

Т.Н. Березина

## ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме эмоциональной безопасности образовательной среды. Образовательная среда рассматривается как целостная, динамическая система, обеспечивающая трансляцию социокультурного опыта от поколения к поколению. Эмоциональная безопасность рассматривается как часть психологической безопасности образовательной среды. Цель психологической безопасности – обеспечение физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса. Эмоциональная безопасность образовательной среды рассматривается как такое ее состояние, при котором возрастает качество и количество подлинных положительных эмоций, переживаемых субъектами среды, и минимизируется количество отрицательных. На основании этого выделяются две составляющих эмоциональной безопасности: переживание отрицательных эмоций и переживание положительных эмоций. В качестве источников отрицательных эмоций выделены следующие ситуации образовательной среды: фрустрации из-за неудачи в учебе, отношениях, экзаменационная и учебная тревожность, страхи, трудности в общении. В качестве источников подлинных положительных эмоций выделяются: достижения, переживания успеха в учебе, спорте или других занятиях, творчество, позитивные межличностные отношения. Утверждается, что некоторые эмоции могут быть подлинными в том аспекте, что они в сильной степени влияют на физиологию организма, при этом подлинные отрицательные эмоции увеличивают опасность возникновения психосоматических расстройств, а переживание подлинных положительных эмоций ведет к уменьшению вреда от эмоций отрицательных, способствует профилактике психосоматических проблем и закладывает основу физического и психического здоровья человека в будущем. Предлагаются направления изучения эмоциональной безопасности образовательной среды.

**Ключевые слова:** психология, психологическая безопасность, образовательная среда, эмоциональная безопасность, эмоции, подлинные эмоции, психосоматические заболевания, радость, страх, психофизиология.

Мы понимаем образовательную среду как целостную динамическую систему, обеспечивающую трансляцию социокультурного опыта от поколения к поколению, образовательная среда порождается субъектами педагогических взаимоотношений и оказывает определенное воздействие на каждого из ее участников. По мнению Л.Н. Бережновой: образовательная среда — «специфическая форма человеческой практики, направленная на преобразование жизнедеятельности людей с целью организации поддерживающих развитие человека условий, в которых ему предоставляются возможности для решения важных задач своей жизнедеятельности и образовательных задач, позволяющих Человеку познавать Мир и себя в Мире»<sup>1</sup>. Исследователи подчеркивают тот факт, что образовательная среда является производной

человека, ее создают индивиды, которые развиваются в соответствии с индивидуальными характеристиками, и поэтому каждый из них создает свое личностное культурно-историческое пространство, формирует свое представление о ценностях и целях познания<sup>2</sup>. Субъектами образовательной среды выступают: педагоги, учащиеся, а также родители обучающихся.

Психологическая безопасность — часть общей безопасности образовательной среды. Цель психологической безопасности — обеспечение здоровья, психического и физического для всех субъектов образовательной среды<sup>3</sup>. В составе любого психологического явления

<sup>1</sup> Бережнова Л.Н. Полиэтническая образовательная среда. СПб, 2003. С. 201.

<sup>2</sup> Черник Б.П. Эффективное участие в образовательных выставках. Новосибирск, 2001. С. 130.

<sup>3</sup> Рубцов В.В., Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды как условие психосоциального благополучия школьника // Безопасность образовательной среды: сборник статей / отв. ред. и сост. Г.М. Коджаспирова. М.: Экон-Информ, 2008.

традиционно выделяют три компонента: когнитивный, поведенческий и эмоциональный. По отношению к психологической безопасности образовательной среды эти компоненты выделяются в методике И.А. Баевой. «Психологическая безопасность образовательной среды школы — ПБОС»<sup>4</sup>. Поведенческий компонент представляет собой готовность и умение субъектов образовательной среды осуществлять управление своим поведением. Этот компонент также связан с целевыми характеристиками личности. Когнитивный компонент, он же рациональный, предполагает наличие у участников среды информации о сущности образовательного процесса, его целях, задачах, о его субъективной значимости для человека. Эмоциональный компонент определяется через эмоции, переживаемые субъектами образовательной среды, эти эмоции вызываются или самим учебным процессом, или образовательным учреждением или отношениями в нем.

