

УДК 159:923.37

Емоційний компонент кар'єрної спрямованості студентів технічних ВНЗ

І.Є. Штученко

В цій статті розглянуто основні підходи у вітчизняній та зарубіжній літературі, пов'язані з проблемою психологічної детермінації формування кар'єрної спрямованості. Наведено результати дослідження емоційного сприйняття професійних понять у студентів технічних ВНЗ у період навчання. Виявлено особливості емоційного сприйняття важливих соціальних понять у групах досліджуваних з різною кар'єрною спрямованістю, а також зв'язок між емоційним сприйняттям даних понять і кар'єрною спрямованістю.

Ключові слова: емоційний компонент, кар'єрні орієнтації, кар'єрна спрямованість.

В данной статье рассмотрены основные подходы в отечественной и зарубежной литературе, связанные с проблемой психологической детерминации формирования карьерной направленности. Приведены результаты исследований эмоционального восприятия профессиональных понятий у студентов технических вузов в период обучения. Выявлены особенности эмоционального восприятия важных социальных понятий в группах испытуемых с разной карьерной направленностью, а также связь между эмоциональным восприятием данных понятий и карьерной направленностью.

Ключевые слова: эмоциональный компонент, карьерные ориентации, карьерная направленность.

The basic approaches in native and foreign literature related to the problem of psychological determination of career orientation formation are shown in this article. The results of studies of professional concepts emotional perception of technical students during their training in higher school are given. The features of important social concepts emotional perception in the groups of those with different career orientations who are examined as well as the connection between the emotional perception of these concepts and career guidance are revealed.

Key words: emotional component, career guidance, career orientation.

Постановка проблеми та актуальність. Майбутнє будь-якого суспільства залежить від того, як в його сьогоденні створюються передумови для розвитку. Одна з головних передумов – ефективність системи освіти в країні. Сучасне суспільство потребує нових підходів до підготовки спеціалістів, бо старі ціннісно-моральні та професійні орієнтації здебільшого не відповідають реальному життю, а нові ще не сформовані. Перед установами вищої освіти стоїть завдання підготовки фахівця з високим рівнем професійної спрямованості, що передбачає задоволення обраною професією, стійкі професійні інтереси, реалізацію здібностей.

Психологічною детермінацією професійної спрямованості особистості виступає складна багаторівнева структура мотивів, цінностей, особистісних смислів, здібностей. Емоційний компонент професійної спрямованості є однією з головних детермінант формування намірів (цілей), інтересів, мотивів, які визначають не тільки вибір професії, але й кар'єрну спрямованість. Оптимальні результати в професійній діяльності досягаються завдяки позитивним емоційним переживанням. Проте не завжди після ВНЗ молода людина реалізує свій кар'єрний вибір. Це відбувається через протиріччя невідповідності потреб емоційних переживань і вимог, висунутих даним видом професійної діяльності. Ці протиріччя виступають джерелами як позитивних, так і негативних варіантів розвитку особистості фахівця.

В Україні психологічні аспекти емоційних станів студентів ВНЗ були досліджені в роботах С.О. Колога (психологічні механізми та умови формування культури емоцій студентів вищих технічних закладів), І.Г. Павлової (становлення емоційної зрілості в юнацькому віці); О.М. Реви (емоційна стійкість в ранній юності) та інших авторів [4,6,8].

Однак, залишається відкритим питання про роль емоційного сприйняття професійної області у майбутніх фахівців та взаємозв'язку емоційного ставлення з формуванням кар'єрної спрямованості.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок між емоційним сприйняттям професійних понять та кар'єрною спрямованістю у студентів технічних ВНЗ.

Теоретичний аналіз досліджень із проблеми. Професійна кар'єра формується під впливом цінностей, мотивів, особистісних сенсів, здібностей. На вибір кар'єрної спрямованості суттєво впливає емоційне ставлення до професійних понять. Воно також є індикатором ціннісних орієнтацій.

