

Тематична рубрика: ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

УДК 316.061.213(477.72)

**Володарська Н.Д.**

к. психол. наук, провідний науковий співробітник  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

**ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНЦІЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ  
СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ  
EMOTIONAL COMPETENCE AS FACTOR OF SOCIAL  
INTELLIGENCE DEVELOPMENT OF FUTURE TEACHERS**

*В статті представлені результати дослідження впливу емоційного інтелекту на розвиток соціального інтелекту майбутніх педагогів. Соціальний інтелект розглянутий у контексті взаємовідносин, розуміння емоційної сфери іншого, як умови розвитку емоційної компетенції особистості. Це опосередковує пошук певних комунікативних стратегій в різних життєвих обставинах, певному соціальному оточенні, прийняття норм, правил середовища в процесі становлення майбутніх педагогів. Проаналізовані фактори, які руйнують комунікативні зв'язки, що створюють перепони у розвитку соціального інтелекту. Виявлені особливості формування навиків розуміння переживань, почуттів, власних потреб та бажань, і потреб інших. Знайдено вплив розвивальних вправ на вміння розуміти переживання інших, вміння вибудовувати стосунки з іншими. Це сприяє розвитку критичного мислення, дає можливість визначити власну позицію, формує навички аргументації та відстоювання своєї думки, поглиблює знання з обговорюваної проблеми. Виокремлені перепони у розвитку вмінь у взаємодії, спілкуванні з іншими, перепони у розвитку соціального інтелекту майбутніх педагогів. Визначено, що емоційний інтелект стає основою формування соціального інтелекту майбутніх педагогів. Підібрані та проведені тренінгові вправи, спрямовані на розвиток емоційної компетенції. Розкрито можливості діалогово-феноменологічного підходу, покладеного в розробці вправ тренінгу розвитку*

емоційного інтелекту. Підібрані елементи діалогово-феноменологічного підходу в розробці вправи з прийняття власних потреб особистості. Визначена перспектива дослідження - розробка програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів в вищих навчальних закладах. Результати дослідження також можуть бути покладені в основу створення інноваційно-практичних центрів психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості на базі освітніх закладів як шкіл так і вищих навчальних закладів.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, майбутні педагоги, соціальний інтелект, діалогово-феноменологічний підхід.

*The article presents results of the study of influence of emotional intelligence on social intelligence development of future teachers. Social intelligence is considered in the context of relationships and understanding the emotional sphere of other persons, as conditions for the emotional competence development of an individual. This mediates the search for certain communicative strategies in different life circumstances, certain social surrounding, adoption of norms and rules of surrounding in the making future teachers. Factors are analyzed that destroy communicative links that create obstacles to the social intelligence development. Particularities are identified of skills formation in understanding experiences, feelings, own needs and desires, as well as needs of other persons. The influence is determined of developmental exercises on the ability to understand experiences of other persons and ability to build relationships with others. It promotes development of critical thinking, provides means to determine own position, develops skills of argumentation and defense of own opinions, as well as deepens knowledge of the problem being discussed. Obstacles are assigned to the development of skills in interaction and communication with other persons, as well as obstacles to the social intelligence development of future teachers. It is determined that the emotional intelligence*

*becomes the basis for social intelligence formation of future teachers. Training exercises are selected and conducted, aimed to develop the emotional competence. Possibilities of the dialogue-phenomenological approach are detected in development of training exercises for emotional intelligence development. The elements of the dialogue-phenomenological approach are selected in the development of exercises for admission of own personal needs of person. The prospect of the research is determined – development of the program for the emotional intelligence development of future teachers in higher educational institutions. The study results can also be used as a basis for creation of innovative and practical centers for psychological and pedagogical support of personal development based on educational institutions of both schools and universities.*

**Keywords:** *emotional intelligence, future teachers, social intelligence, dialogue-phenomenological approach.*

Саме розвиток емоційної компетенції у майбутніх педагогів стає важливим компонентом у підготовки спеціалістів. Застосування технологій розвитку емоційної компетенції педагога можливе через освітній діалог. Вміння побудувати діалог з учнем стає чинником розвитку соціального інтелекту майбутніх педагогів. Соціальний інтелект неможливий поза розуміння емоційних проявів своїх та іншої людини. Розуміння власних емоцій формується в діалозі особистості з іншим. Актуальним в підготовці майбутніх педагогів стає діалогово-феноменологічний підхід, за рахунок якого формується емоційна компетенції.

