Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 15(33) 2023

СЕРІЯ «Психологія»

УДК 378.018.8:373.5.011.3-051]:159.942(045)

https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-614-624

Андрусик Олена Олександрівна аспірантка, викладачка кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, вул. Садова, 28, м. Умань, тел.: (097) 721-09-12, https://orcid.org/0000-0001-5101-6211

СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

Анотація. Досліджуючи феномен емоційної стійкості здобувача вищої освіти – майбутнього педагога, ми виходимо з поняття емоційної стійкості як готовності до конструктивного рішення емотивних ситуацій в професійній діяльності.

Одна з основних проблем в дослідженні емоційної стійкості, полягає в невизначеності самого поняття, великої кількості варіантів його інтерпретації [2, с.125–126].

На нашу думку під емоційною стійкістю слід розуміти інтегративну, полісистемну якість особистості, що обумовлена змістом і взаємозв'язками її складових компонентів: мотиваційного, представленого силою мотивації; емоційного, представленого емоційним збудженням та особистісною тривожністю; регулятивно-вольового, представленого свідомою саморегуляцією дій, приведення їх у відповідність до вимог ситуації; інтелектуального, представленого оцінкою ситуації, прогнозом можливих змін цієї ситуації та прийняттям рішення на здійснення дій.

Отже, емоційна стійкість об'єднує цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ. В аналізі емоційної стійкості важлива оцінка ефективності адаптаційних процесів, інтегративності особистості, зберігання узгодженості основних функцій особистості, стабільності їх виконання.

Праця вчителя здійснюється в постійній зміні обставин, умов, ситуацій і станів, і педагог повинен володіти не тільки професійною гнучкістю і лабільністю, а й високим ступенем емоційної стійкості [4].

У процесі педагогічної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджує стрес, сприяє появі готовності до дій у напружених ситуаціях. Це один із психологічних чинників надійності, ефективності і успіху діяльності в екстремальних ситуаціях професійної діяльності педагога. У статті представлено структурно-функціональну модель розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя.

Ключові слова: емоційна стійкість, стрес, професійна діяльність педагога, модель, тренінг, емоційна стійкість майбутніх вчителів, здобувачі вищої освіти.

Andrusyk Olena Oleksandrivna Graduate student, teacher of the Department of Psychology, Posgraduate student of the Department of Psychology, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Sadova St., 28, Uman, tel.: (097)721-09-12, https://orcid.org/0000-0001-5101-6211

STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL OF THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL STABILITY OF THE FUTURE TEACHER

Abstract. Investigating the phenomenon of emotional stability of a student of higher education - a future teacher, we proceed from the concept of emotional stability as readiness for a constructive solution to emotional situations in professional activity.

One of the main problems in the study of emotional stability is the uncertainty of the concept itself, a large number of options for its interpretation.

In our opinion, emotional stability should be understood as an integrative, polysystemic quality of personality, which is determined by the content and relationships of its constituent components: motivational, represented by the power of motivation; emotional, represented by emotional excitement and personal anxiety; regulative-volitional, represented by conscious self-regulation of actions, bringing them into compliance with the requirements of the situation; intellectual, represented by an assessment of the situation, a forecast of possible changes in this situation and a decision to take action.

Therefore, emotional stability unites a whole complex of abilities, a wide range of phenomena at different levels. In the analysis of emotional stability, it is important to assess the effectiveness of adaptation processes, the integrability of the personality, the preservation of the coherence of the main functions of the personality, the stability of their performance.

The teacher's work is carried out in a constant change of circumstances, conditions, situations and states, and the teacher must possess not only professional flexibility and lability, but also a high degree of emotional stability.

In the process of pedagogical activity, emotional stability reduces negative emotional influences, prevents stress, promotes readiness to act in stressful situations. This is one of the psychological factors of reliability, efficiency and success of activities in extreme situations of a teacher's professional activity. The article presents a structural and functional model of the development of emotional stability of the future teacher.

Keywords: emotional stability, stress, teacher's professional activity, model, training, emotional stability of future teachers, students of higher education.

