

DOI <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2022-2-33>

## КОМПОНЕНТНО-СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ В МУЗИЧНО-ВИКОНАВСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ДИТЯЧОЇ МУЗИЧНОЇ ШКОЛИ

*Тан Чжун,*

*аспірант кафедри хореографії та музично-інструментальної підготовки  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (Суми, Україна)*

*ORCID ID: 0000-0002-0082-4814*

*tanczun@gmail.com*

**Анотація.** У статті розкривається проблема формування емоційної стійкості в учнів дитячої музичної школи. В даному аспекті автор здійснює компонентно-структурний аналіз досліджуваного утворення й виокремлює такі компоненти: мотиваційно-вольовий; інформаційно-діяльнісний; емоційно-персональний. Доведено, що мотиваційно-вольовий компонент має стимулюючий вплив на ефективність процесу вдосконалення виконавської та розумової діяльності учнів; інформаційно-діяльнісний забезпечує накопичення учнями необхідних знань, умінь і навичок, умінь відтворювати музичний образ у сценічних умовах, що необхідно для формування емоційної стійкості в музично-інтерпретаційній діяльності; емоційно-персональний – виявляє в учнів зовнішні та внутрішні чинники досліджуваного феномену, здатність до самооцінки та рефлексії музично-інтерпретаційної діяльності, здатність до корекції власного психічного та емоційного стану на сцені, орієнтований на саморозвиток та подальше професійне зростання. Методологічну основу дослідження становлять діалектична та системна методології, що застосовуються в області педагогічних досліджень. Використано загальнонаукові та логічні методи аналізу, синтезу, індукції і дедукції, історичного і компаративістського дослідження проблеми. Предметом подальших досліджень у цьому напрямі може бути вивчення умов формування та розвитку стресового та адаптаційного потенціалу емоційної стійкості. Ми припускаємо наявність тісних кореляцій між рівнем емоційної стійкості та ефективністю подолання емоційних зривів, стійкість у цьому випадку буде свідчити про вираженість стресу та адаптаційні можливості особистості.

**Ключові слова:** емоційна стійкість, емоції, виконавська діяльність, учні дитячої музичної школи, компонентна структура, мотиваційно-вольовий компонент, інформаційно-діяльнісний компонент, емоційно-персональний компонент.

## COMPONENT-STRUCTURAL ANALYSIS OF EMOTIONAL STABILITY IN THE MUSIC-PERFORMING ACTIVITIES OF CHILDREN'S MUSIC SCHOOL STUDENTS

*Tang Zhong,*

*Postgraduate Student at the Department of Fine Arts, Musicology and Cultural Studies  
of the Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko (Sumy, Ukraine)*

*ORCID ID: 0000-0002-0082-4814*

*tanczun@gmail.com*

**Abstract.** The article reveals the problem of the formation of emotional stability in students of a children's music school. In this aspect, the author carries out a component-structural analysis of the studied formation and singles out the following components: motivational-volitional; information and activity; emotional and personal. It has been proven that the motivational and volitional component has a stimulating effect on the effectiveness of the process of improving students' executive and mental activity; informational and activity ensures that students accumulate the necessary knowledge, skills and abilities, the ability to reproduce a musical image in stage conditions, which is necessary for the formation of emotional stability in musical and interpretive activities; emotional and personal – reveals in students the external and internal factors of the studied phenomenon, the ability to self-evaluate and reflect on musical-interpretive activities, the ability to correct one's own mental and emotional state on stage, focused on self-development and further professional growth. The methodological basis of the research is dialectical and systemic methodologies used in the field of pedagogical research. General scientific and logical methods of analysis, synthesis, induction and deduction, historical and comparative research of the problem are used. The subject of further research in this direction may be the study of the conditions for the formation and development of the stress and adaptation potential of emotional stability. We assume the presence of close correlations between the level of emotional stability and the effectiveness of overcoming emotional disruptions, stability in this case will indicate the severity of stress and adaptive capabilities of the individual.

