

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.12>**Галина ЧАЙКА**

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології особистості, Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, вул. Панківська, 2, Київ, Україна, 01033  
ORCID: 0000-0001-7799-1314

**Galyna CHAIKA**

PhD in Psychological Sciences, Senior Researcher at Laboratory of Personality Psychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 2 Pankivska str., Kyiv, Ukraine, 01033  
ORCID: 0000-0001-7799-1314

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ  
ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН:  
СТАТЕВО-ВІКОВИЙ АСПЕКТ****THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY  
AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS:  
THE GENDER AND AGE ASPECT**

*У статті вивчається взаємозв'язок між емоційною стійкістю особистості та її вмінням створювати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми. Мета статті – вивчити кореляції між емоційною стійкістю особистості та її міжособистісними взаєминами залежно від статі та віку досліджуваних.*

*Методи дослідження. Для вивчення міжособистісних взаємин було використано два показники: показник «позитивні відносини з іншими» за методикою вивчення психологічного благополуччя К.Ріффа та показник «чутливість до інших» Тесту автономія-прив'язаність. Для вивчення емоційної стабільності були вибрані два показники – баланс афекту (Опитувальник афективного балансу Н. Бредберна) і контроль з методики вивчення життєстійкості Мадді. Висновки: Були виявлені вікові та статеві відмінності такого взаємозв'язку. Емоційна стабільність жінок більшою мірою залежить від наявності в них позитивних, рівноправних, доброзичливих стосунків із іншими людьми. Емоційна стабільність чоловіків також може спиратися на позитивні взаємини з іншими, але меншою мірою. Надмірна чутливість до інших частини жінок вказує на певні ознаки підвищеної невротизації, що загалом негативно впливає на емоційну стабільність. Позитивні стосунки з іншими, існування широкого кола таких взаємин позитивно впливає на емоційну стабільність людини будь-якого віку. Для молодих людей, які вже вийшли з етапу навчання, особливо важливо навчитися самостійно контролювати власне життя, у тому числі власні емоції, щоб досягти емоційної стійкості. Тому в цьому віці вміння не підпадати під чужий вплив, вміння знизити чутливість до інших, до поглядів, вірувань, думок інших задля формування власного зрілого світогляду, для контролю над власними емоціями особливо важливе, іноді навіть важливіше за наявність певних позитивних стосунків. Отримані результати допоможуть розвивати і підтримувати емоційну стійкість людини у непростий час війни на теренах нашої Батьківщини.*

**Ключові слова:** емоційна стійкість, позитивні стосунки з іншими, чутливість до інших, баланс афекту, самоконтроль.

*The article examines the relationship between a person's emotional stability and his/her ability to create and maintain positive relationships with other people. The article purpose is to study correlations between a person's emotional stability and his/her interpersonal relationships depending on respondents' gender and age.*

*Research methods. Two indicators were used to study interpersonal relationships: the "positive relationship with others" indicator according to C. Riff's six-factor model of psychological well-being and the "sensitivity to others" indicator from the Autonomy-Relatedness Test. Two indicators were selected to study emotional stability – the balance of affect (N. Bradburn's Affective Balance Questionnaire) and "control" indicator from S.Maddi's survey examining hardiness. Conclusions: Age and gender differences in this relationship were found. Women's emotional stability depends to a greater extent on their positive, equal and friendly relationships with other people. Men's emotional stability can also be based on positive relationships with others, but to a lesser extent. Excessive sensitivity to others manifested by some women indicates certain signs of increased neuroticism, which generally has a negative effect on emotional stability. Positive relationships with others, an existing wide range of such relationships has a positive effect on the emotional stability of people of all ages. For young people who have already left the learning stage, it is especially important to learn to control their own lives, including their own emotions, to achieve emotional stability. Therefore, at this age the ability not to fall under the influence of others, the ability to reduce sensitivity to others, to the views, beliefs, opinions of others in order to form their*

*own mature worldview, to control their emotions is especially important, sometimes even more important than a positive relationship. The obtained results will help to develop and maintain people's emotional stability in the difficult times of war in our country.*

**Key words:** *emotional stability, positive relationships with others, sensitivity to others, balance of affect, self-control.*

**Постановка проблеми.** У нашій неспокійній реальності, що характеризується як зовнішніми викликами, і навіть бойовими діями на території нашої Вітчизни, так і внутрішніми кризами, особливо важливою стає така особистісна характеристика як емоційна стійкість. Емоційна стійкість дає змогу людині пережити стресові ситуації, усвідомлюючи свої негативні емоції, і при цьому не втрачати надію та відчуття мети життя. Емоційна стійкість дає змогу людині відчувати контроль над ситуацією навіть у найскладніші та невизначені періоди. Емоційно стабільна людина – це емоційно зріла особистість, витримана і спокійна у невизначених або складних ситуаціях, її інтереси не залежні від випадкових зовнішніх впливів, вона залишається працездатною в умовах стресу, орієнтована на реальність, її не зачіпають прикрі дрібниці.

