

УДК 159.942.3

Елена Евгеньевна Марченко¹, Анна Александровна Гец²¹канд. психол. наук, доц. каф. психологии

Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина

²студент IV курса психолого-педагогического факультета

Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина

Elena Marchenko¹, Anna Hets²¹Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology of Brest State A. S. Pushkin University²4th Year Student of the Faculty of Pedagogy and Psychology of Brest State A. S. Pushkin Universitye-mail: ¹elena_mar@mail.ru; ²ann_hets@mail.ru**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ**

Статья посвящена проблеме эмоциональной саморегуляции в юношестве. Период обучения в вузе рассматривается как благоприятный для становления эмоциональной саморегуляции. Когнитивная саморегуляция понимается как центральный механизм саморегуляции эмоций, формирование которого особенно значимо у студентов педагогических специальностей. Представлены данные эмпирического исследования стратегий эмоциональной саморегуляции и эмоциональных схем у студентов педагогических специальностей. Установлены корреляционные группы, которые отражают негативные/позитивные предпосылки становления эмоциональной саморегуляции у современных студентов. Наибольшее число взаимосвязей установлено по стратегиям катастрофизации и обвинения других и эмоциональной схеме низкой эмоциональной экспрессии. Стратегии «Принятие» и «Рассмотрение в перспективе», эмоциональные схемы «Рациональность», «Инвалидация», «Консенсус» и «Длительность эмоций» выступили как относительно автономные. Полученные результаты могут быть использованы для оптимизации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в вузе.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, когнитивная эмоциональная саморегуляция, стратегии эмоциональной саморегуляции, эмоциональные схемы, юношеский возраст, студенты педагогических специальностей.

Features of Student Emotional Self-Regulation

The article addresses the problem of emotional self-regulation of students. It is shown that in adolescence, under the conditions of studying at a university, favorable conditions are created for the formation of emotional self-regulation. Cognitive self-regulation is regarded as the central mechanism of emotional self-regulation, the development of which is particularly important for students of pedagogical disciplines. The data of an empirical research on emotional self-regulation strategies and self-regulation schemes in pedagogic students geared are presented. Correlation groups have been constructed that reflect the negative/positive prerequisites for emotional self-regulation in modern students. Most correlations were found in the strategies of catastrophizing and external locus, as well as in the emotional schemes of reduced emotional expressiveness. The «Acceptance» and «Putting into perspective» strategies, the emotional schemas «Rationality», «Invalidations», «Consensus» and «Duration» are relatively autonomous. The results obtained can be used to optimize the psychological and pedagogical support of the educational process in universities.

Key words: emotional self-regulation, cognitive emotional regulation, cognitive emotional regulation strategies, emotional schemes, youthful age, pedagogic students geared.

Введение

Одной из центральных задач развития в юношеском возрасте выступает овладение эффективной саморегуляцией (Э. Эриксон, Х. Ремшмидт, Ф. Райс, И. С. Кон, Б. Г. Анянцев, Д. И. Фельдштейн, В. С. Мухина и др.). Насущность решения обозначенной задачи развития возрастает в контексте профессионально-ориентированного обучения и становится еще более значимой, если речь идет

об освоении педагогических специальностей (Н. В. Кузьмина, В. В. Сухина и др.). Исследователи указывают, что в период обучения в вузе, соотносимый с юношеским возрастом, складываются благоприятные условия для формирования саморегуляции деятельности в целом и эмоциональной саморегуляции в частности (Е. Г. Ткачев, Т. И. Печенкина, Е. В. Петров, Ю. В. Башкирова [1], Е. Н. Воронова [2]).

Постановка проблемы

Представления о человеке как субъекте жизнедеятельности выступают основополагающими для психологии (К. Роджерс, Р. Лихи, К. А. Абульханова, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, А. Г. Асмолов и др.). Первоначально проблема саморегуляции рассматривалась относительно произвольной активности человека в целом, а также относительно отдельных видов деятельности (учебной, профессиональной, спортивной). В русскоязычной литературе по психологии регуляция эмоций традиционно рассматривается в рамках теории осознанной саморегуляции О. А. Конопкиной, теории стилей произвольной саморегуляции В. И. Моросановой [3], теории регуляции психических состояний А. О. Прохорова [4].

