

Журнал "Мировые цивилизации" / Scientific journal "World civilizations" <https://wcj.world>

2020, №3–4, Том 5 / 2020, No 3–4, Vol 5 <https://wcj.world/issue-3-4-2020.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/14PSGK320.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Москаленко О.В. Эффективность деятельности психологов в ситуации пандемии как ответ цивилизации на вызовы современности // Мировые цивилизации, 2020 №3–4, <https://wcj.world/PDF/14PSGK320.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Moskalenko O.V. (2020). Efficiency of psychologists activity during pandemic as response of civilization to modern challenges. *World civilizations*, [online] 3–4 (5). Available at: <https://wcj.world/PDF/14PSGK320.pdf> (in Russian)

УДК 159.9.072.42

Москаленко О.В.

НАНО ВО «Институт мировых цивилизаций», Москва, Россия
Профессор кафедры «Психологии»
Профессор, доктор психологических наук
E-mail: moskalenkoolga@mail.ru

Эффективность деятельности психологов в ситуации пандемии как ответ цивилизации на вызовы современности

Аннотация. Статья посвящена профессиональной деятельности психолога в ситуации пандемии 2020 года. Актуальность исследования заключается в том, что современная человеческая популяция впервые испытывает ситуацию пандемии, так как вспышки прошлых эпидемий не затрагивали такого числа стран и граждан. Целью данной статьи выступает описание психологии современного человека в ситуации пандемии через его эмоциональное состояние страха и как результат этого страха – один из видов стресса или несколько видов в коалиции стрессов, переходящих в эмоционально нестабильное состояние, который испытывает человек в ситуации пандемии. Задачами выступают определения страхов, их виды и причины, особенности страха как эмоционального состояния человека в ситуации пандемии, изучение некоторых методов борьбы со страхами – информационных, коммуникационных, эмоциональных и мотивационно-волевых, когнитивных. Методами исследования выступили теоретический сравнительный анализ психологических источников, включенное наблюдение за населением в ситуации пандемии (г. Москва и Московская область, март-июнь 2020 года). Результатами исследования выступили теоретические выводы об особенности страха как эмоционального состояния человека в ситуации пандемии и практические рекомендации по использованию методов борьбы со страхами. Перспективы исследований заключаются в исследовании последствий пандемии, анализе поведения человека в ситуации пандемии, изучении психологических форм и методов борьбы со страхами и профилактики стрессов.

Ключевые слова: пандемия; деятельность психолога; эмоции; страх; методы борьбы со страхами

Современный социум в начале 2020 года испытал двойную психологическую нагрузку, с которой справиться достаточно сложно. Современная человеческая популяция впервые испытывает ситуацию пандемии, так как вспышки прошлых эпидемий не затрагивали такого числа стран и граждан. Современное поколение только по документальным и художественным

источникам знакомо с историческими пандемиями человечества, унесшими сотни и десятки тысяч жителей Земли.

В этих условиях вызывает большое внимание деятельность психологов по работе в ситуации пандемии через коррекцию у личности ее эмоционального состояния страха и как результата этого страха – один из видов стресса или несколько видов в коалиции стрессов, переходящих в эмоционально нестабильное состояние, который испытывает человек в ситуации пандемии [20].

Страх относится к эмоциональным состояниям человека, которые выступают особым классом субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процессу и результатам его практической деятельности. Термин «эмоция» употребляется в разных смыслах: (а) для обозначения субъективных ощущений, которые можно изучать только путём непосредственного самонаблюдения (интроспекции); (б) для обозначения экспрессивных проявлений при наблюдении за другими особями; (в) для описания сложного поведения типа драки, побега и так далее.

Эмоциональные состояния человека активно изучаются, и они имеют большую историю и географию исследований – Аристотель, Т. Браун, А. Бэн, В.К. Вилюнас, В. Вундт, У. Джемс, Е.П. Ильин, И. Кант, С.Х. Раппопорт, П.В. Симонов, Г. Спенсер, Б. Спиноза, Д. Стюарта, Э. Титченер и др.