Емоційна стійкість залежить від великої кількості показників. В цій роботі ми зосередимося на зв'язку між емоційною стійкістю та існуванням взаємин з іншими людьми, щоб вияснити чи існує такий зв'язок, чи впливають взаємини з іншими на емоційну стійкість особистості і в яких умовах.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Я. Рейковський [13] визначає емоційну стійкість як здатність емоційно збудженої людини зберігати спрямованість своїх дій, функціонувати адекватно і контролювати вираження емоцій. На думку Павлик Н.В. [11] емоційна стійкість – це витриманість, спокій, здатність долати емоційне збудження, врівноваженість у конфліктній ситуації. Емоційна стійкість – основа душевної гармонії, внутрішньої стабільності та врівноваженості. Вона залежить від психофізичних характеристик, а саме врівноваженості нервової системи, темпераменту; позитивної духовно-моральної спрямованості особистості: гарного настрою або загального позитивного емоційного фону. Амінева Я.Р. [4] наполягає, що саме емоційній стійкості належить провідна роль у забезпеченні можливості досягнення високих результатів у навчальній, спортивній та професійній сферах. Мова йде не тільки про вміння адаптуватися до складних емоціогенних ситуацій, а перш за все, про здатність протистояти їх стресогенному характеру, зберігати контроль з метою ефективного виконання поставленого завдання.

Емоційна стійкість суттєво залежить від наявності позитивних взаємин, а також сама

впливає на формування та розвиток таких взаємин.

Як показала Кравчук С.Л. [4], емоційна стійкість значущо негативно пов'язана з дратівливістю, невротичними або депресивними проявами та спонтанною агресивністю. Всі ці риси також негативно впливають на позитивні взаємини з іншими. У роботі Пфейфер Н.Э, Коллох О.А.С. [12] показано, що емоційна стабільність допомагає встановлювати і підтримувати міжособистісні взаємини. У яких би формах міжособистісне взаємодія не здійснювалося, її мета – це досягнення спільності, з одного боку, та збереження унікальної індивідуальності, з іншого. Такі взаємини передбачають наявність міцного емоційного зв'язку, як прояву емоційної стабільності, тому що в процесі міжособистісної комунікації ми повідомляємо один одному не тільки про власний емоційний стан, а й про своє ставлення один до одного. S. Southwick та D. Charney [19] вказують, що для підвищення емоційної стабільності треба вмти надавати та приймати соціальну підтримку, іншими словами встановлювати позитивні стосунки з людьми поряд. Під час спілкування з оточуючими вивільняється окситоцин, який заспокоює розум та знижує рівень стресу.

Проведений пошук літератури виявив, що робіт які вивчають взаємозв'язок емоційної стійкості з успішністю встановлення міжособистісних взаємин не достатньо. Щодо статеві-вікового аспекту цього питання, то такі роботи відсутні загалом. Тому **мета статі** – вивчити статево-віковий аспект кореляцій між емоційною стійкістю особистості та її міжособистісними взаєминами.

**Методи дослідження.** У дослідження взяли участь 220 респондентів, середній вік – 33 роки, за професією – студенти, та фахівці з різних спеціальностей, 180 жінок, 40 чоловік.