Постановка проблеми. Проблема емоційної стійкості має важливе значення, оскільки емоційна стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і

особистих розладів, створює основу для виникнення внутрішньої гармонії. Емоційна стійкість – це одна з важливих професійних якостей педагога, необхідних для збереження психічного здоров'я [6, с. 55–56]. В процесі педагогічної діяльності емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних взаємодій в напружених ситуаціях. Це один з психологічних факторів надійності, ефективності та успіху діяльності в екстремальних обставинах, якими є професійна педагогічна діяльність.

Досліджуючи феномен емоційної стійкості здобувача вищої освіти – майбутнього педагога, ми виходимо з поняття емоційної стійкості як готовності до конструктивного рішення емотивних ситуацій в професійній діяльності [5].

На нашу думку під емоційною стійкістю слід розуміти інтегративну, полісистемну якість особистості, що обумовлена змістом і взаємозв'язками її складових компонентів: мотиваційного; емоційного; регулятивно-вольового; інтелектуального.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням емоційної стійкості займаються вчені різних галузей психологічної науки: загальної та педагогічної психології (В. Вундт, Н. Я. Грот, Т. Рібо, П. Фресс та ін.), психології спорту, праці (Т. С. Кириленко, О. Я. Чебикін, В. В. Клименко, Є. А. Мілерян, О. А. Чернікова, П. Б. Зільберман та ін.), військової, авіаційної психології (В. В. Стасюк, В. М. Крайнюк, М. С. Корольчук та ін.), психофізіології людини (І. Ф. Аршава, М. С. Корольчук та ін.), Л. І. Бучек, Т. С. Кириленко, В. О. Моляко, Н. І. Пов'якель, Е. Л. Носенко, В. А. Семиченко, К. В. Пилипенко, В. В. Стасюк, С. Д. Максименко, П. П. Криворучко та ін. [1, с. 223-224].

Мета статті полягає в представленні структурно-функціональної моделі розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя.

Виклад основного матеріалу. Розвиток емоційної стійкості майбутніх вчителів – одне із завдань професійної підготовки, вирішення якого не вимагає додаткового часу, а виконується в процесі спілкування педагога зі здобувачем вищої освіти – майбутнім вчителем, на основі ситуативного підходу. Відбувається успішніше під час створення умов для розвитку індивідуальності майбутнього вчителя, в єдності з іншими сферами психіки, а також в єдності з особистісними властивостями і якостями. Розвиток емоційної стійкості майбутніх вчителів є двостороннім процесом, у якому в єдності виконуються діяльність викладача з розвитку емоційної стійкості і діяльність здобувача з саморозвитку емоційної стійкості. Розвиток емоційної стійкості – це довготри-валий процес, який виконується за умовно визначеними етапами, при цьому кожний етап підпорядковується досягненню своїх цілей у розвитку емоційної стійкості.

За результатами теоретичного дослідження, констатувального етапу емпіричного дослідження та аналізу отриманих результатів, а також з метою створення ефективних психолого-педагогічних умов була створена модель розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя.

Методологічну основу її побудови сформували праці Г. О. Балла, І. Д. Беха, С. Д. Максименко, Д. І. Шульженко та інших з питань розвитку

особистості майбутнього фахівця в процесі навчання, особистісно- орієнтованого підходу, основними концептами якого є: врахування індивідуальних особливостей особистості; забезпечення умов для саморозвитку майбутніх фахівців; забезпечення для майбутніх фахівців можливості реалізації себе в різних видах діяльності, орієнтуючись на їхні здібності, зацікавлення та світоглядні орієнтири, що і було враховано під час розробки та реалізації моделі розвитку емоційної стійкості.

У науковій літературі існують різні визначення понять «модель» і «моделювання» у відповідності із завданнями, які вирішуються певними дослідженнями. Модель – це штучно створений об’єкт у вигляді схеми, таблиці тощо, який будучи аналогічний досліджуваного об’єкта, відображає і відтворює в більш простому, зменшеному вигляді структуру, властивості, взаємозв’язки відносини між елементами досліджуваного об’єкта.

Модель – це така уявна чи матеріально реалізована система, яка, відображаючи або відтворюючи об'єкт дослідження, здатна заміщати його так, що її вивчення дає нову інформацію про об’єкт. У найбільш загальному вигляді модель визначають як систему елементів, що відтворює певні сторони, зв'язки, функції предмета дослідження.