При общем признании невозможности существования единой классификации эмоций человека, многие исследователи выделяют основные, базисные, важнейшие, центральные эмоции:

- удовольствие-отвращение, радость-горе, уверенность-страх, торжество-ярость (П.В. Симонов);
- первичные (базовые) – радость, страх и вторичные (интеллектуальные) – интерес, волнение (М.И. Владиславлев, А.Е. Ольшанникова [13]);
- альтруистические, коммуникативные, глорические (от лат. gloria – слава), практические (или практические чувства, по П.М. Якобсону [19]), пугнические (от лат. pugna – борьба), романтические, гностические (от греч. gnosis – знание), эстетические, гедонистические, акизитивные (от франц. acquisition – приобретение) (Б.И. Додонов [3]);
- гнев, страх, отвращение, удивление, печаль и радость (П. Экман [18]);
- разрушение (гнев) – защита (страх); принятие (одобрение) – отвержение (отвращение); воспроизведение (радость) – лишение (уныние); исследование (ожидание) – ориентация (удивление) (Р. Плутчик [14]);
- гнев, презрение, отвращение, дистресс (горе-страдание), страх, вину, интерес, радость, стыд, удивление (К. Изард [4]);
- ведущие и ситуативные (эмоции успеха-неуспеха с тремя подгруппами: констатируемый успех-неуспех; предвосхищающий успех-неуспех; обобщенный успех-неуспех) (В.К. Вилюнас [2]);
- эмоции ожидания и прогноза (волнение, тревога, страх, отчаяние), удовлетворение и радости, фрустрационные (обида, разочарование, досада, гнев, исступление, печаль, страдание, уныние, тоска и ностальгия, горе), коммуникативные (веселье, смущение, смятение, стыд, вина, презрение) и

интеллектуальные «эмоции» (или аффективно-когнитивные комплексы – удивление, чувство догадки, уверенность, сомнение (И.А. Васильев [1])) (Е.П. Ильин [5]).

Во всех классификациях присутствует страх как одна из базовых эмоций человека. При этом важно не путать страх с другими проявлениями тревожности и боязни, в том числе с фрустрацией и аффектом.

Под *страхом* понимается эмоциональное состояние, которое отражает защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия. С биологической точки зрения страх играет полезную и целесообразную функцию. С социальной точки зрения страх выступает как преграда при достижении поставленных целей и может мешать эффективности жизнедеятельности человека. Надо отметить, что Международная классификация психических заболеваний (МКБ 10) включает также страхи: тревожно-фобические расстройства, агорафобия, социальные фобии, специфические (изолированные) фобии, паническое расстройство (эпизодическая пароксизмальная тревога) и др. [11].

Предположим, что страх может выступить одним из главных эмоциональных состояний человека в ситуации пандемии. Проанализируем, что испытывает человек в ситуации пандемии.

Во-первых, *огромной поток информации*, с одной стороны, колоссальное неадекватное информирование журналистов всех СМИ о ситуации в очагах вспышек, о здоровье, болезни и смерти людей, неумелые прогнозы и др. При чем, как и следует жанру – использовались художественные приемы метафоры, гипербола, неясные сравнения, сарказм и др. С другой стороны, *совершенно небольшой ручеек информации* от специалистов (вирусологов, врачей, биологов, зоологов, инфекционистов и др.) о неизвестном вирусе, его особенностях и вариантах борьбы с ним. При этом, специалисты были на самом деле не готовы дать исчерпывающую информацию, так как данный вирус был известен только узким специалистам и в популяции животных. Специалисты должны были провести научные объективные исследования сложившейся ситуации, затратные по ресурсам, в том числе и временным, а затем уже перейти к практико-ориентированным рекомендациям для широких слоев населения.

