

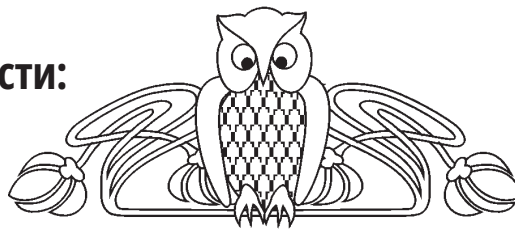


Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2023. Т. 23, вып. 4. С. 445–451
Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy, 2023, vol. 23, iss. 4, pp. 445–451
<https://phpp.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/1819-7671-2023-23-4-445-451>, EDN: QCOXQR

Научная статья
УДК 159.923+316.613.4

Эмоциональная экологичность личности: феноменологический анализ и перспективы исследований



С. В. Фролова

Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Россия, 410012, г. Саратов, ул. Астраханская, д. 83

Фролова Светлана Владимировна, доктор психологических наук, заведующий кафедрой общей и консультативной психологии, frolovasv71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7830-7123>

Аннотация. Во *введении* описываются внутринаучные и социокультурные факторы, определяющие сложности разработки проблемного поля психологии эмоциональной сферы личности; отмечаются ее малоизученные вопросы, решение которых может открывать новые перспективы развития фундаментального и прикладного знания о сущности человеческой природы. В качестве одной из эвристических задач предлагается изучение личностной экологичности в выражении и управлении чувствами. Объектом *теоретического анализа* является феномен эмоциональной экологичности личности, описание которого опирается на представления об экологии личности, недавно возникшие в психологии. Вводится и определяется понятие эмоциональной экологичности личности как комплексной способности генерировать и выражать психологически безопасную для себя и для других, экосензитивную, проактивную реакцию на происходящие события и эмоциональные проявления других людей. Выделяются компоненты эмоциональной экологичности, связанные с характером выражения эмпатии, интереса и доверия чувствам другого человека, предоставления ему свободы в эмоциональных переживаниях, а также готовностью к нейтрализации чужих негативных эмоций, регулированием собственной эмоциональной экспрессии, locusом контроля эмоций. В *заключении* намечаются перспективы разработки психодиагностических инструментов, служащих выявлению способности эмоциональной экологичности личности, и применения результатов будущих эмпирических исследований в практике позитивного психологического консультирования.

Ключевые слова: психологическая экологичность, эмоциональная экологичность личности, проактивное поведение, экосензитивность, позитивное психологическое консультирование

Для цитирования: Фролова С. В. Эмоциональная экологичность личности: феноменологический анализ и перспективы исследований // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2023. Т. 23, вып. 4. С. 445–451. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2023-23-4-445-451>, EDN: QCOXQR

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Personality's emotional ecological safety: Phenomenological analysis and research prospects

S. V. Frolova

Saratov State University, 83 Astrakhanskaya St., Saratov 410012, Russia

Svetlana V. Frolova, frolovasv71@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7830-7123>

Abstract. The *introduction* describes intrascientific and sociocultural factors that determine the difficulties of studying research problems of psychology of a personality's emotional sphere, and highlights its insufficiently studied issues. The solution to these issues may offer new prospects of the development of fundamental and applied knowledge of the essence of human nature. The author suggests examining a personality's ecological safety in expressing and controlling feelings as one of the heuristic objectives. The theoretical analysis aims at the phenomenon of a personality's emotional ecological safety. Its description is based on the ideas of personality ecology that have recently emerged in the field of psychology. The author introduces and defines the notion of a personality's emotional ecological safety as a complex ability to generate and express psychologically safe for a personality and other people, eco-sensitive, proactive reaction to the events and emotional behavior of other people. The research identifies the components of emotional ecological safety connected with the ways of expressing empathy, interest and trust in another person's feelings, giving him or her freedom of emotional experience, and readiness to neutralize other people's negative emotions, regulation of one's own emotional expressiveness, the locus of control over emotions. The *conclusion* outlines the prospects for designing psychodiagnostic tools to find the ability of a personality's emotional ecological safety and application of the results of further empirical research in the positive psychological counseling.

