

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ДОРΟΣЛИХ ТА ЕМОЦІЙНА ГРАМОТНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ

Стеценко Алла Іванівна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0001-7451-2488

Гузик Інна Василівна,

здобувачка магістрського рівня кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0009-0005-2988-8108

У сучасному світі, сповненому стресів, викликів та інформаційного шуму, вміння усвідомлювати та керувати своїми емоціями стає все більш цінним навиком. Емоційна грамотність, як здатність усвідомлювати, розуміти та ефективно керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей, стає необхідним надбанням кожного члена суспільства, запорукою резильєнтності та психологічного добробуту в цілому. Саме тому ми вирішили дослідити особливості емоційних переживань у дорослих людей під впливом різних зовнішніх обставин. І саме тому зробили частиною свого дослідження визначення рівня емоційної грамотності та формування психологічної стійкості через розуміння того, як зовнішні обставини впливають на емоційні переживання, розуміння власних емоцій, усвідомлення процесів, які відбуваються в тілі під час переживання тих чи інших емоцій. Здатність свідомо управляти власними емоціями в різних умовах є ключовою для психологічного добробуту та загального успіху в житті.

Аналіз теоретичних даних виявив значну кількість досліджень, що присвячені проблемі емоцій, емоційного стану, емоційного інтелекту, емоційних переживань особистості. У житті дорослої людини емоції виконують декілька функцій, зокрема оцінну, стимулюючу, регулюючу, а також відіграють роль активації, синтезу, при цьому допомагають особистості жити й гармонійно розвиватися у зовнішньому світі. Всі емоційні стани тісно пов'язані з потребами особистості. Уміння розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, мотивацією, думкою і поведінкою, регулювати особистісним емоційним станом визначається як емоційний інтелект. Емоційні переживання спонукають особистість до подальшого розвитку та її самовдосконалення. Саме тому емоційний інтелект слід розвивати, як і інші вміння та навички, це сприяє досягненню успіху не лише особистості, а й суспільства в цілому. Особливо в складні для суспільства часи підтримка психологічного добробуту суспільства є однією з ключових потреб. А реалізувати цю потребу можливо шляхом підвищення рівню емоційного інтелекту населення через проведення різних освітніх заходів, спрямованих на покращення розуміння дорослими природи емоцій, їх впливу на наше життя, на розуміння своїх власних емоційних потреб, на розвиток емпатії та вміння управляти власними емоціями.

Ключові слова: емоційні переживання, емоційний інтелект, психологічний добробут, емоції, емоційне вигорання.

Stetsenko Alla, Guzik Inna. Features of adult's emotional experiences and emotional literacy as a guarantee of psychological well-being

Because of present world is full of stress, challenges and information noise, the ability to recognize and manage one's emotions is becoming an increasingly valuable skill. Emotional literacy, as the ability to recognize, understand, and effectively manage one's emotions, as well as the emotions of others, is becoming a necessary asset for every member of society, a guarantee of resilience and psychological well-being in general. That is why we decided to study the peculiarities of emotional experiences in adults under the influence of various external circumstances. And that is why we made it a part of our research to determine the level of emotional literacy and build psychological resilience by understanding how external circumstances affect emotional experiences, understanding our own emotions, and being aware of the processes that occur in the body when experiencing certain emotions. The ability to consciously manage one's own emotions in different conditions is key to psychological well-being and overall success in life.

The analysis of theoretical data has revealed a significant number of studies on the problem of emotions, emotional state, emotional intelligence, and emotional experiences of a person. In the life of an adult, emotions perform several functions, including evaluative, stimulating, regulatory, and also play the role of activation and synthesis, helping the individual to live and develop harmoniously in the outside world. All emotional states are closely related to the needs of the individual. The ability to understanding, recognize and manage one's own emotions, motivation, thoughts and behavior, and regulate one's personal emotional state is defined as emotional intelligence. Emotional experiences encourage a person to further develop and improve himself or herself. That is why emotional intelligence should be developed like other skills and abilities, as it contributes to the success of not only the individual but also society as a whole. Especially in difficult times for society, maintaining the psychological well-being of society is one of the key needs. And this need can be met by raising the level of emotional intelligence of the population through various educational activities aimed at improving adults' understanding of the nature of emotions, their impact on our lives, understanding their own emotional needs, developing empathy and the ability to manage their own emotions.