Но возникший *дисбаланс* между слишком насыщенной картиной журналистов и научной оценкой специалистов о пандемии, коронавирусе и болезни привел к тому, что современный человек оказался в новых неопределенных условиях, которые неизвестно как могут не него повлиять и что может произойти с ним в будущем.

Эта *неизвестность и неопределенность* страшна для современного человека, планирующего свою жизнь на месяцы и годы вперед и обучающегося в различных тренингах, которые ставят главной целью существования человека современного (*homo sapiens*) – планирование своего времени (*time billing*).

Неизвестность и неопределенность порождает страх по нескольким причинам. Во-первых, *страх заболеть* неизвестной болезнью и, в соответствии с этим – страх смерти как проявление инстинкта самосохранения и борьбы за жизнь, страх болезни и смерти близких, родных и друзей.

Во-вторых, *страх перед будущим* – неизвестность и неопределенность порождает разрушение планов на будущее, связанных от краткосрочных планов на летний или весенний отдых, до долгосрочных и жизнеобразующих, порождающих смысл существования человека – планов создания семьи, рождения детей, строительства дома, ремонта квартиры, покупки автомашины, квартиры или дачи и др.

Крушение планов как краткосрочных, так и долгосрочных для каждого человека носит свой личный смысл и последствия, по-разному переживается каждым человеком. Поэтому можно понять людей как скрывающихся от коронавируса в далекой глубинке, так и уехавших в разгар карантина в путешествия в очаги вируса в страны Азии и Европы.

В-третьих, неизвестность и неопределенность порождает *страх изменения налаженной жизни, страх возможной нищеты и ухудшения социально-экономического статуса*. Налаженный порядок жизни, социально-экономический статус время от времени вызывают желание их сломать, но это только виртуально и в обсуждениях, жалобах на усталость и т. д. Актуально заведенный порядок и статус устраивает человека, заставляет его действовать по известным схемам жизнедеятельности, не придумывать чего-либо нового, не утруждаться и не думать над этим – работа, семья, выходные, встречи с друзьями, отпуск и т. д., и т. п.. Слом привычной схемы действий современного человека ведет к порождению страха и беспомощности, желанию уйти от этого. Поведение взрослых людей напоминает поведение ребенка, который прячется под стол от проблем. Только взрослые люди находят свои «укрытия» – алкоголь, контакты с неизвестными людьми и другие деструктивные формы поведения, или безудержные страхи.

Другой огромный источник порождения страха современного человека – это *предложенная самоизоляция*. Одним из сильнейших испытаний в человеческом социуме на протяжении практически всей истории выступала изоляция в различных формах (частичная, полная) и по всевозможным причинам (добровольная, с целью наказания или противопоставления себя обществу).

Современный человек, особенно проживающий в мегаполисе или большом городе, привык к проведению практически всего своего времени как рабочего, так личного и свободного в общественных местах – кафе, ресторанах, торговых центрах, кинотеатрах, парках, на улице и др. – внутри групп людей, часто незнакомых, но присутствующих реально и рядом, потенциально с ними можно вступить в контакт по необходимости. Резкая самоизоляция или изоляция приводит к страху и неопределенности.

Дж. Боулби считает одиночество наиболее глубокой и важной причиной страха. Он связывает это с тем, что как в детстве, так и в старости вероятность опасности при болезни или одиночестве значительно возрастает. Кроме того, такие природные стимулы страха, как незнакомость и внезапные изменения стимуляции, значительно сильнее пугают на фоне одиночества [16; 17].

Депривация человека при одиночестве ведет к различным причинно-следственным выводам – «я не такой как все», «я изгой», «я плохой», «у меня никого не будет в будущем», «я так и умру один» и др. Особенно некомфортно человек себя ощущает в особых условиях – условиях изоляции. В ситуации пандемии рушатся привычные сценарии, надо придумывать и разрабатывать что-то новое. Это не всем по силам. Поэтому вынужденные длинные выходные без возможности выхода из дома и квартиры также усиливает страхи человека в ситуации пандемии.