З усього різноманіття моделей (ідеальних та матеріальних; образних та знакових; геометричних та математичних; субстанційних, структурних та функціональних та ін.) як засіб пізнання динаміки розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя ми обрали структурно-функціональну модель цього процесу.

Структурною є модель, що імітує структуру оригіналу. Крім того, для того самого оригіналу може бути створено кілька структурних моделей, що дозволяє досліджувати різні рівні структури об’єкта. Предмет нашого дослідження розглядає такі компоненти: мотиваційний, інтелектуальний, регулятивно-вольовий, емоційний. Функціональною є модель, що імітує функції оригіналу.

Нами обрані такі функції:

- конструктивно-діагностична (діагностика та перспективно-поточне планування спілкування, передбачення можливого перебігу взаємодії та його результатів);
- організаторська (встановлення та реалізація спланованого педагогічно доцільного спілкування, здійснення оптимального комунікативного та емоційного забезпечення навчальних взаємодій);
- трансляційна (обмін та передача інформації, думок та поглядів, почуттів, оцінок, способів діяльності);
- аналітико-корекційна (аналіз та коригування комунікативних та перцептивних умінь, навичок саморегуляції психічних станів).

Ця модель дозволяє сконструювати процес розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя на основі етапів, компонентів (елементів), функціональних зв’язків.

Схема структурно-функціональної моделі розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя представлена на рис. 1.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 15(33) 2023

На схемі показано, що єдиний у своїй цілеспрямованості процес розвитку емоційної стійкості має закономірну внутрішню структуру. Емоції у цій структурі не становлять окремого структурного блоку. Вони наповнюють, пронизують структуру загалом, специфікуючись у її окремих компонентах (елементах) та зв'язках між ними.

Така модель покликана орієнтувати майбутніх вчителів на визначення конкретних цілей щодо підвищення рівня емоційної стійкості. Крім того, зазначена модель дає змогу виділити змістовні та функціональні елементи та психологічні особливості як процесу розвитку емоційної стійкості, так і професійної діяльності; визначити умови успішного розвитку виокремлених нами компонентів емоційної стійкості майбутніх вчителів.

Модель з розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя має такі етапи: підготовчий, основний, завершальний.

Підготовчий етап включає ознайомлення майбутніх вчителів з основними принципами і прийомами роботи; сформувати позитивне ставлення до занять; виявити сутність готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Основний етап включає формування в майбутніх вчителів впевненості в успішному виконанні професійної діяльності, яка допомагає позитивно мислити, знаходити шляхи вирішення проблем; прогнозування та досягання бажаного результату; розвивати у майбутніх фахівців прагнення до саморозвитку, наполегливість, цілеспрямованість у професійній діяльності, формувати внутрішню мотивацію.

Завершальний етап включає узагальнення майбутніми вчителями здобутого досвіду.

До структурно-функціональної моделі розвитку емоційної стійкості майбутніх вчителів входять такі елементи:

- компоненти емоційної стійкості;
- програма розвитку компонентів (формування знань, умінь, ставлення щодо емоційної стійкості);
- позитивні зміни розвитку емоційної стійкості, що здійснюють вплив на процес розвитку емоційної стійкості.

Сутність представленої моделі полягає у встановленні взаємозв'язків між її структурними елементами, з урахуванням яких вибудовуються мета, зміст, форми, методи розвитку емоційної стійкості.

Метою моделі є розвиток емоційної стійкості майбутніх вчителів в процесі їх навчання в закладі вищої освіти, що досягається завдяки реалізації визначених складових емоційної стійкості.

У запропонованій моделі виділено два взаємозалежних завдання:

1) виявити та реалізувати психолого-педагогічні умови розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя у процесі навчання;

2) розробити та апробувати технологію розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя у процесі навчання.

Як методологічну основу моделі обрано системний підхід, що розглядає об'єкт вивчення як цілісну систему. Системний підхід у психології розуміється

як спосіб теоретичного та практичного дослідження, який передбачає, що кожний психічний процес дослідження розглядаються як система (С. Д. Максименко). Особливість системного підходу полягає в тому, що система досліджується як єдиний організм з урахуванням внутрішніх зв'язків між окремими елементами і зовнішніх зв'язків з іншими системами та об'єктами.