**Key words:** emotional stability, emotions, executive activity, children's music school students, component structure, motivational-volitional component, informational-active component, emotional-personal component.

**Вступ.** Структура емоційної стійкості характеризується складністю, яка, з одного боку, зумовлена багатогранністю будови цього психічного утворення, а з іншого – різноманітністю факторів, що впливають на процес його формування та прояву.

Емоції (від лат. *emovere* – хвилюю, збуджую) – особливий клас психічних процесів і станів (людей і тварин), пов'язаних з інстинктами, потребами, мотивами, що відображені у формі безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху тощо), значущі для особистості явища та ситуації, що мають істотний вплив на організацію її життєдіяльності. Емоції, супроводжуючи практично кожен прояв активності суб'єкта, є одним з основних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб. Термін «стійкість» походить від прикметника «стабільний» і означає:

– емоційні: емоційна оцінка ситуації, емоційне попередження перебігу та результату дії; емоції та почуття, що переживаються в цій ситуації, емоційні переживання особистості (емоційні установки, образи, минулий досвід, що виник у подібних ситуаціях);

– неемоційні: спрямованість особистості, її потреби і мотиви, воля, знання, уміння, навички, тип нервової системи тощо [там само].

П. Зільберман, трактуючи емоційну стійкість як адаптацію до емоційно значущої ситуації, розрізняє дві фази:

– стадія емоційної реактивності, що характеризується вегетативними змінами, що відбуваються в організмі під впливом емоційного впливу;

– етап емоційної адаптації до змін вегетатики, що відбуваються в організмі. Його значення полягає в пригніченні вегетативних зрушень і саморегуляції, спрямованій на підтримку відповідної поведінки (Zil'berman, 1982: 14).

В. Корольчук, у своїй праці «Психологія стресостійкості особистості» дає такі визначення емоційної стійкості:

– емоційна стійкість – це, з одного боку, несприйнятливність до негативних емоційних чинників, які деструктивно діють на психіку людини, а з іншого – здатність особистості контролювати та обмежувати астеничні емоції, що сприяє ефективній діяльності її окремих видів;

– емоційна стійкість – це властивість особистості, яка є її характерною рисою в процесі виконання стресової діяльності, механізми якої в процесі злагодженої взаємодії сприяють успіху в реалізації поставлених завдань;

– емоційна стійкість – це стійка властивість особистості, яка сприяє ефективності діяльності в екстремальних умовах (Kogol'chuk, 2009: 21–22).

Дослідження М. Кудінової (Kudinova, 2016) доводять, що емоційна стійкість, як утворення особистості, являє собою єдність компонентів: мотиваційного, емоційного, вольового, інтелектуального. Отже, у нашому дослідженні емоційна стійкість учнів ДМШ, як готовність до концертно-інтерпретаційної діяльності представлена єдністю трьох компонентів: мотиваційно-вольового; інформаційно-діяльничого; емоційно-персонального. Розглянемо їх докладніше.

Мотиваційно-вольовий компонент. Сила мотивів багато в чому визначає емоційну стійкість. Таким чином, одна й та сама людина може проявляти різний ступінь досліджуваної сформованості залежно від того, які мотиви спонукають її діяти. Змінивши мотивацію, можна збільшити (або знизити) свою емоційну стабільність. Емоційна стійкість залежить від ставлення людини до явищ дійсності, від її індивідуального світогляду. Одне й те саме явище, залежно від того, яке місце воно займає в рейтингу людських цінностей, по-різному впливає на її психічний стан.

У зв'язку з різним ставленням людини до явищ дійсності психіка виступає також і як селектор зовнішніх впливів – вибірково сприймає одні й ігнорує інші. Відношення людини до дійсності визначається насамперед змістом і грандіозністю її потреб, силою прагнення до успіху, самовдосконалення, рівнем вимог, важливістю цілей, які вона ставить перед собою, роллю, яку б хотіла виконувати суспільстві, виходячи з оцінки своїх здібностей, віри в свої сили.

