

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-10>

Лялюк Юрій Русланович,

аспірант першого року навчання ОНП «Психологія та менеджмент організації»,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4805-8797>

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню емоційної стійкості особистості. Проведено науковий аналіз емоційної стійкості, узагальнено і систематизовано інформацію із зазначеної проблеми на основі наукових джерел. Емоційну стійкість можна вважати запорукою здоров'я особистості як психічного, так і фізичного. А отже, це чинник результативності її навчальної та трудової діяльності. Звідси актуалізується питання про здатність особистості ефективно використовувати резерви психіки, підвищувати здатність найповнішого розкриття фізичних і психічних можливостей. Метою статті є теоретичний аналіз основних підходів до дослідження емоційної стійкості особистості та її критеріїв.

В умовах воєнних реалій особливо загострюється питання методів та способів довільної регуляції емоційних станів особистості. Емоційна стійкість є важливим чинником ефективності роботи у складних умовах діяльності та швидкості адаптації до різних ситуацій та є вельми значущою для фахівців екстремальних професій. Зазначено, що поняття «психологічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «морально-психологічна стійкість» і «емоційна стійкість» часто вживаються як синоніми. Але основою емоційної стійкості визнається здатність до саморегуляції і певна система мотивів особистості професіонала, яка виступає регулятором діяльності та поведінки. Термін «емоційна стійкість особистості» є досить специфічним для досліджень професійної діяльності. Емоційна стійкість стала частиною досліджень моральної регуляції поведінки, вольової саморегуляції поведінки, довільної й мимовільної регуляції діяльності, психічної саморегуляції, емоційної регуляції діяльності та поведінки та ін. На думку більшості дослідників, основним критерієм ЕС є ступінь домінування емоцій: позитивних чи негативних. Вони можуть виражатися через характеристики емоційної експресії – емоційно вираженої реакції. Основним критерієм ЕК у ситуації діяльності є результат, який свідчить про успішність актуальної діяльності.

Поняття «емоційна стійкість» розглянуто з точки зору системного підходу та трактується як інтегральна властивість особистості, у якій рівною мірою представлено емоції та мотивація, воля та інтелект. Аналіз наукових праць, присвячених проблемі ЕС, дозволив дійти висновку про її структурованість. ЕС є системною властивістю, яка забезпечує суб'єкту оптимальне досягнення поставленої мети в емоційно напружених ситуаціях. Тому структурне дослідження ЕС повинно ґрунтуватися на принципі цілісності та розвитку психічних явищ у контексті системно-динамічного підходу. Тільки у цьому випадку психічне явище, яке визначається як система, може вважатися науково обґрунтованим.

Ключові слова: готовність до діяльності в напружених ситуаціях, емоційна стійкість, емоційна регуляція, емоційність, професійна діяльність.

Lialiuk Yurii. Theoretical analysis of the main approaches to studying the emotional resistance of personality

Abstract. The article is devoted to the theoretical justification of the emotional stability of the individual. A scientific analysis of emotional stability was carried out, information on the specified problem was summarized and systematized, based on scientific sources. Emotional stability can be considered a guarantee of personal health, both mental and physical. And therefore, this is also a factor in the effectiveness of her educational and work activities. From here, the question of the ability of the individual to effectively use the reserves of the psyche, to increase the ability to fully reveal physical and mental capabilities, becomes relevant. The purpose of the article is a theoretical analysis of the main approaches to the study of the emotional stability of a person and its criteria.