Keywords: psychological ecological safety, personality's emotional ecological safety, proactivity, eco-sensitivity, positive psychological counseling



For citation: Frolova S. V. Personality's emotional ecological safety: Phenomenological analysis and research prospects. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2023, vol. 23, iss. 4, pp. 445–451 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2023-23-4-445-451>, EDN: QCOXQR

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Одной из самых значительных, но еще мало изученных и разработанных областей научного знания является психология эмоциональной сферы личности. Наряду с бихевиоризмом и когнитивизмом сложно представить существование такого направления в психологии, как «эмоционизм» или «эмоциология», ставящего в центр внимания эмоциональный мир человека и изучающего весь спектр проявлений разных видов и уровней эмоций, их детерминант и областей влияния, хотя термин «эмоциология» уже используется, но не в области психологии, а в культурологии для обозначения самостоятельной дисциплины, исследующей историю эмоций в контексте различных культур [1].

Сложности уделения особого внимания эмоциональной сфере как самостоятельному научному предмету в психологии, по всей видимости, связаны с достаточно укрепившимися установками рассмотрения эмоций либо как форм физиологических или поведенческих реакций, либо как оценок воспринимаемых объектов с точки зрения удовлетворения потребностей. Возможно, такое отношение к эмоциям как «несамостоятельным» продуктам психики опирается на уже долго существующую мировоззренческую традицию, которую Рене Декарт оформил в виде научного дуализма и положения о существовании двух субстанций – тела и души, не найдя определенного места для чувств, и приписав их одновременно к проявлениям и той и другой природы [2, с. 349].

Подкрепляет подобные научные установки и бытующее мнение об эмоциях как проявлениях слабых, маловоспитанных, незрелых людей. По всей видимости, такое отношение обусловлено распространенной в обществе идеей доминирующего прагматизма. Если возникновение время от времени новых социальных запросов на формирование тех или иных поведенческих моделей и создание определенных интеллектуальных продуктов – уже обычная макроисторическая практика, то, как использовать эмоции, кроме их избирательного, выборочного обслуживания процессов производства по удовлетворению потребностей, общество, по всей видимости, еще не придумало.

Между тем крылатая фраза «эмоции делают нас людьми» соответствует в определенной степени ее реальному значению. Правда, не все эмоции, а их особые виды – сущностные предметные чувства, «посредством которых происходит духовное единение с предметом потребности и обретается знание его сути» [3, с. 67] – наделяют субъекта истинно человеческими качествами. Среди высших эмоциональных проявлений, помимо интеллектуальных эмоций, В. В. Зеньковский описывал социальные и моральные чувства [4, с. 145–169]. Также могут быть выделены интеллектуальные и духовные чувства, феноменология которых еще в должной мере не вполне изучена, но изыскания в этой области могли бы опираться на методологию, заложенную в ряде философско-психологических идей С. Л. Франка [5].

В истории психологии было обозначено несколько видов детерминизма эмоциональных явлений: физиологический, социокультурный, когнитивный. В большинстве случаев отделить эти детерминирующие группы факторов в своем воздействии на эмоциональные процессы и состояния невозможно. К тому же и сами эмоциональные явления могут выступать в детерминирующей роли по отношению к когнитивным, физиологическим и даже к социокультурным явлениям (например, в случае культурной травмы целого народа).

Эмоции выполняют в жизни человека многочисленные функции: отражательно-оценочную, мотивационную, коммуникативную, активационно-энергетическую. Особенно перспективной, но практически еще не изученной является информационная составляющая эмоций. Важным и эвристичным представляется развитие идеи об эмоциях как некоем универсальном протоязыке или даже метаязыке. Чувства есть сообщения, всегда имеющие адресата. С этой точки зрения эмоциональная креативность может представляться в качестве особой способности к генерированию новых чувственных сообщений [6]. Однако широкий спектр всевозможных микро-, мезо- и макрофункций эмоций остается еще слабо изученным.

Достаточно интегративным понятием в современной психологии, описывающим комплекс способностей, связанных с проявлением эмоций,



служит понятие эмоционального интеллекта [7]. Оно вмещает в себя способности понимать свои и чужие чувства, а также управлять ими. Однако до сих пор еще не ставился вопрос о границах, безопасности, экологичности в выражении и управлении чувствами.

Теоретический анализ

Понятие экологичности в последнее время выходит за пределы биологического знания, занимая свое место в различных областях естественнонаучных и гуманитарных дисциплин, а также в широком проблемном поле психологии. Как заметил В. И. Панов, разные направления современной экологической психологии объединяет общая методологическая установка рассмотрения психологических проблем человека в контексте системных отношений «человек – природная и социальная окружающая среда» [8, с. 152].

