

Ірина Мельничук,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1982-7393>

СИСТЕМНО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено теоретико-емпіричне обґрунтування системної моделі емоційної стійкості як інтегральної властивості особистості, що забезпечує успішне здійснення діяльності в умовах підвищеного емоціогенного навантаження. Актуальність дослідження зумовлена зростанням частоти непередбачуваних, конкурентних і кризових ситуацій у сучасному соціальному просторі, а також обмеженою придатністю традиційних описів до пояснення процесуальної динаміки емоційного реагування та поведінкових індикаторів емоційної стійкості. Метою дослідження є концептуалізація емоційної стійкості, операціоналізація її ключових компонентів і пілотна психометрична апробація авторського опитувальника. Методологічну основу становлять системний, суб'єктно-діяльнісний та ресурсний підходи, що дозволяють розглядати її як феномен суто емоційного порядку зі своєю ієрархічно організованою саморегульованою системою, спрямованою на узгодження відповідних процесів зовнішнім вимогам та цілям суб'єкта. У результаті виокремлено п'ять провідних регулятивних емоційних властивостей, що конкретизують зміст емоційної стійкості, а саме: емоційної чутливості, емоційної лабільності, емоційної гностичності, емоційної домінантності та емоційного стоїцизму. Показано, що ці властивості інтегруються в процес реагування від сприйняття емоціогенного стимулу й оцінки значущості до активації домінантного відгуку, адаптивного налаштування, цілеспрямованої дії та результативності зі зворотним зв'язком. При цьому їх прояв є контекстно варіативним. Розроблено авторський опитувальник емоційної стійкості, який моделює специфіку регулятивності п'яти емоційних властивостей через систему поведінкових індикаторів у дев'яти сферах життєдіяльності (навчальна, професійна, сімейна, суспільно-побутова, міжособистісна, змагально-конкурентна, кризова, екстремально-загрозлива, сфера збереження здоров'я). Його психометрична апробація продемонструвала прийнятну внутрішню узгодженість ($\alpha=0,783$), високу ретестову надійність ($r=0,723$). Встановлено значущі кореляційні зв'язки із зовнішніми критеріями: позитивні – з описовою шкалою емоційної стійкості, резильєнтністю, самооцінкою та інтернальністю, і негативні – з труднощами емоційної регуляції, що підтверджує критеріальну та конструктивну валідність інструмента. За даними процентильного аналізу запропоновано інтерпретаційні межі низького, середнього та високого рівнів емоційної стійкості та її компонентів. Засвідчено, що емоційна стійкість є інваріантною за структурою, але варіативною за сферою реалізації, а розроблений опитувальник може бути використаний для її діагностики.

Ключові слова: емоційна сфера, регулятивність, емоційні властивості, чутливість, лабільність, гностичність, домінантність, стоїцизм, сфери життєдіяльності, психометрична апробація.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Сучасні умови навчальної, професійної та соціальної діяльності пов'язані з високою емоційною насиченістю взаємодій, швидкими змінами середовища та підвищеними вимогами до саморегуляції. У цих умовах особливої ваги набуває емоційна стійкість як інтегральна властивість, що забезпечує успішне здійснення діяльності в емоціогенних ситуаціях.

Останні десятиріччя позначені переходом від описової до процесної логіки емоційної регуляції, що відображено у працях Г. Дзвоник, О. Когут, В. Ключкова, Р. Лазаруса, Р. Лейна, Н. Олексюк, О. Чебикіна та інших. Когнітивна оцінка подій і стратегії модифікації переживань пояснюють траєкторію емоційного реагування в діяльнісному контексті (Gross, 2015 та ін.). Нейроповедінкові моделі висвітлюють координацію коркових і підкоркових систем і роль свідомих та автоматичних контурів (Etkin, Büchel, Gross, 2015 та ін.). Психофізіологічні індикатори на кшталт варіабельності

серцевого ритму й індикаторів парасимпатичної активності демонструють зв'язок автономної регуляції з поведінковою стабільністю та відновленням (Laborde, Mosley, Thayer, 2017 та ін.).

Послідовно нарощується емпірична та методологічна база, розробляються дефініційні розмежування та структурні описи феномену (Кудінова, 2016; Britt, Shen, Sinclair, Grossman, Klieger, 2016; Ключков, 2022 та ін.), зміцнюється психофізіологічний (Etkin, Büchel, Gross, 2015 та ін.) та імпліцитно-комп'ютерний напрям діагностики (Аршава, 2007), окреслюються освітні (Онпко, 2021; Семенів, 2022 та ін.), професійні (Дзвоник, 2016 та ін.), безпекові (Ковальчук, 2023; Березовська, 2024 та ін.) та військові контексти застосування (Окаєвич, 2020; Олексюк, 2024 та ін.), водночас підкреслюючи потребу в процесуально-орієнтованих критеріях і міжрівневій інтеграції регуляції (Кравцов, 2020; Huerzeler, Boss, Thoma, 2025; Popovych, Kryzhanovskiy, Zavatskiy, Tkachenko et al., 2025 та ін.).

Попри активні спроби уніфікувати понятійне поле та шкали виміру (Britt, Shen, Sinclair, Grossman, Klieger, 2016; Estrada, Severt, Jiménez-Rodríguez, 2016; Huerzeler, Boss, Thoma, 2025; Shwartz-Asher, Tziner, 2025 та ін.), зберігаються дві ключові проблеми, що унеможливають цілісну операціоналізацію. По-перше, це термінологічні накладки зі спорідненими конструктами – психічною стійкістю, стресостійкістю, життєстійкістю, емоційною резильєнтністю (Кудінова, 2016; Лялюк, 2023; Слободяник, 2024 та ін.). По-друге, недостатня представленість поведінкових індикаторів, що послаблює критеріальну валідність зв'язків із метриками успішності праці та навчання (Gross, 2015; Kay, 2016 та ін.).

Мета статті – представити системну модель емоційної стійкості та операціоналізувати її конструкти у вигляді психодіагностичного інструмента.

Методи дослідження. Дослідження має теоретико-емпіричну структуру, яка включає теоретико-методологічний (концептуалізація, моделювання, операціоналізація) та пілотний психометричний етапи. Відповідно, використані теоретичні методи – аналіз та узагальнення сучасних підходів, побудова системної моделі, операційне визначення провідних регулятивних емоційних властивостей, конструювання індикаторів поведінкових проявів у дев'яти сферах життєдіяльності, а також емпіричні методи – опитування, тестування.