В дослідженнях Б.І. Додонова, О.М. Доценко, І.О. Курапової, Н.Ю. Спиридонової, М.Є. Яблонські піднімається питання мотивування професійної діяльності особливостями емоційної спрямованості особистості та її можливостями реалізовувати свої потреби, пов'язані з емоційною сферою, в обраному виді діяльності [2,3,9].

З емоційним життям людини тісно пов'язана колірна сенсорика. Цей факт підтверджено результатами багатьох експериментально-психологічних досліджень (Є.Ф. Бажин, О.М. Еткінд, Ю.Ф. Поляков, О.М. Іваницький та ін.). Дослідники виходять із припущення про те, що суттєві характеристики невербальних компонентів відносин до емоційно значущих об'єктів, до самого себе та явищ відображаються в колірних асоціаціях до них. Стійкі емоційні особливості знаходять своє

відображення в різних варіантах кольірних переваг, які залежать як від набору базисних особистісних характеристик, так і від актуального стану, який обумовлений конкретною ситуацією. Відомо, що те чи інше емоційне переживання, і навіть спогад про нього, призводить до специфічних змін кольорової чутливості (Л. О. Шварц).

Дослідження М. Люшера базуються на припущенні про те, що вибір кольору відображає спрямованість досліджуваного на певну діяльність, а також його настрій, функціональний стан і найбільш стійкі риси особистості.

Метою нашого дослідження є вивчення емоційного сприйняття важливих соціальних понять у студентів технічних ВНЗ з різною кар'єрною спрямованістю.

Завдання емпіричного дослідження:

- визначити спрямованість кар'єрних орієнтацій серед майбутніх інженерів у сфері професійної діяльності;
- визначити та проаналізувати особливості емоційного сприйняття важливих соціальних понять у студентів технічних ВНЗ із різною кар'єрною спрямованістю.

Для визначення кар'єрної спрямованості студентів, а також особливостей емоційного сприйняття ними професійної діяльності нами здійснено емпіричне дослідження, в якому брав участь 271 студент (юнаки і дівчата у віці 18-20 років), які навчаються в НТУ «ХПІ» на факультетах «Комп'ютерно-інформаційні технології» та «Інженерно-фізичний».

В якості діагностичного інструментарію використано наступні методи дослідження:

1. Анкетування. Для характеризувати свідомо декларованих студентами напрямків кар'єрних орієнтацій;

2. КТС (кольоровий тест ставлень; **Є.Ф. Бажин, О.М. Еткінд**). Для виявлення особливостей емоційного ставлення до важливих соціальних понять студентів із різними типами кар'єрної спрямованості;

3. Статистичні методи: t – критерій Стюдента та критерій Фішера. Для визначення статистичної значущості отриманих результатів дослідження.

За допомогою анкетування були визначені провідні типи кар'єрної спрямованості. Серед них: горизонтальний тип (характеризує потребу у професійному розвитку), вертикальний тип (потреба в управлінні людьми, проектами), мішаний тип (суміщення горизонтального та вертикального, потреба в професійному розвитку та управлінні одночасно), горизонтальний тип з творчим компонентом на зразок хобі (потреба в професійному розвитку з урахуванням хобі), невизначений тип кар'єрної спрямованості.

Усі досліджувані поділені на 5 груп: 1) група осіб, у яких переважає спрямованість на горизонтальну кар'єру (ГКС), 54 особи; 2) група осіб, у яких переважає спрямованість на вертикальну кар'єру (ВКС), 42 особи; 3) група осіб зі змішаною спрямованістю (одночасно горизонтальна та вертикальна (ГВКС), 59 осіб; 4) група осіб, у яких переважає спрямованість на горизонтальну кар'єру з творчим компонентом (ГХКС), 49 осіб; 5) група з невизначеною спрямованістю (НКС), 67 осіб. В усіх групах в подальшому були досліджені особливості емоційного сприйняття важливих соціальних понять, пов'язаних з кар'єрною спрямованістю за допомогою КТС.