Изначально эмоциональная саморегуляция трактовалась как контроль исключительно внешних проявлений эмоций. В таком ключе саморегуляция эмоций рассматривалась в психоаналитическом направлении. В качестве отдельного направления исследований проблема эмоциональной саморегуляции оформилась в рамках когнитивной психологии. Благодаря этому понимание эмоциональной саморегуляции было расширено за счет включения в этот процесс осознания и оценки субъектом своего эмоционального опыта, а также его изменения в форме инициации, торможения, замещения, нейтрализации (L. Bridges, N. G. Margie, J. F. Zaff, и др.). Были описаны такие характеристики эмоциональной саморегуляции, как осознанность, преднамеренность, направленность на адаптивность и оптимизацию жизнедеятельности (Y. Ziv, A. Dahl, D. Cicchetti и др.) [5].

Современные определения эмоциональной саморегуляции базируются на идее единства и согласованности в функционировании эмоциональной и когнитивной сфер человека. В современной трактовке эмоциональная саморегуляция понимается как система психических процессов, психологических механизмов и регуляторных стратегий, которые использует человек для сохранения способности к продуктивной деятельности в ситуации эмоциональной нагрузки; для обеспечения оптимального контроля над побуждениями и эмоциями; для поддержания эмоционального возбуждения на оптимальном для него уровне [6].

В этом контексте особое значение приобретают так называемые стратегии когнитивной саморегуляции эмоций и эмоциональные схемы. Однако тут же обнаруживается проблема, заключающаяся в отсутствии четких дефиниций, позволяющих развести данные термины.

Стратегии регуляции эмоций отражают определенную логику внутренних (когнитивных) и внешних (поведенческих) способов совладания с эмоциями.

В рамках процессуальной модели регуляции эмоций Дж. Гросса были описаны две глобальные стратегии, которые относятся к разным временным этапам эмоционального состояния: касающаяся оценки самой ситуации (когнитивная переоценка) и касающаяся собственно эмоционального ответа (подавление экспрессии). Стратегия когнитивной переоценки заключается в интерпретации ситуации таким образом, который позволяет изменить эмоциональное состояние. Вторая стратегия представляет собой изменение внешних проявлений переживания [8].

Более развернутую модель стратегий именно когнитивной регуляции эмоций предложили N. Garnefski и V. Kraaij [9]. В ней описаны стратегии как препятствующие (первые четыре), так и способствующие (пять последних в списке) адаптации:

Самообвинение (St1) предполагает обращение к мыслям о том, что вина за переживание лежит непосредственно на субъекте.

Принятие (St2) выражается в когнитивном осмыслении, «встраивании» переживаний в имеющуюся у человека картину мира и образ «я».

Сосредоточение (St3) представляет собой склонность к углубленному размышлению о своих переживаниях.

Положительная перефокусировка (St4) – обращение к мыслям о радостных и приятных событиях вместо обдумывания актуального переживания.

Фокусирование на планировании (St5) отражает размышления о том, какие меры должны быть предприняты, чтобы справиться с негативным событием.

Позитивная переоценка (St6) представлено как осмысление переживаний в позитивном личностном ключе.

Рассмотрение в перспективе (St7) – мысленное отстранение от серьезности пе-

реживания и вызвавшего его события, подчеркивание его относительности в сравнении с другими переживаниями (событиями).

Катастрофизация (St8) заключается в преувеличении значимости и негативных последствий эмоций.

Обвинение других (St9) – это возложение человеком вины на другого человека или обстоятельства за то, что было испытано или испытывается.

Под эмоциональными схемами традиционно понимается совокупность имплицитных интерпретаций, ожиданий, формирующихся у человека в отношении эмоций: то, что человек думает об эмоциях; то, какие поведенческие и межличностные стратегии он применяет в ответ на свои эмоции и переживания других людей [7]. Одна из наиболее известных классификаций представлена Р. Лихи и включает четырнадцать следующих дисфункциональных схем:

1. *Упрощенный взгляд на эмоции* проявляется в трудности принятия сложных чувств, непереносимости амбивалентных переживаний и отражает тенденцию человека четко определять эмоции как хорошие или плохие.

2. *Обвинение других* отражает экстернальный локус контроля в отношении эмоций.

3. *Склонность к рационализации чувств* проявляется в убежденности в том, что рациональность предпочтительнее эмоционального опыта.

4. *Страх потери контроля* при переживании сильных эмоций предполагает убежденность в том, что эмоции опасны, поскольку могут выйти из-под контроля.