In the conditions of military realities, the issue of methods and methods of arbitrary regulation of emotional states of an individual becomes particularly acute. Emotional stability is an important factor in the efficiency of work in difficult operating conditions and the speed of adaptation to various situations, and is very significant

for specialists in extreme professions. It is noted that the concepts of “psychological stability”, “emotional and volitional stability”, “moral and psychological stability” and “emotional stability” are often used as synonyms. But the basis of emotional stability is recognized as the ability to self-regulate and a certain system of motives of a professional’s personality, which acts as a regulator of activity and behaviour. The term “emotional stability of personality” is quite specific for research on professional activity. Emotional stability became a part of research on moral regulation of behaviour, volitional self-regulation of behaviour, voluntary and involuntary regulation of activity, mental self-regulation, emotional regulation of activity and behaviour, etc. According to most researchers, the main criterion of ES is the degree of dominance of emotions: positive or negative. They can be expressed through the characteristics of emotional expression – an emotionally expressed reaction. The main criterion of the EC in the activity situation is the result, which indicates the success of the current activity.

The concept of “emotional stability” is considered from the point of view of a systemic approach and is interpreted as an integral property of the individual in which emotions and motivation, will and intelligence are equally represented. The analysis of scientific works devoted to the EC problem allowed us to come to a conclusion about its structure. ES is a system property that provides the subject with optimal achievement of the set goal in emotionally stressful situations. Therefore, the structural study of EC should be based on the principle of integrity and development of mental phenomena in the context of a system-dynamic approach. Only in this case, a mental phenomenon, which is defined as a system, can be considered scientifically substantiated.

Key words: readiness to work in stressful situations, emotional stability, emotional regulation, emotionality, professional activity.

Вступ. В умовах кардинальних змін усіх сфер життя, що відбуваються в Україні під час війни, концепт «емоційна стійкість» нині набуває особливо великого значення в індивідуальній та суспільній свідомості нашої нації.

Емоційна стійкість є одним із найважливіших факторів життєдіяльності особистості та забезпечує ефективність її професійної діяльності, яка залежить від уміння свідомо керувати власною діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, а також уміння дозувати та витримувати психічне навантаження на рівні, який би забезпечував оптимальну продуктивність, характер діяльності та успішність її виконання, уміння правильно оцінювати власні сили та знаходити ресурси для усвідомленого самокерування власним емоційним станом.

Проблема ЕС посідає нині одне з чільних місць у системі наук та є однією із важливих складових частин вольового компонента емоційної культури й готовності особистості до професійної діяльності. Емоційну стійкість можна вважати запорукою здоров’я особистості як психічного, так і фізичного. А отже, це і чинник результативності її навчальної та трудової діяльності. Звідси актуалізується питання про здатність особистості ефективно використовувати резерви психіки, підвищувати здатність найповнішого розкриття фізичних і психічних можливостей.

Оскільки напружені та складні умови трапляються практично в будь-якому з видів діяльності, то різноманітні питання емоційної стійкості є актуальними у різних сферах психології, з-поміж інших і в психології екстремальної діяльності. Дослідження феномену емоційної стійкості (ЕС) у психологічній науці є особливо актуальним у контексті вивчення поведінки людини в екстремальних обставинах. Окрім того, в умовах воєнних реалій особливо актуалізується питання методів та способів довільної регуляції емоційних станів особистості. Емоційна стійкість є важливим чинником ефективності роботи у складних умовах діяльності та швидкості адаптації до різних ситуацій та є вельми значущою для фахівців екстремальних професій.

Матеріал та методи. Аналізуючи стан досліджень проблеми ЕС, насамперед варто підкреслити її складність, яка пов’язана з численними підходами до її визначення та парадигмами застосування: у психології розглядається стійкість особистості, а також вольова, моральна та нервово-психічна стійкість. Особливе місце в цьому переліку займає ЕС особистості, що пов’язано з тим, що її вивчення має давню наукову традицію у вітчизняній та зарубіжній психології, завдяки якій, виходячи із сучасного підходу, ЕС розглядається і як характеристика особистості, і як особливий психічний стан, що забезпечує адекватну поведінку [5].