Эмоционально безопасная образовательная среда обеспечивает преимущественное переживание у субъектов подлинных положительных эмоций и минимизирует переживание подлинных отрицательных эмоций. Можно дать следующее определение: эмоциональная безопасность образовательной среды — это такое ее состояние, при котором возрастает качество и количество подлинных положительных эмоций, переживаемых ее субъектами, и минимизируется количество отрицательных.

Чтобы этого добиться, необходимо рассмотреть специфику регуляции эмоциональных состояний. В большинстве теорий утверждается, что уровней регуляции эмоций несколько (мультиполярные теории), минимум — два (биполярные теории)<sup>5</sup>. Наиболее высокий уровень — уровень корковой регуляции, здесь обобщается вся поступающая информация, происходит оценка всей ситуации в целом, учитывается прошлый опыт, а также глобальные цели. Эмоции этого плана обычно являются осознанными, и могут регулироваться сознательно. Существуют и более низкие уровни регуляции эмоций: подкорковые, эмоции этого уровня могут переживаться человеком, но не осознаваться.

Существование таких неосознаваемых эмоций, входящих в состав зрительного восприятия, исследовалось К. Райсом и Д. Штапелем — психологами из Тилбург-

ского института изучения поведенческой экономики<sup>6</sup>. Они показали, что человеку необязательно осознавать, что на его настроение или чувства повлияло какое-то событие, тем не менее, событие будет влиять, меняя его эмоциональное состояние. В серии оригинальных экспериментов испытуемым очень быстро (так чтобы они не могли осознать содержание) показывали картинки, вызывающие на подсознательном уровне отвращение, или страх, или нейтральные эмоции, после просмотра картинок, участники опыта должны были оценить свое эмоциональное состояние методами самооценки, а также записать словесные ассоциации. После просмотра «страшных» картинок у испытуемых усиливалась эмоция страха, после просмотра «отвратительных» картинок у испытуемых усиливалась эмоция отвращения и т.д. исследователи утверждают, что осознание эмоций начинается только тогда, когда они достигают некоторой высокой величины (пика), при этом человек осознает свои собственные поступки и вызванные эмоциями телесные реакции; наоборот, когда эмоции менее выражены, субъект почти не обращает внимания на них и на связанные с ними действия и телесные реакции, сосредотачиваясь на сознательных мыслях, действиях и чувствах<sup>7</sup>.

Очень важным при этом является тот факт, что такие неосознаваемые или мало осознаваемые эмоции могут влиять на физиологию организма.

Например, в исследованиях А. Омана и Дж. Суареса человеку вне сознания (очень быстро) предъявлялись изображения пауков, змей, грибов и цветов. Хотя человек не мог осознать и назвать показываемый ему стимул, люди с предварительно выявленной змеобоязнью показывали повышение электропроводности кожи в ответ на картину с изображением змей, а люди с арахнофобией (боязнью пауков) реагировали аналогично на изображение паука<sup>8</sup>.

Связь эмоций с психосоматическими проблемами известна давно, хотя в современной психологии она обычно трактуется в рамках психоаналитической парадигмы, в аспекте сексуальности и эмоций, вызываемых ею<sup>9</sup>. Но эмоциональная сфера значительно шире, и шире ее влияние на физиологию организма. Наличие физиологической составляющей эмоциональных состояний

<sup>4</sup> Баева И.А., Семикин В.В. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2005. № 12.

<sup>5</sup> Griffiths, P.E. Basic Emotions, Complex Emotions, Machiavellian Emotions. In *Philosophy and the Emotions* A. Hatzimoyssis (Ed.), 2003, Cambridge, CUP: 39-67.