Зокрема, розроблено та застосовано опитувальник емоційної стійкості, який моделює регулятивність п'яти емоційних властивостей через поведінкові індикатори, пов'язані з дев'ятьма репрезентативними сферами життєдіяльності (навчальна, професійна, сімейна, суспільно-побутова, міжособистісна, змагально-конкурентна, кризова, екстремально-загрозлива, здоров'язбережувальна). Запропоновано описову шкалу емоційної стійкості, що не претендувала на психометричну самодостатність, а виконувала функцію зовнішнього орієнтира для самооцінки емоційної стійкості як емоційно-регулятивної основи успішності діяльності в умовах пілотного дослідження. Також використано україномовні опитувальники, а саме шкали: труднощів емоційної регуляції DERS-36 (Сак, Федотова, 2023), за яким очікувалися зворотні зв'язки з результатами опитувальника, що апробувався; самооцінки Розенберга (Вельдбрехт, Зінченко, Тавровецька, 2025) як загальний емоційно-оцінний фон (очікувалися додатні кореляції); стресостійкості Коннора-Девідсона CD-RISC-10 (Школіна та ін., 2020) як маркер резильєнтності (очікувалися додатні кореляції); а також опитувальник дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (Коун, Пішко, Лозінська, Олійник, 2023, с. 159–167), дані якого свідчили про інтернальність (очікувалися позитивні зв'язки).

У вибірку ввійшли 192 досліджуваних у віці 18–75 років, які на різних етапах апробації виконували означені методики.

Статистичне оброблення даних передбачало описову статистику, перевірку розподілів за формальними тестами, оцінювання внутрішньої узгодженості (α Кронбаха), тест-ретестової надійності через 2 тижні (r Пірсона), критеріальної валідності з описовою шка-

лою емоційної стійкості та конструктної валідності за з DERS-36, CD-RISC-10, шкалою Розенберга та тестом Роттера (r Пірсона). Первинні інтерпретаційні межі загального показника та шкал окреслювалися через перцентилі як проміжні нормативи пілоту. Усі розрахунки здійснювалися в середовищі SPSS версії 21.

Результати. Емоційну стійкість у цьому дослідженні розуміємо як інтегральну властивість особистості, що забезпечує успішне здійснення діяльності в емоціогенних умовах її перебігу (Мальхазов, 2022; Чебикін, 1999 та ін.). Успішність тлумачиться як системна узгодженість емоційних процесів із зовнішніми вимогами та внутрішніми цілями суб'єкта. Відповідно, увага зміщується з узагальнених самооцінок (Gross, 2015 та ін.) на поведінкові індикатори та процесуальну організацію регуляції, з урахуванням різних даних із попередніх досліджень (Дзвоник, 2016; Кудінова, 2016; Кау, 2016; Мальхазов, 2022; Chebykin, Bedny, Skoromna, Kosyanove, 2025; Özer Şahin, Esen Çoban, 2025 та ін.).

Дослідження спирається на системний підхід, у межах якого емоційна стійкість розглядається як цілісна, ієрархічно організована та саморегульована система, що узгоджує множину емоційних процесів задля досягнення цілей діяльності (Huerzeler, Boss, Thoma, 2025; Shwartz-Asher, Tziner, 2025 та ін.). Суб'єктно-діяльнісна оптика задає фокус на агентності, цілепокладанні й моніторингу власних станів у реальних завданнях, де регуляція емоцій супроводжу процес планування, контролю і корекції дій (Bonanno, Diminich, 2012; Gross, 2015; Popovych, Kryzhanovskyi, Zavatskyi, Tkachenko et al., 2025 та ін.). Ресурсний підхід окреслює механізми мобілізації та перерозподілу внутрішніх і зовнішніх ресурсів у відповідь на емоціогенні вимоги середовища, забезпечуючи стійкість виконання та відновлення (Кау, 2016; Березовська, 2024; Слободяник, 2024 та ін.).

Зазначені підходи конкретизуються в принципах, що конституують концептуальне ядро моделі. Так, принцип процесуальності відображає поетапну динаміку емоційного реагування – від сприйняття й оцінки до модифікації переживань, керування експресією та зворотного зв'язку (Gross, 2015 та ін.). Принцип цілеспрямованості підкреслює, що регуляція емоцій керується цілями, відстежується через механізми зіставлення мети та поточного стану і коригується до досягнення прийнятного результату (Кау, 2016 та ін.). Принцип контекстної чутливості фіксує залежність регуляторних рішень від оцінених вимог середовища, соціальних норм і завдань ролі (Дзвоник, 2016; Окаєвич, 2020; Чайка, 2022; Chebykin, 2023; Слободяник, 2024 та ін.). Принцип рівності регуляції задає континуум від швидких апріорних оцінок і автоматизованих реакцій до свідомого переосмислення (Etkin, Büchel, Gross, 2015; Laborde, Mosley, Thayer, 2017).

Узагальнення відповідних теоретичних і емпіричних даних (Аршава, 2007; Bonanno, Diminich, 2012; Gross, 2015; Оніпко, 2021; Семенів, 2022; Чайка, 2022; Мальхазов, 2022; Ковальчук, 2023; Березовська, 2024; Олексюк, 2024; Özer Şahin, Esen Çoban, 2025; Shwartz-Asher, Tziner, 2025 та ін.) дозволило виокремити п'ять

найбільш специфічних для механізму емоційної стійкості властивостей, які у своїй регулятивній формі конкретизують її зміст: регулятивність емоційної чутливості, регулятивність емоційної лабільності, регулятивність емоційної гностичності, регулятивність емоційної домінантності та регулятивність емоційного стоїцизму (рис. 1). На рисунку ці властивості подано як структурні компоненти інтегральної властивості емоційної стійкості, що включаються в спільний регулятивний контур реагування та забезпечують його цілісність.

Провідною тут є саме регулятивність, тобто здатність свідомо або автоматично впливати на хід, інтенсивність, форму і тривалість емоційних проявів залежно від вимог ситуації, внутрішнього стану і поставлених цілей, тим самим підтримуючи успішність діяльності (Gross, 2015; Kay, 2016 та ін.). Йдеться не про пригнічення емоцій як таке, а про динамічне налаштування емоційної системи, що вчасно активує, модифікує або нейтралізує переживання, аби вони підтримували, а не руйнували діяльність у насиченому емоціогенному середовищі (Etkin, Büchel, Gross, 2015 та ін.). Така регулятивність функціонує на кількох рівнях від первинних біологічних механізмів раннього онтогенезу до соціально зрілої, цілеспрямованої організації поведінки і, спираючись на уявлення про функціональні системи та діяльнісну інтеграцію емоцій, що має розглядатися як функція узгодженої взаємодії зазначених властивостей (Huerzeler, Boss, Thoma, 2025; Shwartz-Asher, Tziner, 2025 та ін.).

У межах такого підходу регулятивний механізм визначається як внутрішньо скоординована функціональна система, що забезпечує адаптивне, адекватне й цілеспрямоване емоційне реагування на емоціогенні фактори в контексті досягнення діяльнісних цілей. Його структурне ядро утворюють п'ять регулятивних властивостей, тоді як процесуальний контур (див.

рис. 1) відтворює послідовність ключових фаз реагування: сприйняття емоціогенного стимулу – оцінювання значущості – активація домінантного емоційного відгуку – адаптивне налаштування – цілеспрямована дія – результативність (зворотний зв'язок). Якість цієї системи задається її інтегрованістю, цілісністю, структурністю, адекватністю та цілеспрямованістю. Емоційна регуляція представлена як результат міжкомпонентної координації, підпорядкованої досягненню конкретної мети у відповідних умовах.