Key words: emotional experiences, emotional intelligence, psychological well-being, emotions, emotional burnout.

Вступ. Дослідження рівня емоційного інтелекту суспільства та його зв'язок із емоційним вигоранням та рівнем психологічного добробуту засвідчують гостру потребу у підвищенні рівня емоційного інтелекту суспільства.

Емоційні переживання в житті дорослих визначаються широким спектром зовнішніх обставин, які можуть включати в себе як повсякденні події, так і серйозні випробування від буденного конфлікту на роботі до втрати близьких або суттєвих змін умов власного життя чи здоров'я. Сьогодення змушує нас не просто звертати увагу на особливості емоційних переживань різних категорій населення під впливом різних зовнішніх обставин, а вивчати ці особливості і шукати шляхи посилення резильєнтності особистості, здійснення просвітницької діяльності щодо емоцій, як таких та навиків їх усвідомлення й розуміння та керування ними.

Обставини, в яких ми живемо, вимагають дбайливого ставлення до себе та оточуючих, оскільки занадто багато зовнішніх факторів мають на нас негативний вплив, забагато страхів та невизначеності переживає сьогодні населення нашої держави. Тому питання психологічного добробуту стає вкрай гостро. Оскільки емоції є засобом взаємодії тіла й розуму, досить мінливим засобом, від них залежить наша здатність залишатись функціональними та благополучними і навпаки. Так, якщо ми функціональні та благополучні наші емоції переважно позитивні, якщо ні – починають переважати негативні емоції. І якщо людина не розуміє їх природи, не вміє «впоратись» із ними, виникає зворотній ефект – довге переживання негативних емоцій призводить до втрати фізичного та емоційного благополуччя. А ми живемо в обставинах, де мусимо сприяти такій «психологічній грамотності» населення для швидкого подолання впливу негативних емоцій, для швидкої адаптації до мінливих і несприятливих зовнішніх факторів.

Емоційні переживання є складними та багатограними, вони наші вірні «друзі», що розширюють наші можливості сприймати та охоплюють, багатогранно проживати наш досвід фізичного життя. Але вони й наші «вороги», які тримають нас в неіснуючих страхах, в постійній ретравматизації колишніми втратами, забирають здатність жити, здатність відчувати весь, доступний нам спектр почуттів. Отже, оскільки емоційні переживання є складними та багатограними, впливають на наше мислення, поведінку та сприйняття світу, ми не можемо ігнорувати те, що різні зовнішні фактори можуть впливати на емоційний стан людини по-різному. Це залежить від темпераменту особистості та вродженої резильєнтності, а також від виховання, набутої здатності відновлюватись та адаптуватись та інших зовнішніх факторів, які впливають на психоемоційний стан особистості, як от: сімейні відносини, соціальні зв'язки, здоров'я, фінансовий стан, робоче середовище, життєві події, вплив ЗМІ та інформаційного простору, культурні та соціальні норми.

Психологічна стійкість, здатність адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них – клю-

човий фактор, який визначає, як зовнішні обставини впливають на емоційний стан.

Матеріали та методи. У статті використано теоретико-методологічний аналіз психологічної літератури, в якій досліджено емоційний світ дорослої людини, вплив емоцій, формування психологічної стійкості та емоційний інтелект. Здійснено узагальнення теоретичної інформації та практичних підходів та методів щодо емоційної саморегуляції.

Результати дослідження. В своєму дослідженні ми зосередились особливості переживання емоцій дорослими під впливом різних життєвих обставин та формування психологічної стійкості через розуміння того, як зовнішні обставини впливають на емоційні переживання, розуміння власних емоцій, усвідомлення процесів, які відбуваються в тілі під час переживання тих чи інших емоцій. Здатність свідомо управляти власними емоціями в різних умовах є ключовою для психологічного добробуту та загального успіху в житті.

