



## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «КАК БОРОТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ»

### Презентация



**О.В. Славинская,**  
доцент кафедры информационных  
радиотехнологий учреждения образования  
«Белорусский государственный университет  
информатики и радиоэлектроники»,  
кандидат педагогических наук, доцент



**Д.А. Яцко,**  
студентка учреждения образования  
«Белорусский государственный университет  
информатики и радиоэлектроники»



**М.С. Троицкая,**  
студентка учреждения образования  
«Белорусский государственный университет  
информатики и радиоэлектроники»

**Аннотация.** Описана методика воспитательного мероприятия по осознанию разрушительности негативных эмоций и знакомству с техниками их предотвращения или преодоления. К статье приложен дидактический материал в виде мультимедийной презентации.

**Ключевые слова:** вред негативных эмоций, воспитание, классный час, культура



здорового образа жизни, кураторский час, молодежь, негативные эмоции, подросток, позитивные эмоции, профилактика, эмоции.

Любой человек переживает эмоции: позитивные, негативные или нейтральные. Нам хорошо, когда нашу жизнь сопровождают нейтральные или положительные эмоции. Мы стремимся их получать. Однако негативные эмоции – тоже реалии нашей жизни, они бывают у каждого. Очень сильные негативные эмоции действуют разрушительно на психику человека, что приводит к душевным или физическим болезням.

Для того, чтобы бороться со своими негативными эмоциями, нужно осознавать вред, который они могут нанести здоровью человека и окружающим. Кроме этого, нужно владеть простейшими техниками по преодолению «разрушительных» эмоций.

Такое мероприятие является важным для категории воспитанников «подростки старшего возраста и учащаяся молодежь». Именно они в своем становлении самостоятельности, «взрослости» не всегда готовы к анализу собственных негативных эмоций и их преодолению, что может приводить к непредсказуемым последствиям. Поэтому данное мероприятие проводится с целью профилактики суицидального поведения обучающихся. Хотя про суициды в содержании мероприятия наши коллеги и не найдут ни слова.

Структура мероприятия задается мультимедийной презентацией, которая находится на ссылке. В таблице представлены структурные элементы мероприятия в соответствии со слайдами презентации. Подробную информацию к слайдам ведущий мероприятия подбирает сам. Только нужно быть внимательным к стилю изложения, так как данная тематика относится к вопросам психологии, и содержание, которое найдет воспитатель приемлемым для себя, может быть сложным в изложении, терминологии для воспитанников. Надо подобрать тот стиль, примеры, вопросы, которые будут приемлемы для обучающихся.

*Таблица*

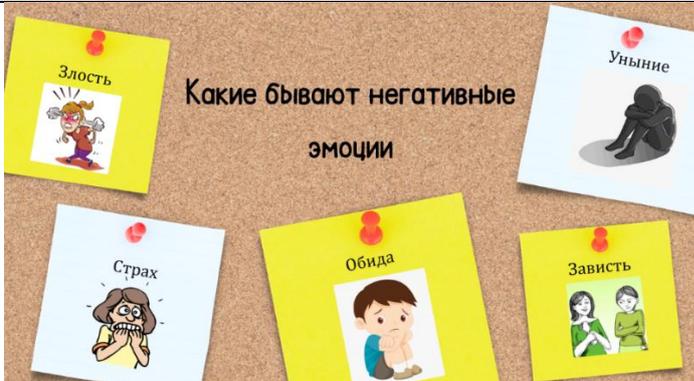
**Слайды презентации к мероприятию с вопросами для рассмотрения**

| Слайд презентации | Вопросы<br>для рассмотрения<br>в соответствии со слайдом |
|-------------------|--|
|-------------------|--|