Для вивчення міжособистісних взаємин було використано два показники: показник «позитивні відносини з іншими» за методики вивчення психологічного благополуччя К. Ріфф [15] та показник «чутливість до інших» Тесту автономія-прив'язаність [16]. Зауважимо, що «позитивні відносини з іншими» та «чутливість до інших» – це суттєво різні показники. Як доведено у роботі [14], «чутливість до інших» описує такий тип стосунків з іншими, коли людина займає підрядну позицію і більше намагається догодити своїм

рідним і близьким, в усьому з ними погоджуючись, навіть проявляючи підлабузництво, не намагаючись висловити свою думку, допомогти порадою, підтримати рідних та близьких. Це може відбуватися через присутність надмірного зв'язку із значущими іншими або через не достатню віру у власні сили тощо, і таку рису характеру не можна назвати позитивною. «Позитивні відносини з іншими» – це відносини, що будуються з позиції рівноправ'я, вони приносять справжнє задоволення всіх сторонам взаємодії і не перешкоджають проявам автономії. Людина, залучена у рівноправні стосунки, не боїться проявляти свою любов, піклування; здатна сприймати себе та інших, зокрема, своїх партнерів, такими, як вони є, ставитися до них позитивно, довіряти ним, бачити в них особистість. При цьому бажання мати близьких по духу людей не заважає діяти на основі власних мотивів і поглядів, планувати свої дії, брати відповідальність за них і за свій життєвий шлях загалом. І, відповідно, таку рису характеру можна назвати позитивною.

Зауважимо, що найчастіше емоційна стійкість вивчається як відсутність нейротизму і використовується шкала стабільність-нейротизм Айзенка. В цій роботі ми пішли трохи іншим шляхом і вибрали для вивчення емоційної стабільності два показники. Перший показник – баланс афекту (Опитувальник афективного балансу Н. Бредберна [17]). Як вже зазначалося вище [10; 11], емоційна стабільність може розглядатися як стійке переважання позитивних емоцій над негативними. Так само S. Southwick та D. Charney [19] вказують, що емоційно стабільні люди оптимістичні. Реалістичні оптимісти беруть до уваги негативну інформацію, що стосується поточної проблеми, проте вони не зациклюються на ній. Як правило, вони швидко абстрагуються від нерозв'язних на даний момент проблем і концентрують увагу на тих, які можуть вирішити, що дає їм змогу не впадати у відчай, а перебувати у позитивному емоційному стані, з надією дивитися у майбутнє. На поширеність такого підходу до емоційної стабільності вказував Аболін Л.М. [1]

Другий показник для вивчення емоційної стійкості – це «контроль» з тесту життєстійкості Мадді [9], тобто переконаність особистості у тому, що у складній ситуації необхідно продовжувати діяти, боротися задля досягнення бажаного результату, нехай навіть власний вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Людина з сильно розвинутим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Як вказує Л. М. Аболін [2], емоційна стійкість – це цілісний результат функціонування системи емоційної саморегуляції задля досягнення напруженої та одночасно продуктивної діяльності. Н. А. Амінов [3, с. 76] вказує, що висока емоційна стійкість – це контроль емоційних реакцій. М. І. Дьяченко і В. А. Пономаренко [6] розуміють емоційну стійкість як якість особистості і психічний стан, що забезпечує доцільну, контрольовану поведінку в екстремальних ситуаціях, що досить близько до поняття «контроль», як складової життєстійкості за С. Мадді. Уміння індивіда володіти собою, своєю поведінкою та станами – важливий особистісно-мотиваційний ресурс, що характеризує зрілу особистість. Низка досліджень показують, що такий контроль робить внесок у побудову більш гармонійних відносин, що, мабуть, пов'язано з тим, що особистість, яка контролює себе схильна утримуватися від поспішних фраз і образливих висловів, сказаних з гарячого. У роботі [5] показаний прямий зв'язок між самоконтролем і емоційною стійкістю. Аналогічний результат отриманий у роботі Кравчук Л.С. [8]. На думку Paschke L.M. et al. [18], як самоконтроль, так і емоційна стабільність дозволяють людям адаптуватися до зовнішніх обставин і соціального контексту, та обидві особистісні характеристики обумовлюються однаковими нейронними ресурсами. Кордунова Н.О., Дмитріюк Н.С. [7] наполягають, що здатність особистості до гнучкого та адекватного пристосування у складних життєвих ситуаціях (тобто контроль) забезпечується адаптаційними можливостями емоційної стійкості. Із сказаного можна зробити висновок, що емоційну стабільність можна розглядати як здатність до контролю у емоційно складних ситуаціях, саме тому ми вибрали вказаний показник для вивчення емоційної стабільності.

**Результати і обговорення.** На першому етапі дослідження ми вивчили кореляцію показників емоційної стабільності із показниками взаємин з іншими людьми для жінок і чоловіків.