Основними структурними елементами процесу розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя, взаємодія яких забезпечує її функціонування і цілісність, виступають мотиваційний, інтелектуальний, регулятивно-вольовий, емоційний компоненти.

Мотиваційний компонент передбачає формування готовності до розвитку та саморозвитку емоційної стійкості в процесі навчання. Наявність стійкої внутрішньої пізнавальної мотивації, націленість на досягнення мети, навіть в умовах підвищеного емоційного напруження.

Інтелектуальний компонент передбачає здатність індивіда оцінювати ситуацію, прогнозувати можливі зміни, на основі чого він може приймати рішення щодо способів дій. Даний компонент структури емоційної стійкості представлений тими властивостями інтелектуальної сфери особистості, які відображаються на особливостях прояву емоційної стійкості і, водночас, можуть зумовлюватися ступенем її розвитку. Ж. Піаже відзначає пристосовницьку функцію інтелекту щодо фізичної задоволеності та соціального комфорту. А головне його пристосування – структурування взаємодії людини та довкілля.

Ми вважаємо, що інтелектуальний компонент у структурі емоційної стійкості відображається, насамперед, специфікою інтелектуальних стратегій, особливостями мислення (абстрактністю-конкретністю) і рівнем раціональності людини.

Регулятивно-вольовий компонент виражається як свідома саморегуляція діяльності. Уміння управляти своїми емоціями, знімати нервово-психічну напругу і втому; мобілізовуватися на виконання завдань і підтримку високої працездатності; уміння здійснювати психопрофілактику і психогігієну; уміння викликати бажані психічні стани. Відображає: самовладання, здатність регулювати свій психічний стан, відчуття, емоції, пригнічувати негативні емоції, страх, панічні реакції, уміння мобілізувати себе на виконання поставленого завдання, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, емоційно-вольову стійкість, здатність брати на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях; уміння зберігати високий рівень активності, ініціативи, самостійності; здатність протистояти втомі.

Емоційний компонент визначається як емоційний досвід особистості, накопичений в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій. Адекватна самооцінка, інтернальність локус контролю, низький або нормальний рівень тривожності, загальний позитивний емоційний фон, виражений самоконтроль, високу нормативність і організованість, врівноваженість.

Програма розвитку компонентів спрямована на формування знань, умінь, ставлення майбутніх вчителів щодо емоційної стійкості та складається з методів, прийомів та форм роботи по розвитку емоційної стійкості.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 15(33) 2023