Значна кількість концепцій ЕС та її моделей представлена у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників (І. Аршава, Є. Гришин, Є. Карпенко, О. Конопкін, В. Маріщук, В. Подляшник, Я. Рейковський, П. Фресс та ін.). ЕС у психології розглядається як факт внутрішнього досвіду індивіда, а також як особлива діяльність, за допомогою якої йому вдається пережити складні життєві ситуації [2, с. 32]. Дослідження ЕС пов'язані також з виокремленням загального та прикладного психологічного рівня її вивчення (Т. Кириленко, О. Саннікова, Т. Титаренко та ін.).

Цілком зрозумілою є увага вітчизняних та зарубіжних дослідників до вивчення ЕС особистості, оскільки виникнення більшості професійних проблем пов'язане з людським фактором, недостатньою стійкістю особистості до емоціогенних впливів професійного середовища, що спричиняють появу несприятливих функціональних станів, особливо емоційного стресу, емоційного виснаження.

Вивчення ЕС є центральною проблемою дослідження особистості в екстремальних умовах (О. Колесніченко, М. Корольчук, В. Осьодло, І. Приходько та ін.). Вчені розглядають ЕС як одну із підструктур готовності людини до діяльності у стресових ситуаціях та визначають її як інтегральну властивість психіки, що виявляється у здатності долати стан емоційного збудження під час виконання особливо складних видів діяльності. ЕС сприяє підвищенню готовності до активності у стресових ситуаціях, впливає на ефективність праці в екстремальних умовах діяльності та зумовлює швидкість адаптації до різних ситуацій.

Водночас, незважаючи на значний обсяг наукових досліджень, проблема вивчення ЕС особистості залишається малодослідженою. У поняття «емоційна стійкість» деякі дослідники включають різні емоційні явища, розглядаючи ЕС як «стійкість емоцій», а не як стійкість людини до емоціогенних впливів. Своєю чергою під «стійкістю емоцій» розуміються різні поняття: стійкість емоційних станів, відсутність схильності до частих змін емоцій, емоційна стабільність та ін. Таким

чином, в одне поняття об'єднується кілька явищ, які не завжди відповідають поняттю «емоційна стійкість», що призводить до великої кількості тлумачень цього явища, які суттєво відрізняються одні від одних.

Регулювальна функція емоцій є також мало досліджуваною. Потребує уточнення дефініція ЕС та компонентів її структури. Крім того, не є чітко визначеними й критерії, психологічні механізми і фактори розвитку ЕС як психологічного явища.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз основних підходів до дослідження емоційної стійкості особистості та її критеріїв.

Результати. Термін «емоційна стійкість» з'явився у психології разом із розвитком уявлень про зміст екстремальних професій. Так, досліджувалися духовно-моральні засади становлення особистості офіцера, що мотивують та регулюють його діяльність [15]. А також вивчався емоційно-вольовий фактор як інтегральний регулятор військової діяльності.

У середині ХХ ст. учені починають усе частіше послуговуватися дефініцією «психологічна стійкість», яку розглядають як системну, інтегральну якість особистості. У працях дослідників поняття «емоційно-вольова стійкість» та «емоційна стійкість» часто починають вживатися як синоніми поняття «психологічна стійкість» [7; 12]. Водночас проблему емоційної стійкості починають активно розглядати не тільки у військовій, але й у інших видах напруженої діяльності (навчальній, спортивній, професійній та ін.).

Надалі поняття «психологічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «морально-психологічна стійкість» і «емоційна стійкість» часто вживаються як тотожні. Але основою ЕС визнається здатність до саморегуляції і певна система мотивів особистості професіонала, яка виступає регулятором діяльності та поведінки.

Поняття «емоційна стійкість» використовується у дослідженнях юридичної, педагогічної та загальної психології під час розгляду тих чи тих аспектів поведінки та діяльності, а також під час аналізу властивостей особистості, що дотичні до регулювання емоцій. ЕС забезпечує адаптацію до складних емо-

ціогенних ситуацій, адекватність емоційних реакцій на ситуацію та відповідність емоційних оцінок, здатність протистояти стресогенному впливу з метою ефективного виконання поставленого завдання [4].