5. *Инвалидация эмоций* другими проявляется в ожидании того, что окружающие люди не способны принимать эмоции человека, обесценят их или будут игнорировать.

6. *Недостаточная согласованность (консенсус) эмоций* с эмоциями других проявляется в уверенности человека в том, что окружающие не смогут понять его эмоциональный опыт.

7. *Недостаточная осмысленность (непонятность) эмоций* отражает представления о том, что эмоции не несут в себе никакого смысла и не имеют значения.

8. *Обесценивание эмоций* отражает сложности понимания своего эмоционального опыта.

9. *Низкая эмоциональная экспрессивность (бесчувственность)* связана со стремлением скрывать свои эмоции.

10. *Склонность к руминациям* обнаруживается в постоянных размышлениях об эмоциях, причинах их возникновения и возможных способах совладания с ними.

11. *Ингибирование (непринятие) эмоций* – стремление запрещать себе какие-либо эмоции и подавлять их.

12. *Чувство вины (стыда)* за собственные эмоции означает убежденность человека в том, что собственные эмоции являются неправильными или неуместными.

13. *Эмоциональное оцепенение* предполагает подавление эмоций, при котором они воспринимаются как не ярко выраженные или совсем отсутствующие.

14. *Прогнозируемая длительность эмоций* отражает веру человека в то, что эмоции будут длиться дольше, чем это происходит в реальности.

Отмечается, что в процессе жизни у человека складывается уникальное и относительно устойчивое соотношение различных схем и стратегий, что обуславливает индивидуальное своеобразие эмоциональной сферы личности. Первичная фиксация эмоциональных схем и когнитивных стратегий саморегуляции эмоций происходит в детском возрасте. Юношеский же возраст рассматривается как период, в котором создаются оптимальные условия, с одной стороны, для закрепления имеющихся стратегий (разнообразие стрессовых ситуаций, связанных с учебно-профессиональной деятельностью в новых условиях, расширением круга личного и делового общения), а с другой – благоприятные условия для их осознания и возможной корректировки (завершения пубертата, развитие личностной рефлексии). В качестве значимых факторов становления эмоциональной саморегуляции в юношеском возрасте выступают и ценностные установки, транслируемые в современном обществе (тренды осознанности, аутентичности и свободного выражения эмоций и др.).

Следует отметить, что развитие эффективной когнитивной саморегуляции на основе конструктивных глубинных убеждений рассматривается как одна из центральных задач психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в

вузе, а также подготовки специалистов педагогических специальностей (И. Н. Мещерякова, М. Ю. Саутенкова, К. А. Морнов, Л. П. Гимпель и др.) [1; 2]. Тем не менее особенности эмоциональной саморегуляции юношей и девушек, выросших в условиях цифровизации, остаются недостаточно изученными.

Представленные тезисы определили актуальность изучения особенностей взаимосвязи эмоциональных схем и стратегий когнитивной регуляции эмоций современных студентов педагогических специальностей.

Организация и методики исследования

Выборку исследования составили 103 студента трех специальностей («Прак-

тическая психология», «Начальное образование», «Физика и информатика») Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина в возрасте от 17 до 21 года. Для выявления особенностей саморегуляции эмоций у студентов использовались две методики – тест-опросник «Когнитивная регуляция эмоций» Н. Гарнефски, В. Крайг [7] и «Шкала эмоциональных схем» Р. Лихи [6].

Результаты исследования и их обсуждение

На основе статистической обработки были выделены основные группы-плеяды относительно двух изученных аспектов эмоциональной саморегуляции (таблица).

Таблица. – Взаимосвязь стратегий когнитивной регуляции эмоций и эмоциональных схем (коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена)