Перечисленные страхи и их источники в ситуации пандемии связаны, в первую очередь, с тем, что любая информация начинает маскироваться под различными формами неправильного истолкования, рационализации или проекции прошлого негативного опыта самого человека или его знакомых и родных, или его понимания и оценки.

В ситуации нехватки знаний работают и другие механизмы деформации информации, ее понимания и осознания: чувство юмора (рассылка и увеличение юмористических мемов в социальных сетях в период самоизоляции), гиперболизация (преувеличение значимости коронавируса), приуменьшение значения и принижение значимости самоизоляции и др.

При этом мы можем отметить еще одну характеристику поведения человека в ситуации пандемии – это **деспиративность** (от англ. аналог desperation (отчаянье, фрустрация, безнадежность, уныние), безнадежное отчаяние – hopeless despair, в отчаянии – in desperation, от отчаяния – in frustration, desperate, despairing, desperately, distress, misery, agony, anguish – (бедствие, страдание, агония, тоска)).

Как указывают И.В. Баранцева, О.В. Москаленко [12] деспиративное общение – общение после кризисной ситуации, когда личность не может справиться с данной ситуацией, выбирает позицию отрицания всего – помощи, конструктивного поиска выхода из ситуации, в некоторых ситуациях – суицид как результат кризисного общения, то есть это «последствие» личности, или негативный результат общения в кризисных ситуациях. Этот вид общения возникает в ситуации противостояния, которая возникает при непонимании и неприятии позиции другого, не нахождения самостоятельного выхода из сложной ситуации, иногда это открытая оппозиция, конфронтация, антагонизм, отрицание любого решения. Эта ситуация часто связана с глубокими психоэмоциональными переживаниями личности.

Механизмы поведения человека в ситуации пандемии выступают как механизмы защиты личности. Поэтому анализ психологических механизмов защиты личности позволил нам наметить определенную связь как с поведением человека в ситуации пандемии, так и обусловленную возможность борьбы со страхом в ситуации пандемии. Мы предполагаем, что для этой борьбы важны различные методы работы психолога – информационные, коммуникационные, эмоциональные, мотивационно-волевые и когнитивные методы борьбы со страхом. Психологические механизмы защиты личности в зависимости от причин и условий их появления в ситуации пандемии могут иметь и таргетные методы борьбы.

Таким образом, борьба со страхом в ситуации пандемии возможна различными методами как борьба самого человека и через совместную работу со специалистами.

При этом, мы можем посмотреть на слово кризис в китайском языке, который состоит из двух иероглифов – **опасность** (беда, гибель, смерть; наклон, обрыв, круча; находиться при смерти; прямой, честный – как выход наружу) и **возможность** (переломный момент, сущность события, момент опасности; начало, корень; тайна, секрет; хитрость, ловкость, гибкость, находчивость, быстрота, машина, аппарат, механизм) [9].

Этот семантический анализ и полученные в результате него знания позволяют нам найти новые способы поведения в изоляции, что служит примером и находкой для всех членов общества как надо вести себя в таких условиях.

В качестве информационных методов борьбы со страхом мы бы определили санитарное просвещение как «Приручение страха» по выражению В.Л. Леви [10]. Целью санитарного просвещения населения в ситуации пандемии является формирование санитарной культуры населения по вопросам пандемии и жизнедеятельности в ее ситуации. Санитарное просвещение в ситуации пандемии направлено на то, чтобы полученные населением гигиенические знания нашли свое практическое применение и как можно меньше урон был нанесен здоровью каждого человека.

Коммуникационные методы борьбы со страхом – это технология осмысленного и осознанного перевода деспиративного общения в деловое, не изменяя и не оказывая воздействия при этом на содержание, предмет и объект общения, смещая акценты смысла и избегая отрицательного эмоционально-оценочного влияния (по возможности снимая и уходя от этого) [21; 22].