Вивчаючи існуючі наукові та теоретико-методологічні підходи до дослідження специфіки емоційних переживань у дорослих ми приділили, в першу чергу, увагу самому поняттю «емоції».

Так, англійський історик Томас Діксон, на прикладі англійських джерел дослідив, що термін «емоції» має декілька понять із різним значенням, а саме: «відчуття» (sentiment), «почуття» (feeling), «бажання» (desire), «хтіть» (lust), «прихильність» (affection), «стани душі» (affections of the soul), «пристрасть» (passion), «страсті» (passions). А Я. Плампер вважає, що «емоція» – це мега-категорія, а «почуття» є синонімом до неї [4, с. 117].

Як вважає Л. Журавльова, емоції визначаються як особлива форма відображення діяльності, в результаті чого відбувається психічне управління, що розуміють як психічну регуляцію загального скерування та динаміки поведінки [3, с. 209].

Британсько-австралійська дослідниця С. Ахмед доводить, що емоція спрямована на об'єкти (фізичні, уявні, зі своїх спогадів або чужого досвіду) і переживається у відповідності до них. Емоції, як свідчать дослідження вченої, – це завжди про щось. Від форми контакту з об'єктом і його оцінки особистістю залежить, якою буде емоція.

Згідно із дослідженнями німецької антропологині М. Шеер, емоції розглядаються через тілесні практики, де емоції виступають як дії, які базуються на знанні та які взаємодіють з культурним світом і утворюють більш складні соціальні утворення [11, с. 312].

С. Белякова зауважує, що емоцію відчувають як «зсередини», так і на фізичному рівні, такі відчуття можуть бути як «приємними», так і «неприємними». Те, що емоційні стани постійно змінюються, створює враження про їхню очевидність та постійність, що часто не привертає до себе відповідної уваги [8, с. 504].

Вчені не дотримуються єдиної точки зору щодо психології емоцій. Тому, як радять С. Белякова та І. Злотнікова, всі існуючі теорії варто розглядати як взаємодоповнюючі. Вчені мають враховувати всі досліджені раніше факти в теоретичній і практичній діяльності.

Спільними рисами є те, що емоції є психічним відображенням того, як безпосереднє упереджене переживання явищ і ситуацій у житті особистості спричинене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб індивіда [8, с. 506].

Також, подібним чином, на думку О. Лазуренка, емоція є короткочасним переживанням особистісного ставлення до об'єкта, що визначається потребою і мотиваційною установкою й актуалізує безпосередньою взаємодією індивіда з цим об'єктом або його образом. Функція емоції полягає в безпосередній регуляції психологічного стану в різних ситуаціях. Таким чином, емоція – це короткочасне й безпосереднє переживання особистісного відношення до будь-чого або будь-кого у певних ситуаціях [5, с. 117].

Т. Кириленко стверджує, що емоції виступають у ролі основного регулятора дій особистості. Емоції є психічними процесами, або специфічним виглядом функцій. Джерелом емоцій визначаються біологічні потяги. У процесі того, як особистість контактує з навколишнім світом, за допомогою емоцій налагоджуються контакти з об'єктами. Проте під час контактування із зовнішнім світом буває й інший результат – виникають механізми, які сприяють обмеженню емоційних реакцій і в певних випадках провокують витіснення із свідомості певних емоцій [13, с. 1].

С. Максименко досліджує емоційний стан особистості, що трактується як внутрішня емоційна ситуація, причиною виникнення якої є певні обставини та умови. Також емоційним станом особистості вчений називає поєднання емоційних ознак, рис, що характеризують індивіда у конкретний момент у відповідності до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін. Це емоційне самопочуття або настрої людини [6, с. 94]. Згідно з поясненнями вчених, емоція є психічним явищем, що існує в межах емоційної сфери особистості, а емоційний стан особистості в цілому є психосоматичним явищем, що впливає на всю особистість як цілісну систему [6, с. 102].