Як видно із таблиці, результати, отримані для чоловіків та жінок суттєво відрізняються. Обидва показники емоційної стабільності на достовірному рівні корелюють позитивно із показником «позитивні взаємини» як для жінок, так і для чоловіків. Проте значення кореляції вище для жінок. Це означає, що емоційна стабільність жінок більшою мірою залежить від наявності в них позитивних, рівноправних, доброзичливих стосунків із іншими людьми, із рідними, друзями, іншими

Таблиця 1

**Кореляція показників емоційної стабільності із показниками взаємин з іншими людьми для жінок і чоловіків**

<b>Жінки</b>			
		Контроль	Баланс афекту
Позитивні взаємини	Кореляція Пірсона	,360**	,426**
	Знач. (двобічне)	,000	,000
Чутливість до інших	Кореляція Пірсона	-,327**	-,233**
	Знач. (двобічне)	,000	,002
<b>Чоловіки</b>			
		Контроль	Баланс афекту
Позитивні взаємини	Кореляція Пірсона	,232*	,224*
	Знач. (двобічне)	,026	,043
Чутливість до інших	Кореляція Пірсона	,072	-,027
	Знач. (двобічне)	,716	,893

Примітка: \*\* – Кореляція значима на рівні 0,01 (двобічна), \* – Кореляція значима на рівні 0,05 (двобічна)

близькими. Саме такі стосунки дають змогу вистояти жінкам у складних життєвих ситуаціях, зберегти активність і залишатися цілеспрямованими, не падати у відчай, переборювати тривожність і депресію. Чоловіки також сповідують такий підхід, але трохи меншою мірою. Можна очікувати, що у стресових ситуаціях, ситуаціях невизначеності, чоловіки більшою мірою спираються на інші особистісні характеристики, проте таке дослідження виходить за межі цієї статті.

У жінок обидва показники емоційної стабільності на достовірному рівні корелюють негативно із показником «чутливість до інших». У чоловіків такої залежності не спостерігається. Як вже зазначалося вище, «чутливість до інших» не можна назвати позитивною характеристикою. Надмірна чутливість вказує, що жінка не хоче або не вміє відстоювати власну думку, занадто схильна до виконання чужих наказів або побажань, покладається на думки інших у скрутних ситуаціях, тобто має певні ознаки підвищеної невротизації, що загалом негативно впливає на емоційну стабільність.

Кореляційна залежність не може виявити яка змінна залежна, а яка незалежна. Проте, можливо, так і не потрібно ставити питання. На нашу думку наявність позитивних стосунків у житті людини робить її більш емоційно стабільною, оскільки вона може знаходити у цих стосунках підтримку у складній життєвій ситуації, що дасть змогу не втрачати надію та контроль над ситуацією і життям загалом. З іншого боку емоційна стабільність допомагає підтримувати рівність, доброзичливість у стосунках, гасити невротичні, тривожні або істеричні стани, що призводять до конфліктів і негативно позначаються на взаєминах між людьми. Отже взаємозв'язок між емоцій-

ною стабільністю і позитивними стосунками з іншими можна вважати двобічним.

На другому етапі, вся вибірка була розділена на 3 групи за віком. До групи 1 увійшли студенти, юні люди віком до 22 років. До другої – досліджувані, які вже звершили навчання, але ще вважаються молодими, віком від 23 до 35 років. До третьої групи увійшли дорослі зрілого віку, від 36 років до 65 років. Люди похилого віку у нашому дослідженні участі не брали. У таблиці 2 показані кореляції показників емоційної стабільності із показниками взаємин з іншими людьми для різних вікових категорій.

Проведене дослідження виявило певні відмінності у зв'язках між емоційною стабільністю та взаєминами з іншими людьми. Обидва показники емоційної стійкості корелюють позитивно із позитивними стосунками з іншими для всіх вікових груп, проте сила кореляції трохи змінна. Так, кореляція для показника контролю найменша у групі молодих людей і найбільша для зрілих людей. Щодо чутливості до інших, то у групі юних людей не буда виявлена кореляція між цим показником і показниками емоційної стабільності. У двох інших групах кореляції були з негативним знаком. При цьому найбільш сильна кореляція спостерігалася між чутливістю до інших і показником контролю у групі молодих людей.