На відміну від описів емоційної регуляції як універсальної навички, запропонована модель акцентує контекстну реалізацію емоційної стійкості: ті самі регулятивні властивості функціонують у різних сферах життєдіяльності (навчальній, професійній, сімейній, суспільно-побутовій, міжособистісній, змагально-конкурентній, кризовій, екстремально-загрозливій та у сфері здоров'я), які виступають умовами варіативного прояву єдиного механізму. Саме тому на рисунку сфери винесені в зовнішній контур як поле реалізації системи. Структура механізму є інваріантною, тоді як інтенсивність і конфігурація включення компонентів визначається вимогами конкретного контексту. У підсумку це дозволяє уникнути редукції емоційної стійкості до одного загального ресурсу як феномену суто емоційної сфери та показати її як системну властивість, що розгортається в діяльності через взаємодію п'яти регулятивних компонентів і підтримується зворотним зв'язком результативності, що забезпечує подальше самоналаштування відповідного механізму.

Операціоналізація системної моделі розпочиналася з уточнення змістових дефініцій кожного з п'яти зазначених компонентів як ключової основи в забезпеченні успішності діяльності: 1) регулятивність емоційної чутливості тлумачилась як здатність своєчасно виявляти значущі сигнали та селективно пропускати чи блоку-

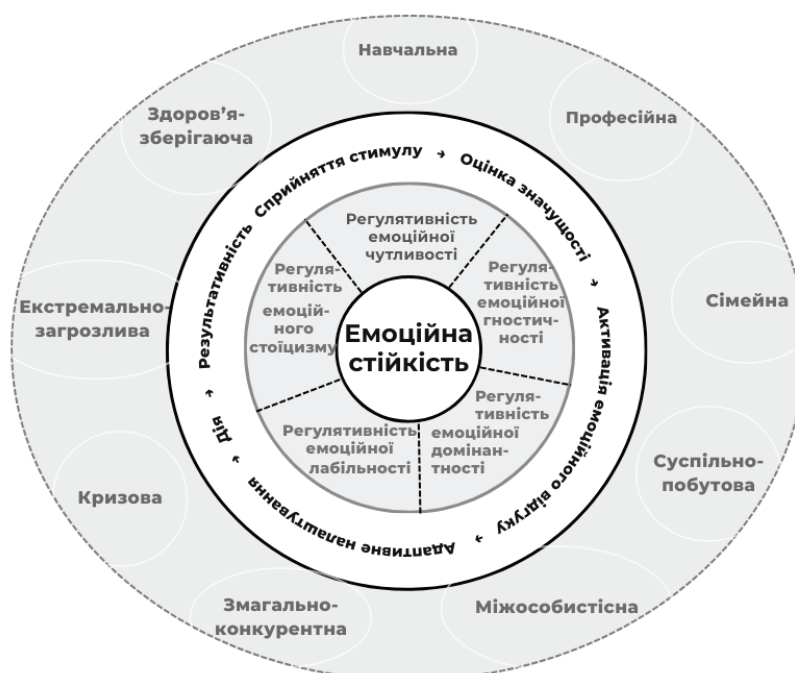


Рис. 1. Системна модель емоційної стійкості

вати емоціогенні впливи; 2) регулятивність емоційної лабільності – здатність гнучко, швидко й цілеспрямовано переключати емоційні стани залежно від вимог ситуації, зберігаючи при цьому контроль над інтенсивністю та спрямованістю емоцій; 3) регулятивність емоційної гностичності – здатність задіювати емоції пізнавального спрямування для включення в процес розв’язання проблем в емоціогенних умовах діяльності; 4) регулятивність емоційної домінантності – здатність підтримувати домінування продуктивного емоційного фону, який адекватно змінюється в різних умовах діяльності; 5) регулятивність емоційного стоїцизму – здатність керувати емоційною сферою, зберігати внутрішню рівновагу, спрямовувати вираження, дозувати інтенсивність емоцій у різних емоціогенних умовах для досягнення успіху діяльності.

Спираючись на зазначене, здійснено перехід до поведінкової конкретизації, а саме: до виділення провідних індикаторів кожної властивості, фіксації типових ситуацій, де ці індикатори проявляються безпосередньо й можуть бути розпізнані досліджуванним без надмірної рефлексивної інтерпретації, і до диференціації свідомих (помічання, називання, переоцінка, вольове стримування або перенаправлення) та автоматичних або неявних (швидка орієнтація, звичні патерни переключення, базальний емоційний тон, мимовільні експресивні імпульси) проявів регулятивності.

Наступним кроком для забезпечення необхідної валідності опитувальника було окреслено дев’ять сфер життєдіяльності, в яких емоційна стійкість систематично проявляється та може бути оцінена в діяльнісному контексті. Це навчальна, професійна, сімейна, суспільно-побутова, міжособистісна, змагально-конкурентна, кризова, екстремально-загрозлива та пов’язана зі здоров’ям сфери життєдіяльності. У такий спосіб ми сподівалися забезпечити покриття спектра емоційного навантаження від рутинно-регулярних до надмірно стресових і не-

передбачуваних умов. Як засвідчили попередні теоретико-емпіричні узагальнення (Дзвоник, 2016; Оніпко, 2021; Семенів, 2022; Ковальчук, 2023; Березовська, 2024; Popovych, Kryzhanovskyi, Zavatskyi, Tkachenko et al., 2025 та ін.), саме різноманіття контекстів відкриває можливість побачити індивідуальну варіативність прояву емоційної стійкості в межах її нормативного діапазону.

Формулювання поведінкових ознак переходило в конструювання пунктів опитувальника. Для кожної з дев’яти сфер було спроектовано по дві поведінкові репрезентації кожного компонента: одна – зі зсувом у бік свідомого прояву регулятивності (наприклад, «помічаю ранні ознаки...», «свідомо зменшую...», «навмисно змінюю трактування ситуації...»), друга – з акцентом на автоматичну або неявну її динаміку («майже непомітно для себе переходжу...», «без додаткових зусиль утримую рівний тон...»). Це дозволило уникнути редукції регуляції до суто вольових актів, не втрачаючи й довільні процеси, які є провідними для досягнення мети. Паралельно виконували мовно-редакторське нормування, тобто перевірка відповідності правилу «один пункт – одна дія», відмова від декількох предикатів та оцінних означень, дотримання одноманітності застосування теперішнього часу та першої особи, добір нейтральної лексики для мінімізації ефекту соціальної бажаності.

Унаслідок цієї роботи було остаточно побудовано опитувальник, де з понад 200 тверджень вибрано 90 (5 властивостей по 2 прояви в 9 сферах життєдіяльності) зі шкалою оцінювання частоти впливу на успішність діяльності від 0 до 3 балів. Така структура опитувальника забезпечила однакове покриття змісту, симетрію вимірів і можливість будувати профілі прояву різних компонентів емоційної стійкості у вказаних сферах життєдіяльності.

Психометрична апробація опитувальника емоційної стійкості розпочиналася з визначення центрів розподілів та оцінки варіативності шкал (табл. 1).