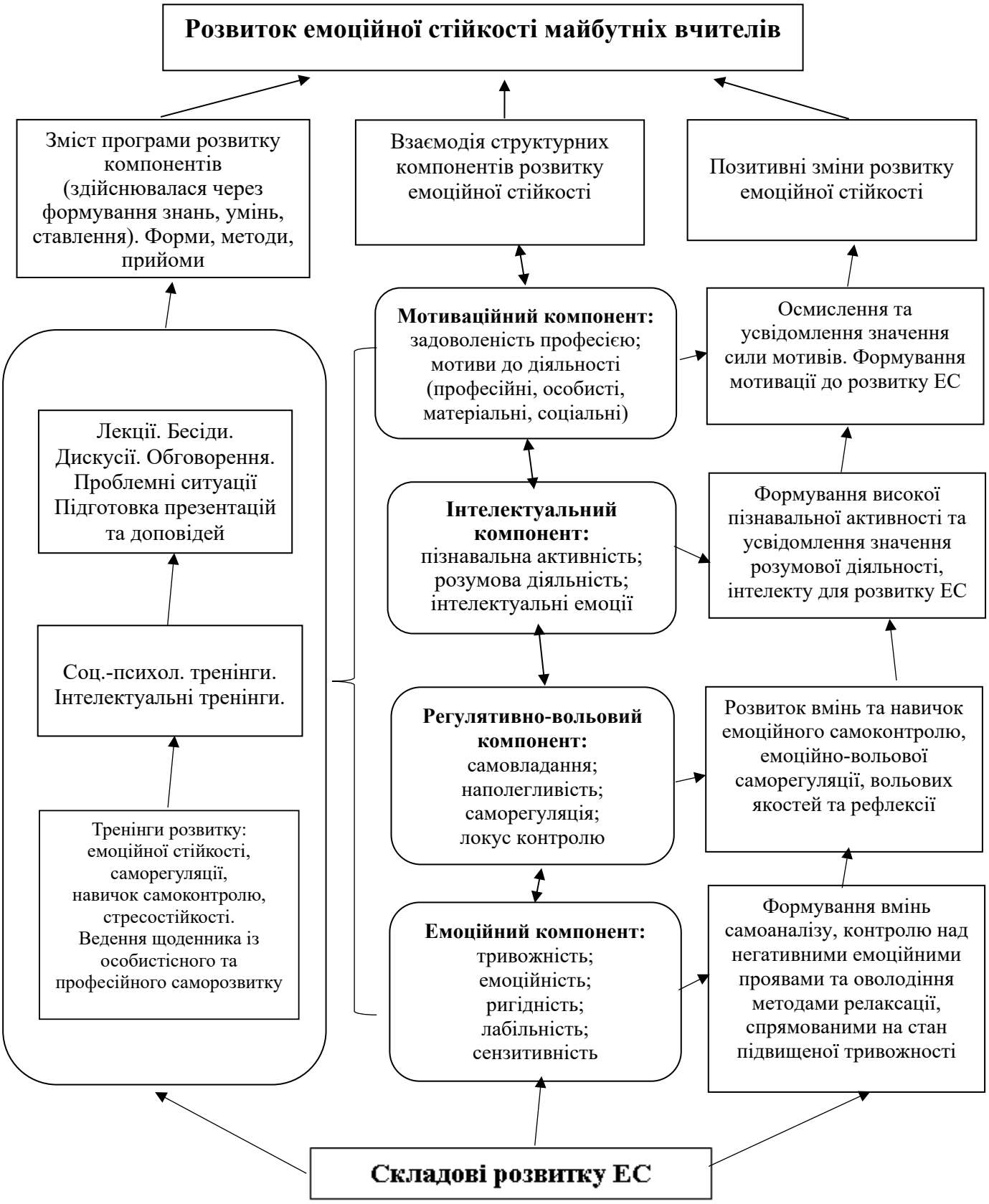


Рис. 1. *Структурно-функціональна модель розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя.*

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 15(33) 2023

Площина знань:

- знання емоційної організації особистості;
- знання вікових особливостей емоційної сфери; знання особистісних рис, які ускладнюють процес розвитку емоційної стійкості;
- знання сприятливих і негативних факторів власного емоційного розвитку; знання прийомів регуляції емоційних станів;
- знання методів розвитку емоційної стійкості;
- знання засобів корекції нестійкої емоційної поведінки.

Площина вмінь:

- вміння аналізувати власний емоційний стан;
- вміння емоційного регулювання;
- вміння емоційного саморегулювання в навчальній діяльності і повсякденному житті;
- вміння використовувати конструктивні механізми захисного емоційного реагування;
- вміння рефлексувати власні емоційні стани в процесі навчальної діяльності і повсякденному житті;
- вміння розробки стратегії емоційного самовдосконалення;
- вміння проявляти себе в конфліктних ситуаціях.

Площина ставлення:

- ставлення до себе;
- ставлення до задоволення своїх інтересів на шкоду іншому (змагання);
- ставлення до нехтування своїми інтересами заради чужих інтересів (пристосування);
- ставлення до компромісів; ставлення до відсутності прагнення досягнення власних цілей (уникнення);
- ставлення до співпраці; ставлення до успіху (невдач);
- ставлення до пізнавальної активності;
- ставлення до прийняття (уникнення) відповідальності за те, що відбувається;
- ставлення до власних емоційних переживань.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив визначити, що для організації цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи з підвищення рівня емоційної стійкості майбутнього вчителя найбільш ефективною формою є тренінгова робота.