Цей компонент виражається у свідомій саморегуляції дій і пристосуванні їх до вимог ситуації. Діяльність людини, крім впливу на зовнішні об'єкти, спрямована також на організацію самої діяльності. Суть вільної поведінки полягає в умінні підпорядковувати свої дії провідним мотивам, перспективним планам і завданням, які впливають з адекватної оцінки ситуації. Водночас, безвольність проявляється в неорганізованості, що ставить людину в умови постійного браку часу, що в свою чергу призводить до хронічної напруги.

На думку П. Фресса і Ж. Піаже, емоційна ситуація може виникнути і при надмірній мотивації по відношенню до реальних здібностей людини. Отже, емоційні ситуації залежать від невідповідності між мотивацією та здібностями, які викликають різні емоції. П. Фресс (Fraisse, 2005) класифікує емотогенні ситуації, наголошуючи на психофізіологічних особливостях, які впливають на емоційну реакцію людини. Його дослідження дозволили замислитися над проблемою розвитку емоційної стійкості музикантів-виконавців з точки зору психофізіологічних особливостей особистості та емоційних ситуацій, що виникають у процесі їх професійної виконавської діяльності, які характеризуються:

- новизною ситуації;
- незвичайністю ситуації;
- несподіваністю ситуації;
- надмірній мотивації.

Музикант, виступаючи на публіці, завжди стикається з новизною і непередбаченістю ситуації. Він не може передбачити реакцію глядачів на його концертний виступ. Сама сцена та навколишнє середовище створюють хвилювання та стрес, оскільки концертний виступ часто відбувається у незнайомому місці та передбачає спілкування з малознайомими людьми. Незвичайність ситуації музиканта-виконавця полягає в невизначеності самого процесу виконання музичного твору, того, наскільки правильно він буде поданий слухачам. Окрім цього, музиканта-виконавця завжди супроводжує й раптовість ситуації. Під час виступу можливі різні непередбачені моменти, як з боку самого виконавця (погане самопочуття), так і з боку глядачів і сцени (освітлення, вимкнений мікрофон, неадекватна реакція залу тощо). Також, надмірна мотивація виконавця виникає внаслідок невідповідності обставин, які

перешкоджають його діяльності. Такі ситуації можуть виникати в три періоди: перед виступом (репетиційний період), під час і після виступу. Це хвилювання, страх, перезбудження, що супроводжуються вегетативними психофізіологічними симптомами. Надмірна мотивація може проявлятися в соціальній поведінці, фрустрації і в процесі виникнення конфліктів. Музиканти часто беруть участь у конкурсах, де змагаються з іншими артистами. У цьому випадку характерні реакції та хвилювання, які часто призводять до дисбалансу, особливо в моменти, коли виступ відбувається в присутності сильніших супротивників, що призводить до порушення постуральних і психологічних функцій тіла.

Надмірна мотивація музиканта-виконавця має особливе значення у випадку фрустрації, яка виникає, коли фізична, соціальна або уявна перешкода заважає або перериває дії на шляху до мети. Старі і нові мотивації матеріалізуються у всіх типах емоційних реакцій: агресії, відступі, регресії. Конфлікт, як джерело емоцій, впливає на пошук правильного рішення разом із фрустрацією, посилюючи мотивацію. Емоційні ситуації, що виникають під час музичного виступу, можна поділити за рівнем значущості: ситуації з високим ступенем емоційного відгуку та ситуації з низьким рівнем. Найважливішими є ситуації, які суттєво впливають на психофізіологічний стан музиканта і, разом з тим, на весь процес його виконавської діяльності. Емоційна реакція музиканта важлива, оскільки це комплексна реакція, яка включає як емоційні, так і психофізіологічні механізми організму.