| Слайд презентации   | Вопросы для рассмотрения в соответствии со слайдом   |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Как бороться с негативными эмоциями</b></p> <p style="text-align: center;">Подготовили:<br/>Яцко Диана Александровна<br/>Троицкая Маргарита Сергеевна<br/>Руководитель: Славинская О.В.</p> <p style="text-align: center;"><b>Слайд 1</b></p>   | <p>Знакомство с темой мероприятия.<br/>Мотивация участников к активному участию в беседе, обсуждению личного опыта</p>                                   |
| <p style="text-align: center;"><b>Эмоции</b></p> <p style="text-align: center;">Жизнь каждого человека полна эмоций.</p> <p style="text-align: center;">Эмоции — это психические процессы, в которых отражается субъективная оценка человеком ситуации.</p> <p style="text-align: center;">Эмоции существуют в человеке на уровне рефлексов. Природой заложено, что, благодаря эмоциям, мы реагируем на окружающий мир.</p> <p style="text-align: center;"><b>Слайд 2</b></p> | <p>Что такое «эмоции»? Как мы их ощущаем? Как они проявляются у человека? Можно ли «прочитать» эмоции другого человека? Как они связаны с чувствами?</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Влияние эмоций</b></p> <p style="text-align: center;">Эмоции оказывают большое влияние на сердце.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положительные эмоции дают больше сил и энергии.</li> <li>• Негативные эмоции снижают работоспособность сердца. Могут приводить его к нарушению деятельности.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Слайд 3</b></p>  | <p>Влияние эмоций на здоровье человека.<br/>Обращали ли вы на это внимание?</p>  |



| Слайд презентации   | Вопросы для рассмотрения в соответствии со слайдом  |
|---|---|
|  <p><b>Негативные эмоции</b></p> <p>Негативная эмоция — психический процесс, который отражает негативное отношение человека к тому, что происходит во внешнем мире. Это отношение субъективно и оценочно. Из-за одних и тех же явлений и событий люди могут испытывать прямо противоположные эмоции.</p> <p>Смысл негативной внутренней субъективной реакции на внешние события в том, чтобы показать, какая ваша потребность сейчас не удовлетворяется.</p> | <p>Вопросы для рассмотрения в соответствии со слайдом</p> <p>Что такое «негативные эмоции»?<br/>         Всегда ли одно и то же событие вызывает одну и ту же эмоцию?<br/>         Испытывать негативные эмоции – это стыдно?</p>   |
|  <p><b>Какие бывают негативные эмоции</b></p> <p>Злость<br/>Уныние<br/>Страх<br/>Обида<br/>Зависть</p>  | <p>Какие бывают негативные эмоции?</p> <p>Злость.<br/>         Страх.<br/>         Обида.<br/>         Зависть.<br/>         Уныние.</p> <p>Их краткая характеристика с участием воспитанников.<br/>         Просьба показать данную эмоцию мимикой и жестами, опираясь на изображения на слайде, и прокомментировать</p>                                       |
|  <p><b>Какие бывают позитивные эмоции</b></p> <p>Удовольствие<br/>Предвкушение<br/>Нежность<br/>Симпатия<br/>Любовь<br/>Уважение<br/>Умиление<br/>Радость<br/>Гордость<br/>Благодарность<br/>Ликование<br/>Восторг<br/>Восхищение<br/>Уверенность<br/>Доверие</p>  | <p>Какие бывают позитивные эмоции?</p> <p>Удовольствие, предвкушение, нежность, радость, гордость, благодарность, ликование, восторг, восхищение, уверенность, доверие, симпатия, любовь, уважение, умиление.</p> <p>Вопрос-задание для аудитории: «Поднимите руку те, кто испытывал хотя бы три из этих эмоций».</p> <p>Вывод: «Нам приятно их испытывать»</p> |

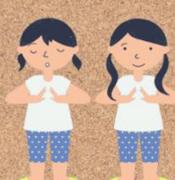


|   |  |
|---|--|
| <p>Слайд презентации</p>  | <p>Вопросы для рассмотрения в соответствии со слайдом</p>  |
|  <p>Слайд 7</p>    | <p>Какие бывают нейтральные эмоции?<br/>             Удивление, любопытство, изумление, безразличие, спокойно-созерцательное настроение</p>  |
|  <p>Слайд 8</p>   | <p>Онлайн-тест «Оценка навыков считывания эмоций» на платформе Online Test Pad с переходом по QR-коду с собственных смартфонов</p>   |
|  <p>Слайд 9</p>  | <p>«Разрушительные» негативные эмоции: ненависть, унижение, безразличие, обман, горечь, злоба, зависть, презрение, ревность, фанатизм.<br/>             Почему их так называют? Что они разрушают?</p> |
|  <p>Слайд 10</p> | <p>Что такое «управление эмоциями»? Зачем ими управлять?</p>   |