У дослідженнях Т.Кириленко, І. Давискиби вивчалися проблеми емоційних переживань особистості, дії та поведінка якої супроводжується пристрастю. Емоційні переживання, на думку вчених, є формою контролю за сферою діяльності, які визначаються при визначенні з явищ, які оточують особистість, ті події, людей, ситуації, які є досить важливими для неї. Така форма сприяє активності особистості, готує її до тієї чи іншої діяльності, зокрема і самопізнання [13, с.1].

Як зауважує Т.Дуткевич, наявність в особистості емоційного інтелекту цінується так само, а інколи й більше, ніж практичні знання. Жодна комунікація та налагодження міжособистісних стосунків неможлива без емоцій. Самих емоцій недостатньо, щоб об'єктивно оцінити ситуацію, проте водночас вони потрібні для більш глибокого розуміння, оскільки багато інформації залишається у дих, жестах, міміці, емоціях. Тобто емоції впливають напряму на суспільне життя, що є об'єктом дослідження багатьох вчених. Уміння правильно розуміти і використовувати емоції називають емоційним інтелектом [2, с. 118].

Так, наприклад, відомий американський письменник, психолог, вчений, журналіст, автор значної кількості популярних серед читачів книг з лідерства, освіти і науки Деніел Гоулман досить детально вивчав суть феномену «емоційний інтелект», дослідив його вплив на розвиток особистості та її професійне зростання, творчу і соціальну діяльність. Згідно з визначенням, емоційний інтелект є здатністю розуміти свої і чужі емоції, розпізнавати їх, а також і наміри, бажання і почуття. Під емоційним інтелектом розуміють уміння керувати емоціями і почуттями та впливати на свою поведінку та поведінку інших. За словами дослідника, реагування емоційного розуму на події довкола відбувається набагато швидше, ніж раціонального. Що в особливих ситуаціях спонукає до безпосередній дій без задіяння довгих аналітичних роздумів. Погано розвинений емоційний інтелект навіть за високих інтелектуальних показників часто є перешкодою для досягнення успіху. Д. Гоулман вважає, що емоційний інтелект є важливим для особистості. Раціональне мислення відходить на задній план, коли переважають емоції. Це пояснюється тим, що людина передусім керується емоціями і піддається їм у моменти, коли виникають труднощі або інші стресові ситуації, водночас коли треба розраховувати на розум. На думку вченого, емоційний інтелект є головним умінням, яке у процесі впливу може як допомагати, так і шкодити.

Дослідивши емоційний інтелект за Шкалою Холла на групі дорослих віком від 30 до 60 років, вдалося виявити, що рівень емоційного інтелекту особистості напряму впливає на рівень її емоційного вигорання та рівень психологічного благополуччя, які також були досліджені на тій же групі респондентів. Дані представлені на рис.1. Лінії тренду, додані на графік, показують, що зі зростанням рівня емоційного інтелекту кількість респондентів у досліджуваній групі, які мають високий рівень емоційного вигорання зменшується, а кількість суб'єктів, які мають високий рівень психологічного добробуту навпаки – збільшується.

Також було виявлено наступну закономірність: чим вище рівень емоційного інтелекту, тим збалансованішими є показники усіх його складових (дані представлені на рис.2)

Емоційний інтелект може бути вродженим та розвиненим. Розвиток емоційного інтелекту розпочинається на початку життя дитини, накопичуючи різні емоційні здібності. Емоційний інтелект особистості залежить від особливостей її дитинства та навіть вроджений емоційний інтелект може бути втраченим під тиском різних соціальних факторів.

Емоційний інтелект слід розвивати, як й інші уміння та навички, це сприяє досягненню успіху не лише особистості, а й суспільства в цілому. Дослідження свідчать, що діти з добре розвиненими емоційними навичками (наприклад, спокійність, дружелюбність, упевненість в собі й оптимізм) залишаються життєрадісними у різних, навіть складних, ситуаціях [8, с. 84].