**Метою** статті є визначення технологій розвитку соціального інтелекту через емоційну компетенцію майбутніх педагогів. **Завданням** дослідження був підбір технологій розвитку емоційної компетенції майбутніх педагогів в освітньому діалозі.

Аналіз останніх досліджень емоційного інтелекту, емоційної компетентності розглядається у структурі особистості. Досліджуються вплив емоційного інтелекту на досягнення життєвого успіху, вікові особливості його прояву, різниця його прояву від інших видів інтелекту,

психодіагностика його проявів. Особливим питання постає розвиток емоційного інтелекту у майбутніх педагогів, їх соціальна компетентність через проведення навчально-практичних семінарів, тренінгів та дистанційних курсів Академії інноваційного розвитку освіти [1]. Вітчизняні дослідники розглядають педагогічні технології розвитку соціального інтелекту як основні напрямки сучасної освіти. Це такі концепції, як педагогічна технологія “Росток” Т. Пушкарьової, гуманізація, екологізація й інтеграція навчально-виховного процесу, його розвивальна орієнтація на основі діалогово-феноменологічного підходу. Саме в діалозі формуються соціальний інтелект, цілісна картина світу і важливим залишається розробка нових підходів до розвитку соціального інтелекту через активізацію емоційного інтелекту [2,3]. Уміння взаємодіяти з іншими, на думку Деніела Гоулмана, також належить до характеристик емоційного інтелекту [4, с. 100], а саме: знання правил та принципів ефективної комунікації (вступ у соціальні контакти, пошук соціальної підтримки, застосування комунікативних стратегій відносно ситуації); високого рівня «прийняття інших»; адекватна оцінка переживань іншого; саморегуляція; підготовленість до застосування методів «ненасильницького спілкування», запропонованих Маршалом Розенбергом (наприклад, змінити критику на об’єктивне зауваження тощо). Навички емоційного інтелекту активізують розвиток комунікативної взаємодії, впливають на формування соціального інтелекту. Дослідницькі пріоритети сучасної вітчизняної і зарубіжної науки лежать у площині інтеграції різних, а часто зовсім протилежних, концептуальних підходів і традицій [5,6]. Виникає необхідність розгляду особливостей застосування їх.

### **Основний виклад матеріалу.**

Узагальнюючи принципи діалогово-феноменологічного підходу, були визначені основні, за якими побудовані методи активізації розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів. Методи розвитку емоційного інтелекту проводились в групі студентів університету «Святого Данила» в рамках проекту АССУ (80 студентів м. Івано-Франківськ 2019 р.). Проводячи

тренінги-семінари, нами застосовувалися структуровані вправи „Я беру відповідальність”. Студентам пропонувалось до кожного висловлювання додавати „...і я беру відповідальність за це”. Наприклад, „Я усвідомлюю, що безвідповідально ставлюсь до виконання своїх обов’язків, що призводить до непорозуміння з іншими”, „Моя тривога, марна пересторога стає перепорою у діалозі з ними. Я беру відповідальність за це”. Цей метод формує новий життєвий досвід у учасників - навик усвідомлювати відповідальність за їх власні внутрішні конфліктуючі сили, активізує внутрішній діалог. Те, що було невідвласне змінам, стає можливим змінюватись, хоча б у ставленні особистості до нього. Учасники говорили не про свої біди не в минулому часі, а як проблеми своїх вражень, почуттів, ставлень до того, що відбувається з ними сьогодні.