Отримані результати свідчать, що позитивні стосунки з іншими, вміння будувати рівноправні, відверті та доброзичливі взаємини, існування широкого кола таких взаємин позитивно впливає на емоційну стабільність людини будь-якого віку. Проте маємо зауважити, що юність – це ще вік навчання, коли вплив значимих інших залишається суттєвим і достатньо обов'язковим для ефективного

Таблиця 2

**Кореляції показників емоційної стабільності із показниками взаємин з іншими людьми для різних вікових категорій**

<b>Група 1 (студенти, юні люди)</b>			
		Контроль	Баланс афекту
Позитивні взаємини	Кореляція Пірсона	,330*	,360**
	Знач. (двобічне)	,011	,005
	N	59	59
Чутливість до інших	Кореляція Пірсона	,001	,048
	Знач. (двобічне)	,995	,726
	N	58	57
<b>Група 2 (молоді люди)</b>			
		Контроль	Баланс афекту
Позитивні взаємини	Кореляція Пірсона	,298**	,379**
	Знач. (двобічне)	,001	,000
	N	112	106
Чутливість до інших	Кореляція Пірсона	-,424**	-,281**
	Знач. (двобічне)	,000	,004
	N	110	104
<b>Група 3 (зрілі дорослі)</b>			
		Контроль	Баланс афекту
Позитивні взаємини	Кореляція Пірсона	,375*	,352*
	Знач. (двобічне)	,016	,026
	N	41	40
Чутливість до інших	Кореляція Пірсона	-,276*	-,275*
	Знач. (двобічне)	,040	,046
	N	41	40

Примітка: \*\* – кореляція значима на рівні 0,01 (двобічна),\* – кореляція значима на рівні 0,05 (двобічна)

розвитку юної особистості, зокрема становлення її емоційної стабільності. Тому чутливість до інших, тобто дослухання до думок, настанов, поглядів інших людей, навіть іноді у надмірному виді, не призводить до негативних наслідків у юному віці (група 1). Молоді ж люди (група 2), вже вийшли з етапу навчання і для них особливо важливо віднайти власний життєвий шлях, навчитися самостійно контролювати події власного життя, у тому числі навчитися контролювати власні емоції та емоційні стани, щоб досягти емоційної стійкості. Тому в цьому віці вміння не підпадати під чужий вплив, вміння знизити чутливість до інших, до поглядів, вірувань, думок інших задля формування власного зрілого світогляду, для самостійного контролю над власними емоціями і станами дуже важливе, іноді навіть важливіше за наявність певних позитивних стосунків. І це провалюється, перш за все, у підсиленій негативній кореляції між чутливістю до інших та контролем та певним зниженням кореляції між позитивними взаєминами і контролем.

**Висновки.** У роботі вивчався статево-віковий аспект кореляцій між емоційною стійкістю особистості та її міжособистісними

взаєминами. Були виявлені вікові та статеві відмінності такого взаємозв'язку.

Емоційна стабільність жінок більшою мірою залежить від наявності в них позитивних, рівноправних, доброзичливих стосунків із іншими людьми. Емоційна стабільність чоловіків також може спиратися на позитивні взаємини з іншими, але меншою мірою. Можна очікувати, що у стресових ситуаціях, ситуаціях невизначеності, чоловіки більше спираються на інші особистісні характеристики. У жінок обидва показники емоційної стабільності на достовірному рівні корелюють негативно із показником «чутливість до інших». У чоловіків такої залежності не спостерігається. Надмірна чутливість до інших вказує, що жінка не хоче або не вміє відстоювати власну думку, занадто схильна до виконання чужих наказів, поклатися на думки інших, тобто має певні ознаки підвищеної невротизації, що загалом негативно впливає на емоційну стабільність.

Емоційна стійкість корелювала позитивно із позитивними стосунками з іншими для всіх вікових груп. Позитивні стосунки з іншими, вміння будувати рівноправні, відверті та доброзичливі взаємини, існування

широкого кола таких взаємин позитивно впливає на емоційну стабільність людини будь-якого віку. Щодо чутливості до інших, тобто дослухання до думок, настанов, поглядів інших людей, навіть іноді у надмірному виді, у юному віці це не впливає негативно на емоційну стабільність. Для молодих людей, які вже вийшли з етапу навчання, особливо важливо навчитися самостійно контролювати події власного життя, у тому числі навчитися контролювати власні емоції та емоційні стани, щоб досягти емоційної

стійкості. Тому в цьому віці вміння не підпадати під чужий вплив, вміння знизити чутливість до інших, до поглядів, вірувань, думок інших задля формування власного зрілого світогляду, для самостійного контролю над власними емоціями і станами дуже важливе, іноді навіть важливіше за наявність певних позитивних стосунків.