Тренінгові методи набувають в наш час все більшої поширеності. На сьогоднішній день не існує загальноприйнятого визначення поняття «тренінг». Це приводить до розширеного тлумачення методу і позначення цим терміном найрізноманітніших прийомів, форм, способів і засобів, що використовуються у процесі викладання. Термін «тренінг» має ряд значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Звідси і неоднорідність наукових визначень тренінгу.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 15(33) 2023

На сьогодні для визначення тренінгу частіше використовується термін «психологічний вплив». Тренінг – це форма проблемного навчання, що орієнтована на відпрацювання й закріплення ефективних моделей поведінки, максимально активну участь слухачів (учасників), взаємообмін досвідом та використання ефективної групової взаємодії.

Тренінг – це заплановані та систематичні зусилля з розвитку та вдосконалення знань, навичок, умінь та установок людини за допомогою емоційних засобів навчання. У ході тренінгу набуваються знання та навички активного вирішення певного завдання.

Тренінг, як активна форма соціально-психологічного навчання, є цілісною психолого-педагогічною системою, яка здатну допомагати людині у глибинному пізнанні нею як інших, так і самої себе, своїх умінь спілкуватись і впливати на інших. Це запланований процес модифікації відношень, знань чи поведінкових навичок того, хто бере участь у тренінгу, через набуття певного досвіду з тим, щоб досягти ефективного застосування його в якомусь виді діяльності або в певній галузі. Він дає нові навички, допомагає освоїти різні психологічні можливості. Ще одна особливість тренінгу – він вчить займати активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі переживання, емоційної оцінки, набуття особистісного досвіду поведінки, відчування, діяння.

Соціально-психологічний тренінг (від англ. Training, socialpsychological) – сукупність групових методів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування та взаєморозуміння людей в групі.

Соціально-психологічний тренінг одержав широке поширення й у вітчизняній практиці. Методологія і методика тренінгу представлена в роботах Є. В. Карпенко, Т. С. Яценко та ін. [3, с. 22–23].

Розвиток емоційної стійкості майбутніх вчителів може здійснюватися як в груповій та і в індивідуальній формах. Вибір конкретної форми залежить від характеру проблеми та побажань майбутніх фахівців. Одним із видів групової роботи з майбутніми вчителями є психологічний тренінг. Психологічний тренінг – один із найефективніших способів навчання. Це форма активного навчання, що дозволяє особистості формувати в собі навички й уміння побудови конструктивних соціальних міжособистісних взаємин, успішної навчальної й іншої діяльності, аналізу складних життєвих та професійних ситуацій, розвивати здатність до навички до самоаналізу та рефлексії.

Важливим аспектом педагогічної діяльності є саморегуляція, самоконтроль, тобто здатність керувати власним психічним станом та поведінкою. Саморегуляція – вироблення бажаних станів. Систематичне і тривале створення та збереження певних станів призводить до вироблення домінуючого стану, який, закріплюючись, переходить у стабільну властивість особистості, набуває рис характеру.

Отже, оволодіння технікою самовпливу розвиває здатність самостійного управління психічними станами. Елементи самоуправління та саморегуляції стають цілісним процесом самовиховання, де досягнуті позитивні зміни зберігаються надовго, визначаючи розвиток особистості. Таким чином, у зміст цього поняття як складових входять вміння володіти собою, своїми діями і вчинками, переживаннями і почуттями, здатність свідомо підтримувати і регулювати своє самопочуття і поведінку в напружених умовах. Вчитель має вміти успішно протистояти різним стрес-факторам педагогічної праці. Тому стає зрозумілим, що підготовка здобувачів вищої освіти до саморегуляції психічних станів є невід'ємною частиною їхньої професійно-педагогічної готовності до майбутньої професії.

У ході тренінгу використовуються різноманітні методи: бесіда, дискусія, обговорення, семінар, лекція, проблемні ситуації, презентація, індивідуальна робота, робота парами, робота в малих групах, робота по колу, рольова гра, «мозковий штурм», анкетування, ігри-розминки та ін. Кожний метод передбачає вирішення конкретного завдання, а специфіка його проведення обумовлена метою, змістом, рамковими умовами та віковими особливостями учасників.