Появляются специальные направления, обозначающие новые предметы исследований: экология человека, эмотивная лингвоэкология [9], экология личности. Под *экологией личности* предлагается понимать изучение закономерностей взаимодействия и сохранения здоровья личности, восстановления душевного равновесия в условиях социальной и информационной среды [10].

В современных психологических технологиях эффективного достижения целей в качестве одного из важных принципов используется следование правилу «экологии» [11, с. 52, 68], предполагающее рассмотрение возможных планов и действий человека в обширной системе его жизни, включающей как широкое видение социального окружения и полного спектра различных сторон собственного существования, так и последствий принимаемых решений в долгосрочных перспективах. Другими словами, правило экологичности подразумевает использование человеком возможностей прогнозирования того, как будут сказываться осуществляемые им действия на окружающих людях и на равновесии между всеми сферами личной жизни.

В контексте широкого понимания экологии личности может быть значительно расширено и представление об *экологическом сознании*, не сводящемся только к рефлексии последствий своих поступков для естественной природы, а распространяющемся и на осмысление мира социальных взаимодействий, культурных связей и психологических субъектов. Следуя данной

логике, можно говорить об *экоцентричности* сознания как о свойстве восприятия природных, социальных, культурных объектов как субъектов и полноправных партнеров по взаимодействию. В основе такого сознания лежит особый тип *экосензитивного отношения к миру*, исходным общим фундаментом для понимания которого служит психологическая теория отношений личности, созданная В. Н. Мясищевым [12].

Ранее нами описывалась роль теории отношений личности и методологического принципа *экосензитивности* для разработки позитивно ориентированной теории в консультативной психологии [13]. *Экосензитивность* личности тесно связана с качеством *самотрансцендентности* и означает сущностную открытость человека миру и выраженность потребности выйти за пределы самого себя не с экспансивно-агрессивными или корыстно-прагматическими целями, а в поиске смыслов своей жизни через посвящение себя служению чему-то большему, чем его индивидуальное, замкнутое на себе самом, низшее, эгоцентрическое «Я». Личностная *экосензитивность* предполагает важность системы социально-психологических отношений, социальных связей, принимаемых культурных норм и даже особенностей переживания получаемых впечатлений от элементов природной и социальной окружающей среды. Как писал создатель теории логотерапии В. Франкл, быть человеком «значит всегда быть направленным на что-то или на кого-то, отдаваться делу, которому человек себя посвятил, человеку, которого он любит, или Богу, которому он служит», тянуться к смыслу и ценностям, которые он может обрести только выйдя за пределы самого себя [14, с. 51].

Психологическая экологичность личности может быть рассмотрена как *системная способность человека выстраивать особый вид проактивного* (рефлексивного, прогностически ориентированного, в той или иной степени произвольного) *и экосензитивного отношения к миру* (внешней среде своей жизни и отдельным ее компонентам и субъектам, к самому себе и своим внутренним переживаниям), *проявляющаяся в когнитивных, эмоциональных, конативных (поведенческих), ценностных личностных образованиях и реакциях, учитывающих возможные временные и пространственные перспективы вызываемых ими социально-психологических последствий.*

Эмоциональную экологичность личности (как одну из составляющих психологической



экологичности) можно понимать как комплексную способность генерировать и выразить психологически безопасную, экосензитивную и проактивную (рефлексивную, прогностически ориентированную, произвольную) реакцию на происходящие события и эмоциональные проявления других людей с учетом их готовности к вступлению в эмоциональный контакт, проявлению внешнего внимания к их чувствам или проникновению в их внутренний мир. Данная способность является комплексной, поскольку в ней можно выделить несколько составляющих. Рассмотрим их более подробно.

1. *Эмпатийная экологичность личности* проявляется не только в сопереживании ближнему, но и в готовности и возможности учитывать расположенность и желание другого человека делиться своими чувствами в текущей ситуации. Случается так, что человек сталкивается с особыми переживаниями в своей жизни, требующими на определенном этапе огромной внутренней концентрации, сосредоточения, рефлексии. Это время, когда человек первично вступает в контакт с новыми собственными чувствами, возникшими в неожиданно открывшихся жизненных обстоятельствах. В таких условиях внешнее участие окружающих, какими бы добрыми побуждениями оно ни было продиктовано, может нарушать важный процесс внутренней работы, самопонимания, собственного совладания с трудностями. Эмпатийная экологичность проявляется как экосензитивный и проактивный процесс внешнего социально-психологического самовыражения субъекта, запускаемый вслед за возникшими во внутреннем мире глубинными сопереживаниями другому человеку. Такой аспект эмоциональной экологичности не может проявляться в отсутствие эмпатии. Это не холодность, не равнодушие, а именно сопереживание, но готовое протекать без явного внешнего, экспрессивного выражения, достаточно аутентично, очень осторожно, бережно по отношению к личности другого человека, погруженного в сложную когнитивно-эмоциональную, внутренне преобразовательную работу по осмыслению себя и особой (трудной, экстремальной, необычной и т.д.) жизненной ситуации.

