциями других людей.

В своем подходе Р. Робертс, Дж. Метьюс и М. Зайднер выделяют общие черты, которые присущи как эмоциональным, так и когнитивным процессам [14, с. 3-24]. В частности, когнитивные процессы, так же как и эмоциональные процессы, нередко протекают очень быстро, и порождают импульсивные решения, которые базируются на извлеченной из памяти схематической информации. Эмоции, также как и мыслительные процессы, являются результатом переработки информации, и ее символической репрезентации. Р. Робертс и его коллеги отмечают, что высокая эмоциональная компетентность в значительной степени обусловлена успешной саморегуляцией личности. С точки зрения Р. Робертса и его коллег саморегуляция осуществляется за счет интегрирования эмоциональных, когнитивных и мотивационных функций личности [14, с. 3-24]. Роберт и его коллеги [14] выделяют несколько факторов онтогенетического развития, которые влияют на уровень эмоционального интеллекта: нейродинамические особенности: эмоциональная устойчивость и контроль своего поведения.

Актуальным подходом в исследовании эмоционального интеллекта в отечественной психологии является его изучение в контексте социальных ситуаций [4, с. 90-113]. Роль социальных ситуаций в социальном взаимодействии подробно рассматривается в работах Л. Росс и Р. Нисбетта [10]. С. П. Деревянко определяет эмоциональный интеллект как «интегративную способность человека к пониманию эмоций и управлению ими» [4]. Исследо-

ватель рассматривает проблемы актуализации ЭИ в контексте социальных ситуаций, что является вполне обоснованным, так как поведение личности определяется как ее личностными особенностями, так и характеристиками социальной ситуации. На основе метаанализа работ по эмоциональному интеллекту С. П. Деревянко выделяет три основных аспекта влияния ситуации на проявление эмоционального интеллекта: «влияние характеристик ситуации на качество понимания эмоций, соответствие эмоциональных знаний и навыков контексту ситуаций, особенности эмоционального реагирования на содержание ситуации» [4]. В исследовании Е. Л. Носенко и Л. В. Ковриги [4] было показано, что у респондентов с высоким уровнем ЭИ преобладают позитивные эмоции в различных социальных ситуациях, а у респондентов с низким эмоциональным интеллектом в тех же ситуациях преобладают негативные эмоции [4].

Современный российский исследователь Д. В. Люсин предлагает свою модель ЭИ. В рамках этой теории ЭИ понимается как способность понимать свои и чужие эмоции и управление ими [11].

Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение;
- понимает причины, вызывавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

Способность к управлению эмоциями автор разъясняет так, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями, как поясняет автор, может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Таким образом, можно говорить о внутриличностном и

межличностном ЭИ (ВЭИ МЭИ, соответственно). Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако должны быть связаны друг с другом.

В рамках теоретического подхода Д. В. Люсина эмоциональный интеллект понимается как когнитивная способность, тесно взаимосвязанная с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, ценностью эмоций для личности, ее склонностью к психологическому анализу как своих мыслей и поведения, так и поведения окружающих людей.

Исследования проблемы эмоционального интеллекта в вышерассмотренном контексте представляют особую актуальность в межличностных отношениях, так как в современном мире, характеризующемся большой частотой стрессовых ситуаций и конфликтов, эмоциональный интеллект может стать основным ресурсом эмоционального благополучия человека. По мнению ряда исследователей, человек с высоким эмоциональным интеллектом успешно справляется с состоянием эмоциональной нестабильности. Управление эмоциями подразумевает более эффективное развитие отношений с другими людьми, что требует учета различных вариантов развития эмоций и их выбора, а управление эмоциями должно быть гибким, в зависимости от наличной ситуации. Исследования в области эффективности социального взаимодействия указывают также на то, что люди с высоким уровнем развития ЭИ имеют тенденцию быть более социально ответственными, иметь лучшее качество отношений, также они более восприимчивы, чем те, у которых уровень эмоционального интеллекта ниже (Brackett et al.; Brackett, Warner, & Bosco; Lopes et al.; Lopes, Salovey, Cote, & Beers; Lopes, Salovey & Straus).

Е. В. Ерохина в своем исследовании выявила устойчивые связи между способностями и умениями, определяющими эмоциональный интеллект, и психологическими свойствами и способностями, обеспечивающими преодолевающее поведение и социальную адаптацию личности [6].

Проблематику эмоционального благополучия также невозможно рассматривать без обсуждения проблем саморегуляции и особенностей поведения чело-

века в стрессовых ситуациях, так как конфликтологическая парадигма общества и информационная перегруженность, порожденная современными условиями, повышают уровень стресса человека, не говоря уже о других проблематиках.