| Слайд презентации  | Вопросы для рассмотрения в соответствии со слайдом                           |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Ошибки при контроле эмоций</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Ошибка 1</b><br/>Самая типичная и распространенная ошибка – это их блокировка. В этом случае к естественному стрессу вы добавите организму еще и стресс от подавления эмоции.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ошибка 2</b><br/>Попустительствовать своим эмоциям.<br/>Орать, когда ты в гневе.<br/>Скужаться и трестись, когда тебе страшно.<br/>Замыкаться в себе, когда ты в апатии.<br/>Если вы будете вести себя каждый раз на поводу своих эмоций, у вас могут возникнуть проблемы с окружающими людьми.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ошибка 3</b><br/>Переключать на эмоции всю ответственность за происходящее в своей жизни, оправдывать свои слова или поступки теми или иными чувствами.<br/>Например: «я не виноват, я просто был злой/уставший/невыспавшийся и пр.»</p> <p style="text-align: center;"><b>Слайд 11</b></p> | <p>Три ошибки при контроле эмоций</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Как справиться с негативом?</b></p> <p>Чтобы справиться с негативными эмоциями, для начала можно их проанализировать. Также существуют различные психологические техники и методы в борьбе с негативом.</p> <p style="text-align: center;"><b>Слайд 12</b></p>   | <p>Что такое техники и методы борьбы с негативом?</p>                        |
| <p style="text-align: center;"><b>Анализ эмоций</b></p> <p>Мы можем разобрать свои эмоции и чувства при соблюдении двух условий: честность с собой и постоянные вопросы.</p> <p>1) Если вы раздражены:<br/>Найдите причину раздражения. Это может быть посторонний человек, ситуация, которая от вас не зависит или вы сами. Если дело в человеке, подумайте, он специально хотел вас обидеть? Не исключено, что он высказывал свое мнение, опираясь на собственные нормы, а может у него возникли другие трудности, не связанные с вами. Не спешите принимать на личный счет все неприятные вещи, которые слышите. Перед тем как ответить грубостью, продумайте пути решения. Сообщите ему, что для вас важно; поставьте границы, за которые ему не стоит заходить. Если человек НЕ понимает, сведите общение с ним к минимуму.</p> <p style="text-align: center;"><b>Слайд 13</b></p>  | <p>Анализ эмоций.<br/>         1. Если вы раздражены. Что делать?</p>        |
| <p style="text-align: center;"><b>Анализ эмоций</b></p> <p>2) Вы испытываете чувство страха:<br/>Страх – это ожидание чего-то плохого. Вы можете сидеть и накручивать себя, а можете постараться разобраться с ситуацией. Спросите себя, что вас конкретно пугает? Что может быть самое худшее в этой ситуации? Будьте честны, и ни в коем случае не подавляйте свои мысли. Продумайте реальные действия, которые исключат страх. Составьте как минимум 3 плана действий в случае, если та самая угроза вас все же настигнет. И если вдруг все же это случится и даже если план «А» не сработает, то у вас есть как минимум планы «Б» и «В».</p> <p style="text-align: center;"><b>Слайд 14</b></p>  | <p>Анализ эмоций.<br/>         2. Если вы испытываете страх. Что делать?</p> |