2. *Экологичность в проявлении интереса к чувствам другого человека* – способность активно выражать заинтересованность эмоциями партнера по общению только при условии возникающего у него желания делиться своими переживаниями. Излишнее, настойчивое

любопытство к сфере чувств другого человека может являться своего рода эмоциональным вторжением в его внутренний мир. В отличие от эмпатийной экологичности данная способность не предполагает обязательного включения процессов эмпатии (всех или отдельных ее каналов, прежде всего – эмоционального). Отдельные индивиды могут испытывать интерес к чувствам другого, но при этом затрудняться в их понимании, и, как следствие, в сопереживании.

3. *Эмоциональное принятие Другого* – способность принятия чувств партнера по общению, понимания уникальности и важности его эмоционального опыта в различных проявлениях и в разных ситуациях, признания глубинного, естественного права человека переживать то, что он чувствует. Такое экологичное принятие чувств Другого, как правило, требует развитой способности к эмпатии, и в первую очередь к задействованию ее эмоционального канала. При этом готовность принимать чужие чувства, насколько бы они ни шли вразрез с собственными чувствами и сиюминутными желаниями, предполагает порой большую личностную силу и даже бесстрашие перед разделением бремени тяжелых переживаний с другим человеком. Одними из важных личностных ресурсов в проявлении этой способности являются *ценностное отношение к эмоциональному участию в жизни Другого и уверенность в сохранении уникальности глубинного, центрального слоя собственного внутреннего мира, подобного высшему, духовному «Я»*, выделенному в философско-психологическом учении С. Л. Франка [5]. Нарушением такого аспекта экологичности личности, как эмоциональное принятие партнера по общению, является выражаемый запрет на проявление чувств другого человека. Примером может служить произносимое требование: «Не плачь! Не могу смотреть на твои слезы! Это невыносимо». Запрет может распространяться и на любые невербальные выражения чувств, например, в таких вопросах, оценках, просьбах или призывах, как: «Что у тебя с лицом?!», «На выражение твоего лица смотреть тошно», «Сделай выражение лица поприятнее!», «Улыбнись, добавь блеска в глаза!». Существует порой тонкая, но очень важная грань между стремлением оказать человеку эмоциональную поддержку (например, подбадривая его) и ограничивающим, насильственным влиянием, мотивируемым желанием освободиться от восприятия выражаемых им эмоций.



4. *Экологичное доверие чувствам другого человека* – способность верить в истинность чувств, сообщаемых партнером по общению, и в его возможности самопонимания. Нарушение функционирования этой способности может проявляться в виде *отрицания чувств*, выражаемых другим человеком, или *приписывания* ему иных чувств, исходя из собственных представлений, порой иллюзорных и ложных. Такая дисфункциональная особенность личности связана с избыточными претензиями в принятии на себя роли внешнего эксперта, знающего о чужих чувствах и видящего со стороны гораздо больше, чем сам переживающий субъект. *Отрицание чувств Другого* может сопровождаться, например, комментариями типа: «Ты не можешь этого чувствовать, ты даже не знаешь, что это такое», «Что он [ребенок] вообще может чувствовать [в его возрасте]!». Роль «эксперта», знающего внутренний мир Другого лучше, чем его носитель, может проявляться в стремлении скорректировать, подменить чувства, сообщаемые переживающим субъектом, на другие, более верные, с точки зрения внешнего наблюдателя. Например, человеку, испытывающему искреннее сожаление, недоумение и беспомощность от отсутствия взаимопонимания, может адресоваться следующая фраза: «Ты злишься, ненавидишь и специально ничего не предпринимаешь, это очевидно».

