

DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2022.51.03.17>

How to Cite:

Halian, I., Kurova, A., Skliaruk, A., Halian, O., & Khokhlov, A. (2022). Estabilidad emocional como factor del bienestar psicológico de futuros especialistas. *Amazonia Investiga*, 11(51), 183-196. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.51.03.17>

## Estabilidad emocional como factor del bienestar psicológico de futuros especialistas

### Emotional stability as a component in future professionals' psychological well-being

Received: December 18, 2021

Accepted: February 19, 2022

Written by:

**Ihor Halian**<sup>67</sup><https://orcid.org/0000-0002-7257-6477>**Anastasiia Kurova**<sup>68</sup><https://orcid.org/0000-0001-6595-492X>**Anastasia Skliaruk**<sup>69</sup><https://orcid.org/0000-0001-8373-2351>**Olena Halian**<sup>70</sup><https://orcid.org/0000-0001-6070-9669>**Artem Khokhlov**<sup>71</sup><https://orcid.org/0000-0002-5452-0875>

#### Resumen

El estudio fue realizado para fundamentar teóricamente y empíricamente los factores de la estabilidad emocional como cualidad sistémica del individuo, que ayuda a futuros profesionales en la autodeterminación profesional a adaptarse efectivamente al espacio educativo y contribuye al desarrollo de la sensación de bienestar psicológico. En el estudio participaron los estudiantes ( $n = 277$ ) de diferentes años de estudios ( $nI=112$ ;  $nIII=97$ ;  $nV=68$ ), que recibían la educación superior en especialidades socioeconómicas. Se utilizó las técnicas de psicodiagnóstico, que son válidas y fiables. Se estudió la conexión entre la estabilidad emocional y la autorrealización durante los siguientes años de estudios: 1 año ( $rs=.216$ ;  $p<.05$ ); III ( $rs=.346$ ;  $p<.001$ ); V ( $rs=.411$ ;  $p<.001$ ). Se registró el crecimiento de estabilidad emocional (C) ( $t = -3.301$ ;  $p <.0021$ ), ansiedad (O) ( $t = -2.682$ ;  $p <.0015$ ) y expresividad (F) ( $t = -2.916$ ;  $p <.0034$ ). Se estableció la correlación entre la adaptación sociopsicológica y la estabilidad emocional de

#### Abstract

The aim of this study was to theoretically and empirically substantiate the factors of emotional stability as a systemic quality of the individual that supports future professionals in professional self-determination in effectively adapting to the educational space and promoting psychological well-being. The study involved young people of student age ( $n = 277$ ) of different years of study ( $nI=112$ ;  $nIII=97$ ;  $nV=68$ ), receiving higher education in socio-economic specialties. Valid and reliable psychodiagnostic methods were used. During the following years of study, the correlation between emotional stability and self-actualization was investigated: first year ( $rs=.216$ ;  $p<.05$ ); third year ( $rs=.346$ ;  $p<.001$ ); and fifth year ( $rs=.411$ ;  $p<.001$ ). Emotional stability (C) ( $t=-3.301$ ;  $p<.0021$ ), anxiety (O) ( $t=-2.682$ ;  $p<.0015$ ) and expressiveness (F) ( $t=2.916$ ;  $p<.0034$ ) all demonstrated an increase. There was a correlation between respondents' social and psychological adaptation and their emotional stability: first year ( $rs=.432$ ;  $p<.001$ ); third year ( $rs=.331$ ;  $p<.001$ ); fifth year ( $rs=.422$ ;  $p<.001$ ). Psychological well-

<sup>67</sup> Doctor of Psychological Sciences, Full Professor of the Department Theoretical and Practical Psychology, Lviv Polytechnic National University, Lviv, Ukraine.

<sup>68</sup> Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, National University "Odessa Law Academy", Odessa, Ukraine.

<sup>69</sup> Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Classical Private University, Zaporizhzhia, Ukraine.

<sup>70</sup> Doctor of Pedagogical Sciences, Full Professor of the Department Preschool and Primary Education, Lviv Ivan Franko National University, Lviv, Ukraine.

<sup>71</sup> Post-graduate student of the Department of Pedagogy, Lecturer of the Department of Foreign Languages and Professional Communication, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University, Severodonetsk, Ukraine.

los encuestados: I ( $r_s = .432$ ;  $p < .001$ ); III ( $r_s = .331$ ;  $p < .001$ ); V ( $r_s = .422$ ;  $p < .001$ ). Está fundamentado y aprobado empíricamente que el bienestar psicológico se basa en la idea de necesidad constante y la capacidad del hombre al autodesarrollo y la autorrealización.