Як зазначає Т. Кремешна, відсутність сумнівів у досягненні мети, відчуття впевненості в собі, емоційна стійкість і здатність виконувати діяльність на високому рівні ґрунтуються насамперед на досвіді та знаннях (Kremeshna, 2008: 53). У зв'язку з цим, другим компонентом досліджуваної якості у сфері музично-інтерпретаційної діяльності учнів ДМШ став інформаційно-діяльнісний. Даний компонент спрямований на розвиток розумових процесів, музичної пам'яті, художнього сприйняття, логіки та образного мислення в процесі побудови плану інтерпретації виконуваних музичних творів, а відтак уміння здійснювати музично-інтерпретаційну діяльність на високому рівні.

Інформаційно-діяльнісний компонент забезпечує наявність системи знань про художньо-теоретичний зміст, що забезпечує ефективність музичної освіти учнів, інформує майбутнього виконавця про специфіку та функції музично-операційної діяльності, визначає рівень творчого розвитку учнів та їх готовність до концертної діяльності. З точки зору аналізу інформаційно-діяльної складової, особливого значення набуває оволодіння учнями ДМШ комплексом культурологічних і музично-теоретичних знань, наявність новітніх музично-інтерпретаційних умінь і навичок, здатність відтворювати музичний образ у складних та непередбачуваних умовах концертного виступу.

У контексті музично-інтерпретаційної діяльності інформаційно-діяльнісний компонент регламентує конкретні знання про біографії композиторів різних епох, стилів і жанрів; історію створення різноманітних музичних творів; знання про особливості різних історичних епох; музичні стилі та жанри; виконавчі школи; засоби музичної виразності та акторську техніку, що дозволяють відтворити музичний художній образ завдяки використанню накопиченого арсеналу музично-теоретичних знань.

У колах виконавців і митців для позначення рівня інформованості та активності виконавця використовуються терміни «досвідчений виконавець», «глибокий музикант», «інтелектуальна гра». Ці поняття відображають свідомість особистості в практичному (виконавському) і теоретичному (художньому) аспекті.

Насправді не можна оцінювати виконавця виключно з точки зору механічної реалізації музичного матеріалу, оскільки мистецтво інтерпретації має притаманний естетичний характер, образний зміст, який необхідно розшифрувати, зрозуміти, та донести до слухачів закладений в музичному творі зміст. Останнім часом сучасні композитори та виконавці створюють творчий тандем у письмовій формі та реалізують творчий задум зі звуком, у якому виконавець стає співавтором або виконавцем автора музики. Такі творчі зв'язки свідчать про те, що інтерпретаційна діяльність нерозривно пов'язана із задумом композитора, а популярність композитора напряму залежить від концертної та інтерпретаційної майстерності, інтелектуальних здібностей та високої естетичної ерудиції виконавця.

У процесі аналізу інформаційно-діяльного компонента ми визначаємо ряд компетенцій, якими повинен володіти музикант-виконавець:

- уміння адекватно використовувати знання в галузі історії музики, національної культури, розвитку музичних стилів і жанрів;

- уміння виявляти закономірності і тенденції розвитку мистецьких шкіл у різних країнах;
- уміння аналізувати музичні форми виконуваних творів;
- уміння порівнювати стилі виконання різних інтерпретаторів чи творчих колективів;
- збагачення власного музичного репертуару;
- виявлення інтересу до світових подій у сфері фортепіанної музики та музичної культури;
- розуміння та адекватне сприйняття мови музичного інтонування;
- розвинене художнє мислення (внутрішній слух та організація часу);
- розвинена музична пам'ять (мелодична, фактурна, моторна, артикуляційна тощо);
- вільне володіння технікою ігровим та апаратом, достатнім арсеналом музичних та технічних засобів виразності;

- оволодіння нотною грамотою, прийомами читання нот з аркуша;

- оволодіння технікою імпровізації, гармонізації мелодій та підбору по слуху.