Таблиця 1

Первинні статистики, внутрішня узгодженість і тест-ретестова надійність шкал опитувальника емоційної стійкості особистості

Шкали опитувальника		Середні значення та стандартні відхилення (M±SD; n=192)	Кількість пунктів	Внутрішня узгодженість α-Кронбаха (n=192)	Тест-ретестова надійність r Пірсона через 2 тижні (n=120)
Загальний рівень емоційної стійкості		126,84±10,41	90	0,783	0,723
Компоненти емоційної стійкості	Регулятивність емоційної чутливості	25,17±4,38	18	0,791	0,744
	Регулятивність емоційної лабільності	25,73±4,65	18	0,811	0,718
	Регулятивність емоційної гностичності	25,25±4,43	18	0,774	0,740
	Регулятивність емоційної домінантності	25,29±4,35	18	0,842	0,702
	Регулятивність емоційного стоїцизму	25,40±4,43	18	0,821	0,740
	Навчальна сфера	14,85±3,60	10	0,716	0,713
Прояв у сферах життєдіяльності	Професійна сфера	15,17±3,42	10	0,779	0,718
	Сімейна сфера	15,24±3,31	10	0,704	0,734
	Суспільно-побутова сфера	14,91±3,72	10	0,698	0,741
	Міжособистісна сфера	14,96±3,61	10	0,738	0,733
	Змагально-конкурентні умови	14,72±3,39	10	0,746	0,705
	Кризові умови	11,02±3,15	10	0,828	0,762
	Екстремально-загрозливі умови	10,97±3,36	10	0,844	0,753
	Здоров’язбережувальна сфера	15±3,46	10	0,722	0,757

Отримані значення загального показника емоційної стійкості, розташовані в діапазоні від 106 до 164 балів ($M=126,84$; $SD=10,41$) свідчили про достатній розподіл індивідуальних даних у вибірці апробації, без вираженого зсуву до крайніх значень. Показники регулятивності емоційної чутливості, лабільності, гностичності, домінантності та емоційного стоїцизму характеризувалися близькими значеннями, де середня оцінка варіювала від 25,17 до 25,73 балу, а стандартні відхилення були загалом зіставні (від 4,35 до 4,65 за різними шкалами), що узгоджується з концептуальною симетричною побудовою опитувальника та свідчить про збалансовану представленість кожної регулятивної властивості в інтегральній структурі.

Разом із тим розгляд проявів емоційної стійкості у різних сферах життєдіяльності виявив, що середні значення у кризових ($M=11,02\pm 3,15$) та екстремально-загрозливих умовах ($M=10,97\pm 3,36$) є нижчими порівняно з навчальною, професійною чи сферою здоров'я, де в середньому отримано 15 балів, що відображає складності в підтриманні емоційної стійкості в умовах підвищеної загрози й невизначеності. Тобто вже на рівні описової статистики простежується контекстна чутливість шкал методики, що відповідає закладеній у модель ідеї ситуаційно варіативної емоційної стійкості особистості.

Щодо оцінки внутрішньої узгодженості, коефіцієнт α Кронбаха для показника емоційної стійкості ($\alpha=0,783$) підтверджував цілісність вимірюваного конструкта. Так саме й для окремих компонентів (α від 0,774 до 0,842) воно свідчило про достатню однорідність пунктів усередині кожної з регулятивних властивостей. Показники внутрішньої узгодженості для прояву емоційної стійкості в різних сферах життєдіяльності загалом відповідають вимогам пілотного інструмента (α від 0,698 до 0,844), причому саме для кризової та екстремально-загрозливої сфер отримано більші значення (0,828 та 0,844 відповідно). Це може вказувати на більшу однорідність емоційних проявів у ситуаціях високої емоційності, де регулятивні властивості є чітко актуалізованими.

Тест-ретестова перевірка з інтервалом у два тижні продемонструвала високу стабільність загального показника емоційної стійкості ($r=0,723$) та її компонентів

(r від 0,702 до 0,744), що підтверджує часову відтворюваність вимірюваних характеристик. Аналогічно значущі та відносно високі коефіцієнти ретестової надійності отримано для проявів у всіх сферах життєдіяльності (r від 0,705 до 0,762). Сукупно ці дані дають підстави розглядати показники опитувальника як такі, що відображають відносно сталі регулятивні патерни, які зберігають свою структуру в часовій перспективі.

Перевірка критеріальної валідності шляхом зіставлення результатів опитувальника з описовою шкалою емоційної стійкості засвідчила високий ступінь узгодженості між різними способами її оцінювання (табл. 2).

З таблиці бачимо, що загальний показник емоційної стійкості виявився прямо пов'язаним з описовою шкалою ($r=0,713$), і всі компоненти також демонстрували значущі позитивні кореляції (r від 0,454 до 0,869). Найвищий зв'язок зафіксовано для регулятивності емоційної гностичності, що може свідчити про важливу роль пізнавально-цільової організації емоцій у суб'єктивних уявленнях про емоційну стійкість.

Відносно конструктної валідності опитувальника, яка підтверджувалася характером його зв'язків із суміжними, але нетотожними психологічними конструктами, зазначимо, що загальний показник емоційної стійкості та всі п'ять регулятивних компонентів мали статистично значущі зворотні кореляції з показником труднощів емоційної регуляції за методикою DERS-36 (r від $-0,144$ до $-0,340$), що відповідає теоретичному припущенню про протилежну спрямованість цих явищ.

Також зафіксовано додатні зв'язки більшості шкал із резильєнтністю за шкалою CD-RISC-10 (r від 0,171 до 0,466), із самооцінкою за тестом Розенберга (r від 0,156 до 0,313) та з інтернальністю за шкалою суб'єктивного контролю Дж. Роттера (r від 0,155 до 0,307).

Для забезпечення можливості первинної інтерпретації результатів на пілотному етапі було застосовано процентильний підхід (табл. 3).

За таким підходом визначені межі 25-го та 75-го процентилів для загального показника та компонентів дозволяють окреслити типовий для пілотної вибірки діапазон прояву емоційної стійкості. Значення, нижчі за P25 та вищі за P75, будуть розглядатися, відповідно, як знижений і підвищений рівні регулятивності.

Таблиця 2

Взаємозв'язки показників емоційної стійкості із зовнішніми критеріями ($n=192$)

Зовнішній критерій	Показники емоційної стійкості					
	ЕС	РЕЧ	РЕЛ	РЕГ	РЕД	РЕС
Описова шкала емоційної стійкості	0,713**	0,651**	0,778*	0,869**	0,604**	0,454**
DERS-36	-0,340**	-0,144*	-0,178*	-0,157*	-0,236**	-0,269**
СО Розенберга	0,288**	0,313**	—	0,251**	0,281**	0,156*
CD-RISC-10	0,318**	0,466**	0,266**	0,236**	0,364**	0,171*
РСК Роттера	0,179*	0,230**	0,155*	0,145*	0,234**	0,307**

Примітки: 1. У таблиці подано коефіцієнти кореляції Пірсона (r); позначено рівні статистичної значущості: * – $p<0,05$; ** – $p<0,01$. 2. Використані скорочення: ЕС – загальний показник емоційної стійкості; РЕЧ – регулятивність емоційної чутливості; РЕЛ – регулятивність емоційної лабільності; РЕГ – регулятивність емоційної гностичності; РЕД – регулятивність емоційної домінантності; РЕС – регулятивність емоційного стоїцизму; DERS-36 – показник труднощів емоційної регуляції; СО Розенберга – шкала самооцінки Розенберга; CD-RISC-10 – шкала стресостійкості Коннора – Девідсона; РСК Роттера – шкала загальної інтернальності.