Найпопулярнішим і доступним методом діалогічної взаємодії вважається бесіда (педагогічна, консультативна, психотерапевтична). Під бесідою ми розуміємо словесний спосіб виховного впливу на людину. За допомогою бесіди можна розглянути норми і правила поведінки, навчити як оцінювати певні дії і застосовувати ці знання на практиці. У ході бесіди учасники висловлюють свої судження і самі приходять до висновків про те, як належить вчиняти, як треба і як не треба поводитися з іншими людьми, як ставитися до себе. Все, що студенту необхідно зрозуміти і засвоїти, має хвилювати його, викликати емоційний відгук, бажання втілювати у життя. Під час бесіди використовують різноманітні усні та письмові вправи, що мають творчий характер. Вчинки, які викликають почуття радості, успіху, самоствердження, при багаторазовому повторенні переходять у потребу так поводитися, керуючись ідеями краси, гармонії, добра тощо. Головна особливість процесу бесіди полягає в тому, що він будується на взаємній співтворчості студента і викладача, на їхній довірі і духовній спільності, на визнанні самоцінності особистості студента. Саме тому підготовка майбутніх педагогів повинна включати метод бесіди. Бесіда як емпіричний метод отримання інформації на основі вербальної комунікації є унікальною

формою встановлення контакту між людьми, їх довіри, поваги, взаєморозуміння та взаємодії, спосіб одержання зустрічної інформації, зворотного зв'язку. Аби полегшити взаєморозуміння і більш повноцінно обмінюватись інформацією, варто у процесі бесіди дотримуватися деяких правил, а саме: викладати свою інформацію чітко, коректно, коротко й послідовно; намагатися перейти від монологу до діалогу; уважно слухати співрозмовника, давати йому змогу спокійно й неспішно висловити свою думку; добирати способи й засоби аргументації залежно від індивідуальних особливостей партнера по спілкуванню (його віку, статі, типу темпераменту, рівня мислення тощо); виявляти певні суперечності, розглядати їх, спільно робити висновки.

*Робота в групах* допомагала усвідомити, привласнити, проявити власні почуття, потреби, бажання учасників, що допомагає розвитку емоційної компетенції. Члени групи в момент усвідомлення власної причетності до того, що з ними відбувається, набували новий досвід вирішення певних проблем взаємодії з іншими. Спостерігались тенденції уникати відповідальність і перекладати її на ведучого групи. Виникала інтенція уникнення ізоляції, яка породжувалась в результаті перенесення учасником на себе відповідальності за власні прояви в групі. Це, в першу чергу, вміння спілкуватися, розуміти почуття іншого. Ці навички детермінують процес привласнення своїх почуттів, розуміння себе. Учасники стикаються з власною агресією, злістю, навчаються розпізнавати їх і проявляти в стосунках з іншими, що детермінує формування ціннісно-сміслової сфери. Ведучому групи важливо утримувати нейтральність позиції, щоб протистояти директивності під час проведення групи, перенесення відповідальності за прояви учасників на самих учасників. Ключовими моментами є робота з границями особистості, утримання сетінгу. Особлива увага приділяється усвідомленню власних потреб, можливості вибору, здатності брати відповідальність за прояви своїх переживань.

*Метою* тренінгових занять було налаштування особистості на розвиток емоційної компетенції, яка є основою соціального інтелекту. Емоційна сфера наділена психосоматичними, психоментальними, соціокультурними й духовно-трансцендентними інтенціями та здатностями. Постає необхідність враховувати різнотипні структури психічних інтенціональностей, прояви інтерсуб'єктних взаємодій (моральних принципів, стилів життя, типів з характеру та ін.). Обговорення саме цих складових особистості учасниками групи дає можливість усвідомлення власних границь учасника і вміння не порушувати границі інших. Обговорення в групі різних *тем*, наприклад, „Як і від чого можна бути вільним?“ активізує процеси змін в комунікативних стратегіях особистості, що активізує розвиток соціального інтелекту.

У взаємодії з іншими набувається досвід відстоювання своїх власних границь, вміння сказати „Ні“, відмовляти у разі неспівпадання власних бажань і чужих. Обговорення відмовок, причин не робити власний вибір, відкладати певні справи, активізує усвідомлення слабких сторін, які опосередковують втечу від відповідальності. В процесі усвідомлення життєвих стереотипів учасниками групи відбувається побудова нового досвіду, нових смислів, нових стратегій у взаємодії особистості з соціальним оточенням. Усвідомлення каузальності виникнення перепон у комунікаціях надає знання змін в розумінні емоційної сфери іншого, що проторює шлях до прийняття нової системи взаємодії. Зміна стратегій комунікацій активізують процес змін ставлення до себе, власних переживань. Набагато легше знайти виправдання своїм вчинкам, що провокують емоційні зриви у інших людей, бажання уникати суперечки, що породжує певні переваги у стосунках з ними. Групова робота спрямовується на усвідомлення цих переваг (перекладання відповідальності за власні помилки на іншого, проголошення причиною усіх негараздів в своїй роботі недоліки у інших людей, їх неспроможність до прийняття рішення).