| Слайд презентации  | Вопросы для рассмотрения в соответствии со слайдом  |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Анализ эмоций</b></p> <p>3) Вы обижены:<br/>Когда какая-то ситуация не решена до конца, у людей часто появляется обида. Они уверены, что с ними поступили несправедливо и начинают прокручивать ситуацию у себя в голове снова и снова, обида разъедает людей изнутри. Ваша задача – отпустить чувство обиды. Посмотрите на ситуацию глазами обиженного человека. У него был другой вариант? Он знал о ваших чувствах? На что конкретно вы обиделись?<br/>Если есть возможность, поговорите с ним, спокойно расскажите о проблеме и о том, что вы чувствуете. Зачастую люди держат обиду от невысказанности. Настало время решить этот вопрос. Управление именно этой негативной эмоцией через механизм рассказа о ней обидчику даст вам огромную свободу и спокойствие!</p>  <p style="text-align: center;">Слайд 15</p> | <p>Анализ эмоций.<br/>3. Если вы испытываете обиду. Что делать?</p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>Дыхательные упражнения</b></p>  <p>Зачастую для того, чтобы справиться с эмоцией, достаточно восстановить дыхание. В этом помогут занятия йогой, медитация, прослушивание успокаивающей музыки.<br/>Если вы испытываете чувство гнева, воспользуйтесь следующим упражнением: вдох, выдох, вдох, выдох наполовину, задержка дыхания на 10-15 секунд, полный выдох. Чтобы уменьшить волнение или страх, достаточно сделать просто несколько глубоких вдохов и выдохов. Постарайтесь сосредоточиться на внутреннем балансе и абстрагироваться от окружающего мира.</p> <p style="text-align: center;">Слайд 16</p>  | <p>Техника дыхательных упражнений</p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>Поделитесь эмоциями</b></p> <p>Лучший способ избавиться от негатива - поделиться своими переживаниями с человеком, способным вас поддержать морально. Это может быть приятель, родственник или же возлюбленный/возлюбленная. Важно, чтобы он сумел вас внимательно выслушать, погрузиться в вашу ситуацию и гарантировать конфиденциальность такого разговора. Однако не стоит алакать в жилетку тому, кто говорит больше о себе, чем о вас, и обесценивает испытываемые вами отрицательные эмоции, выдвигая фразы типа «Какая ерунда!», «Разве это проблема?».</p>  <p style="text-align: center;">Слайд 17</p>  | <p>Техника «Обсуждение эмоций». Вы часто делитесь своими проблемами с друзьями? Иногда мы прибегаем к этой технике интуитивно</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Выписывание</b></p>  <p>Альтернатива предыдущему способу - это выписать свои эмоции на бумагу.<br/>Каждый второй клиент психолога получал когда-нибудь домашнее задание написать письмо обидчику. Мелкая моторика — прямой «проводник» к коре головного мозга, поэтому, выписывая вручную свои эмоции, обидные ситуации и неприятные слова, можно заметно облегчить состояние.</p> <p style="text-align: center;">Слайд 18</p>  | <p>Техника «Выписывание эмоций»</p>   |



| Слайд презентации  | Вопросы для рассмотрения в соответствии со слайдом  |
|--|---|
| <p align="center"><b>Слайд 18</b></p> <p align="center"><b>Состояние «здесь и сейчас»</b></p> <p>Когда справиться с эмоциями не удается — нужно вернуться в состояние «здесь и сейчас». Психолог Юлия Гейдехерт рассказывает, что для этого необходимо сфокусироваться на своих ощущениях в данную минуту: услышать окружающие звуки, увидеть все, что происходит вокруг, — разглядеть каждую деталь, сконцентрироваться на цветах, разглядеть предметы вдалеке.</p> <p>«Прислушайтесь к ощущениям в теле, задавайте себе вопросы: что чувствую руками, ногами, щекой? Какие это ощущения? И пока мозг отвлечен, эмоции отпускают», — уверяет психолог.</p>                  | <p align="center"><b>Состояние «здесь и сейчас»</b></p>   |
| <p align="center"><b>Слайд 19</b></p> <p align="center"><b>Физические упражнения</b></p> <p>Выполнение простых спортивных упражнений, таких как прыжки, бег на месте или по кругу, наклоны, приседания поможет снять психо-эмоциональное напряжение и освободиться от разрывающих душу отрицательных чувств. Вам не понадобится много времени - достаточно и 15-20 минут интенсивных занятий физкультурой. Еще более впечатляющие результаты демонстрируют динамичные танцы: тряска, создаваемая танцевальными движениями, не оставляет ни малейшего шанса ярости, негодованию и даже тревогам с бессодержательностью. На смену им придут бодрость и хорошее настроение.</p> | <p align="center"><b>Роль физических упражнений, занятий спортом в «сбрасывании» негатива</b></p> |
| <p align="center"><b>Слайд 20</b></p> <p align="center"><b>Таймер на переживания</b></p> <p>Заведите таймер на переживания. Например, сегодня в 19.00 вы будете переживать за весь день или алтисы на всех этих негодяев ровно 15 минут. Последние исследования показывают, что к установленному времени накал эмоций спадает. Как следствие, пропадает потребность в их выплескивании.</p>  | <p align="center"><b>Техника «Таймер на переживания»</b></p>                                      |
| <p align="center"><b>Слайд 21</b></p> <p align="center"><b>Не осуждайте себя за эмоции</b></p> <p>Наблюдайте за мыслями, желаниями. Следите за их течением, не ругайтесь, если видите свое несовершенство.</p> <p>Чем меньше вы осуждаете себя за негативные эмоции, тем слабей будет их интенсивность в следующий раз.</p>  | <p align="center"><b>Нужно ли переживать из-за своих эмоций?</b></p>                              |