Таблиця 3

Інтерпретаційні межі показників емоційної стійкості за процентильним підходом (n=192)

Шкали опитувальника		Me (P25; P75)	Знижений рівень (<P25)	Типовий рівень (P25-P75)	Підвищений рівень (>P75)
Загальний рівень емоційної стійкості		126 (120; 133)	≤119	120–133	≥134
Компоненти емоційної стійкості	Регулятивність емоційної чутливості	25 (22; 29)	≤21	22–29	≥30
	Регулятивність емоційної лабільності	26 (22; 29)	≤21	22–29	≥30
	Регулятивність емоційної гностичності	25 (22; 28)	≤21	22–28	≥29
	Регулятивність емоційної домінантності	26 (22; 28)	≤21	22–28	≥29
	Регулятивність емоційного стоїцизму	25 (23; 28)	≤22	23–28	≥29
Прояв у сферах життєдіяльності	Навчальна сфера	15 (12; 17)	≤11	12–17	≥18
	Професійна сфера	15 (13; 18)	≤12	13–18	≥19
	Сімейна сфера	16 (13; 17)	≤12	13–17	≥18
	Суспільно-побутова сфера	15 (13; 17)	≤12	13–17	≥18
	Міжособистісна сфера	15 (13; 17)	≤12	13–17	≥18
	Змагально-конкурентні умови	15 (13; 17)	≤12	13–17	≥18
	Кризові умови	11 (9; 13)	≤8	9–13	≥14
	Екстремально-загрозливі умови	11 (8; 13)	≤7	8–13	≥14
	Сфера здоров'я	15 (13; 17)	≤12	13–17	≥18

Примітки: Me – медіана; P25 і P75 – 25-й та 75-й процентилі.

Загалом, можна говорити, що отримані результати апробації опитувальника підтверджують його психометричну придатність та емпірично підтримують запропоновану системну модель емоційної стійкості, чутливу до контексту діяльності й структуровану за взаємопов'язаними, але функціонально диференційованими регулятивними емоційними властивостями.

Обговорення. Отримані результати емпіричної апробації підтверджують доцільність розгляду емоційної стійкості як системного регулятивного механізму, що розгортається в процесі діяльності та чутливо реагує на вимоги контексту. Такий підхід узгоджується із сучасними процесуальними моделями емоційної регуляції, які побудовані на послідовності фаз емоційного реагування (Gross, 2015; Etkin, Büchel, Gross, 2015 та ін.), але водночас розширює їх шляхом чіткої структуризації внутрішніх регулятивних властивостей та емпіричної фіксації їх поведінкових проявів у різних сферах життєдіяльності.

Виявлена збалансованість середніх значень і варіативності п'яти регулятивних властивостей свідчить про те, що жоден із компонентів не є домінантним, його функціональна роль визначається відповідною фазою регулятивного механізму та вимогами ситуації. Це відрізняє запропоновану модель від підходів, у яких емоційна регуляція редукується до окремих стратегій (Коломієць, Шульга, 2020; Гудзенко, Пастрик, Лазько, Гальчун, 2025 та ін.), чи до загального індексу резильєнтності (Shwartz-Asher, Tziner, 2025 та ін.).

Той факт, що прояви емоційної стійкості у кризових та екстремально-загрозливих умовах характеризуються нижчими середніми значеннями, але вищою внутрішньою узгодженістю шкал, відповідає положенням психофізіологічних і нейроповедінкових моделей, за якими в умовах високої загрози та обмеження репертуару рішень структурованість емоційних реакцій має зростати (Etkin, Büchel, Gross, 2015; Laborde, Mosley, Thayer, 2017 та ін.). Тож отримані

нами дані емпірично підтверджують тезу про контекстну чутливість емоційної стійкості, що була закладена в концептуальну модель. Ідея контекстно зумовленого розгортання емоційної регуляції узгоджується з працями, де емоційні властивості розглядаються як такі, що формуються та проявляються у зв'язку з розвитком емоційної сфери (Zhuravlova, Chebykin, 2021; Chebykin, 2023 та ін.).

Результати аналізу критеріальної та конструктивної валідності додатково підтверджують теоретичну обґрунтованість моделі. З одного боку, високі позитивні кореляції з описовою шкалою емоційної стійкості свідчать про узгодженість різних способів її оцінювання. З іншого боку, зворотні зв'язки з показниками труднощів емоційної регуляції (DERS-36) чітко відмежовують емоційну стійкість від емоційної реактивності та дисрегуляції, що відповідає сучасним уявленням про їх концептуальну протилежність (Сак, Федотова, 2023). Позитивні зв'язки з резильєнтністю, самооцінкою та інтернальністю узгоджуються з результатами різних досліджень, які розглядають ефективну емоційну регуляцію як компонент ширших адаптаційних ресурсів особистості (Kay, 2016; Zhuravlova, Chebykin, 2021; Мальхазов, 2022 та ін.).

Наукова новизна отриманих результатів полягає в поєднанні системної, процесуальної та контекстної логіки аналізу емоційної стійкості. На відміну від більшості наявних підходів, запропонована модель не лише описує внутрішню структуру регуляції, але й демонструє, як одна й та сама система функціонує в різних сферах життєдіяльності, зберігаючи інваріантність структури та варіативність проявів.

Практична цінність результатів полягає в можливості використання розробленого інструмента для дослідження емоційної стійкості в навчальному, професійному, кризовому та інших контекстах, а також як основи для побудови програм психологічного супроводу та розвитку регулятивних емоційних властивос-

тей. Водночас запропонований опитувальник потребує поглиблених досліджень у різномірних вибірках за віком, статтю та професійною спрямованістю, зокрема в ризикових і стресогенних видах діяльності.

Висновки. 1. Показано, що емоційну стійкість доцільно розглядати як інтегральну властивість, яка дозволяє особистості успішно здійснювати свою діяльність у складних емоціогенних умовах її протікання. Ключовим в її змісті виступає системний регулятивний механізм взаємодії різних емоційних властивостей, спрямований на адекватність реагування на внутрішні та зовнішні складні емоціогенні фактори для успішного досягнення поставлених цілей у діяльності. Успішність діяльності в умовах емоційного навантаження є провідним критерієм прояву емоційної стійкості, відображаючи кінцеву ефективність регулятивного механізму, що є її змістовним ядром.