«Саморегуляция» – междисциплинарное понятие. Это понятие широко применяется в различных областях науки. В настоящее время саморегуляцию определяют как системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, а также пластичность жизнедеятельности субъекта на любом из ее уровней.

В своей диссертационной работе Т. В. Киселева определяет саморегуляцию как системную характеристику, отражающую субъектную природу личности, ее способность к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности, к произвольной регуляции личностью параметров своего функционирования (состояния, поведения, деятельности, взаимодействия с окружением), которые оцениваются ею как желаемые [7, с. 223]. В. Н. Мясищев дает следующее определение понятию саморегуляция – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

В отечественной психологии проблема регуляции поведения и саморегуляции исследуются в контексте «состояний» и «деятельности» [8; 5; 13]. Данные работы также рассматривают определенную составляющую системы саморегуляции - когнитивную, аффективную, волевою. Моделью для изучения саморегуляции чаще всего служит так называемая трудная ситуация, требующая напряжения человеческих ресурсов и включения особых механизмов для ее преодоления – проявления индивидуального стиля саморегуляции [12] или же стратегий совладания [12; 16].

Стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы

самоорганизации развиты и осознанны. В общем, характеризует способность человека к осознанной регуляции своей жизнедеятельности [12].

Эффективность саморегуляции связана с возможностями реализации психических ресурсов, для решения жизненных задач, значимость которых определяется человеком, им же осознанно и/или неосознанно стратегии их решения. Ресурсы совладающего поведения стали предметом исследования многих зарубежных и российских психологов (R. Lazarus, S. Hobfoll, C. S. Carver, M. F. Scheier, K. Nakano, P. T. Wong, Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Т. Л. Крюкова, Н. А. Сирота, Л. И. Дементий, Е. А. Петрова, и др.).

В отечественной психологии данное направление получило развитие с 1990-х годов, становится принятым перевод термина «копинг» как «совладание» в варианте, предложенным Л. И. Анцыферовой.

Т. Л. Крюкова понимает совладающее поведение как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией [9].

Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и эмоционального благополучия.

Одна и та же ситуация может требовать различных стратегий, а совершенно разные ситуации – одинаковых. Так эмоциональная экспрессивность в выражении чувств или эмоциональная сдержанность могут выражать хорошее совладание и коммуникативную компетентность в одних случаях, но отсутствие совладания и коммуникативную беспомощность в других.

Р. Лазарус и С. Фолкман разработали наиболее широко известную классификацию стилей совладающего (копинг) поведения. Она включает проблемно – фокусированный стиль (человек непосредственно обращается к трудной, стрессовой ситуации, чтобы разрешить ее) и эмоционально фокуси-

рованный стиль (человек старается приглушить или минимизировать свое эмоциональное состояние, вызванное стрессовой ситуацией, не обращая к самой ситуации). Оба стиля копинга важны и могут иметь чрезвычайно, полезные последствия для физического и психического-здоровья [16].

Таким образом, совладение личности с жизненными трудностями, продуктивное взаимодействие человека со средой, а также эмоциональное благополучие личности в целом может определяться особенностями эмоционального интеллекта. Анализ вышеуказанных теоретических концепций позволяет рассматривать эмоциональный интеллект как совокупность способностей, выступающих психологическим ресурсом в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями.

Список литературы

- 1.Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1987.
- 2.Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психол. журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
- 3.Воробьева О. А. Психолого-педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа: дис. ... канд. психол. наук. Коломна, 2000. 180 с.
- 4.Деревянко С. П. Ситуативные аспекты актуализации эмоционального интеллекта // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во ИП РАН, 2009. С. 90-113.
- 5.Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М, 2003.
- 6.Ерохина Е. В. Стратегии преодолевающего поведения и социальной адаптации при различных профилях эмоционального интеллекта: дис. ... канд. психол. Наук / Кубан. гос. ун-т.

7. Киселева Т. С. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс и его развитие у взрослых: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: ИП РАН 2014. 223 с.
8. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно функциональный аспект). // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5-12.
9. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.
10. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация: Уроки социальной психологии. М.: Аспект Пресс, 1999. 430 с.
11. Люсин Д. В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен / под ред. Г. А. Емельянова. М.: Смысл, 2000.
12. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. // Институт психологии РАН. М.: Наука, 2010. 519 с.
13. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности: М.: Пер Се, 2005.
14. Робертс Р. Д., Мэттьюс Дж, Зайднер М., Люсин Д. В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1. № 4. С. 3-24.
15. Сары-Гузель В. Р. Оптимизация эмоциональной устойчивости личности студента через учебную деятельность: дис. ... канд. психол. наук. Нижний Новгород, 2002.
16. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing House, 1984.
17. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition, and Personality. 1990. V. 9. P. 185-211.