<sup>6</sup> Ruys K, Stapel D. The Secret Life of Emotions // *Psychological Science*, Vol. 19, Number 4, April 2008.

<sup>7</sup> Там же.

<sup>8</sup> Öhman, A. & Soares, J.J.F. Unconscious anxiety: phobic responses to masked stimuli. *Journal of Abnormal Psychology*, 1994, 102, 121-132.

<sup>9</sup> Гуревич П.С. Отчего умерло ваше тело? // Психология и психотехника. 2012. № 3. С. 37-45.

положено в основу работы таких приборов, как «детекторы лжи» Ранее мы провели несколько исследований, в которых изучали влияние эмоционально окрашенных образов воображения на функциональное состояние организма. Было показано, что представление человеком образов спиртного, при наличии эмоциональной составляющей (например, желании выпить) могла привести к появлению алкоподобных веществ в выдохе, а также в составе биологических жидкостей организма<sup>10</sup>.

Эмоциональная безопасность образовательной среды школы, детского сада или ВУЗа наиболее связана с влиянием эмоций подкоркового уровня. Ранее, мы назвали такие эмоции — подлинными, потому что они могут оказывать влияние на физиологию организма<sup>11</sup>. Переживание их может не осознаваться человеком в достаточной степени, но именно они будут приводить к выделению биологически активных веществ, изменению пота, крови и других жидкостей, вызывать повышение артериального давления и учащение пульса<sup>12</sup>, а также изменять запах, отходящий от человека и т.п.<sup>13</sup>

Мы выделили два компонента эмоциональной безопасности образовательной среды. Первый компонент представляет собой совокупность подлинных положительных эмоций (радости, удовольствия, интереса), переживаемых человеком. Второй компонент связан с переживанием ряда негативных эмоций (страха, печали, отвращения, гнева).

Опишем роль каждого компонента. Мы полагаем, что подлинные отрицательные эмоции могут провоцировать возникновение психосоматических заболеваний. Это связано с тем, что именно подлинные эмоции сильнее связаны с регуляцией функциональных состояний человека. Существование такого регуляторного уровня в психологии состояний отмечал А.О. Прохоров<sup>14</sup>.

В общем, любой человек в течение жизни переживает большое количество эмоций, в том числе и отрицательных. Однако большинство таких эмоций являются ситуативными, они лишь на некоторое время ухудшают

человеческую жизнь, а потом все возвращается к норме. Но некоторые эмоции приводят к возникновению психосоматической проблемы. Собственно именно такие эмоции мы и назвали подлинными, не в смысле их субъективной ценности для человека, или искренности, а всего лишь, в аспекте влияния на физиологию. Это относится и к стрессовым ситуациям. Группа людей попадает в стрессовую ситуацию, все одинаково страдают, переживают, мучаются, но посттравматический стрессовый синдром, приводящий к расстройству соматики, возникает у единиц. В отношении образовательной среды, подросток может сколько угодно переживать эмоции гнева, страха или отвращения, пока они ситуативны, и не задействуют физиологический уровень. Так только эмоция будет изменять физиологическое состояние, то она становится опасной, поскольку может привести к появлению психосоматических заболеваний в будущем.

Пока мы не имеем четких методов диагностики именно подлинных отрицательных эмоций, мы вынуждены оценивать общее количество негативных переживаний, поэтому для создания безопасной эмоциональной среды необходимо стремиться к тому, чтобы вообще уменьшить количество отрицательных эмоций в педагогической сфере. Или, по крайней мере, снизить их значимость для будущего. Переживая негативную ситуацию, субъект педагогической сферы должен осознать ее ситуативность, понимать, что она скоро пройдет, что она не является критичной для его будущего. Иначе говоря, ребенку, получившему двойку, и склонному заикливаться на отрицательных переживаниях, не следует в темных красках расписывать его разрушенное будущее («всю жизнь будешь двоечником и сгниешь под забором»), поскольку именно пролонгированность отрицательных переживаний опасна в аспекте возникновения психосоматических заболеваний.