Термін «емоційна стійкість особистості» є досить специфічним для досліджень професійної діяльності. ЕС була частиною досліджень моральної регуляції поведінки, вольової саморегуляції поведінки, довільної й мимовільної регуляції діяльності, психічної саморегуляції, емоційної регуляції діяльності та поведінки тощо.

Так, учені розглядають ЕС як здатність особистості реагувати на складні ситуації певними змінами емоційного стану, які сприяють зростанню працездатності, як емотивний компонент психологічної характеристики особистості, а також як несприйнятливості до емоціогенних факторів (разом зі здатністю контролювати та стримувати астенічні емоції, які виникають) [3].

ЕС – цілісна характеристика особистості, що забезпечує її готовність протистояти стресогенним впливам у складних ситуаціях та включає у себе здатність витримувати надмірні збудження та емоційні напруження. ЕС формується одночасно із розвитком особистості та залежить від типу нервової системи людини, від набутого соціального досвіду, навичок поведінки, а також і від рівня розвитку певних пізнавальних процесів [2, с. 78].

Варто зазначити, що однією із перших українських наукових розвідок, у межах якої було запропоновано ідею стресозахисного потенціалу ЕС, стали дослідження Л. Котової. ЕС розглядається авторкою як психічна властивість, яка сприяє результативності гри на музичних інструментах в умовах негативного впливу різноманітних стрес-факторів без включення організмом резервних сил [6].

ЕС як інтегральна властивість психіки передбачає здатність долати стан емоційного збудження у процесі виконання складної діяльності, зменшує негативний вплив сильних емоційних дій, запобігаючи стресу та сприяючи готовності до діяльності в напружених, складних ситуаціях [15].

На думку вчених, ЕС зумовлюють низький рівень нейротизму, високі показники рухливості, врівноваженості нервових процесів і низький ступінь збудження нервової системи [8, с. 126].

Про дійсну ЕС можна говорити у тому випадку, якщо визначити: час прояву емоційного стану у разі тривалої дії емоціогенного чинника (чим пізніше проявляються емоційні стани, тим вищий рівень ЕС); силу емоціогенного подразника, який викликає емоційний певний стан (чим більшою є сила цього впливу, тим вищим є рівень ЕС людини) [8, с. 129].

Разом із тим деякі дослідники пропонують розглядати ЕС як «стійкість емоцій», а не як функціональну стійкість людини у емоціогенних умовах. У цьому випадку дефініція «стійкість емоцій» розуміється і як емоційна стійкість, і як стійкість емоційних станів, а також відсутність схильності до частих змін емоцій. Отже, в одному понятті дослідники об'єднують різні явища, які не збігаються за своїм змістом з дефініцією «емоційна стійкість» [2].

Дослідник О. Колісниченко зазначає, що ЕС є особистісною межею, що забезпечує емоційну стабільність та виражається у несприйнятливості до негативних стресогенних чинників та здатності контролювати астенічні емоції, знижувати емоційну напруженість [5, с. 54].

Таким чином, більшість дослідників пропонують у широкому розумінні ЕС розглядати як здатність управляти власними емоціями, зберігаючи при цьому високу професійну працездатність, здійснюючи небезпечну та складну діяльність без значної напруженості, незважаючи на емоціогенний вплив. У вузькому ракурсі ЕС розглядається як інтегративна полісистемна якість індивіда, зумовлена змістом та взаємозв'язком її складових частин, що системно забезпечує продуктивність діяльності [1, с. 52].

Польський дослідник Я. Рейковський емоційну стійкість позначає як здатність людини під час емоційного збудження контролювати й адекватно виражати власні емоції з метою

цілеспрямованого виконання прийнятих нею рішень [10, с. 49]. ЕС автор зводить до певного специфічного рівня емоційної збудливості, емоційної чутливості.