Були визначені труднощі проведення вправ в групах студентів: повернення учасників в те, що відбувається з ними в даний момент; звертати увагу на власні відчуття, думки, переживання учасників; звернення учасників до минулих подій, життєвих ситуацій невирішених проблем спілкування. Це унеможлиблює усвідомлення актуальності того, що відбувається з особистістю „зараз” і „тепер”. Спогади і передбачення актуальні, але коли вони повторюються в теперішньому часі, у стереотипах спілкування. Учасникам пропонується вправа на актуалізацію відчуття того, що відбувається з ними в даний момент: „спробуйте на протязі декількох хвилин будувати фрази, що відображають те, що ви в даний момент усвідомлюєте, відчуваєте. Починайте кожне речення словами „зараз”, „в даний момент”, „тепер”. Це допомагає актуалізувати власні потреби, бажання, виокремити певні цілі теперішнього часу.

Повнота проживання того, що відбувається в теперішній час, дає змогу розширити бачення нових можливостей, більш адекватного реагування на нові стратегії комунікації. Учасники групи починають знаходити нові бажання „піти на пляж, погрітися на сонечку”, приділити увагу собі. За таких умов відбувається зустріч з самим собою. Оцінювання що найкраще для мене в дану хвилину, пошук „найкращості” ускладнює вибір комунікативних стратегій. Нарцистичне уявлення про саме найкраще призводить до неможливості розвитку емоційного інтелекту. Коли учасники відкидають різні варіанти виходу з складних комунікативних ситуацій, то унеможлиблюється сам вибір. Постійно ідеалізується образ бажаного («Я не хочу, щоб так було...») і відкидаються пропоновані варіанти взаємодії. Вибір одного чогось, що бажане сьогодні в стосунках, завжди пов'язано з відмовою від іншого (вторинної вигоди: „матеріальної підтримки іншою людиною”, „залежності від її допомоги у вирішенні різних побутових проблем” і т. ін.).

Важливим в процесі усвідомлення власних бажань, страхів втратити кращі позиції у стосунках є визнання цих втрат, що супроводжують вибір.



Якщо учасник постійно відкидає власне актуальне бажання, не задовольняє власну потребу, а перебуває у постійному контролі задовольняти потреби інших, то відбувається певна підміна. Це підміна того, що хочеться самому. Якщо насправді визнати особистості самій не вдається, то задовольняється те, що звично і що імпліцитно маскує важливе, бажане, і недоотримане.

### **Вправа "Що таке емоційний інтелект?"**

Почуття – це така особлива частина, яка допомагає зрозуміти самих себе та інших. Деякі почуття, такі як любов, радість та щастя, викликають в нас відчуття тепла і захищеності. Інші почуття, переживання, такі, як страх, печаль або злість – заставляють особистість відчувати незахищеність. Самі почуття не погані і не хороші. Важливо навчитися розуміти ці почуття в собі, зрозуміти і прийняти їх. Важливо також вміти поділитись ними як часткою себе, вміти розуміти прояви цих емоцій, переживань інших людей. Ведучій групи надає інформацію про певні переживання, емоції: "Гнів, злість, роздратування переживають усі люди: і дорослі, і діти. Це природній процес. Усі переживання людини є певною адаптацією до впливу оточуючого світу. Поміркуйте, для чого потрібні так почуття, наприклад, як гнів? Як ви вважаєте?". Необхідно допомогти учасникам групи зрозуміти, що гнів захищає людину, якщо її ображають, принижують або зачіпають її цінності, гідність. Почуття гніву активізує захист особисті, мобілізує сили. Якщо людина спроможна контролювати прояв гніву, то це активізує розвиток навиків спілкування, взаємодії з іншими. Якщо, ні – то воно пригнічує людину, провокує психосоматичні розлади. Хибні уявлення про негативні переживання як «погані», які не притаманні порядним людям, створюють перепони у розвитку емоційного інтелекту.