На основании анализа литературы мы выделили три источника отрицательных эмоций в образовательной среде. Первый из них специфичен именно для образовательной среды — это многочисленные страхи, тревоги, связанные с учебой, а как же страхи перед санкциями за плохую учебу, ярким примером отрицательной эмоции этого плана будет экзаменационная тревожность. Второй — это переживания неудачи, отрицательные эмоции, вызванные фрустрацией из-за невозможности достижения цели. Этот источник менее специфичен, поскольку фрустрация у подростка не всегда связана с образовательным процессом. Примером такого рода отрицательной эмоции могут быть переживания по поводу неудовлетворительной отметки, стыда за то, что не можешь подтянуться нужное количество раз на турнике, то, что позоришь родителей

<sup>10</sup> Березина Т.Н. Запах и образ спиртного как факторы, влияющие на функциональное состояние человека // Вопросы психологии. 2009. № 4. С. 80-90.

<sup>11</sup> Березина Т.Н., Рыбцов С.А., Хитрякова Е.И. Стресс и резервные способности человека (может ли человек «мысленно» послать сигнал об опасности) // Мир психологии. 2008. № 4.

<sup>12</sup> Погосова Г.В. Признание значимости психоэмоционального стресса в качестве сердечно-сосудистого фактора риска первого порядка // Кардиология. 2007. № 2. С. 65-74.

<sup>13</sup> Березина Т.Н. Взаимосвязь базовых запахов и базовых эмоций // Вопросы психологии. 2012. № 4. С. 106-116.

<sup>14</sup> Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб: Речь, 2004. 480 с.

и т.п. Третий источник отрицательных эмоций — взаимоотношения подростков, их отношения между собой и со взрослыми, первая безответная влюбленность, отвержение сверстниками и т.п.

С точки зрения повышения эмоциональной безопасности образовательной среды наиболее перспективно работать со школьными, учебными, экзаменационными страхами и тревогами, чтобы снизить по возможности их психофизиологические последствия. Эта проблема уже поднимается в современной психологии. «В нашем случае, экзаменационный стресс и регистрируемая нами экзаменационная тревожность могут оказаться подлинными отрицательными эмоциями, опасность которых в том, что они ведут к появлению в будущем психосоматических проблем. Поэтому, даже если отличники, могут компенсировать когнитивный компонент своей тревожности высокими способностями и получить желаемую отметку на экзамене, все равно экзаменационный стресс может привести к неприятным последствиям для их здоровья в будущем. Особенно это опасно в тех случаях, когда отметка на выпускном экзамене не совпадет с ожидаемой, то есть, положительные эмоции от пятерки не смогут компенсировать действие экзаменационного стресса, у ребенка будет подлинная отрицательная эмоция вдвойне, что может быть опасным в аспекте вызывания психосоматических реакций»<sup>15</sup>.

Эмоциональная безопасность образовательной среды имеет и второй, положительный компонент. Именно он способствует формированию психического и физического здоровья человека. Существуют данные, что переживание положительных эмоций может приводить даже к увеличению продолжительности жизни, и что оптимисты живут дольше<sup>16</sup>. Мы проводили измерение подлинной эмоции радости у студентов в различных ситуациях образовательной среды. На основании полученных результатов мы можем выделить ситуации, которые вызывают у студента, как субъекта образовательной среды, подлинные эмоции.

Чаще всего, подлинная радость связана с научным, художественным или социальным творчеством студента («занимался самосовершенствованием», «сочинил песню», «пришла в голову новая идея», «слушал музыку»). Положительные эмоции, возникающие в процессе творчества, могут способствовать укреплению физического и психического здоровья, поскольку

занятие творчеством является одним из факторов антистарения<sup>17</sup>.