**Palabras clave:** congruencia profesional, estabilidad emocional, adaptación, autorrealización, bienestar psicológico.

## Introduction

La categoría científica de “bienestar psicológico” está estrechamente relacionada con las ideas del individuo de la existencia armoniosa y la vida plena. El concepto de bienestar psicológico se basa en la tesis sobre la necesidad constante y la capacidad del hombre al autodesarrollo y la autorrealización. Es el grado de su implementación que va a formar el sentido de integridad psicológica y satisfacción. De esta manera, nos referimos a la esfera emocional del hombre, que suele manifestar la subjetividad humana. El bienestar psicológico de una persona, que está llena de experiencias emocionales es también la categoría subjetiva. Una persona experimenta lo que le está pasando, muestra cierta actitud hacia lo que le rodea. Las condiciones que determinan las actividades del sujeto, se vuelven internamente psicológicamente efectivas solo cuando se relacionan con la esfera de sus actitudes emocionales (Ma et al., 2020).

El papel de las emociones en la actividad humana se debe a las funciones que ellas desempeñan en el proceso de la interacción humana con el mundo exterior. Por hoy, existe suficientes investigaciones sobre la esfera emocional del hombre. Entre los últimos, tiene cierto interés el estudio del papel del temperamento en la aparición del estrés y el proceso general de la satisfacción de la vida. Se ha demostrado que entre los diversos tipos del temperamento existen las diferencias significativas que conciernan la mediación de la aparición del estrés, la satisfacción de la vida y la salud general (Kuzikova et al., 2021; Cyniak-Cieciura, 2021). Han establecido que los predictores significativos del estrés psicológico durante el brote de la epidemia de COVID-19 tienen un valor científico. Se afirma que la percepción del riesgo y la sensación del peligro para la vida median la relación entre la ansiedad y el estrés psicológico (Mirucka et al., 2021).

Consideramos necesario distinguir otro papel de las emociones – asegurar la estabilidad

being is founded on the idea of a person’s constant desire for and ability to self-development, self-realization, and self-actualization, which was validated and experimentally verified.

**Key words:** professional congruence, emotional stability, adaption, self-actualization, psychological well-being.

emocional que contribuye al desarrollo del bienestar psicológico del individuo en las condiciones de complejidad e incertidumbre. La estabilidad emocional es una cualidad sistémica del individuo que se adquiere, se forma y se manifiesta en las condiciones de intensa actividad. Como categoría sistémica, la estabilidad emocional del individuo se convierte en un elemento de una estructura más amplia: el contexto. En el marco de nuestra investigación, la actividad de autodeterminación profesional es tal contexto. En este proceso, la estabilidad emocional proporciona una percepción adecuada de los factores emocionales (fenómenos) y la independencia emocional de ellos, previene el estrés emocional, ayuda a identificar la preparación para el dominio emocionalmente constructivo, funcional y consistente de las condiciones externas y los requisitos de la autodeterminación profesional, asegurando el bienestar psicológico.

**Hipótesis.** Los autores suponen que la estabilidad emocional es una formación integral que se asocia a la autorrealización, la capacidad de autorregulación, depende de los estados emocionales y ayuda al futuro especialista a adaptarse efectivamente al entorno profesional.

**Propósito.** Investigar la estabilidad emocional en el contexto de la autodeterminación profesional de los futuros especialistas de profesiones socioeconómicas como factor del bienestar psicológico.

## Metodología

El estudio se basa en la concepción que el hombre es un sistema abierto y capaz a la autoorganización y autodesarrollo. Los puntos de partida metodológicos del estudio empírico de la estabilidad emocional como factor del bienestar psicológico de un individuo es el algoritmo de medidas mutuamente acordadas con el uso de las herramientas de psicodiagnóstico relacionadas

con la adaptabilidad y la estabilidad emocional del individuo.

Los investigadores aprobaron esta metodología estudiando el agotamiento mental y emocional (Maslach, 1993; Raedeke, 1997; Raedeke & Smith, 2001), determinando el papel de la inteligencia emocional en la vida humana (Bar-On et al., 2007; Baudry et al., 2018; Goleman, 2005; Hamel, 2015; Jawed, 2019; Laborde et al., 2016), estudiando la responsabilidad de deportistas (Halian, 2019), la motivación del desarrollo profesional de un especialista (Halian, 2018; Shevchenko et al., 2020), el pensamiento crítico (Arbeláez-Campillo et al., 2020), el enfoque de recursos al manejo del estrés (Blynova et al., 2020a; 2020b; Hudimova, 2021; Hudimova et al., 2021; Khmiliar et al., 2020), así que la evaluación del estado mental de anticipación (Nosov et al., 2020; Plokhikh, 2021; Plokhikh et al., 2021 y las expectativas en diferentes actividades (Popovych et al., 2020; 2021a; 2021b; 2021c). Todos los estudios experimentales y empíricos descritos contenían el elemento de adaptación, agotamiento, emociones, motivación, regulación, resistencia al estrés.

El objetivo establecido fue llevado a cabo utilizando el método de análisis teórico y la investigación de correlación. Se escogió un conjunto de métodos que reflejaron de manera relevante el tema de la investigación. Las metodologías permitieron asegurar cualitativamente la medición de las variables estudiadas. El análisis de correlación estableció las interrelaciones entre estas variables.