Ми визначили основні компетентності учнів, необхідні для ефективного здійснення музично-інтерпретаційної діяльності, але цей перелік можна змінювати та доповнювати, оскільки гра на музичному інструменті – це творчий процес, який передбачає індивідуальний підхід до кожної людини з точки зору естетичного смаку, потреб та цілей самореалізації в музично-інтерпретаційній діяльності.

Враховуючи специфіку навчання учнів у дитячій музичній школі, вважаємо за доцільне закладати в налагодженому процесі формування інформаційно-діяльні елементи: підготовчий, ціннісно-пізнавальний, технологічний, активно-педагогічний, концертно-показовий.

Формування знань інформаційно-діяльного компонента відбувається на всіх етапах реалізації, але в цьому сенсі більшого значення набуває когнітивна фаза. На цьому етапі формується позиція мистецтвознавця, завдяки якій музичні твори стають джерелом конкретної інформації та інструментом узагальнення художніх усвідомлень конкретної історичної доби.

Пізнавальний процес відображає важливу роль у формуванні естетичного пізнання через усвідомлення взаємодії та синтезу мистецтва. У пізнавальній фазі визначається зміст діяльності, що активізує важливі функції творчої особистості (аксіологічну, евристичну, креативну, навчальну, комунікативну тощо), які дають змогу встановити комунікаційні відносини між творами мистецтва та учнями. Когнітивна фаза стає основним процесом формування теоретичних знань, які є концептуальною основою подальшої діяльності. Тому ми вважаємо, що пізнання історії та розвитку фортепіанної виразності, творчості митців тощо стає важливим етапом творчої та практичної роботи учнів дитячих музичних шкіл.

Таким чином, інформаційно-діяльнісний компонент – це інформація, отримана учнями на когнітивній фазі навчання, яка за допомогою сенсорних імпульсів надходить у мозок, а потім обробляється і сприймається особистістю. Разом з цим, позитивні почуття є важливим засобом інтересу до музики та виконавської діяльності. Накопичення інформаційних ресурсів, розвиток емоційно-чуттєвої сфери, художнього мислення та мотивації є основою формування інформаційно-діялісної складової у підготовці учнів до занять.

Таким чином, інформаційно-діялісний компонент озброює учнів дитячої музичної школи умінням визначати й оцінювати вимоги ситуації, прогнозувати її можливі зміни, приймати рішення про шляхи подальших дій, адже емоційна стійкість залежить від якості розумової діяльності та інтелекту. Основна мета мислення полягає в управлінні практичною діяльністю, одержанні необхідної інформації, вирішенні різноманітних життєвих завдань, виробленні відповідного підходу до проблем, пошуку ефективних засобів і способів дій. Все це впливає на психічний стан людини і ступінь здатності передбачати наслідки своїх дій.

Емоційно-персональний компонент пов'язаний з емоційним досвідом особистості, накопиченим у процесі подолання негативних наслідків екстремальних ситуацій. У міру розвитку нових емоцій, з урахуванням попереднього фонового стану, вони взаємодіють один з одним, що призводить до їх взаємного посилення або ослаблення. Це залежить від ознаки емоцій (одноіменні стани посилюються, а різноіменні – послаблюються), емоційних станів, які переважають у людини (які емоції і як часто відчуються, їх тривалість, глибина та сила тощо), того, як людина ставиться до власного досвіду.

Ні в одній сфері психічної діяльності термін «стан» не використовується так широко, як в емоційному житті, тому що в емоціях або почуттях є дуже чітка тенденція до специфічного забарвлення переживань і дій людини, що дає їй часову орієнтацію і створює те, що можна назвати якісною особливістю психічного життя (Ryshko, 2014).