На прикладі таких почуттів, як гнів, злість, образа, сором відпрацьовується розуміння проявів у власному житті та розуміння таких проявів у інших людей. Особлива увага приділяється розумінню емоцій інших людей. У випадку безконтрольного прояву цих емоцій люди можуть здійснювати погані вчинки насилля, агресії. Важливим у обговоренні цих

питань є розуміння і прийняття власних бажань, потреб. Неможливо припинити свої емоції, але контролювати їх прояви можливо і необхідно. Коментарі до опису випадків прояву цих непростих переживань дають розуміння стратегій контролю їх в різних життєвих ситуаціях. Складним стає не тільки відслідковувати власні почуття і контролювати їх прояв, але й розуміти провокативність їх прояву у стосунках з іншими.

Запропоновані в обговоренні життєві ситуації з власного життя аналізуються як переживання, визначаються які саме емоції задіяні. Потім було запропоновано проговорити власні емоції, стан, що виникають під час обговорення історій. Завдання - описати: "Що відчуває герой історії? В яких ситуаціях ви відчували подібне? Коли і у зв'язку з чим?" Один з групи розповідає ситуацію зі свого життя, студенти говорять про те, які почуття вони помітили під час розповіді. В яких випадках відбувається споріднені почуття, співпереживання або непорозуміння. Були визначені труднощі у розумінні переживань іншого. Важко переживати емоції, що супроводжують самотність, відстороненість від улюблених справ, сум по минулим подіям, витримувати важкість розлуки. В таких станах важко знаходитись, витримувати їх. В групі зв'являється можливість знаходити власний комфорт в стосунках, виявляти свої потреби, відшукати нові способи взаємодії, формуючи дистанцію, час, нові життєві смисли, цінності, спланувати нові цілі і стратегії їх досягнення.

***Вправи на контроль власних переживань.*** Завдання – відповісти на запитання: «Як контролюєте прояви почуття радості, задоволення, страху, провини, образи, суму, злості, інтересу. Як ви втішаєте себе у невирішених проблемах сьогодення? У чому ваша надія на «кращі часи», обставини? Що є виправданням вашої бездіяльності в кризових ситуаціях?». Студенти найчастіше звинувачують обставини з минулого, які висуваються як перепони сьогодення („батьки заважали, постійно втручаються у мої справи, а коли дійсно потрібна їх підтримка, то вони нічого не можуть вирішити” і т.

інше). Відкладання вирішення проблем пояснюється як засіб виправдатися перед собою у неспроможності до самостійного прийняття рішень.

Актуалізація своїх почуттів відносно тієї чи іншої форми прояву своїх переживань, призводить до розуміння причин повтору стереотипів поведінки, небажання щось змінювати. Наприклад, описуючи свою кімнату, свій щоденний розклад, учасники відмічають свої почуття, ставлення, думки з приводу реорганізації певних стереотипів поведінки. Це дозволяє їм усвідомити : „вперше подивитися на незавершені справи, навести порядок у кімнаті”. **Мета вправи** – усвідомлення того, що відбувається навколо особистості і як контролювати прояви власних переживань. Усвідомлення того, що контроль власних переживань дає поштовх до змін в комунікаціях з іншими. Це зменшує кількість конфліктів, безплідне фантазування особистості на тему „щось або хтось вирішить проблему”, звинувачення всіх у своїх проблемах. Такі вміння формують її соціальний інтелект майбутніх педагогів. В тій мірі, в якій відчуття дійсності у особистості віддаляється від проблем її повсякденності, на стільки їй важко адаптуватися в цій реальності. Найчастіше це викликає почуття самотності, стомленості „від життя”, „від постійного невезіння”, роздратованості та прояв агресії. Особистісні зміни на протязі життя змінюють спогади минулого в залежності від актуальності їх в сьогоденні. Особистість виокремлює саме ті спогади, які важливі в його життєвому сценарії і пояснюють ті чи інші ставлення, розуміння сьогодення.