Кольоровий тест ставлень (КТС) призначений для вивчення емоційних ставлень особистості. В якості стимульного набору КТС використовується 8-ми кольорова таблиця тесту Люшера. Ідея тесту базується на припущенні про те, що вибір кольору відображає зв'язок із важливими потребами досліджуваного, його настроєм, функціональним станом. Ранг кольорного вибору щодо розкладки кольорів за перевагою свідчить про значущість, актуальність, або неактуальність, незначущість поняття.

У дослідженні були використані наступні типи асоціацій: суперечливі (+ – ; – +); негативні (– –); позитивні (+ +)[7]. Перша позиція характеризує місце розташування даного соціального поняття відносно ряду кольорів за перевагою. Знаком «+» позначена перша половина ряду (з 1 по 4 місце), що свідчить про надання переваги певному соціальному поняттю; знаком «–» позначена друга половина, що свідчить про недостатню актуальність або відкидання соціального поняття. Друга позиція характеризує колір даного соціального поняття. Знаком «+» позначені основні кольори. Синій символізує спокій, задоволеність. Зелений – відчуття впевненості, наполегливості. Червоний характеризує силу вольового зусилля, жовтий – активність, прагнення до спілкування. Розташування зазначених кольорів на початку ряду говорить про більш продуктивну діяльність, високу працездатність, емоційно позитивне ставлення до поняття. Додаткові кольори – фіолетовий, коричневий, чорний, сірий – символізують тривожність, стрес, негативне ставлення до соціального поняття і позначаються знаком «–».

Відповідно, тип асоціації «+ +» характеризує сприятливе ставлення до значущих соціальних понять (позитивний тип асоціації). Тип асоціації «+ – ; – +» дозволяє висловити припущення про вірогідність наявності проблеми в даній сфері відносин особистості (суперечливий тип асоціації). Тип асоціації «– –» характеризує емоційне відкидання відповідного соціального поняття (проблемний тип асоціації). Такі показники КТС дозволяють виявити неусвідомлюваний рівень системи відносин, що може в ряді випадків надати цінну інформацію про внутрішні конфлікти.

За результатами даного тесту в усіх групах досліджуваних були визначені особливості емоційного відношення до важливих соціальних понять серед студентів із різними типами кар'єрної спрямованості.

Отримані результати представлені на рис. 1.

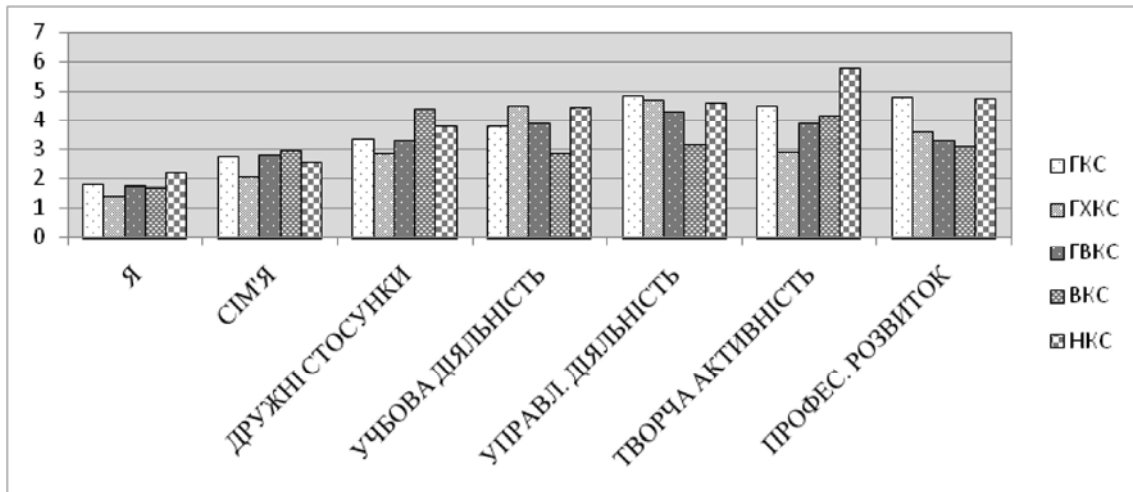


Рис. 1. Середній ранг соціальних понять відносно розподілу кольорів за наданою перевагою серед студентів з різною кар'єрною спрямованістю.