В. Гаврилькевич розглядає поняття емоційної стійкості, основними рисами визначає емоційну нечутли-

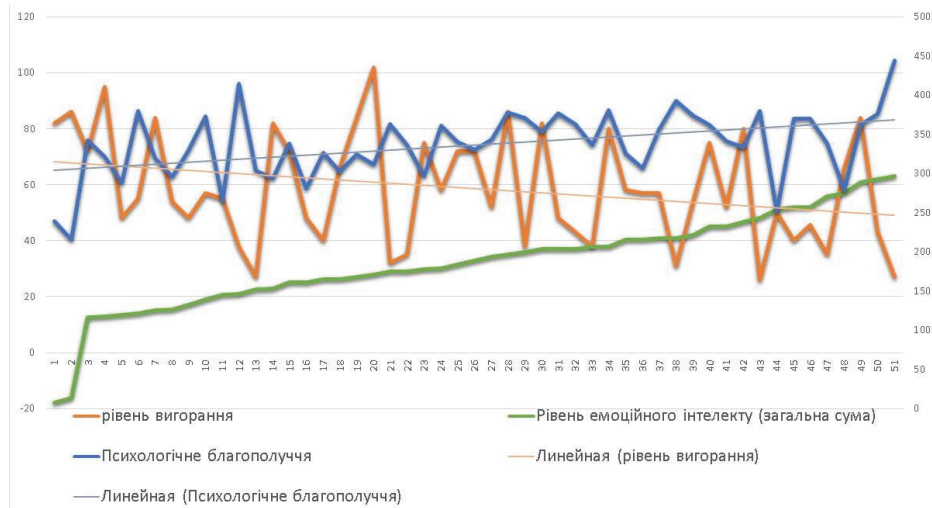


Рис. 1. Вплив рівня емоційного інтелекту на рівень психологічного добробуту та рівень емоційного вигорання

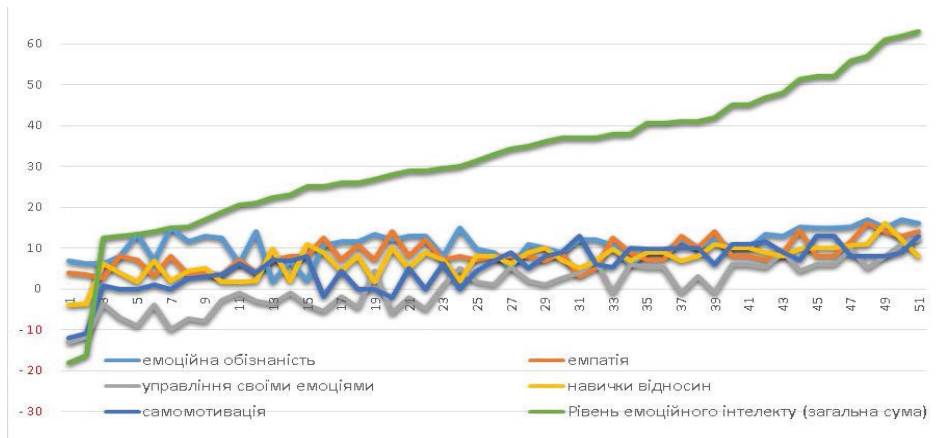


Рис. 2. Рівень емоційного інтелекту за Шкалою Холла

вість, невразливість емоційної сфери особистості до дії емоційних подразників, уміння контролювати емоційні реакції, основними проявами яких є терплячість, наполегливість, самоконтроль, витримка. Всі перелічені якості забезпечують стійкість ефективності діяльності та сприяють підвищенню самооцінки індивіда. [9, с. 42].

У дослідженнях зарубіжних вчених (J. Gross, R. Thompson) розглядається проблема емоційної саморегуляції, що пояснюють вчені як цілеспрямований процес функціонування та управління власною активністю. K.L. Gratz, L. Roemer трактують емоційну саморегуляцію як модуляцію особистісного емоційного досвіду і відповідної реакції у вигляді перетворення інтенсивності і тривалості емоційного переживання [11, с. 312-365].