2. Запропоновано системну модель емоційної стійкості, яка включає п'ять взаємопов'язаних регулятивних властивостей (регулятивність емоційної чутливості, лабільності, гностичності, домінантності та емоційного стоїцизму), кожна з яких виконує провідну функцію на певній фазі процесу емоційного реагування та забезпечує цілісність механізму. Регулятивний механізм реалізується як послідовна внутрішня логіка реагування від сприйняття емоціогенного стимулу через оцінювання значущості ситуації, активацію домінантної емоційної відповіді, адаптивне налаштування, цілеспрямовану дію до результативності та зворотного зв'язку. У межах цієї логіки узгоджена взаємодія зазначених властивостей забезпечує адаптивність, адекватність і цілеспрямованість емоційного реагування.

Доведено, що прояв емоційної стійкості має контекстний характер, тобто регулятивний механізм є інваріантним за структурою, проте варіативним за способом та інтенсивністю функціонування в різних сферах життєдіяльності (навчальній, професійній, сімейній, суспільно-побутовій, міжособистісній, змагально-конкурентній, кризовій, екстремально-загрозливій та у сфері збереження здоров'я).

3. Розроблено опитувальник емоційної стійкості, структурований відповідно до запропонованої системної моделі, здійснено його пілотну апробацію. Встановлено прийнятну внутрішню узгодженість його шкал, високу тест-ретестову надійність і підтверджено критеріальну і конструктну валідність. Отримані психометричні показники підтверджують придатність інструмента для подальшого використання і дають підстави розглядати його як дієвий засіб психодіагностики емоційної стійкості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням емпіричної бази й подальшою перевіркою запропонованої моделі й опитувальника на більш різномірних вибірках з урахуванням віку, статі, виду діяльності. Доцільним є проведення кроскультурного порівняння структурних і контекстних особливостей емоційної стійкості, які дозволять уточнити параметри універсальності та культурної специфічності запропонованої моделі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2007. 33 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0507U000470> (дата звернення: 04.02.2025).
2. Березовська Л. Взаємозв'язок емоційної стійкості та професійного вигорання офіцерів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 5(81). С. 27–35. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-81-5-27-35>.
3. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142–172. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>.
4. Гудзенко О. Г., Пастрик Т. В., Лазько А. М., Гальчун Н. П. Емоційно-регулятивні стратегії у мовленнєвій взаємодії: психолінгвістичні аспекти комунікативного дискурсу. *Академічні студії. серія «гуманітарні науки»*. 2025. № 2. С. 89–97. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2025.2.13>.
5. Дзвоник Г.П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 5. № 16. С. 24–29. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706108> (дата звернення: 09.02.2025).
6. Ключков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 5(69). С. 58–66. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66>.
7. Ковальчук З. Емпіричне дослідження емоційної стійкості офіцерського складу підрозділів МВС України. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. № 3 (62). Т. 2. С. 114–125. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-114-125>.
8. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Т. 2, № 18. С. 66–71. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.12>.
9. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. № 18 (1). С. 112–116. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.1.20>.
10. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. С. 22–28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2016_1_7 (дата звернення: 09.03.2025).
11. Лялюк Ю. Р. Основні компоненти структури емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 2. С. 73–79. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-10>.
12. Мальхазов О.Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733174/1/Malkhazov%20O.R.%20Development%20of%20emotional%20resilience-monograph-2022.pdf> (дата звернення: 14.12.2025).
13. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) (Дж. Роттер в адаптації Є. Бажина, С. Голинкіної, А. Еткінда). *Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб.* / О.М. Кокун та ін. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. С. 159–167. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735409/1/Метод%20Посібник%20Психодіагностика%20лідерських%20якостей.pdf> (дата звернення: 01.05.2025).

14. Окаєвич А. Формування емоційно-вольової стійкості майбутніх офіцерів Збройних сил України як актуальна психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка формування творчої особистості у вищих та загальноосвітніх школах*. Запоріжжя, 2020. Т. 2, № 71. С. 173–176. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.71-2.32>.
15. Олексюк Н. Особливості формування емоційно-вольової стійкості у майбутніх офіцерів як основи їх професіоналізму. *Humanitas*. 2024. № 3. С. 106–111. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.3.15>.
16. Оніпко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості у студентів технічного ВНЗ. *Габітус*. 2021. Т. 2. № 24. С. 73–77. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.13>.
17. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2023. № 21. С. 38–45. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05>.
18. Семенів Н. Визначення емоційної стійкості в студентському середовищі як необхідної риси майбутніх фахівців. *Молодий вчений*. 2022. № 5(105). С. 73–77. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-14>.
19. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 91–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>.
20. Чайка Г. Взаємозв'язок емоційної стійкості та міжособистісних взаємин: статеві-віковий аспект. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 1 (54). С. 84–90. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.12>.
21. Чебікін О. Я. Теорія і методика емоційної регуляції навчальної діяльності. Одеса : Астро-Принт, 1999. 157 с.
22. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 66–72. DOI: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>.
23. Bonanno G. A., Diminich E. D. Annual Research Review: positive adjustment to adversity – trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of child psychology and psychiatry*. 2012. Vol. 54, no. 4. P. 378–401. DOI: <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>.
24. Britt T. W., Shen W., Sinclair R. R., Grossman M. R., Klieger D. M. How Much Do We Really Know About Employee Resilience? *Industrial and Organizational Psychology*. 2016. Vol. 9, no. 2. P. 378–404. DOI: <https://doi.org/10.1017/iop.2015.107>.
25. Chebykin O. Experimental Study of the Emotional Sphere of Children, Adolescents and Early Adulthood in Ukraine. London : Routledge, 2023. 290 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003330943>.
26. Chebykin O., Bedny I., Skoromna M., Kosyanove O. Emotional maturity and war-related stress. *16th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics (AHFE 2025)*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.54941/ahfe1006127>.
27. Estrada A. X., Severt J. B., Jiménez-Rodríguez M. Elaborating on the Conceptual Underpinnings of Resilience. In: *Industrial and Organizational Psychology*. 2016. Vol. 9, No. 2. P. 497–502. DOI: <https://doi.org/10.1017/iop.2016.46>.
28. Etkin A., Büchel C., Gross J. J. The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*. 2015. Vol. 16, No. 11. P. 693–700. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrn4044>.
29. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1–26. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
30. Huerzeler H. E., Boss P., Thoma M. V. Addressing the heterogeneity of resilience scales: a systematic review and development of a unified resilience construct within a standardized resilience framework. *The Journal of Positive Psychology*. 2025. P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2574049>.
31. Kay S. A. Emotion Regulation and Resilience: Overlooked Connections. *Industrial and Organizational Psychology*. 2016. Vol. 9, No. 2. P. 411–415. DOI: <https://doi.org/10.1017/iop.2016.31>.
32. Laborde S., Mosley E., Thayer J. F. Heart Rate Variability and Cardiac Vagal Tone in Psychophysiological Research – Recommendations for Experiment Planning, Data Analysis, and Data Reporting. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 08. Article 213. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00213>.
33. Özer Şahin Z., Esen Çoban A. The Predictive Role of Emotion Regulation and Parental Attitudes in Psychological Resilience of Preschool Children. *OPUS Journal of Society Research*. 2025. Vol. 22, no. 3. P. 503–517. DOI: <https://doi.org/10.26466/opusjr.1684542>.
34. Popovych I., Kryzhanovskiy O., Zavatskyi V., Tkachenko N., Hrytsuk O., Kolly-Shamne A., Danko D. Self-regulatory behavior styles of juniors in achieving winning outcomes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. Vol. 25, no. 1. P. 11–20. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.01002>.
35. Shwartz-Asher D., Tziner A. Mapping the multifaceted resilience construct: a facet-based approach. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1674912. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1674912>.
36. Zhuravlova L., Chebykin O. The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. London : Routledge, 2021. 276 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003145370>.