5. *Готовность предоставления свободы другому человеку в генерировании чувств и формы их переживания* можно также рассматривать как еще одну составляющую комплексной способности эмоциональной экологичности. Ее недостаточная выраженность может наблюдаться в виде склонности предъявления партнеру по общению требований к проявлению особых чувств или определенных форм их переживания. Это особое внимание к внутреннему миру близкого представляет своего рода стремление к власти и контролю над чувствами другого человека. Например, это может выражаться в виде претензий относительно недостаточной силы любви или ее отсутствия, обвинений в черствости, равнодушии, или, наоборот, в чрезмерной увлеченности кем-либо или кем-либо.

6. *Экспрессивная эмоциональная экологичность* – способность регулировать выражение собственных чувств с учетом готовности партнера по общению к восприятию формы и силы эмоциональной экспрессии. Здесь речь не идет

о подавлении чувств, а об особых механизмах гибкого, вариативного управления способами их выражения.

7. *Экологичный локус контроля эмоций* – способность принимать на себя ответственность за испытываемые чувства, не перекладывая ее на других людей и не обвиняя их за собственные переживания. Несмотря на то, что эмоция представляет собой особый ответ на происходящие с человеком события, т. е. она является по своей первичной природе реактивной, ее пролонгированность, длительность, сила, форма, пластичность, мотивирующие и преобразовательные свойства могут инициироваться проактивно.

8. *Экологичная нейтрализация негативных эмоций другого человека* – способность генерировать в ответ на сильные отрицательные эмоции другого человека более спокойное эмоциональное состояние, так, как если бы тот проявлял себя нейтрально; возможность не поддаваться на бурные провокации извне и не заражаться теми эмоциональными состояниями, которые неприятны или не способствуют конструктивному эмоциональному общению и решению актуальной проблемной ситуации.

Заключение

Как любая форма проактивного поведения эмоциональная экологичность личности предполагает хорошо развитые механизмы саморегуляции. Конечно, следует иметь в виду, что в состоянии сильного стресса актуализация навыков саморегуляции может значительно тормозиться. Однако в повседневной практике межличностного общения способности эмоциональной экологичности личности могут выступать прочным фундаментом для взаимопонимания и установления гармоничного взаимодействия.

Рефлексия способностей эмоциональной экологичности личности может являться одной из важных задач в психологической работе, направленной на разрешение проблем в семейных, супружеских, детско-родительских отношениях, в сфере конструирования способов совладания личности с психическими травмами, прямо или косвенно связанными с межличностным общением, в тренировке навыков саморегуляции и духовном самосовершенствовании субъекта.

Развитие способностей эмоциональной экологичности личности отвечает методологической ориентации позитивного психологи-



ческого консультирования [13], признающего способность человека быть субъектом своей жизни, выбирать и создавать лучшее из реально возможного на пути самоактуализации и воплощения жизненного замысла и опирающегося на принципы системности, экосензитивности и самотрансцендентности, позитивного взаимодействия, психологического преобразования и психосинтеза, развития и креативности.

Дальнейшее исследование проблемы эмоциональной экологичности личности требует более детальной операционализации этого понятия, сопряженной с конструированием и апробацией психодиагностических инструментов, позволяющих выявлять ее феномены, индикаторы и показатели общего уровня выраженности и отдельных входящих в нее компонентов. Разработка психодиагностических средств позволит в дальнейшем определять спектр функций и факторов детерминации эмоциональной экологичности личности, ее роль в совладании с трудными ситуациями и жизненными кризисами, построении гармоничных межличностных отношений и регуляции значимых видов деятельности. Решению ряда таких задач будут посвящены наши следующие изыскания.

Список литературы

1. Stearns P. N., Stearns C. Z. Emotionology: Clarifying the History of Emotions and Emotional Standards // *American Historical Review*. 1985. № 90. P. 813–836.
2. Декарт Р. Сочинения: в 2 т. М. : Мысль, 1989. Т. 1. 654 с.
3. Кулагина И. Ю., Колоцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. : ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт-М», 2001. 464 с.
4. Зеньковский В. В. Психология детства. Екатеринбург : Деловая книга, 1995. 348 с.
5. Франк С. Л. Душа человека. Опыт введения в философскую психологию. М. : Директ-Медиа, 2008. 281 с.
6. Фролова С. В. Апробация авторского теста и тренинга эмоциональной креативности // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика*. 2017. Т. 17, вып. 4. С. 471–477. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2017-17-4-471-477>
7. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М. : Институт психологии РАН, 2009. С. 264–278.
8. Панов В. И. Экологическая психология: проблемы и направления // *Мир психологии*. 2020. № 2 (102). С. 144–154. <https://doi.org/1944-2073-8528-2020-2-144>
9. Шаховский В. И. Триада экологий – человек, язык, эмоции – в современной коммуникативной практике. Волгоград : ВГСПУ «Перемена», 2017. 358 с.
10. Дружилев С. А. Психическое здоровье и экология личности // *Успехи современного естествознания*. 2012. № 9. С. 64–67.
11. О'Коннор Дж., Лейджес А. Коучинг с помощью НЛП: практическое руководство по достижению поставленных целей / пер. с англ. М. Котельниковой. М. : ФАИР, 2008. 288 с.
12. Мясичев В. Н. Психология отношений. М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2003. 400 с.
13. Фролова С. В. Позитивное психологическое консультирование: теоретические начала и методологические основания // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика*. 2021. Т. 21, вып. 4. С. 427–439. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-4-427-439>
14. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / пер. с англ. и нем. М. : Прогресс, 1990. 368 с.