| Слайд презентации                           | Вопросы для рассмотрения в соответствии со слайдом   |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Слайд 22</p> | <p>Положительное восприятие мира. Как этого добиться? Что такое «позитивное мышление»?</p>   |
| <p style="text-align: center;">Слайд 23</p> | <p>Юмористическое высказывание для понимания «позитивного мышления»</p>  |
| <p style="text-align: center;">Слайд 24</p> | <p>Подведение итогов. Четыре вывода-пожелания на слайде</p>  |
| <p style="text-align: center;">Слайд 25</p> | <p>Рефлексия. Наиболее подходит к теме мероприятия рефлексия со смайликами. Высказывание Б. Спинозы не читается вслух. Это «немое» индивидуальное осмысление выводов по теме</p> |



| Слайд презентации   | Вопросы для рассмотрения в соответствии со слайдом              |
|---|---|
| Слайд 26  |   |
|  <p style="text-align: center;">Слайд 27</p> | <p>Основные источники содержания. Слайд можно не показывать</p> |

Методика проведения мероприятия достаточно проста, мы уже описывали ее в своих статьях [5; 10; 14]. Она сочетает информирование с элементами беседы с воспитанниками (с опорой на слайды презентации) и онлайн-элемент в виде теста. На слайде 8 приведен QR-код для перехода к нему. Тест находится в открытом доступе на платформе Online Test Pad [15]. Он позволяет осмыслить содержание мероприятия на основе поставленных вопросов и вариантов ответов на них каждому воспитаннику индивидуально, продумать программу собственного развития в определении и анализе эмоций как своих собственных, так и других людей.

В конце мероприятия подводятся итоги. И проводится рефлексия любым способом. Наиболее подходит к теме использование техники рефлексии со смайликами, выражающими эмоции.

В завершение мероприятия ведущий может порекомендовать воспитанникам более детально познакомиться с вопросом, опираясь на информацию в открытом доступе. Во-первых, мы бы посоветовали им познакомиться с эмоциональным кругом (колесом эмоций) Р. Плутчика; во-вторых, с уроком по изучению эмоций и чувств человека на YouTube (например, это может быть обучающий видеоролик «Базовые эмоции» [1]).

При подготовке презентации и информации к мероприятию нами использовались как основные источники [1; 2; 8; 9; 15; 16], указанные в списке, а также другие ресурсы свободного доступа в сеть Интернет.

Мероприятие разработано под эгидой проекта «Педагогическая студенческая гостиная», реализуемом в БГУИР [7; 12] и посвящено проблеме формирования культуры здорового образа жизни. Оно вошло в реализуемый в университете программный продукт для кураторов учебных групп, аккумулирующий в себе ряд воспитательных мероприятий данной тематики.



В системе с ним может быть использовано воспитательное мероприятие «Трудности общения» [13] или любое мероприятие по тематике здорового образа жизни (например, опубликованные разработки студентов педагогической специальности БГУИР [3–6; 10; 11; 14] и другие).

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Базовые эмоции – какие бывают. Эмоциональный круг Р. Плутчика : видеоролик // YouTube: видеохостинг [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=wAcrNyFzFFk>. Дата доступа : 15.09.2024.

2. Как справиться с негативными эмоциями? // b17.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.b17.ru/article/282833/>. Дата доступа : 15.09.2024.

3. Славинская, О.В. Воспитательное мероприятие «Девиантное поведение. Как не стать изгоем в обществе?» / О.В. Славинская, В.И. Яскевич // Мастерство online [Электронный ресурс]. 2023. № 1(34). 14 с. Режим доступа : <http://riro.unibel.by/index.php?id=6722>. Дата доступа : 15.09.2024.

4. Славинская, О.В. Методическая разработка профилактического воспитательного мероприятия о вреде интернета (с дидактическим материалом) / О.В. Славинская, Д.А. Яцко // Мастерство online [Электронный ресурс]. 2024. № 1(38). Режим доступа : <http://riro.unibel.by/index.php?id=7623>. Дата доступа : 15.09.2024.