Схема моделі процесу розвитку емоційної стійкості демонструє зв'язки між мотиваційним, інтелектуальним, регулятивно-вольовим, емоційним компонентами: прямі (попередній елемент визначає наступний) і зворотні (попередній елемент визначається наступним). Зміна одних елементів веде до зміни інших, що вказує на їх взаємозв'язок, взаємозалежність та взаємозумовленість. Підсистема структури, що включає емоційний компонент є найсуттєвішою для розвитку емоційної стійкості, оскільки емоції впливають на всі її елементи, пронизують всі складові структури. Кожен з них пов'язаний із властивостями нервової системи, і проявляється в способах емоційного реагування на навколишнє середовище і особливості поведінки.

Отже, підвищення рівня емоційної стійкості є складним цілеспрямованим процесом психолого-педагогічного впливу на мотиваційний, інтелектуальний, регулятивно-вольовий, емоційний компоненти готовності. Розроблена нами модель ґрунтується на активізації умов посилення інтеграції оцінки власних здібностей, що сприяє: саморозвитку, посиленню позитивних очікувань від результатів власної професійної діяльності; актуалізації здатності до самоконтролю власних дій та емоцій, що визначає впевненість та наполегливість у досягненні мети; осмисленню та усвідомленню значення сили мотивів, формуванню мотивації до розвитку емоційної стійкості; формуванню високої пізнавальної активності та усвідомленню значення розумової діяльності, інтелекту для розвитку емоційної стійкості; розвитку вмінь та навичок емоційного самоконтролю, емоційно-вольової саморегуляції, вольових якостей та рефлексії; формуванню вмінь самоаналізу, контролю над негативними емоційними проявами та

оволодінню методами релаксації, спрямованими на стан підвищеної тривожності.

Література:

1. Аршава І. Ф., Е. Л. Носенко Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : монографія. Д.. Вид-во ДНУ. 2008. 468 с

2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.

3. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 78 с.

4. Кокун О.М. Проблема забезпечення готовності студентів до професійної діяльності і шляхи її вирішення. *Зб.наук. статей Київського Міжнародного університету. Сер. Психологічні науки*. К.: КиМУ, 2005. Вип.7. С.52–59.

5. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф. Системний підхід до вивчення стійкості людини у світлі новітніх досліджень емоцій і психічних станів. *Зб. наук. праць ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Т. 8. Вип. 5. 2006. С. 229–243.

6. Чебикін, О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса. [СВД Черкасов], 2009. 230 с.

References:

1. Arshava I. F. (2008) Aspekty implitsytnoi diahnostyky emotsiinoi stiikosti liudyny : monohrafiia [Aspects of implicit diagnosis of emotional stability of a person]. Dnipropetrovsk : Vyd-vo DNU. 468 s. (in Ukrainian).

2. Arshava, I.F. (2006) Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostyka : monohrafiia. [Emotional stability of a person and its diagnosis: monograph]. Dnipropetrovsk : Vyd-vo DNU. 336 s. (in Ukrainian)

3. Karpenko Ye. (2015) Osnovy psykhotreninhu : navch. posibnyk. [Basics of psychotraining: a study guide]. Drohobych : Vydavnychyi viddil Drohobytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka. 78 s. (in Ukrainian)

4. Kokun O.M. (2005) Problema zabezpechennia hotovnosti studentiv do profesiinoi diialnosti i shliakhy yii vyrishennia. Zb.nauk. statei Kyivskoho Mizhnarodnoho universytetu. Ser. Psykholohichni nauky. [The problem of ensuring the readiness of students for professional activity and the path of decision-making. College of Sciences articles of Kyiv International University. Ser. Psychological sciences]. №.7. 52–59. (in Ukrainian)

5. Nosenko E. L., Arshava I. F. (2006) Systemnyi pidkhid do vyvchennia stiikosti liudyny u svitli novitnikh doslidzhen emotsii i psykhichnykh staniv. Zb. nauk. prats in-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy [A systematic approach to the study of human resilience in the light of the latest research on emotions and mental states. Coll. of science works of the Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk, APN of Ukraine]. T. 8. № 5. 229–243. (in Ukrainian)

6. Chebykin, O. Ya., Pavlova I. H (2009) Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti : monohrafiia. [Formation of emotional maturity of the individual: monograph] Odesa: [SVD Cherkasov] 230 s. (in Ukrainian)