Схемы	Стратегии								
	St1	St2	St3	St4	St5	St6	St7	St8	St9
Упрощенный взгляд	0,310**	0,125	0,246*	-0,085	0,208*	0,222*	-0,098	-0,011	0,031
Обвинение других	0,058	0,082	0,272**	-0,195	0,011	-0,145	-0,082	0,349**	0,308**
Рациональность	0,251*	0,031	0,079	-0,033	0,045	0,021	-0,069	0,050	0,113
Контроль	0,149	0,122	0,369**	-0,188	0,016	-0,049	-0,008	0,399**	0,201*
Инвалидация	0,012	-0,056	0,117	-0,126	-0,049	-0,222*	-0,069	0,222*	0,249*
Консенсус	0,119	-0,089	0,152	0,049	-0,089	0,005	0,039	0,255*	0,017
Непонятность	0,046	0,011	0,213*	-0,275**	-0,186	-0,202*	0,107	0,301**	0,173
Обесценивание	-0,064	-0,181	-0,105	-0,282**	-0,258**	-0,383**	-0,125	0,101	0,013
Бесчувственность	0,003	-0,028	0,161	-0,291**	-0,310**	-0,358**	-0,091	0,311**	0,333**
Руминация	0,256*	0,153	0,504**	-0,231*	-0,018	-0,173	0,074	0,523**	0,357**
Непринятие	0,107	0,077	0,267**	-0,317**	-0,155	-0,215*	-0,053	0,277**	0,201*
Вина	0,041	-0,017	0,077	-0,093	-0,029	-0,253*	0,047	0,339**	0,255*
Степень выраженности	-0,008	-0,144	-0,151	-0,301**	-0,278**	-0,392**	-0,160	0,131	0,060
Длительность эмоций	0,086	0,026	0,199*	-0,001	0,063	0,032	0,136	0,237*	0,143
Общий показатель	0,177	0,037	0,351**	-0,300**	-0,071	-0,214*	0,013	0,461**	0,338**

Примечание. – Здесь и далее в тексте * – при $p \leq 0,05$, ** – при $p \leq 0,01$.

Рассмотрим группы, которые содержат только сильные ($r_s > 0,70$), средние

($0,50 < r_s < 0,69$) или умеренные ($0,30 < r_s < 0,49$) по силе взаимосвязи.

Со стороны *стратегий когнитивной регуляции* было установлено четыре крупные плеяды.

Стратегия «Катастрофизация» (St8) обнаружила взаимосвязь с общим показателем выраженности эмоциональных схем (0,461^{**}) и шесть взаимосвязей со следующими схемами: «Руминация» (0,523^{**}), «Контроль» (0,399^{**}), «Обвинение других» (0,349^{**}), «Вина» (0,339^{**}), «Бесчувственность» (0,311^{**}), «Непонятность» (0,301^{**}).

Стратегия «Обвинение других» (St9) образует плеяду с четырьмя элементами: общим показателем выраженности эмоциональных схем (0,338^{**}) и такими схемами, как «Руминация» (0,357^{**}), «Бесчувственность» (0,333^{**}), «Обвинение» (0,308^{**}).

По три значимых взаимосвязи в следующих двух случаях.

Позитивная переоценка (St6) коррелирует со схемами «Степень выраженности» (–0,392^{**}), «Обесценивание» (–0,383^{**}) и «Бесчувственность» (–0,358^{**}). А стратегия «Сосредоточение» (St3) находится во взаимосвязи с общим показателем выраженности эмоциональных схем (0,351^{**}) и со схемами «Руминация» (0,504^{**}) и «Контроль» (0,369^{**}).

Стратегия «Положительная перефокусировка» (St4) обнаружила только две значимые и достаточно выраженные отрицательные взаимосвязи: с общей выраженностью эмоциональных схем (–0,300^{**}) и отдельно со схемой «Непринятие» (–0,317^{**}).

Еще в двух случаях было установлено по одной значимой и достаточно выраженной взаимосвязи. Так, стратегия «Самообвинение» (St1) взаимосвязана только с выраженностью упрощенного взгляда на эмоции (0,310^{**}). А стратегия «Фокусирование на планировании» (St5) находится в отрицательной взаимосвязи с выраженностью схемы «Бесчувственность» (–0,310^{**}).

Стратегии когнитивной регуляции эмоций «Принятие» (St2) и «Рассмотрение в перспективе» (St7) выступили в качестве автономных у обследованных студентов. Они не обнаружили значимых взаимосвязей с выраженностью эмоциональных схем.

В свою очередь, со стороны *эмоциональных схем* со стратегиями когнитивной регуляции эмоций было установлено меньшее число значимых и достаточно сильных взаимосвязей.

Максимальное число установленных значимых взаимосвязей достаточной силы – четыре. Столько корреляций обнаружил общий показатель выраженности неадаптивных эмоциональных схем: это положительные взаимосвязи со стратегиями «Катастрофизация» (0,461^{**}), «Сосредоточение» (0,351^{**}), «Обвинение» (0,338^{**}) и отрицательная корреляция со стратегией «Положительная перефокусировка» (–0,300^{**}).