Згідно з результатами дослідження, у кожній групі виявилася своя характеристика особливостей емоційного ставлення до соціальних понять, пов'язаних з кар'єрним рішенням.

В усіх групах досліджуваних найбільш емоційно значущим соціальним поняттям є «Я», яке виступає як засіб досягнення встановлених цілей, так як колір цього поняття щодо розкладки за перевагою кольорів обіймає перше місце. У групі випробуваних із спрямованістю на горизонтальну кар'єру такі соціальні поняття, як сім'я, дружба і навчання, є актуальними і значущими. Ймовірно, для даної групи це свідчення важливості зазначених понять при зміні соціального середовища з навчального на професійне, а також вказує на процес активної соціалізації. Соціальні поняття, пов'язані з професійним розвитком і творчою активністю, не актуальні для даної групи випробуваних; робота, пов'язана з управлінською діяльністю, знаходиться на останній позиції, що свідчить про її емоційне відкидання.

Соціальні поняття, пов'язані не тільки із сім'єю і дружбаю, а й з особистою творчою активністю, є актуальними у групі досліджуваних із спрямованістю на горизонтальну кар'єру з творчим компонентом. Навчання та професійному розвитку надано найменшу перевагу. Ці види діяльності, найімовірніше, не викликають необхідного інтересу. Управлінська кар'єра входить до зони соціальних понять, які емоційно відкидаються.

У групі досліджуваних зі спрямованістю на змішаний тип кар'єри (горизонтальний і вертикальний одночасно) соціальні поняття, пов'язані з сім'єю, дружніми відносинами й професійним розвитком, потрапляють до зони актуальності. Навчання і творча активність не є емоційно значущими. Можливість управлінської кар'єри емоційно відкидається.

Такі соціальні поняття, як сім'я, навчальна і професійна діяльність, є актуальними, емоційно значущими у досліджуваних зі спрямованістю на вертикальну кар'єру. Знання, необхідні для розбудови кар'єри, є метою даної групи. Управлінська кар'єра і потреба в творчій активності знаходяться в зоні неактуальності. Соціальне поняття, пов'язане з дружніми відносинами, посідає останнє місце, що говорить про його емоційне відкидання.

Щодо групи, до якої входять досліджувані, які не визначилися з кар'єрною спрямованістю, то в ній емоційно схвально приймаються такі соціальні поняття, як сім'я, дружні стосунки та навчання. Професійна й управлінська діяльність не є актуальними, творча активність знаходиться у зоні соціальних понять, які емоційно відкидаються.

В таблиці 1 відображена оцінка достовірності відмінностей між групами досліджуваних (за t – критерієм Стьюдента).

Таблиця 1

Оцінка достовірності відмінностей між групами досліджуваних (за t – критерієм Стьюдента)

Соціальні поняття	t (ГКС-ГВКС)	t (ГКС-ВКС)	t (ГКС-ГХКС)	t (ГКС-НКС)	t (ГВКС-ВКС)	t (ГВКС-ГХКС)	t (ГВКС-НКС)	t (ВКС-ГХКС)	t (ВКС-НКС)	t (ГХКС-НКС)
Я	0.33	0.42	2.23*	1.32	0.27	1.68	1.59	1.54	1.33	2.96**
Сім'я	0.32	0.61	2.64**	0.71	0.35	2.37*	0.92	2.71**	1.22	1.98
Дружні стосунки	0.17	2.75**	1.32	1.34	2.86**	1.49	1.43	3.83**	1.55	2.84**
Навчання	0.23	2.53*	1.76	1.65	2.29*	1.45	1.31	3.42**	3.23**	0.26

Управлінська діяльність	1.36	3.27**	0.35	0.52	3.31**	1.16	0.92	3.35**	3.36**	0.22
Творча активність	1.48	0.75	3.88**	3.36**	0.55	2.43*	5.05**	2.97**	3.47**	7.33**
Професійний розвиток	3.59**	3.68**	2.91*	0.48	0.66	0.62	3.54**	1.19	3.61**	2.97**

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – ступінь достовірності відмінностей за t – критерієм Стьюдента.