References

1. Stearns P. N., Stearns C. Z. Emotionology: Clarifying the History of Emotions and Emotional Standards. *American Historical Review*, 1985, no. 90, pp. 813–836.
2. Dekart R. *Sochineniya: v 2 t.* [Dekart R. Works: in 2 vols.]. Moscow, Mysl, 1989, vol. 1. 654 p. (in Russian).
3. Kulagina I. Yu., Kolyutskiy V. N. *Vozrastnaya psikhologiya: Polnyy zhiznennyi tsikl razvitiya cheloveka: uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy* [Developmental Psychology: Full Life Cycle of Human Development. Textbook for Students of Higher Educational Institutions]. Moscow, TTS “Sfera” and “Yurayt-M”, 2001. 464 p. (in Russian).
4. Zenkovskiy V. V. *Psikhologiya detstva* [Psychology of Childhood]. Ekaterinburg, Delovaya kniga, 1995. 348 p. (in Russian).
5. Frank S. L. *Dusha cheloveka. Opyt vvedeniya v filosofskuyu psikhologiyu* [The Soul of Man. Introduction to Philosophical Psychology]. Moscow, Direkt-Media, 2008. 281 p. (in Russian).
6. Frolova S. V. Approbation of the author's test and training of emotional creativity. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2017, vol. 17, iss. 4, pp. 471–477 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2017-17-4-471-477>
7. Lyusin D. V. EmIn emotional intelligence questionnaire: New psychometric data. In: *Sotsialnyy i emotsionalnyy*



- intellekt: Ot protsessov k izmereniyam* [Lyusin D. V., Ushakov D. V., eds. Social and Emotional Intelligence: From Processes to Measurements]. Moscow, Institute of Psychology RAN Publ., 2009, pp. 264–278 (in Russian).
8. Panov V. I. Ecological psychology: Problems and directions. *Mir psikhologii* [World of Psychology], 2020, no. 2 (102), pp. 144–154 (in Russian).
 9. Shakhovskiy V. I. *Triada ekologiy – chelovek, yazyk, emotsii – v sovremennoi kommunikativnoi praktike* [The Triad of Ecologies – Man, Language, Emotions – in Modern Communicative Practice]. Volgograd, VGSPU “Peremena”, 2017. 358 p. (in Russian).
 10. Druzhilov S. A. Mental health and ecology of personality. *Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya* [Successes of Modern Natural Science], 2012, no. 9, pp. 64–67 (in Russian).
 11. O’Connor J., Lages A. *Kouching s pomoshchyu NLP: Prakticheskoe rukovodstvo po dostizheniyu postavlennykh tseley* [Coaching with NLP: A Practical Guide to Achieving Your Goals]. Moscow, FAIR, 2008. 288 p. (in Russian).
 12. Myasishchev V. N. *Psikhologiya otnosheniy* [The Psychology of Relations]. Moscow, Moskovskii psikhologosotsial’nyy institute Publ.; Voronezh, MODEK, 2003. 400 p. (in Russian).
 13. Frolova S. V. Positive psychological counseling: Theoretical bases and methodological foundations. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2021, vol. 21, iss. 4, pp. 427–439 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2021-21-4-427-439>
 14. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla: sbornik* [Man’s Search for Meaning: Collection]. Moscow, Progress, 1990. 368 p. (in Russian).

Поступила в редакцию 06.09.2023; одобрена после рецензирования 18.09.2023; принята к публикации 13.11.2023
The article was submitted 06.09.2023; approved after reviewing 18.09.2023; accepted for publication 13.11.2023