Три положительных взаимосвязи у схемы «Руминация»: со стратегиями «Катастрофизация» (0,523^{**}), «Сосредоточение» (0,504^{**}) и «Обвинение» (0,357^{**}).

По две взаимосвязи обнаружены в трех случаях: у схемы «Контроль» это две положительных взаимосвязи со стратегиями «Катастрофизация» (0,399^{**}) и «Сосредоточение» (0,308^{**}); у схемы «Обвинение других» две положительные взаимосвязи со стратегиями «Катастрофизация» (0,349^{**}) и «Обвинение» (0,308^{**}); у схемы «Степень выраженности» две отрицательных корреляции со стратегиями «Положительная переоценка» (–0,392^{**}) и «Положительная перефокусировка» (–0,300^{**}).

У пяти схем по результатам исследования установлено только по одной высокозначимой и достаточно выраженной взаимосвязи. Это две пары с отрицательной взаимосвязью: схема «Обесценивание» и стратегия «Позитивная переоценка» (–0,383^{**}); схема «Непринятие» и стратегия «Положительная перефокусировка» (–0,317^{**}). А также три пары с положительной корреляцией: схема «Упрощенный взгляд» и стратегия «Самообвинение» (0,310^{**}); схема «Вина» и стратегия «Катастрофизация» (0,339^{**}); схема «Непонятность» и стратегия «Катастрофизация» (0,301^{**}).

Такие схемы, как «Рациональность», «Инвалидация», «Консенсус» и «Длительность эмоций» имеют отдельные, но лишь слабые взаимосвязи с отдельными когнитивными стратегиями.

Заключение

Полученные данные указывают на специфический рисунок взаимосвязи когнитивных стратегий регуляции эмоций и эмоциональных схем. Несмотря на определенное подобие в сути ряда схем и стратегий, они выступают различными составляющими механизма саморегуляции эмоций,

определяющими индивидуальное своеобразие эмоциональной саморегуляции студентов – будущих специалистов системы образования.

Стратегии когнитивной регуляции эмоций в целом обнаруживают большую сопряженность с отдельными эмоциональными схемами. А эмоциональные схемы относительно стратегий когнитивной саморегуляции эмоций выступают более автономными характеристиками.

Можно полагать, что с точки зрения механизмов эмоциональной саморегуляции наибольшую проблему составляет внешний локус контроля относительно эмоций, а также сложности осознания и адекватного осмыс-

ления собственных переживаний, а с точки зрения следствия – стремление подавлять и скрывать свои эмоции от окружающих.

Выявленные взаимосвязи могут быть учтены для оптимизации психолого-педагогического сопровождения студентов вуза. В числе актуальных видятся задачи просвещения студентов о закономерностях и механизмах возникновения различных переживаний, индивидуальных особенностях их выражения, природе социально-психологических установок относительно эмоций, возможных способах выражения различных эмоций, а также конструктивных приемах эмоциональной саморегуляции.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкирова, Ю. В. Концептуальные основания формирования эмоциональной саморегуляции студентов в процессе учебно-познавательной деятельности / Ю. В. Башкирова // Вестн. Минск. гос. лингвист. ун-та. Сер. 2, Педагогика, психология, методика преподавания иностр. яз. – 2012. – № 2 (22). – С. 14–20.
2. Воронова, Е. Н. Эмоциональная регуляция как фактор развития и формирования личности студента [Электронный ресурс] / Е. Н. Воронова. – Режим доступа: <https://www.sgu.ru/archive/old.sgu.ru/files/nodes/92992/Voronova.pdf>. – Дата доступа: 02.03.2022.
3. Моросанова, В. И. Саморегуляция как ресурс в условиях цифровизации образования [Электронный ресурс] / В. И. Моросанова. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-XgHm9ej3aYQ>. – Дата доступа: 10.03.2022.
4. Влияние саморегуляции на развитие когнитивного и волевого потенциалов личности [Электронный ресурс] / Е. Р. Алимова [и др.]. – Режим доступа: <https://ukonf.com/doc/mon.2020.-10.03.pdf>. – Дата доступа: 05.03.2022.
5. Савенышева, С. С. Эмоциональная саморегуляция: подходы к определению в зарубежной психологии [Электронный ресурс] / С. С. Савенышева. – Режим доступа: <https://mirnauki.com/PDF/09PSMN119.pdf>. – Дата доступа: 02.03.2022.
6. Первичко, Е. И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход [Электронный ресурс] / Е. И. Первичко. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-regulyatsii-emotsiy-protsessualnaya-model-dzh-grossa-i-kulturno-deyatelnostnyy-podhod>. – Дата доступа: 04.03.2022.
7. Психодиагностика эмоциональных схем: результаты транскультурной адаптации и оценка психометрических свойств русской версии шкалы эмоциональной схемы Лихи П / А. Я. Кочетков [и др.] // Обозрение психиатрии и мед. психологии им. В. М. Бехтерева. – 2016. – № 1. – С. 76–83.
8. Панкратова, А. А. Подход Дж. Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросс-культурных исследований [Электронный ресурс] / А. А. Панкратова. – Режим доступа: <https://istina.msu.ru/publications/article/5136210/>. – Дата доступа: 12.03.2022.
9. Леонова, А. Б. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций [Электронный ресурс] / А. Б. Леонова, И. В. Плужников, Е. И. Рассказова. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-russkoyazychnoy-versii-oprosnika-kognitivnoy-regulyatsii-emotsiy>. – Дата доступа: 07.03.2022.