Між усіма групами досліджуваних існують відмінності за певними показниками. Всі розбіжності є значущими за критерієм Стьюдента. Між групою досліджуваних зі спрямованістю на вертикальну кар'єру та групою досліджуваних зі спрямованістю на горизонтальну кар'єру з творчим компонентом існують значущі відмінності за показниками «сім'я», «творча активність», «дружні стосунки», «навчальна діяльність».

Розглянемо тип асоціації до важливих соціальних понять у студентів із різною кар'єрною спрямованістю. Він свідчить про сприятливе чи несприятливе емоційне ставлення.

Результати дослідження наведені у таблиці 2.

Таблиця 2.

Частота типів асоціацій до соціальних понять у осіб із різною кар'єрною спрямованістю

Поняття	Спрямованість на вертикальну кар'єру			Спрямованість на горизонтальну кар'єру			Спрямованість на горизонтальну кар'єру з творчим компонентом			Спрямованість на горизонтальну та вертикальну кар'єру одночасно			Невизначена спрямованість		
	+-	--	++	+-	--	++	+-	--	++	+-	--	++	+-	--	++
Я	23	2	75	13	2	85	8	0	92	26	3	71	24	12	64
Сім'я	6	7	87	12	17	71	7	0	93	21	14	65	10	2	88
Дружба	33	35	32	1	18	82	9	0	91	26	2	72	41	5	54
Навчання	22	10	68	37	15	48	31	43	26	37	9	54	32	38	30
Управлінська діяльність	16	15	69	37	36	27	24	49	27	33	42	25	29	43	28
Творча активність	14	19	67	15	56	29	17	6	78	24	39	37	41	48	11
Професійний розвиток	32	19	49	33	39	28	27	26	47	35	21	44	44	27	29

У групі зі спрямованістю на горизонтальну кар'єру соціальні поняття, пов'язані з управлінською діяльністю, професійним розвитком, а також бажанням бути творчо активними, потрапляють до проблемної зони, оскільки менше 30% досліджуваних мають позитивний тип асоціації.

Такі соціальні поняття, як управлінська та навчальна діяльність, в групі зі спрямованістю на горизонтальну кар'єру з творчим компонентом потрапляють до проблемної зони (27% і 26% учасників відповідно мають позитивний тип асоціації; у 43-х% вона пов'язана з проблемним типом асоціації).

У групі зі спрямованістю на змішаний тип кар'єри крім соціальних понять «професійний розвиток» і «управлінська діяльність» до зоні відкидання великого відсотка досліджуваних потрапляє соціальне поняття, пов'язане з творчою активністю. Суттєвий відсоток студентів (42%) пов'язує соціальне поняття «управлінська діяльність» з проблемним типом асоціації; у 33% випробовуваних воно викликає суперечливий тип асоціації. Даний факт свідчить про невідповідність усвідомлюваних і несвідомих бажань при виборі типу кар'єри (лише 25% мають позитивний тип асоціації). На усвідомленому рівні дана група ідентифікує себе зі змішаним типом кар'єри, а на несвідомому (за отриманими результатами) – найбільш наближена до групи досліджуваних з горизонтальним типом кар'єри.

У групі зі спрямованістю на вертикальну кар'єру поняття «професійний розвиток» тільки у 49% має позитивний тип асоціації. До проблемної зони потрапляє поняття «дружба»: лише у 32% воно пов'язане з позитивним типом асоціації, що свідчить про труднощі соціалізації даної групи.