К эмоциональным методам борьбы со страхом мы отнесли методы саморегуляции, которые позволяют развить и оптимизировать эмоциональную сферу человека в любых условиях, в том числе в ситуации пандемии, что, в свою очередь позитивно влияет на

удовлетворенность качеством жизни человека и его способность к идентификации эмоциональных состояний, формирования эмпатии как критерии эмоционального благополучия, всей системы психоэмоционального благополучия и улучшения эмоционального здоровья человека.

Мотивационно-волевые методы борьбы со страхами включают следующие:

- метод Кристофа Андре «Реалистичность и непосредственная работа над страхами или неискренностью»;
- метод научения противостояния страху;
- метод сужение или расширение внимания;
- система индивидуальной и групповой коррекции страхов у детей, разработанная А.И. Захаровым;
- волевое усилие;
- изменение обстановки, ситуации, чтобы отвлечься;
- переключение эмоциональной энергии в реальные физические действия;
- метод В.Л. Леви – научиться противостоять страхам.

Когнитивные методы борьбы со страхами занимают достаточно большое место в коррекции страхов и связаны как с эмоциональными, так и с мотивационно-волевыми, информационными и коммуникационными методами борьбы со страхами. Эта взаимосвязь проявилась в специальном понятии копинг стратегии. Копинг стратегии – копинг-поведение – копинг-механизмы (от английского глагола *to cope* – «справиться, совладать») представляется как стратегии противостояния, или такие действия, которые помогают человеку победить стресс, страх, тревогу или тревожность, а также определяющим успешную или неуспешную адаптацию [15]. Ричард С. Лазарус определял их как «когнитивные и поведенческие усилия, необходимые, чтобы ослабить воздействие внешней среды и внутренних факторов, которое, по мнению индивида, превышает его возможности».

Таким образом, из описания стратегий совладания со страхами и соответствующих механизмов видно, с одной стороны, их близость к защитным механизмам, а, с другой – их различие по параметру активности (конструктивности) – пассивности (неконструктивности).

Наше исследование направлено и может помочь и в ситуации появления у человека любого хронического заболевания – «надо научиться жить с ним».

В данном ракурсе критичное восприятие информации о любом заболевании, понимание природы страха, эффективная оценка ситуации, профилактика стресса, повышение стрессоустойчивости важно и необходимо каждому человеку.

В этом мы и видим назначение нашего исследования, которое может быть продолжено как исследование последствий пандемии, анализ поведения человека в ситуации пандемии, изучение психологических форм и методов борьбы со страхами и профилактики стрессов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильев И.А. Эмоции и мышление: Учеб. пособие // И.А. Васильев, В.А. Поплужный, О.К. Тихомиров. М.: Изд-во МГУ им. М.В. Ломоносова, 1980. – 192 с.
2. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации: Учеб. пособие. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. – 208 с.