REFERENCES

1. Bashkistrova, Yu. V. Konceptual'nyje osnovanija formirovanija emocional'noj samoreguliacii studentov v processie uchiebno-poznavatel'noj dejatel'nosti / Yu. V. Bashkistrova // Viestn. Minsk. gos. lingvist. un-ta. Ser. 2, Pedagogika, psikhologija, metodika priepodavanija inostr. jaz. – 2012. – № 2 (22). – S. 14–20.
2. Voronova, Ye. N. Emocional'naja reguliacija kak faktor razvitija i formirovanija lichnosti studenta [Elektronnyj resurs] / Ye. N. Voronova. – Rezhim dostupa: <https://www.sgu.ru/archive/-old.sgu.ru/files/nodes/92992/Voronova.pdf>. – Data dostupa: 02.03.2022.
3. Morosanova, V. I. Samoreguliacija kak resurs v uslovijakh cifrovizacii obrazovanija [Elektronnyj resurs] / V. I. Morosanova. – Rezhim dostupa: <https://www.youtube.com/watch?v=XgHm9-ej3aYQ>. – Data dostupa: 10.03.2022.
4. Vlijaniye samoreguliacii na razvitije kognitivnogo i volievogo potencialov lichnosti [Elektronnyj resurs] / Ye. R. Alimova [i dr.]. – Rezhim dostupa: <https://ukonf.com/doc/mon.2020.10.03.pdf>. – Data dostupa: 05.03.2022.
5. Savienysheva, S. S. Emocional'naja samoreguliacija: podkhody k opriedieleniju v zarubiezhnoj psikhologii [Elektronnyj resurs] / S. S. Savienysheva. – Rezhim dostupa: <https://mirnauki.com/PDF/09PSMN119.pdf>. – Data dostupa: 07.03.2022.
6. Piervichko, Ye. I. Strategii reguliacii emocii: processual'naja model' Dzh. Grossa i kul'turno-dejatel'nostnyj podkhod [Elektronnyj resurs] / Ye. I. Piervichko. – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-regulyatsii-emotsiy-protseessualnaya-model-dzh-grossa-i-kulturno-deyatelnostnyy-podhod>. – Data dostupa: 04.03.2022.
7. Psikhodiagnostika emocional'nykh skhiem: riezul'taty transkul'turnoj adaptacii i ocenka psikhometrichieskikh svojstv russoj versii shkaly emocional'noj skhemy Likhi II / A. Ya. Kochietkov [i dr.] // Obozrenije psikhiatrii i med. psikhologii im. V. M. Biekh-tierieva – 2016. – № 1. – S. 76–83.
8. Pankratova, A. A. Podkhod Dzh. Grossa k izucheniju emotsionalnoi reguljatsii: primery kross-kulturnykh issledovanii [Elektronnyj resurs] / A. A. Pankratova. – Rezhim dostupa: <https://istina.msu.ru/publications/article/5136210/>. – Data dostupa: 12.03.2022.
9. Lieonova, A. B. Razrabotka russojazychnoj versii oprosnika kognitivnoj reguljatsii emocij [Elektronnyj resurs] / A. B. Lieonova, I. V. Pluzhnikov, Ye. I. Rasskazova. – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-russkoyazychnoy-versii-oprosnika-kognitivnoy-regulyatsii-emotsiy>. – Data dostupa: 07.03.2022.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 31.03.2022