Серед тих, хто не визначився із кар'єрною спрямованістю, особливої уваги заслуговують поняття «навчальна діяльність», «професійний розвиток», «управлінська кар'єра». У великій кількості досліджуваних ці поняття пов'язані з низькою частотою асоціації позитивного типу (30% і менше). Бажання бути творчо активними присутнє лише у 11% студентів.

Нами також було проведено статистичне оцінювання достовірності відмінностей між групами досліджуваних (за критерієм Фішера). Аналіз даних дозволив виявити відмінності між групами. Найбільші розбіжності результатів спостерігаються при оцінюванні соціальних понять «дружні

стосунки», «навчання» між групою досліджуваних зі спрямованістю на вертикальну кар'єру та групою досліджуваних зі спрямованістю на горизонтальну кар'єру з творчим компонентом, а також при оцінюванні соціального поняття «творча активність» між групою досліджуваних із невизначеною кар'єрною спрямованістю та групами досліджуваних зі спрямованістю на вертикальну кар'єру та зі спрямованістю на горизонтальну кар'єру з творчим компонентом.

Висновки:

Емоційний компонент є однією з головних детермінант формування намірів, інтересів, мотивів та грає важливу роль при виборі професії, її кар'єрної спрямованості.

Переважає частина студентів має чітке уявлення щодо майбутньої кар'єри. Серед них виділено провідні типи кар'єрної спрямованості: горизонтальний, горизонтальний з творчим компонентом (хобі), мішаний та вертикальний. Виявлено особливості емоційного сприйняття важливих соціальних понять у студентів із різною кар'єрною спрямованістю.

В усіх групах досліджуваних емоційно значущими поняттями є «Я», «сім'я», що свідчить про важливість для студентського віку входження до соціальних груп і бажання використовувати власні ресурси для реалізації цілей. У групі досліджуваних зі спрямованістю на вертикальну кар'єру значущим соціальним поняттям також є навчальна діяльність, яка служить засобом при побудові кар'єри. В інших групах до зони значущості входять також дружні відносини, що відповідає задачам соціалізації студентства.

В групі зі спрямованістю на вертикальну кар'єру поняття «дружні стосунки» у більшості досліджуваних емоційно відкидається. В інших групах в зоні емоційного відкидання знаходиться поняття, пов'язане з управлінською діяльністю. В групах досліджуваних зі спрямованістю на горизонтальну кар'єру і змішаний тип кар'єри в зоні емоційного відкидання також знаходиться поняття, пов'язане з творчою активністю. В групі зі спрямованістю на горизонтальну кар'єру з творчим компонентом до поняття навчальна діяльність більшість має суперечливе і проблемне ставлення.

Виявлено частину досліджуваних, які не визначилась із кар'єрним рішенням. Вони мають суперечливе та проблемне ставлення до таких соціальних понять, як «навчальна діяльність», «творча активність» та «управлінська кар'єра».

Таким чином, дані, отримані в процесі вивчення емоційного сприйняття професійних понять студентами, свідчать, що для значної частини досліджуваних соціальні поняття не є актуальними та важливими, а також великий відсоток студентів (38%) має розузгодження при обранні кар'єри на рівні бажань, які декларуються свідомо і тих, які є неусвідомленими. Подібний стан свідчить про необхідність вивчення емоційного ставлення до важливих соціальних понять у студентів під час навчання з метою підвищення рівня усвідомлення власних емоційних потреб та їх подальшого корегування. Постає необхідність розробки системи психологічного супроводу студентів у період навчання у ВНЗ для гармонізації процесу прийняття рішення щодо професійної діяльності та впливу на його формування у навчальному процесі.