Перспективою дослідження може стати розробка практичної програми із комплексного вдосконалення емоційної стабільності та налагодження позитивних стосунків.

### Література:

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань : КГУ, 1987. 261с.
2. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения. *Вопросы психологии*. 1989. № 4
3. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. *Вопросы психологии*. 1988. № 5. С. 11–16
4. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник дніпропетровського університету Педагогіка і психологія*. 2012. 20. 10.15421/101202.
5. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычев О.А., Бобров В.В. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием. *Культурно-историческая психология*. 2016. Т. 12.
6. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости. *Вопросы психологии*. 1990. № 1. С. 106–113
7. Кордунова Н.О., Дмитріюк Н.С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2020. Т. 6. Вип. 17. С. 129–138
8. Кравчук С.Л. Психологічні особливості стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2014. Том. 10. Вип. 26. С. 467–481
9. Леонтьев Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл. 2006.
10. Ольшанникова А.Е. Знак доминирующих эмоций и фоновые ЭЭГ-параметры у подростков. *Новые исследования в психологии*. 1974. № 1/9. С. 60–62.
11. Павлик Н.В. Гармонизация эмоционального компонента характера в юношеском возрасте. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*. 2014. № 4–2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/garmonizatsiya-emotsionalnogo-komponenta-haraktera-v-yunosheskom-vozhraze> (дата обращения: 24.03.2022).
12. Пфейфер Н.Э, Колюх О.А.С. Эмоциональная стабильность как феномен межличностного взаимодействия. *Руснаука. Философия*. 2012. [www.rusnauka.com/9\\_NND\\_2012/Psihologia/7\\_105388.doc.htm](http://www.rusnauka.com/9_NND_2012/Psihologia/7_105388.doc.htm)
13. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с пол. и вступ. статья В.К. Виллюнаса ; общ. ред. О.В. Овчинниковой. Москва : Прогресс, 1979. 392 с.
14. Чайка Г.В. Прив'язаність особистості до інших людей і фактори, які впливають на неї. *Psychological journal*, 2021, № 7(4). С. 9–17. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.1>
15. Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П. Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*, 2005. № 3. С. 95–121.
16. Bekker M. H.J., van Assen M.A.L.M. A Short Form of the Autonomy Scale: Properties of the Autonomy-Connectedness Scale (ACS-30). *Journal of Personality Assessment*, 2006. № 86(1). С. 51–60.
17. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine, 1969.
18. Paschke L.M., Dörfel D., Steimke R., Trempler I., Magrabi A., Ludwig V.U., Schubert T., Stelzel C., Walter H. Individual differences in self-reported self-control predict successful emotion regulation. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2016 Aug; 11(8), P. 1193–204. doi: 10.1093/scan/nsw036..
19. Southwick S., Charney D. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Psychology. 2012.

### References:

1. Abolyn, L.M. (1987) *Psykhologhycheskye mekhanizmy émotyonal'noy ustoychyvosty cheloveka [Psychological mechanisms of human emotional stability]*. Kazan : KGU [in Russian].