3. Додонов Б.И. Эмоции как ценность: Учеб. пособие. М.: Педагогика. 1978. – 140 с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций: Учеб. пособие. СПб.: Питер. 2009. – 464 с.
5. Ильи Е.П. Психология страха: Учеб. пособие. СПб.: Питер, 2016. – 432 с.
6. Ильин Е.П. Психология воли: Учеб. пособие. СПб.: Питер. 2011. – 395 с.
7. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий: Учеб. пособие. СПб.: Питер, 2011. – 701 с.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: Учеб. пособие. СПб.: Питер. 2013. – 783 с.
9. Кризис. [Электронный ресурс]. URL: <https://mkb-10.com/> (дата обращения 10.04.2020 г.).
10. Леви В.Л. Приручение страха: Учеб. пособие. М.: Метафора. 2006. – 192 с.
11. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10). Версия: 2019. URL: <https://mkb-10.com/> (дата обращения 10.04.2020 г.).
12. Москаленко О.В., Баранцева И.В. Содержательные и сущностные характеристики деспиративного общения. // Акмеология. – 2014. – № S1-2. – С. 164–165.
13. Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание: Учеб. пособие. М.: Знание, 1983. – 80 с.
14. Плутчик Р. Природа эмоций. // Американский ученый. – 2001 – Т.89, № 4 (июль–август 2001). – С. 344–350.
15. Психология общения: энциклопедический словарь / Российской акад. образования, Психологический ин-т / Под общ. ред. А.А. Бодалева. М.: Когито-Центр, 2015. – 671 с.
16. Тайсон Р.Л., Тайсон Ф. Психоаналитические теории развития: Учеб. пособие. М.: Когито-Центр. 2017. – 407 с.
17. Тревога и тревожность. Хрестоматия. / Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. М.: ПЕР СЭ; 2008. – 116 с.
18. Экман П. Психология эмоций: Учеб. пособие. / Под науч. ред. Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2013. – 240 с.
19. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации: Учеб. пособие. Воронеж: МОДЭК; М.: Институт практической психологии, 1998. – 304 с.
20. Мазур Е.Ю., Гусева М.Д. Повышенная тревожность: эпидемия XXI века. В сборнике: Россия и мир: развитие цивилизаций. Уроки прошлого, угрозы будущего. материалы X международной научно-практической конференции. Москва, 2020. С. 337–340.
21. Жириновский В.В., Крук В.М., Носс И.Н., Гнездилов Г.В., Зайцев М.С., Кандыбович С.Л., Курдюмов А.Б., Кокорева Е.А., Лаптев Л.Г., Чертополох А.А. Актуальные проблемы психологического отбора и обеспечения личностной надежности персонала Москва, 2015.
22. Слоботчиков О.Н., Гнездилов Г.В., Кокорева Е.А., Курдюмов А.Б., Чертополох А.А., Жириновский В.В., Зайцев М.С., Кандыбович С.Л., Крук В.М., Лаптев Л.Г., Носс И.Н. Психологическое обеспечение профессионального отбора и личностной надежности персонала Коллективная монография / Москва, 2016.

Moskalenko O.V.

Institute of world civilizations, Moscow, Russia
E-mail: moskalenkoolga@mail.ru

Efficiency of psychologists activity during pandemic as response of civilization to modern challenges

Abstract. The article is devoted to the professional activity of a psychologist in case of pandemic, which occurred in 2020. The relevance of the research lays in the modern humanity faces pandemic at first with the previous pandemic have not affected such a number of countries and citizens. The article aimed at describing psychology of a modern man in pandemic through its emotional state of fear and as a result of fear a kind of stress or types of several stresses transferring into unstable emotional state which feels a man in case of pandemic. Definitions of fears, their types and reasons provoking them, peculiarities of fear as the emotional state of a man in case of the pandemic learning of how to cope with fears – informational, communicative, emotional, motivational and forceful as well as cognitive anxiety performed as tasks. Research methods based on theoretical comparative analysis of psychological origins involved supervision of population during pandemic (Moscow and Moscow region from March till June 2020). Research results are theoretical conclusions about the peculiarity of fear as emotional state of a man in pandemic and practical guidance for using methods of fighting fears. Perspective of researches consists in revealing pandemic consequences, analysis of a man behavior in case of pandemic learning psychological forms and methods of overcoming any fear and stress prevention.

Keywords: pandemic; activity of psychologist; emotions; fear; methods for fighting fears