П. Фресс головною характеристикою емоційності вважає емоційну нестійкість (невротичність), що характеризує чутливість людини до емоціогенних ситуацій. Поняття «афективна стійкість» (запропоноване Р. Кеттелом) є по суті близьким до характеристики П. Фресса та передбачає відсутність невротичних симптомів та іпохондричних проявів, стійкість інтересів, спокій [9, с. 141]. Дж. Гілфордом емоційна нестійкість розглядається як легка збудливість, занепокоєння, песимістичність, схильність до різких змін настрою [13, с. 49]. А також дослідники наголошують на важливості емоційного інтелекту у структурі ЕС, трактуючи його «... як можливість свідомого управління власними емоціями та емоціями інших» (Д. Гоулман) [12, с. 118].

Отже, для ЕС, з точки зору зарубіжних учених, характерна емоційна нечутливість, невразливість емоційної сфери особистості до дії емоційних подразників, самоконтроль, витримка, терплячість, тобто акцентовано більшою мірою на здатності контролювати емоційні реакції.

Одним із пріоритетних завдань загальної та практичної психології є системний підхід до вивчення ЕС, а особливо пошук її місця в цілісній структурі особистості. З точки зору системного підходу ЕС розглядається як якість особистості, яка набувається і проявляється у стресових ситуаціях та гармонізує взаємодію всіх компонентів діяльності в емоціогенних ситуаціях, сприяючи успішному результату діяльності. ЕС передбачає несприйняття особистістю деяких емоціогенних факторів, що дисгармонізують її психічний стан [11].

Вивчаючи значення ЕС як одного з головних факторів ефективної адаптації людини до життя, дослідниця І. Аршава операционалізувала феномен і запропонувала якісно нове визначення поняття ЕС. На її думку, ЕС необхідно розглядати як інтегруючу властивість особистості, яка виявляється у схильності суб'єкта професійної діяльності та

життєдіяльності загалом підтримувати чи відновлювати рівновагу організму як «активної підсистеми» із середовищем, що постійно змінюється [4, с. 432]. У своєму дослідженні І. Аршава визначила онтологічні та феноменологічні характеристики особистості, що впливають на успішність формування ЕС, та подала детальну характеристику основних моделей поведінки емоційно стабільних та емоційно нестабільних суб'єктів [4]. Наукові розвідки дослідниці стали яскравим прикладом взаємозалежності двох інтегративних властивостей особистості: емоційної стійкості й адаптивності.

Вчений В. Подляшник, аналізуючи феномен ЕС, також пропонує розглядати його з точки зору системного підходу. На думку дослідника, більшість науковців, аналізуючи ЕС, розуміють її як: «системну якість особистості, яка забезпечує цілеспрямовану поведінку особистості та її високоефективну діяльність у складних і стресових умовах» [14, с. 73].

Як інтегральна властивість ЕС характеризує динамічні взаємодії процесів у психіці людини, пов'язані емоціогенним характером діяльності [8, с. 61]. Вчені, структуруючи ЕС, виокремлюють емоційно-сенсорний, емоційно-вольовий і емоційно-моторний різновиди [8, с. 64].

Як бачимо, між методологічними позиціями та науковими уявленнями дослідників ЕС існують розбіжності у наукових підходах до її вивчення. Одні вчені розуміють ЕС як інтегральну властивість особистості, інші акцентують увагу на її специфічності, приділяючи більше уваги вивченню емоційної регуляції поведінки, а також наголошують на вивченні вольової саморегуляції як здатності переборювати зайві емоційні збудження під час виконання певної діяльності.

Незважаючи на велику кількість різноманітних поглядів щодо сутності поняття «емоційна стійкість», більшість дослідників загалом визначають її як властивість та якість особистості, яка сприяє високому рівню продуктивності в умовах напруженої та складної діяльності.

Психологічна властивість, яку ми вивчаємо, лежить приблизно поміж психічними станами і рисами особистості. Це проявляється у розмитості та відносності певних меж між поняттями «емоційна стійкість», «емоційна напруженість», «емоційна нестійкість», «емоційна чутливість», «емоційно-вольова стійкість» тощо.