5. Славинская, О.В. Методическая разработка профилактического воспитательного мероприятия о правильном питании «Самые полезные продукты» / О.В. Славинская, Д.А. Яцко // Мастерство online [Электронный ресурс]. 2024. № 2(39). Режим доступа : <https://riro.by/index.php?id=580>. Дата доступа : 15.09.2024.

6. Славинская, О.В. О вреде курения: думаем о будущем сегодня! (методическая разработка воспитательного мероприятия с дидактическим материалом) / О.В. Славинская, П.И. Бондаренко // Мастерство online [Электронный ресурс]. 2024. № 1(38). Режим доступа : <http://riro.unibel.by/index.php?id=7622>. Дата доступа : 15.09.2024.

7. Славинская, О.В. Опыт реализации проекта «Педагогическая студенческая гостиная» как вклад в обеспечение качества подготовки педагогов-программистов / О.В. Славинская // Высшее техническое образование: проблемы и пути развития = Engineering education: challenges and developments : матер. X Междунар. науч.-метод. конф. (26 нояб. 2020 г., г. Минск) / М-во образования Респ. Беларусь ; БГУИР. Минск : БГУИР, 2020. С. 258–263.

8. Славинская, О.В. Педагогическая психология в подготовке инженеро-педагогов: авторский взгляд на методику преподавания дисциплины с дидактическим материалом / О.В. Славинская // Мастерство online [Электронный ресурс]. 2023. № 4(37). Режим доступа : <http://riro.unibel.by/index.php?id=7398>. Дата доступа : 15.09.2024.

9. Славинская, О.В. Педагогическая психология: электронный образова-



тельный ресурс по учебной дисциплине для направления специальности 1-08 01 01-02 «Профессиональное обучение (информатика)» / О.В. Славинская [Электронный ресурс, свидетельство № 029 от 01.03.2022]. Минск : БГУИР, 2022. Режим доступа : <https://lms.bsuir.by/course/view.php?id=4718>. Дата доступа : 15.09.2024.

10. Славинская, О.В. Профилактика наркомании в серии воспитательных мероприятий (с дидактическим материалом для их проведения) / О.В. Славинская, В.А. Зимарева, Д.В. Легоцкий // Мастерство online [Электронный ресурс]. 2023. № 1(34). 16 с. Режим доступа : <http://ripo.unibel.by/index.php?id=6716>. Дата доступа : 15.09.2024.

11. Славинская, О.В. Рациональный режим труда и отдыха (методическая разработка воспитательного мероприятия с дидактическим материалом) / О.В. Славинская, И.А. Пуня // Мастерство online [Электронный ресурс]. 2023. № 1(34). 19 с. Режим доступа : <http://ripo.unibel.by/index.php?id=6721>. Дата доступа : 15.09.2024.

12. Славинская, О.В. Реализация авторского проекта «Педагогическая студенческая гостиная» в подготовке будущих педагогов системы профессионального образования = Implementation of the author's project «Pedagogical student lounge» in the preparation of future teachers of the professional education system / О.В. Славинская // Профессиональное образование в условиях глобальных вызовов : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. / Республиканский институт профессионального образования. Минск : РИПО, 2023. С. 562–568.

13. Славинская, О.В. Трудности общения (Методическая разработка воспитательного мероприятия) / О.В. Славинская, А.В. Викторович // Мастерство online [Электронный ресурс]. 2021. № 3. Режим доступа : <http://ripo.unibel.by/index.php?id=5367>. Дата доступа : 15.09.2024.

14. Яцко, Д.А. Методическая разработка профилактического воспитательного мероприятия «Берегите зрение!» / Д.А. Яцко, О.В. Славинская // Мастерство online [Электронный ресурс]. 2024. № 2(39). Режим доступа : <https://ripo.by/index.php?id=580>. Дата доступа : 15.09.2024.

15. EQ Scan часть 1 – оценка навыков считывания эмоций: онлайн-тест // Online Test Pad [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://onlinetestpad.com/ru/testview/107662-eq-scan-chast-1-ocenka-navykov-schityvaniya-emocij>. Дата доступа : 15.09.2024.

16. Negative emotion: изображения без лицензионных платежей // Shutterstock [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.shutterstock.com/ru/search/negative-emotion>. Дата доступа : 15.09.2024.