Проведення таких обговорень в групі допомагає студентам подивитися на себе „як у дзеркалі”, почути ставлення інших до своїх проблем. Зацікавленість інших до історії стає підтримкою для особистості, якій важко розповісти про свою біль, жахи або інші почуття. Якщо виникає бажання продовжити бесіду з кимось поза групою, наодинці, то формуються нові стосунки, форми діалогу. Врахування побажань учасників групи формує самоповагу і увагу до особистості іншого, вміння слухати, приймати несхожість іншого, в його думках, ставлення, почуттів. Це допомагає особистості усвідомити те що з нею відбувається, усвідомити власні

„незавершені” або „не проявлені” почуття, а також усвідомлення студентами можливості альтернативних позицій щодо вирішення проблем. Ця технологія дозволяє обговорити складні питання, зрозуміти точку зору іншої людини, або опонувати їй, розвивати навички аргументації, активного слухання тощо. Це сприяє розвитку критичного мислення, дає можливість визначити власну позицію, формує навички аргументації та відстоювання своєї думки, поглиблює знання з обговорюваної проблеми. Студенти можуть створювати образ і дії людини, яка прагне або реалізує високі смисли, і особи, в системі життєвих смислів якої переважають меркантильні, споживацькі, егоїстичні та ін. Групова дискусія і рольова гра у різних модифікаціях і поєднаннях є базовими методами соціально-психологічного тренінгу - формою активного навчання навичкам спілкування, розуміння свого емоційного стану та іншої людини. Перед початком вправ на після завершення проводиться повторення правил ведення діалогу (правила «стоп», безоцінні висловлювання, ведення діалогу від себе, а не «ми» та інші).

### **Висновки з проведеного дослідження:**

Соціальний інтелект особистості розглядається як система знань і навичок взаєностосунків з оточуючим середовищем та її членами. Комунікація особистості з середовищем формує у неї певні уявлення, поняття, значення, що стає основою соціального інтелекту, провідну роль виграє емоційний інтелект.

Проведення вправ на формування соціального інтелекту визначило, що основною рушійною силою розвитку соціального інтелекту майбутніх педагогів є прагнення до пошуку і реалізації навичок розуміння власних потреб і емоцій іншого. Відсутність або неможливість застосувати емоційну компетентність стає причиною втрати комунікативних зв'язків.

Формування емоційного інтелекту має вирішальний вплив на хід розвитку соціального інтелекту. Це опосередковує пошук певних комунікативних стратегій в різних життєвих обставинах, певному

соціальному оточенні, прийняття норм, правил середовища в процесі становлення майбутніх педагогів.

У виконанні запропонованих вправ необхідно намагатись активізувати контролювання прояву емоцій, переживань учасників групи. Акцент робиться на тому, що усі люди різні, в цьому виключність і несхожість один на одного. Саме тому люди, цікавляться один одним.

Перспективою дослідження може бути розробка програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів в вищих навчальних закладах. Ці програми можуть бути використані викладачами вищих навчальних закладів у процесі викладання психологічних дисциплін, а також при підготовці завдань для проходження студентами-психологами практики. Результати дослідження також можуть бути покладені в основу створення інноваційно-практичних центрів психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості на базі освітніх закладів.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Пушкарьова Т. «Концепція науково-педагогічного проекту “Росток” в журналі «ScienceRise» № 4/1 (9) 2015.
2. Изард К.Е. Эмоции человека: [Пер. с англ.] / Под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой. - М.: Изд-во МГУ, 1980. – 440 с.
3. Volodars'ka N.D. Pochuttya blahopoluchchya u konteksti psykhohiyyi tsinnostey osobystosti . Zb. Instytutu psykhohiyyi imeni H.S.Kostyuka NAPN Ukrayiny «Aktual'ni problemy psykhohiyyi: Psykhohiyya obdarovanosti» Tom VI: Psykhohiyya obdarovanosti. –Vypusk 15. – Kyiv-Zhytomyr: Vyd-vo ZHDU im.I.Franka, 2019. –S.145-155.
4. Гоулман Д. Деструктивные эмоции. Минск : ООО «Попурри», 2005. 672 с.
5. Лакан Ж. Семинары. Книга 10: Тревога (1962/63). — М.: Гнозис/Логос .<https://web.archive.org/web/20090207153609/http://anthropology.rinet.ru/old/library/lakan-soder.htm>
6. Шамяионов Р.М. Психология субъективного благополучия людей. *Мир психологии*, 2, М., 2012. С.143-148.