Зазначені автори описують емоційну саморегуляцію як складний феномен, завдяки якому особистість здатна керувати своїми емоціями, почуттями і переживаннями у відповідності до ситуації.

О. Скрипченко визначає такі рівні саморегуляції у відповідності до механізму їх здійснення:

- інформаційно-енергетичний рівень, до якого відносять катарсис, ритуальні дії;
- емоційно-вольовий рівень, до якого відносять самосповідь, самопереконання, самонавіювання;
- мотиваційний рівень;
- особистісний рівень, куди відносять самоорганізацію, самодетермінацію, самоствердження [7, с. 128].

Г. Хомич, О. Войтенко досліджували окремі напрями соціалізації та активізації психологічних ресурсів особистості у період світової пандемії та карантину. Вчені розглядали можливі способи психологічного супроводу особистості, зокрема, профілактиці почуття відчуження, тривоги, екзистенційної самотності та психічної депривації. У процесі вивчення проблеми науковці доводили, що рівень емоційного благополуччя дорослого залежить від особливостей включення суб'єкта у деприваційну ситуацію, щоденній самореалізації у процесі пошукової діяльності. Означені впливи опосередковуються ієрархією цінностей індивіда, характерного способу реагувати на життєві обставини та здатністю утримувати внутрішню рівновагу у конкретній ситуації, усвідомивши її сенс та сутність. На

емоційні переживання процесів відчуження, екзистенційної самотності впливає значна кількість чинників: психологічні установки, життєві сценарії, рівень культурного та інтелектуального розвитку особистості, сила впливу ситуації депривації. Згідно із спостереженнями науковців, ознаками сприймання фрустрованої особистості визначено механічні поєднання окремих вчинків чи дій людей довкола (без осмислення мотивації, досвіду, суб'єктивної психологічної реальності), які складаються у цілісний образ [10, с. 111-118].

Висновки: У житті дорослої людини емоції виконують декілька функцій, зокрема оціню, стимулюючу, регулюючу, а також відіграють роль активації, синтезу, при цьому допомагають особистості жити й гармонійно розвиватися у зовнішньому світі. Всі емоційні стани тісно пов'язані з потребами особистості. Уміння розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, мотивацією, думкою і поведінкою, регулювати особистісним емоційним станом визначається як емоційний інтелект. Емоційні переживання спонукають особистість до подальшого розвитку та її самоудосконалення.

Ми дійшли висновку, що розвивати емоційну грамотність вкрай необхідно не тільки в дитячому віці (про що йшлося в дослідження, оглянутих вище), а й у дорослих людей, докладаючи зусиль для відновлення та розвитку їх емоційного інтелекту. Так, особливо у сучасних реаліях нашого життя, необхідно створювати соціальні осередки психо-емоційної підтримки, в рамках діяльно-

сті яких проводити просвітницькі бесіди та практичні заходи для підвищення рівня обізнаності суспільства.

Розвиток емоційної грамотності – це тривалий процес, який вимагає постійних зусиль. Однак, результати цього процесу будуть варті того.

Освітні заходи, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, можуть включати:

– Тренінги та семінари: Групові заняття, спрямовані на розвиток навичок самопізнання, управління емоціями та міжособистих відносин.

– Індивідуальні консультації: Робота з психологом, спрямована на вирішення конкретних емоційних проблем.

– Програми для дітей та підлітків: Спеціальні програми, спрямовані на розвиток емоційної грамотності у дітей та підлітків.

– Онлайн-курси та ресурси: різноманітні онлайн-платформи та програми, які дозволяють розвивати емоційну грамотність самостійно.

Впровадження таких заходів в освітній процес та на рівні суспільства в цілому є важливим кроком до психологічного добробуту суспільства.