Д. Морозов (Morozov, 2011) емоційні стани вважає нормальною природною даністю, фактором адаптації до життя. Його погляди засновані на уявленні про фізіологічні основи і емоційні реакції організму на події, що відбуваються. Емотогенний сигнал «акцептора дії», що надходить у нервову систему людини, негайно відображається у вигляді доцентрових імпульсів від усіх рецепторів мозку. У подальшому виникають етапи виконання функції чи «зворотна аференція». Емоційна реакція є негативною, якщо результати дії не відповідають очікуванням. Таким чином, емоційні стани у вигляді емоційних переживань відображаються в різних проявах настрою від апатії до проявів радості від досягнення успіху, тоді як фізіологічна сторона (вегетативні та рухові функції) змінюється залежно від глибини та сили емоційних переживань.

Відомо, що психічний стан людини має великий вплив на її діяльність, а саме на емоційний фон, на якому вона відбувається, і розвиток психічних особливостей особистості. Емоційна стійкість виступає нейтралізатором, який адаптує психофізіологію людини до діяльності. На фоні переживань в емоційному середовищі можуть виникати дисфункціональні психічні стани, пов'язані з розладами пам'яті, мови і мислення, що супроводжуються психічними станами «емоційно-моторної нестабільності». При викиді гормонів стресу в кров під впливом переживань відбуваються такі функціональні зміни, як непритомність, підвищене потовиділення, тахікардія. За словами Т. Циганчук (Tsyhanchuk, 2011), емоційна стійкість не дозволяє завдати здоров'ю та нервовій системі особистості суттєвої шкоди, адже вона тісно пов'язана з параметрами нервової та фізичної витривалості, може вирішувати складні завдання в емоційно-напруженій обстановці.

Розглядаючи емоційну стійкість у структурі психофізіологічних особливостей людини, необхідно розрізнити такі фактори, як вплив темпераменту та спадковості. Темперамент, як фактор емоційної стійкості, особливо важливий у процесі підготовки музикантів-виконавців. Тому під впливом темпераменту виникають, розвиваються і зникають різноманітні почуття, афекти і настрої, в тому числі основні моменти емоційності (сприйнятливості, імпульсивності, емоційна лабільність). Це залежить від рівня афективної чутливості музиканта, швидкості його реакції, що спонукає його до дії, а також від емоційної лабільності, зміни емоційної реакції.

Вони характеризують музиканта-виконавця за темпераментом, залежно від його здатності емоційно реагувати. Так, розрізняють холериків, сангвініків, флегматиків і меланхоліків. Холерик – сильний тип темпераменту, який проявляється в загальній рухливості і здатності віддаватися справі з винятковою пристрасною, бурхливих емоціях, різких змінах настрою, нестійкості. Сангвінік також є сильним типом темпераменту, характеризується рухливістю, високою розумовою активністю, різноманітністю міміки, чуйністю і товариськістю, спокоєм. Флегматик –

сильний тип темпераменту, але пов'язаний з повільністю, інертністю, стійкістю прагнень і настрою, поганим зовнішнім проявом емоцій, низьким рівнем розумової активності. Меланхолік – слабкий тип темпераменту, для якого характерні уповільнені рухи, обмеженість рухів і мови, низький рівень розумової активності, легка чутливість, схильність глибоко переживати навіть незначні події, переважання негативних емоцій, чутливість.

Спадковість як емоційний фактор стабільності вивчали багато психологів, чії дослідження були присвячені вивченню базових емоцій. Вони прийшли до висновку, що ця риса разом із генетичним складом відіграє важливу роль у виникненні емоцій. Так, Г. Айзенк (Eysenck, 1975) вважає, що розвиток відбувається за генетичною структурою, що лежить в основі, і що здатність до емоційної стабільності регулюється через досвід.

Висновки. Отже, позитивний прояв вищезазначених компонентів реалізується: здатністю до повної само-реалізації, особистісного розвитку зі своєчасним і доцільним вирішенням внутрішньо-особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних); відносна постійність емоційного тону і сприятливого настрою, здатність вільно регулювати емоційне, мотиваційне напруження відповідно до ситуації. При цьому в учнів формується вміння протистояти зовнішнім впливам, слідувати своїм намірам і цілям, удосконалюються процеси психічного само-контролю, самоврядування та саморегулювання.