Література

1. Бажин Е.Ф., Эткінд А.М. Цветовой тест отношений (ЦТО). Методические рекомендации. Л., 1985. – 18 с.
2. Додонов Б. И. Эмоция как ценность / Борис Игнатьевич Додонов. – М.: Политиздат, 1977. – 272 с.
3. Доценко О. Н. Взаимосвязь типов эмоциональной направленности, удовлетворенности работой и синдрома эмоционального выгорания. Сборник науч. статей, II вып. / Отв. ред. И.В. Блинникова. – М.:ШП, 2005. – С.28-39.
4. Колот С. А. Психологические механизмы и условия формирования культуры эмоций студентов высших технических заведений образования: Дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / С.А. Колот // Южный научный центр АПН Украины (Одесса). – О., 1999. – 307 с.
5. Люшер М. Цветовой тест Люшера. М.: ЭКСМО-пресс, 2002, с.254
6. Павлова І. Г. Типи емоційної зрілості особистості / І. Г. Павлова //Наука і освіта. – Одеса, 2003. – №5-6. – С.33-37.
7. Попова Г.В. Професійна комунікативна компетентність працівника ОВС. Автореферат канд.дис. – Харків, Університет внутрішніх справ, 1997 р. – 20 с.
8. Рева О. М. Емоційна стійкість: від детермінант до методів психодіагностики/ О. М. Рева// Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб.наук.праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – К., 2001. – Т.3. – Ч.5. – С.81-86.
9. Яблонски Н.Е. Личностно-психологические ресурсы позитивной эмоциональной направленности / Яблонски Н. Е. – Краснодар, 2009. – 230 с.
10. Шварц Л.А. Изменения цветоощущения в эмоциональных состояниях. //Проблемы физиологической оптики. М, 1948. т. 6. с. 314-320.

Literatura

1. Bazhyn E.F., Etkynd A.M. Czvetovoj test otnoshenyj (CzTO). Metody`chesky`e rekomendacyy`L., 1985.18 s.
2. Dodonov B. Y`. Emocy`ya kak cennost` / Borys Ygnat`evy`ch Dodonov. - M.: Poly`t yzdat, 1977. - 272 s.
3. Docenko O. N. Vzaymosvyaz` ty`pov emocy`onal`noj napravlennosti`, udovletvorennosti` rabotoj y` sy`ndroma emocy`onal`nogo vygorany`ya. Sborny`k nauchnyh statej, II vip. / Otv. red. Y`.V. Blynnykova. - M.: ShP, 2005. - S.28-39.

4. Kolot S. A. Psy`xology`cheskye mexany`zmy y` uslovy`ya formy`rovany`ya kul`tury emocyj studentov vysshyh texnycheskyh zavedenij obrazovanyya: Dy`s. kand. psy`hol. nauk: 19.00.07 / S.A. Kolot // Yu-zhnyj nauchnyj centr APN Ukrainy (Odessa). - O., 1999. – 307 s.
5. Lyusher M. Czvetovoj test Lyushera. M.: EKSMO-press, 2002.
6. Pavlova I. G. Typy` emocijnoyi zrilosti osobystosti / I. G. Pavlova // Nauka i osvita. – Odesa, 2003. – #5-6. – S.33-37.
7. Popova G.V. Profesijnakomunikaty`vna kompetentnist` pracivny`ka OVS. Avtoreferat kan.dy`s. - Xarkiv, Universy`tet vnutrishnix sprav, 1997 r. - 20 s.
8. Reva O. M. Emocijna stijkist: vid determinant do metodiv psihodiagnostyky/ O. M. Reva // Problemy zagalnoyi ta pedagogichnoyi psykhologiyi: Zb.nauk.praz` Instytutu psykhologiyi im. G.S. Kostyuka APN Ukrainy / Za red.S.D.Maksymenka. – K., 2001. – T.3. – Ch.5. – S.81-86
9. Yablonsky`N.E. Lychnostnopsykhologycheskye resursy pozytyvnoj emocyonalnoj napravlennosti / Yablonsky N. E. – Krasnodar, 2009. – 230 s.
10. Shvarcz L.A. Y`zmenenyya czvetooshhushhenyya v emocyonalnyh sostoyanyyah. // Problemi fizyologycheskoj optyky. M, 1948. t. 6. s. 314-320.