Усвідомлення своїх емоцій та особливостей їх проживання, а також вміння керувати своїми емоціями – це цінні навички, який допомагає нам будувати міцні стосунки, досягати успіху та жити щасливим життям. Розвиток емоційної грамотності – це відповідальність кожного члена суспільства та суспільства, соціуму як середовища, яке впливає на життєдіяльність індивіда.

Література:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2019. 512 с.
2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. К.: Центр учбової літератури, 2019. 388 с.
3. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
4. Клейман П. Психологія. Харків, 2022. 240 с.
5. Лазуренко О. О. Психологія емоцій. Київ: Книга плюс, 2018. 262 с.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
7. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія та ін.: Підручник. Київ: Каравела, 2019. 464 с.
8. Белякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 9 (14). С. 504–516.
9. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні траєкторії*: науковий журнал. 2023. № 2. С. 41–50.
10. Хомич Г., Войтенко О. Емоційні переживання та психологічний супровід дорослих у період пандемії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2021. Випуск 15 (60). С. 111–118.
11. McCraty R. M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence. *Stress in Health and Disease* / Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim, 2006. P. 342–365.
12. Theories of Emotion, Volume 1. Robert Plutchik, Henry Kellerman. Academic Press, 1980. 399 p.
13. Кириленко Т., Давискиба І. Емоційні переживання у процесі самореалізації особистості. *Наука і Освіта*. Наук.-практ. журн. ПУНПУ ім. Ушинського. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/9_2010/18.pdf

References:

1. Goulman D. Emotsiinyi intelekt. [Emotional Intellect], Kharkiv, Vivat, 2019. 512 p.
2. Dutkevych T. V. Zahalna psykholohiia. [The general psychology], K.: Tsentr uchbovoi literatury, 2019. 388 p.
3. Zhuravlova L. P. Psykholohiia empatii: Monohrafiia. [The psychology of empathy. The monograph], Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2007. 328 p.
4. Kleiman P. Psykholohiia. [The psychology of empathy], Kharkiv, 2022. 240 p.
5. Lazurenko O. O. Psykholohiia emotsii. [The psychology of emotions], Kyiv: Knyha plus, 2018. 272 p.
6. Maksymenko S. D. Zahalna psykholohiia. [The general psychology] Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 2008.
7. Skrypchenko O. V., Dolynska L. V., Ohorodniichuk Z. V. Zahalna psykholohiia ta in.: Pidruchnyk. [The general psychology etc. Study book], Kyiv: Karavela, 2019. 464 p.

8. Bieliakova S. M., Zlotnikova I. H. Osoblyvosti emotsiinykh perezhyvann' zhinok serednoho dorosloho viku. [Features of emotional experiences of middle-aged women], *Perspektyvy ta innovatsii nauky (Seriiia «Pedagogika», Seriiia «Psykholohiia», Seriiia «Medytsyna»)*. 2022. № 9 (14). 504-516 p.
9. Havrylkevych V., Firstova O. Emotsiini stany osobystosti: teoretychne doslidzhennia fenomenu. [Emotional states of personality: a theoretical study of the phenomenon], *Psykholohichni travelohy: naukovyi zhurnal*. № 2. 2023. 41-50 p.
10. Khomych H., Voitenko O. Emotsiini perezhyvannia ta psykhologichniy suprovid doroslykh u period pandemii [Emotional experiences and psychological support for adults during the pandemic], *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 12. Psykhologichni nauky. Vypusk 15 (60)*. 2021. 111-118 p.
12. McCraty R. M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence. *Stress in Health and Disease* / Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim, 2006. 342-365 p.
13. Robert Plutchik, Henry Kellerman. *Theories of Emotion, Volume 1*. Academic Press, 1980. 399 p.
14. Kyrylenko T., Davyskyba I. Emotsiini perezhyvannia u protsesi samorealizatsii osobystosti [Emotional experiences in the process of self-realization]. *Nauka i Osvita. Nauk.-prakt.zhurn. PUNPU im.Ushynskoho*.
https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/9_2010/18.pdf