REFERENCES

1. Arshava, I. F. (2007). Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostyka [Human Emotional stability and its diagnostics.] *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kyiv: G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. <https://uacademic.info/ua/document/0507U000470> [in Ukrainian].
2. Berezovska, L. (2024). Vzaïmozv'язok emotsiinoi stiikosti ta profesiïnoho vyhorannia ofitseriv [Relationship between emotional stability and professional burnout of military officers]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of National Defense University of Ukraine*, 81(5), 27–35. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-81-5-27-35> [in Ukrainian].
3. Veldbrekht, O., Zinchenko, N., & Tavrovetska, N. (2025). Shkala samoostinky Rozenberha: ukrainska adaptatsiia ta psykhometrychni vlastyvyosti [Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian adaptation and psychometric properties]. *Insait*:

psykholohichni vymiry suspilstva – Insight: Psychological Dimensions of Society, (13), 142–172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7> [in Ukrainian].

4. Hudzenko, O. H., Pastryk, T. V., Lazko, A. M., & Halchun, N. P. (2025). Emotsiino-rehuliatyvni stratehii u movlennivii vzaiemodii: psykholinhvistychni aspekty komunikativnoho dyskursu [Emotion-regulatory strategies in speech interaction: psycholinguistic aspects of communicative discourse]. *Akademichni studii. Seriiia "Humanitarni nauky"* – *Academic Studies. Series "Humanities"*, (2), 89–97. <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2025.2.13> [in Ukrainian].

5. Dzvonik, H. P. (2016). Rol emotsiinoi stiikosti v profesinomu samozdiisnenni fakhivtsia [The place of emotional stability in professional self-realization of a specialist]. *Aktualni problemy psykholohii – Actual problems of psychology*, 5(16), 24–29. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706108> [in Ukrainian].

6. Klochkov, V. (2022). Psykholohichni chynnyky stiikosti osobystosti: naukovi pohliady [Psychological factors of personality stability: scientific views]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of National Defense University of Ukraine*, 69(5), 58–66. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66> [in Ukrainian].

7. Kovalchuk, Z. (2023). Empirychne doslidzhennia emotsiinoi stiikosti ofiterskoho skladu pidrozdiliv MVS Ukrainy [An empirical study of emotional resilience among officers of the Ministry of internal affairs of Ukraine]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and Applied Problems of Psychology*, 3(62), 2, 114–125. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-114-125> [in Ukrainian].

8. Kolomiets, L. I., & Shulha, H. B. (2020). Osoblyvosti stratehii emotsiinoi samorehuliatyii osib yunatskoho viku [Peculiarities of strategies of emotional self-regulation of young people]. *Habitus*, 2(18), 66–71. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.12> [in Ukrainian].

9. Kravtsov, D. R. (2020). Poniattia stresu ta psykholohichnoi stiikosti v mezhakh riznykh teoretychnykh pidkhodiv [The concept of stress and psychological resistance within the limits of different theoretical approaches]. *Habitus*, 18(1), 112–116. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.1.20> [in Ukrainian].

10. Kudinova, M. S. (2016). Porivnialnyi analiz poniat "stresostiikist" ta "emotsiina stiikist" [Comparative analysis of the concepts of "stress tolerance" and "emotional stability"]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and Practice of Modern Psychology*, 22–28. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2016_1_7 [in Ukrainian].

11. Lialiuk, Yu. R. (2023). Osnovni komponenty struktury emotsiinoi stiikosti osobystosti [Main components of the structure of personal emotional resistance]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav (seriia psykholohichna) – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs (Psychological Series)*, (2), 73–79. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-10> [in Ukrainian].

12. Malkhazov, O. R. (2022). Rozvytok emotsiinoi stiikosti osib, shcho perezhyvaiut naslidky travmatychnykh podii [Development of emotional resilience of people who experience consequences of traumatic events]. *Imeks-LTD*. Retrieved from <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733174/1/Malkhazov%20O.R.%20Development%20of%20emotional%20resilience-monograph-2022.pdf> [in Ukrainian].

13. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Oliinyk, V. O. (2023). Metodyka doslidzhennia rivnia subiektyvnoho kontroliu (RSK) (Dzh. Rotter v adaptatsii Ye. Bazhyna, S. Holyn-

kinoi, A. Etkinda) [Method for studying locus of control (Rotter, adapted by Bazhin, Golyunkina & Etkind)]. In *Psykhodiahnostyka lider skykh yakosti viiskovosluzhbovtiv [Psychodiagnostics of leadership qualities of servicemen]* (pp. 159–167). TOV "7BTs". Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735409/1/Метод%20Посібник%20Психодіагностика%20лідерських%20якостей.pdf> [in Ukrainian].

14. Okaievych, A. (2020). Formuvannia emotsiino-volovoi stiikosti maibutnikh ofitseriv Zbroinykh syl Ukrainy yak aktualna psykholoho-pedahohichna problema [Formation of emotional and voluntary stability of future officers of the Armed Forces of Ukraine as a current psychological and pedagogical problem]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osoby-stosti u vyshchykh ta zahalnoosvitnikh shkolakh – Pedagogy of Creative Personality Formation in Higher and General Education Schools*, 2(71), 173–176. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.71-2.32> [in Ukrainian].

15. Oleksiuk, N. (2024). Osoblyvosti formuvannia emotsiino-volovoi stiikosti u maibutnikh ofitseriv yak osnovy yikh profesionalizmu [Peculiarities of the formation of emotional and vocational stability in future officers as the basis of their professionalism]. *Humanitas*, (3), 106–111. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.3.15> [in Ukrainian].

16. Onipko, Z. S. (2021). Doslidzhennia sformovanosti rivnia emotsiinoi stiikosti u studentiv tekhnichnoho VNZ [Exploring the maturity level of emotional stability on the example of the students of technical university]. *Habitus*, 2(24), 73–77. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.13> [in Ukrainian].

17. Sak, L. V., & Fedotova, Z. V. (2023). KROS-kulturna adaptatsiia ta validyzatsiia ukrainomovnoi versii shkaly trudnoshchiv emotsiinoi rehuliatyii DERS: aprobatyia u khvorykh pidlitkiv na nervovu anoreksiiu ta yikh batkiv/opikuniv [CROSS-cultural adaptation and validation of the Ukrainian version of the difficulties in emotional regulation scale (DERS): testing in adolescents with anorexia nervosa and their parents/guardians]. *Psykhiiatriia, nevrolohiia ta medychna psykholohiia – Psychiatry, Neurology and Medical Psychology*, (21), 38–45. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05> [in Ukrainian].