Другой источник подлинной радости связан с достижениями студента, его успехами, признанием его результатов другими людьми («мне предложили опубликовать мою статью», «представлял, как я получил престижную премию»). Подлинная радость от достижения может снять негативные переживания от пути к нему. Например, пятерка, полученная на экзамене, может компенсировать экзаменационную тревожность. «Наконец, наступает момент достижения цели, для которого характерны трата ресурсов для непосредственного достижения (например, энергетических). За этим следует определение (оценка) степени достижения. Вследствие достижения обычно происходит обновление ресурсов за счет результатов от достижения цели (например, повышение самооценки, повышение статуса, увеличение материальных, социальных ресурсов). Приобретение опыта достижения отдаленной цели само по себе становится значимым ресурсом для реализации дальнейших жизненных планов»<sup>18</sup>.

И третий источник — социальные взаимоотношения людей, отношения любви, дружбы, подлинная радость часто встречалась в ситуациях отношений («позвонил друг», «подошел интересный мне молодой человек»). Для обеспечения эмоциональной безопасности образовательной среды важно насытить ее источниками подлинных положительных эмоций.

Можно выделить несколько направлений проведения дальнейших исследований эмоциональной безопасности образовательной среды.

Во-первых, это изучения эмоций различных субъектов образовательной среды (учителей, учеников, родителей) в разных учебных и внеучебных ситуациях. Сравнительный анализ эмоциональных оценок, даваемых родителями, учителями и учениками отдельных педагогических ситуациям и этапам.

Во-вторых, это исследование влияния эмоций (их силы, длительности, знака) на различные составляющие психического и физического здоровья субъектов образовательного процесса.

В-третьих, это разработка методов психопрофилактики, психогигиены и психокоррекции негативных эмоциональных состояний, а также оценка их эффективности для образовательной среды.

<sup>15</sup> Стрижиус Е.И. Влияние тревожности на результаты выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ) у старшеклассников с различным уровнем успеваемости // NB: Педагогика и просвещение. 2013. № 1. С. 125.

<sup>16</sup> Березина Т.Н. Вероятностная модель продолжительности жизни // Психология и психотехника. 2013. № 4. С. 390-400.

<sup>17</sup> Березина Т.Н. Творческая активность в структуре самоотношения и утверждении самости как фактор антистарения // Мир психологии. 2010. № 4. С. 130-141.

<sup>18</sup> Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2009. № 2-1. С. 204.

В-четвертых, это разработка новых диагностических методов для оценки эмоциональных состояний, в том числе для оценки подлинных эмоций.

**Выводы.** В обеспечении эмоциональной безопасности образовательной среды важную роль играют подлинные эмоции. Целью обеспечения эмоциональной безопасности образовательной среды является минимизация отрицательных эмоций (страха, гнева, отвращения, печали), переживаемых учениками, учителями и родителями, как субъектами педагогического процесса, и увеличение качества и количества положительных эмоций (радости, удовольствия, интереса). Под подлинными эмоциями мы понимали такие переживания, которые влияют на физиологию

организма. Подлинные отрицательные эмоции, на наш взгляд, могут оказаться основой для возникновения психосоматического расстройства, а роль положительных подлинных эмоций, наоборот, заключается в создании базу для физического и психического здоровья участвующих в образовательном процессе людей. Можно выделить несколько направлений дальнейшего изучения эмоциональной безопасности образовательной среды. Среди них — гармонизация образовательной среды школ, ВУЗов, дошкольных учреждений, насыщение ее мероприятиями, дающими участника возможность переживания положительных эмоций и разработка методов, снижающих частоту и силу отрицательных эмоций.