#### References:

1. Zil'berman, P.B. (1982). Emotsiyna stiykist' u sporti. [Emotional stability in sports]. *Indyvidual'ni osoblyvosti psikhichnoho ta somatychnoho rozvytku ta yikh rol' v upravlinni diyal'nisty lyudyny: Tezy dopovidey vseukrayins'koho sympoziumu*. 13–15. [in Ukrainian].
2. Korol'chuk, M.S. (2003). *Psykhofiziolojiya diyal'nosti* [Psychophysiology of activity]. Kyiv : El'ha, Nika-tsentr, 400. [in Ukrainian].
3. Kremeshna, T.I. (2008). *Formuvannya pedahohichnoyi samoefektyvnosti maybutnikh uchyteliv muzyky* [Formation of pedagogical self-efficacy of future music teachers]. (Candidate dissertation). Odesa, 250. [in Ukrainian].
4. Kudinova, M.S. (2016). Porivnyal'nyy analiz ponyat' «stresostiykist'» ta «emotsiyna stiykist'» [Comparative analysis of the concepts of «stress resistance» and «emotional stability»]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi*, № 1. 22–28. [in Ukrainian].
5. Lyuboms'kyi, I., Katkova, T. (2017). *Osoblyvosti rozvytku emotsiynoyi stiykosti studentiv u protsesi navchannya u vyshchomu navchal'nomu zakladi* [Peculiarities of the development of students' emotional stability in the process of studying at a higher educational institution]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi*, № 1. 53–57. [in Ukrainian].
6. Morozov, D. (2011). *Motyvatsiyni chynnyky stresostiykosti vypusknykiv vyshchych navchal'nykh zakladiv* [Motivational factors of stress resistance of graduates of higher educational institutions]. (Candidate dissertation). Yalta, 249. [in Ukrainian].
7. Podolyak, L.H. (2006). *Psykholohiya vyshchoyi shkoly: Navchal'nyy posibnyk dlya mahistrantiv i aspirantiv* [Higher school psychology: Study guide for master's and postgraduate students]. Kyiv : TOV «Fil-studiya», 320 [in Ukrainian].
8. Ryshko, H. (2014). *Psykholohichni osoblyvosti rozvytku stresostiykosti u naukovu-pedahohichnykh pratsivnykiv vyshchych navchal'nykh zakladiv* [Psychological features of the development of stress resistance in scientific and pedagogical workers of higher educational institutions]. (Candidate dissertation). Kyiv, 255. [in Ukrainian].
9. *Slovyk ukrayins'koyi movy, (1970–1980)*. [Dictionary of the Ukrainian language]. v 11 tt. / AN URSR. Instytut movoznavstva; za red. I. K. Bilodida. Kyiv : Naukova dumka. 1025. [in Ukrainian].
10. Tsyhanchuk, T. (2011). *Dynamika perezhyvannya stresu studentamy vyshchych navchal'nykh zakladiv* [Dynamics of experiencing stress by students of higher educational institutions]. (Candidate dissertation). Kyiv, 274. [in Ukrainian].
11. Chebykin, O.YA. (1992). *Emotsiyna rehulyatsiya navchal'no-piznaval'noyi diyal'nosti: monohrafiya* [Emotional regulation of educational and cognitive activity: monograph]. Odesa : [b. v.], 169. [in Ukrainian].
12. Eysenck, H.I., Eysenck, S.B.G. (1975). *Manual for the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder & Stoughton, 125.
13. Fraisse, P. (2005). *La psychologie expérimentale*. Paris : Que sais je, 128. [in English].
14. Reykowski, J. (1977). *Z zagadnień psychologii motywacji*. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 260. [in English].
15. Shydelko, A.V. (2017). Emotional stability of an individual: research into the topic. *Nauka i osvita: naukovo-praktychnyy zhurnal*, № 3. 85–89. [in English].