18. Semeniv, N. (2022). Vyznachennia emotsiinoi stiikosti v studentskomu seredovyshchi yak neobkhidnoi rysy maibutnikh fakhivtsiv [Definition of emotional stability in the student environment as a necessary feature of future professionals]. *Molodyi vchenyi – Young Scientist*, 5(105), 73–77. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-14> [in Ukrainian].

19. Slobodanyk, N. V. (2024). Stresostiikist yak psykholohichniy resurs osobystosti v sytuatsii zmin [Stress resistance as a psychological resource of personality in the situation of change]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriiia: Psykholohiia – Scientific Notes of V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*, (4), 91–95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14> [in Ukrainian].

20. Chaika, H. (2022). Vzaiemozviazok emotsiinoi stiikosti ta mizhosobystisnykh vzaiemyn: statevo-vikovyi aspekt [The relationship between emotional stability and interpersonal relationships: the gender and age aspect]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia – Scientific Works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology*, 1(54), 84–90. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.12> [in Ukrainian].

21. Chebykin, O. Ya. (1999). Teoriia i metodyka emotsiinoi rehuliatyii navchalnoi dialnosti [Theory and methodology of emotional regulation of learning activity]. *Astro-Prynt* [in Ukrainian].

22. Shkolina, N. V., Shapoval, I. I., Orlova, I. V., Kedyk, I. O., & Stanislavchuk, M. A. (2020). Adaptatsiia ta validyzatsiia ukrainomovnoi versii shkaly stresostiikosti Konнора-Devidsona-10 (CD-RISC-10): aprobatysiia u khvorykh na ankilozivnyi spondylit [Adaptation and validation of the Ukrainian version of the Connor – Davidson resilience scale-10 (CDRISC-10): approbation in patients with ankylosing spondylitis]. *Ukrainskyi revmatologichnyi zhurnal – Ukrainian Rheumatology Journal*, (2), 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236> [in Ukrainian].
23. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2012). Annual research review: Positive adjustment to adversity-Trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378–401. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021> [in English].
24. Britt, T. W., Shen, W., Sinclair, R. R., Grossman, M. R., & Klieger, D. M. (2016). How much do we really know about employee resilience? *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 378–404. <https://doi.org/10.1017/iop.2015.107>
25. Chebykin, O. (2023). Experimental study of the emotional sphere of children, adolescents and early adulthood in Ukraine (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003330943> [in English].
26. Chebykin, O., Bedny, I., Skoromna, M., & Kosyanove, O. (2025). Emotional maturity and war-related stress. In *16th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics (AHFE 2025)*. AHFE International. <https://doi.org/10.54941/ahfe1006127> [in English].
27. Estrada, A. X., Severt, J. B., & Jiménez-Rodríguez, M. (2016). Elaborating on the conceptual underpinnings of resilience. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 497–502. <https://doi.org/10.1017/iop.2016.46> [in English].
28. Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(11), 693–700. <https://doi.org/10.1038/nrn4044> [in English].
29. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781> [in English].
30. Huerzeler, H. E., Boss, P., & Thoma, M. V. (2025). Addressing the heterogeneity of resilience scales: A systematic review and development of a unified resilience construct within a standardized resilience framework. *The Journal of Positive Psychology*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2574049> [in English].
31. Kay, S. A. (2016). Emotion regulation and resilience: Overlooked connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 411–415. <https://doi.org/10.1017/iop.2016.31> [in English].
32. Laborde, S., Mosley, E., & Thayer, J. F. (2017). Heart rate variability and cardiac vagal tone in psychophysiological research – recommendations for experiment planning, data analysis, and data reporting. *Frontiers in Psychology*, 08. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00213> [in English].
33. Özer Şahin, Z., & Esen Çoban, A. (2025). The predictive role of emotion regulation and parental attitudes in psychological resilience of preschool children. *OPUS Journal of Society Research*, 22(3), 503–517. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1684542> [in English].
34. Popovych, I., Kryzhanovskiy, O., Zavatskyi, V., Tkachenko, N., Hrytsuk, O., Kolly-Shamne, A., & Danko, D. (2025). Self-regulatory behavior styles of juniors in achieving winning outcomes. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(1), 11–20. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.01002> [in English].
35. Shwartz-Asher, D., & Tziner, A. (2025). Mapping the multifaceted resilience construct: a facet-based approach. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1674912> [in English].
36. Zhuravlova, L., & Chebykin, O. (2021). The development of empathy: Phenomenology, structure and human nature. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003145370> [in English].

Iryna Melnychuk

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
The state institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky",
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1982-7393>

A SYSTEMIC AND METHODOLOGICAL APPROACH TO THE STUDY OF EMOTIONAL STABILITY OF PERSONALITY

The article presents a theoretical and empirical substantiation of a systemic model of emotional stability as an integral personality trait that ensures successful performance of activity under conditions of increased emotion-generating load. The relevance of the study is determined by the growing frequency of unpredictable, competitive, and crisis situations in the contemporary social environment, as well as by the limited explanatory capacity of traditional descriptions for capturing the procedural dynamics of emotional responding and behavioral indicators of emotional stability.

The aim of the study is to conceptualize emotional stability, operationalize its key components, and conduct a pilot psychometric validation of the author's questionnaire. The methodological framework is based on systemic, subject-activity, and resource approaches, which allow emotional stability to be viewed as a phenomenon of a purely emotional order, possessing a hierarchically organized, self-regulating system aimed at aligning relevant processes with external demands and the goals of the subject.

As a result, five leading regulatory emotional properties that specify the content of emotional stability have been identified, namely: emotional sensitivity, emotional lability, emotional gnosis, emotional dominance, and emotional stoicism. It is shown that these properties are integrated into the response process from the perception of an emotion-generating stimulus and the evaluation of its significance to the activation of a dominant response, adaptive adjustment, goal-directed action, and outcome effectiveness with feedback. At the same time, their manifestation is contextually variable.

An original emotional stability questionnaire has been developed, which models the regulatory specificity of the five emotional properties through a system of behavioral indicators across nine spheres of life activity (educational, professional, family, social-domestic, interpersonal, competitive, crisis, extreme-threatening, and health-maintenance spheres). Its psychometric validation demonstrated acceptable internal consistency ($\alpha=0,783$) and high test-retest reliability ($r=0,723$). Significant correlations with external criteria were established: positive correlations with a descriptive emotional stability scale, resilience, self-esteem, and internal locus of control, and negative correlations with difficulties in emotional regulation, confirming the criterion and construct validity of the instrument. Based on percentile analysis, interpretative thresholds for low, medium, and high levels of emotional stability and its components are proposed. It is demonstrated that emotional stability is structurally invariant but variable in its sphere of realization, and that the developed questionnaire can be used for its diagnosis.

Key words: *emotional sphere, regulatory capacity, emotional properties, sensitivity, lability, gnosis, dominance, stoicism, spheres of life activity, psychometric validation.*

Дата надходження статті: 01.12.2025

Дата прийняття статті: 23.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025