### Список литературы:

1. Баева И.А., Семикин В.В. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2005. № 12.
2. Баранова Е.М. Психологические аспекты развития дошкольника в системе свободного воспитания Монтессори // НВ: Педагогика и просвещение. 2013. № 2. С. 134-149.
3. Бережнова Л.Н. Полиэтническая образовательная среда. СПб, 2003.
4. Березина Т.Н. Вероятностная модель продолжительности жизни // Психология и психотехника. 2013. № 4. С. 390-400
5. Березина Т.Н. Взаимосвязь базовых запахов и базовых эмоций // Вопросы психологии. 2012. № 4. С. 106-116.
6. Березина Т.Н. Запах и образ спиртного как факторы, влияющие на функциональное состояние человека // Вопросы психологии. 2009. № 4. С. 80-90.
7. Березина Т.Н. Психические образы высших порядков: слово как звучание и как значение // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. 2012. № 4. С. 71-84.
8. Березина Т.Н. Творческая активность в структуре самоотношения и утверждении самости как фактор антистарения // Мир психологии. 2010. № 4. С. 130-141.
9. Березина Т.Н., Рыбцов С.А., Хитрякова Е.И. Стресс и резервные способности человека (может ли человек «мысленно» послать сигнал об опасности) // Мир психологии. 2008. № 4. С. 148-160.
10. Гуревич П.С. Отчего умерло ваше тело? // Психология и психотехника. 2012. № 3. С. 37-45.
11. Жданова С.Ю., Кильченко О.И. Проблемы безопасности городской среды для иностранцев (на примере исследования образа г. Перми у жителей зарубежных стран) // Гуманитарный вектор. 2011. № 2. С. 181-184.
12. Левченко Е.В., Деменева А.Е. Образ внутреннего мира: теоретические проблемы и феноменология // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2010. № 4. С. 149-158.
13. Погосова Г.В. Признание значимости психоэмоционального стресса в качестве сердечно-сосудистого фактора риска первого порядка // Кардиология. 2007. № 2. С. 65-74.
14. Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб: Речь, 2004. 480 с.
15. Рубцов В.В., Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды как условие психосоциального благополучия школьника // Безопасность образовательной среды: Сборник статей / Ответственный редактор и составитель Г.М. Коджаспирова. М., Экон-Информ, 2008.
16. Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2009. № 2-1. С. 198-205.
17. Стрижиус Е.И. Влияние тревожности на результаты выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ) у старшеклассников с различным уровнем успеваемости // НВ: Педагогика и просвещение. 2013. № 1.
18. Урсул А.Д., Урсул Т.А. Проблема безопасности: глобальные и универсально-эволюционные аспекты // НВ: Национальная безопасность. 2012. № 1. С. 81-159.

19. Черник Б.П. Эффективное участие в образовательных выставках. Новосибирск, 2001.
20. Griffiths, P.E. Basic Emotions, Complex Emotions, Machiavellian Emotions. In Philosophy and the Emotions A. Hatzimoysis (Ed.), 2003, Cambridge, CUP: 39-67.
21. Öhman, A. & Soares, J.J.F. Unconscious anxiety: phobic responses to masked stimuli. Journal of Abnormal Psychology, 1994, 102, 121-132.
22. Ruys K, Stapel D. The Secret Life of Emotions // Psychological Science, Volume 19, Number 4, April 2008.