Варто зазначити, що для діагностики ступеня вираженості ЕС у психологічній науці пропонується використання різних методів, спрямованих на виявлення певних рівнів психологічних процесів, властивостей чи станів, які дослідники вважають основними критеріями емоційної стійкості.

Автори методик пропонують визначати ЕС за проявами таких симптомів, як: інтенсивність, характер та тривалість емоційного збудження, її коливання та ступінь впливу на ефективність окремих дій та діяльності загалом. А також вченими обґрунтовано можливість діагностувати ЕС за якісними (модальними) ознаками та деякими ознаками експресії короткочасних та стійких емоційних переживань [2].

На думку більшості дослідників, основним критерієм ЕС є ступінь домінування емоцій: позитивних чи негативних. Вони можуть виражатися через характеристики емоційної експресії – емоційно вираженої реакції.

Ми погоджуємося, що різні емоційні переживання визначають певний рівень ЕС, однак

основні емоційні переживання у різних їх відтинках не завжди збігаються із зовнішніми експресивними реакціями людини. Тому актуальною постає проблема відповідності експресивних критеріїв емоцій певним рівням ЕС. З огляду на викладене вище можна сказати, що основним критерієм ЕС у ситуації діяльності є результат, який свідчить про успішність актуальної діяльності.

Висновки. Таким чином, поняття «емоційна стійкість» нами розглядається як інтегральна властивість особистості, у якій рівною мірою представлено емоції та мотивація, воля та інтелект. Аналіз наукових праць, присвячених проблемі ЕС, дозволив нам дійти висновку про її структурованість. ЕС є системною властивістю, яка забезпечує суб'єкту оптимальне досягнення поставленої мети в емоційно напружених ситуаціях. Тому структурне дослідження ЕС повинне ґрунтуватися на принципі цілісності та розвитку психічних явищ у контексті системно-динамічного підходу. Тільки у цьому випадку психічне явище, яке визначається як система, може вважатися науково обґрунтованим.

Подальші наукові дослідження полягають у більш ґрунтовному вивченні структурних компонентів ЕС у професійній діяльності, які розкривають її сутність як якості особистості та її властивості.

Список використаних джерел:

1. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія*, 2012. Вип. 18, т. 20, № 9/1. С. 10–15.
2. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. Випуск 19. 2020. С. 76–80.
3. Анікеєнко М. І. Аналітичний погляд на теоретико-методологічні підходи до визначення емоційної стійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Випуск 3. Частина 1. 2018. С. 11–18.
4. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : монографія. / І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
5. Колесніченко О. С. Формування емоційного компонента психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 52–61.
6. Котова Л. М. Емоційна стійкість музикантів-інструменталістів у процесі дії зовнішніх стрес-факторів. *Теоретичні та практичні питання культурології* : збірник наукових статей. Запоріжжя : Запорізь. держ. ун-т, 2000. Вип. 3. С. 211–218.
7. Курова А. В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права)* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 131–134.
8. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009, 576 с.

9. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 140–144.
10. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2009, 513 с.
11. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. *Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології : колективна монографія / ред. проф. Н.І. Пов'якель*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 137–147.
12. Лазуренко О.О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. *Науковий огляд*. Київ, 2015. № 1(11). С. 116–123.
13. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
14. Подляшаник В. В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 12. С. 71–74.
15. Трофіла Н. Емоційна стійкість і запорука успішної професійної діяльності педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 27, том 5, 2020. С. 125–128.