REFERENCES

1. Vasil'ev I.A. Ehmotsii i myshlenie: Ucheb. posobie // I.A. Vasil'ev, V.A. Popluzhnyy, O.K. Tikhomirov. M.: Izd-vo MGU im. M.V. Lomonosova, 1980. – 192 s.
2. Vilyunas V.K. Psikhologicheskie mekhanizmy biologicheskoy motivatsii: Ucheb. posobie. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1986. – 208 s.
3. Dodonov B.I. Ehmotsii kak tsennost': Ucheb. posobie. M.: Pedagogika. 1978. – 140 s.
4. Izard K.Eh. Psikhologiya ehmotsiy: Ucheb. posobie. SPb.: Piter. 2009. – 464 s.
5. Il'i E.P. Psikhologiya strakha: Ucheb. posobie. SPb.: Piter, 2016. – 432 s.
6. Il'in E.P. Psikhologiya voli: Ucheb. posobie. SPb.: Piter. 2011. – 395 s.
7. Il'in E.P. Psikhologiya individual'nykh razlichiy: Ucheb. posobie. SPb.: Piter, 2011. – 701 s.
8. Il'in E.P. Ehmotsii i chuvstva: Ucheb. posobie. SPb.: Piter. 2013. – 783 s.
9. Krizis. [Elektronnyy resurs]. URL: <https://mkb-10.com/> (data obrashcheniya 10.04.2020 g.).
10. Levi V.L. Priruchenie strakha: Ucheb. posobie. M.: Metafora. 2006. – 192 s.
11. Mezhdunarodnaya klassifikatsiya bolezney 10-go peresmotra (MKB-10). Versiya: 2019. URL: <https://mkb-10.com/> (data obrashcheniya 10.04.2020 g.).
12. Moskalenko O.V., Barantseva I.V. Soderzhatel'nye i sushchnostnye kharakteristiki despirativnogo obshcheniya. // Akmeologiya. – 2014. – № S1-2. – С. 164–165.

13. Ol'shannikova A.E. Ehmotsii i vospitanie: Ucheb. posobie. M.: Znanie, 1983. – 80 s.
14. Plutchik R. Priroda ehmotsiy. // Amerikanskiy uchenyy. – 2001 – Т.89, № 4 (iyul'–avgust 2001). – S. 344–350.
15. Psikhologiya obshcheniya: ehntsiklopedicheskiy slovar' / Rossiyskoy akad. obrazovaniya, Psikhologicheskiy in-t / Pod obshch. red. A.A. Bodaleva. M.: Kogito-Tsentr, 2015. – 671 s.
16. Tayson R.L., Tayson F. Psikhoanaliticheskie teorii razvitiya: Ucheb. posobie. M.: Kogito-Tsentr. 2017. – 407 s.
17. Trevoga i trevozhnost'. Khrestomatiya. / Sost. i obshch. red. V.M. Astapova. M.: PER SEH; 2008. – 116 s.
18. Ekhman P. Psikhologiya ehmotsiy: Ucheb. posobie. / Pod nauch. red. E.P. Il'in. SPb.: Piter, 2013. – 240 s.
19. Yakobson P.M. Psikhologiya chuvstv i motivatsii: Ucheb. posobie. Voronezh: MODEHK; M.: Institut prakticheskoy psikhologii, 1998. – 304 s.
20. Mazur E.Yu., Guseva M.D. Povyshennaya trevozhnost': ehpidemiya XXI veka. V sbornike: Rossiya i mir: razvitie tsivilizatsiy. Uroki proshlogo, ugrozy budushchego. materialy X mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Moskva, 2020. S. 337–340.
21. Zhirinovskiy V.V., Kruk V.M., Noss I.N., Gnezdilov G.V., Zaytsev M.S., Kandybovich S.L., Kurdyumov A.B., Kokoreva E.A., Laptev L.G., Chertopolokh A.A. Aktual'nye problemy psikhologicheskogo otbora i obespecheniya lichnostnoy nadezhnosti personala Moskva, 2015.
22. Slobotchikov O.N., Gnezdilov G.V., Kokoreva E.A., Kurdyumov A.B., Chertopolokh A.A., Zhirinovskiy V.V., Zaytsev M.S., Kandybovich S.L., Kruk V.M., Laptev L.G., Noss I.N. Psikhologicheskoe obespechenie professional'nogo otbora i lichnostnoy nadezhnosti personala Kollektivnaya monografiya / Moskva, 2016.