### References (transliteration):

1. Baeva I.A., Semikin V.V. Bezopasnost' obrazovatel'noy sredy, psihologicheskaya kul'tura i psihicheskoe zdorov'e shkol'nikov // Izvestiya RGPU im. A.I. Gercena. 2005. № 12.
2. Baranova E.M. Psihologicheskie aspekty razvitiya doshkol'nika v sisteme svobodnogo vospitaniya Montessori // NB: Pedagogika i prosveschenie. 2013. № 2. S. 134-149.
3. Berezhnova L.N. Polietnicheskaya obrazovatel'naya sreda. SPb, 2003.
4. Berezina T.N. Veroyatnostnaya model' prodolzhitel'nosti zhizni // Psihologiya i psihotekhnika. 2013. № 4. S. 390-400.
5. Berezina T.N. Vzaimosvyaz' bazovyh zapahov i bazovyh emociy // Voprosy psihologii. 2012. № 4. S. 106-116.
6. Berezina T.N. Zapah i obraz spirtnogo kak faktory, vliyayushchie na funktsional'noe sostoyanie cheloveka // Voprosy psihologii. 2009. № 4. S. 80-90.
7. Berezina T.N. Psihicheskie obrazy vysshih poryadkov: slovo kak zvuchanie i kak znachenie // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta im. M.A. Sholohova. Pedagogika i psihologiya. 2012. № 4. S. 71-84.
8. Berezina T.N. Tvorcheskaya aktivnost' v strukture samootnosheniya i utverzhdenii samosti kak faktor antistareniya // Mir psihologii. 2010. № 4. S. 130-141.
9. Berezina T.N., Rybcov S.A., Hitryakova E.I. Stress i rezervnye sposobnosti cheloveka (mozhet li chelovek «myslenno» poslat' signal ob opasnosti) // Mir psihologii. 2008. № 4. S. 148-160.
10. Gurevich P.S. Otchego umerlo vashe telo? // Psihologiya i psihotekhnika. 2012. № 3. S. 37-45.
11. Zhdanova S.Yu., Kil'chenko O.I. Problemy bezopasnosti gorodskoy sredy dlya inostrancev (na primere issledovaniya obraza g. Permi u zhiteley zarubezhnyh stran) // Gumanitarnyy vektor. 2011. № 2. S. 181-184.
12. Levchenko E.V., Demeneva A.E. Obraz vnutrennego mira: teoreticheskie problemy i fenomenologiya // Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta. 2010. № 4. S. 149-158.
13. Pogosova G.V. Priznanie znachimosti psihoemocional'nogo stressa v kachestve serdechno-sosudistogo faktora riska pervogo poryadka // Kardiologiya. 2007. № 2. S. 65-74.
14. Prohorov A.O. Praktikum po psihologii sostoyaniy: uchebnoe posobie / Pod red. prof. A.O. Prohorova. SPb: Rech', 2004. 480 s.
15. Rubcov V.V., Baeva I.A. Psihologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noy sredy kak uslovie psihosotsial'nogo blagopoluchiya shkol'nika // Bezopasnost' obrazovatel'noy sredy: Sbornik statey / Otvetstvennyy redaktor i sostavitel' G.M. Kodzhaspirova. M., Ekon-Inform, 2008.
16. Starchenkova E.S. Konceptiya proaktivnogo sovladayushchego povedeniya // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12: Psihologiya. Sociologiya. Pedagogika. 2009. № 2-1. S. 198-205.
17. Strizhius E.I. Vliyanie trevozhnosti na rezul'taty vypusknih ekzamenov (GIA/EGE) u starsheklassnikov s razlichnym urovnem uspevaemosti // NB: Pedagogika i prosveschenie. 2013. № 1.
18. Ursul A.D., Ursul T.A. Problema bezopasnosti: global'nye i universal'no-evolyucionnye aspekty // NB: Nacional'naya bezopasnost'. 2012. № 1. S. 81-159.
19. Chernik B.P. Effektivnoe uchastie v obrazovatel'nyh vystavkah.-Novosibirsk, 2001.
20. Griffiths, P.E. Basic Emotions, Complex Emotions, Machiavellian Emotions. In Philosophy and the Emotions A. Hatzimoysis (Ed.), 2003, Cambridge, CUP: 39-67.
21. Öhman, A. & Soares, J.J.F. Unconscious anxiety: phobic responses to masked stimuli. Journal of Abnormal Psychology, 1994, 102, 121-132.
22. Ruys K, Stapel D. The Secret Life of Emotions // Psychological Science, Volume 19, Number 4, April 2008.