References:

1. Aminieva, Ya. R. (2012). Emotsiina stiiikist osobystosti yak odna z determinant efektyvnoho podolannia skladnykh zhyttievnykh sytuatsii [Emotional stability of personality as one of the determinants of effective coping with difficult life situations]. *Visnyk DNU. Serii: Pedagogika i psykholohiia*. Vyp. 18, vol. 20, №. 9/1. Pp. 10–15 [in Ukrainian].
2. Andrusyk, O. O. (2020). Emotsiina stiiikist osobystosti: teoretychnyi aspekt [Emotional stability of personality: theoretical aspect]. *Habitus*. Vypusk 19. Pp. 76–80 [in Ukrainian].
3. Anikeienko, M. I. (2018). Analitychnyi pohliad na teoretyko-metodolohichni pidkhody do vyznachennia emotsiinoi stiiikosti [Analytical view of theoretical and methodological approaches to the definition of emotional stability]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii, issue 3, part 1. 2*. Pp. 11–18 [in Ukrainian].
4. Arshava, I. F. (2008). *Aspekty implitsynoi diahnozyky emotsiinoi stiiikosti liudyny [Aspects of implicit diagnostics of human emotional stability]*. Dnipro : Vyd-vo DNU, 468 s. [in Ukrainian].
5. Kolesnichenko, O. S. (2009). Formuvannia emotsiinoho komponenta psykholohichnoi hotovnosti do dii v ekstremalnykh sytuatsiiakh [Formation of the emotional component of psychological readiness for action in extreme situations]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii, 6*. S. 52–61 [in Ukrainian].
6. Kotova, L. M. (2000). Emotsiina stiiikist muzykantiv-instrumentalistiv u protsesi dii zovnishnykh stres-faktoriv [Emotional stability of instrumental musicians in the process of external stress factors]. *Teoretychni ta praktychni pytannia kulturolohii : zb. nauk. st. Zaporizhzhia : Zaporiz. derzh. un-t, 3*. Pp. 211–218 [in Ukrainian].
7. Kurova, A.V. (2022). *Emotsiina stiiikist v strukturi psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Emotional stability in the structure of psychological health of the individual]*. Odesa : Natsionalnyi universytet «Odeska yurydychna akademiia». Pp. 131–134 [in Ukrainian].
8. Korolchuk, M. S. (2009). Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychaynykh ta ekstremalnykh umovakh [Socio-psychological support of activities in normal and extreme conditions]. Kyiv : Nika-Tsentr, 576 s. [in Ukrainian].
9. Kocharian, O. S., & Piven, M. A. (2012). Emotsiina zrilist osobystosti: doslidzhennia fenomenu [Emotional maturity of personality: a study of the phenomenon]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho, 9*. Vols. 2. S. 140–144 [in Ukrainian].
10. Krainiuk, V.M. (2009). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti [Psychology of personality stress resistance]. *Doctor's thesis*. Kyiv, 513 s. [in Ukrainian].
11. Pylypenko, K. V. (2009). Emotsiina stiiikist yak profesiino vazhlyva yakist maibutnoho psykholoha-praktyka [Emotional stability as a professionally important quality of the future practicing psychologist]. *Praktychna psykholohiia v systemi vyshchoi osvity: teoriia, rezultaty doslidzhen, tekhnolohii: kolektyvna monohrafiia / red. prof. N.I. Pov'iakel*. Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova. Pp. 137–147 [in Ukrainian].
12. Lazurenko, O. O. (2015). Do pytannia shchodo rozvytku poniattia «emotsiina kompetentnist» u psykholohii [Regarding the development of the concept of “emotional competence” in psychology]. *Naukovyi ohliad*. Kyiv, 1(11). Pp. 116–123 [in Ukrainian].
13. Nosenko, E. L., & Kovryha, N. V. (2003). Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funksi [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, main functions]. Kyiv : Vyshcha shkola, 126 s. [in Ukrainian].

14. Podliashanyk, V. V. (2006). Adaptatsiyni potentsial ta profesiine zdorovia osobystosti [Adaptation potential and professional health of the individual]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 12. Pp. 71–74 [in Ukrainian].
15. Trofaiła, N. (2020). Emotsiina stiikist i zaporuka uspishnoi profesiinoi diialnosti pedahohiv [Emotional stability and the guarantee of successful professional activity of teachers]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, 27, Vol. 5. Pp. 125–128 [in Ukrainian].