2. Abolyn, L.M. (1989) Émotsional'naya ustoychivost' y puty ee povysheniya [Emotional stability and ways to increase it]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology]. 4 [in Russian].
3. Amynov, N.A. (1988) Psikhofyziologicheskiye y psikhologicheskiye predposylky pedagogicheskikh sposobnostey [Psychophysiological and psychological prerequisites for pedagogical abilities.]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology]. 5, 11–16 [in Russian].
4. Aminyeva, Ya.R. (2012) Emotsiyna stiykist' osobystosti yak odna z determinant efektyvnoho podolannya skladnykh zhytlyevykh situatsiy [An individual's emotional stability as a determinant of effective overcoming of difficult life situations.]. *Visnyk dnipro-petrovs'koho universytetu Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of Dnipropetrovsk University Pedagogy and Psychology]. 20. 10.15421/101202 [In Ukrainian]
5. Gordeeva, T.O., Osyn, E.N., Suchkov, D.D., Yvanova, T.Yu., Sychev, O.A., Bobrov, V.V. (2016) Samokontrol' kak resurs lychnosti: dyahnostyka y svyazy s uspeshnost'yu, nastoychivost'yu y blahopoluchyem [Self-control as an individual resource: diagnosis and links with success, perseverance and well-being.]. *Kul'turno-ystorycheskaya psikhologiya* [Cultural and historical psychology]. 12 [in Russian].
6. D'yachenko, M.Y. & Ponomarenko, V.A. (1990) O podkhodakh k yzuchenyyu émotsional'noy ustoychivosti [On approaches to the study of emotional stability]. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology]. 1, 106–113 [In Ukrainian]
7. Kordunova, N.O. & Dmytriyuk, N.S. (2020) Emotsiyna stiykist' yak vazhlyva skladova osobystosti u period fakhovoyi pidhotovky [Emotional stability as an important component of personality in the period of professional training]. *Aktual'ni problemy psikhologii. Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psikhologii imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny* [Actual issues of psychology. Collection of scientific works of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine]. Vol. 6. Iss. 17. P. 129–138 [In Ukrainian]
8. Kravchuk, S.L. (2014) Psikhologichni osoblyvosti stiykosti ta samokontrolyu osobystosti. Aktual'ni problemy psikhologii [Psychological features of an individual's resilience and self-control]. *Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psikhologii imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny* [Actual issues of psychology. Collection of scientific works of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine]. Vol. 10. Iss. 26. P. 467–481 [In Ukrainian]
9. Leont'ev, D.A. & Rasskazova, E.Y. (2006) *Test zhyznestoykosti* [Hardiness survey]. Moscow : Smysl. [in Russian].
10. Ol'shannykova, A.E. (1974) Znak domynnyruyushchykh émotsiy y fonovye ÉÉÉH-parametry u podrostkov [The sign of dominant emotions and background EEG parameters in adolescents.]. *Novye yssledovaniya v psikhologii* [New research in psychology]. 1/9, 60–62 [in Russian].
11. Pavlyk N.V. (2014) Harmonyzatsyya émotsional'noho komponenta kharaktera v yunosheskom vozraste [Harmonization of the emotional component of character in adolescence.]. *Aktual'nye problemy humanitarnykh y estestvennykh nauk* [Current issues in the humanities and natural sciences.]. 4–2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/garmonizatsiya-emotsionalnogo-komponenta-harakter-a-v-yunosheskom-vozraste> [In Ukrainian]
12. Pfyfer, N.É & Kolyukh, O.A. (2012) Émotsional'naya stably'nost' kak fenomen mezhlychnostnoho vzaymodeystviya [Emotional stability as a phenomenon of interpersonal interaction.]. *Rusnauka. Fylosofiya* [Russian science. Philosophy.]. [www.rusnauka.com/9\\_NND\\_2012/Psihologia/7\\_105388.doc.htm](http://www.rusnauka.com/9_NND_2012/Psihologia/7_105388.doc.htm) [in Russian].
13. Reykowski, Ya. (1979) *Éksperymental'naya psikhologiya émotsiy* [Experimental psychology of emotions] / trans. V.K. Vylyunas ; ed. O.V. Ovchynnykova. Moscow : Prohress [in Russian].
14. Chayka, G.V. (2021) Pryv'yazaniy' osobystosti do inshykh lyudey i faktory, yaki vplyvayut' na ney [An individual's relatedness to other people and the factors affecting it.]. *Psychological journal*, 7(4). 9–17. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.1> [In Ukrainian]
15. Shevelenkova, T.D. & Fesenko, T.P. (2005) Psikhologicheskoe blahopoluchye lychnosti [Psychological well-being of a person.]. *Psikhologicheskaya dyahnostyka* [Psychological Diagnosis], № 3. S. 95–121 [in Russian].
16. Bekker, M. H. J., & van Assen, M. A. L. M. (2006). A Short Form of the Autonomy Scale: Properties of the Autonomy – Connectedness Scale (ACS-30). *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 51–60
17. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago : Aldine
18. Paschke, L.M., Dörfel, D., Steimke, R., Trempler, I., Magrabi, A., Ludwig, V.U., Schubert, T., Stelzel, C., Walter, H. (2016) Individual differences in self-reported self-control predict successful emotion regulation. *Soc Cogn Affect Neurosci*. Aug; 11(8), 1193–204. doi: 10.1093/scan/nsw036.
19. Southwick, S. & Charney, D. (2012) *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Psychology.