**Participantes.** En el estudio participaron los jóvenes de edad estudiantil ( $n=277$ ) que cursan los estudios superiores en especialidades del tipo sociométrico. La edad media constituye 19,93 años ( $DE=1,73$ ; intervalo de edad 18-23 años). La muestra está representada por sexo de manera siguiente: mujeres – 57,76% ( $n=160$ ) y hombres – 42,24% ( $n=117$ ).

Durante los años 2020-2021, los parámetros estudiados fueron diagnosticados con la ayuda de una serie de herramientas de psicodiagnóstico. El tipo de personalidad profesional se determinó mediante el “Cuestionario de preferencias profesionales”, elaborado basándose en el modelo RIASEC J. Holland y The Holland Code (Holland, 1997). Los indicadores registrados son características psicológicas y preferencias profesionales de los siguientes tipos de

personalidad: realista, intelectual, social, convencional, emprendedora y artística.

**Instrumentos.** Para diagnosticar la autorrealización de la personalidad se utilizó el test “Personal Orientation Inventory” (“POI”) E. L. Shostrom en la adaptación de Yu. Aleshina, L. Gozman y E. Dubovskaya (1987). Los indicadores registrados son las escalas básicas que miden los indicadores globales de la autorrealización: “Competencia en el tiempo” (relacionado con el tiempo) (Tc); “Apoyo” (I). Las escalas adicionales ayudan a registrar los aspectos particulares de la autorrealización: “Orientaciones de valor” (SAV); “Flexibilidad de comportamiento” (existencialismo) (Ex); “Autosensibilidad” (Fr); “Espontaneidad” (S); “Autoestima” (Sr); “Autoaceptación” (Sa); “Concepción de la naturaleza humana” (Nc); “Sinergia” (Sy); “Aceptación de la agresión” (A); “Contacto” (Cn); “Necesidades cognitivas” (Cog); “Creatividad” (Cr). Las escalas adicionales están agrupados en seis bloques: valores, sentimientos, autopercepción, integridad, sensibilidad interpersonal y actitudes hacia la cognición.

Para diagnosticar la adaptabilidad de los jóvenes en el espacio educativo se utilizó los “Métodos de diagnóstico de la adaptación sociopsicológica” (“SPA”) de C. Rogers y R. Dymond (1954). Metodología adaptada por A. Osnitsky (2004). Sus principales indicadores registrados son: adaptabilidad, inadaptación, autoaceptación, autorrechazo, aceptación de los demás, rechazo de los demás, comodidad emocional, malestar emocional, “locus de control” externo e interno, dominancia, subordinación, “escapism”.

Las escalas “Autocontrol” (Q3) y “Normatividad moral” (G) con 16 PF Cattell test (psychology of a happy life, 2014) y la escala “Locus de control” según el método “SPA” (Osnitsky, 2004) se convirtieron en las principales para caracterizar la capacidad normativa de los sujetos. Se registraron como indicadores de manifestación emocional las siguientes escalas del test 16 PF Cattell: “Estabilidad emocional” (C), “Alegria” (F), “Sensibilidad emocional” (I), “Incertidumbre” (O), “Tensión” (Q4).

**Procedimiento.** El estudio se organizó según el esquema del experimento de constatación. Se estudió la manifestación de la estabilidad emocional durante la autodeterminación profesional de los jóvenes. Se diagnosticó la conexión entre la estabilidad emocional y la autorrealización, los procesos de regulación

emocional y la capacidad de adaptación al espacio educativo. Las secciones de diagnóstico se realizaron de acuerdo con los métodos anteriormente descritos con los cuestionarios de prueba estandarizados. La sensibilización y la participación voluntaria de los encuestados en el experimento y la confidencialidad de los resultados aseguraron la franqueza y no aleatoriedad de las respuestas. Los resultados obtenidos se interpretaron separadamente para cada método, después de que buscaban la conexión entre los fenómenos mentales diagnosticados. La profundidad de la relación entre las características particulares del fenómeno estudiado se determinó mediante el análisis de correlación. Dado que los resultados empíricos obtenidos están cerca de la distribución normal, la diferencia entre los grupos de los encuestados se calculó mediante el criterio-t de Student.

**Análisis estadístico.** El procesamiento estadístico de los datos empíricos y la presentación gráfica de los resultados se ejecutaron mediante los programas estadísticos “SPSS” v. 26.0 y MS “Excel”. Se utilizó el coeficiente de correlación r-Pearson y el criterio-t de Student.

## Resultados

La eficacia de la autodeterminación profesional depende en gran medida de la congruencia del tipo de personalidad profesional al entorno profesional. Para determinar esta relación se utilizó la escala de J. Holland (1997). Los resultados empíricos obtenidos demostraron el crecimiento de la congruencia profesional durante toda la etapa de autodeterminación profesional, es decir, durante los estudios en una institución de enseñanza superior. (Tabl. 1).

**Tabla 1.**

*Indicadores de la congruencia profesional durante la etapa de autodeterminación profesional.*

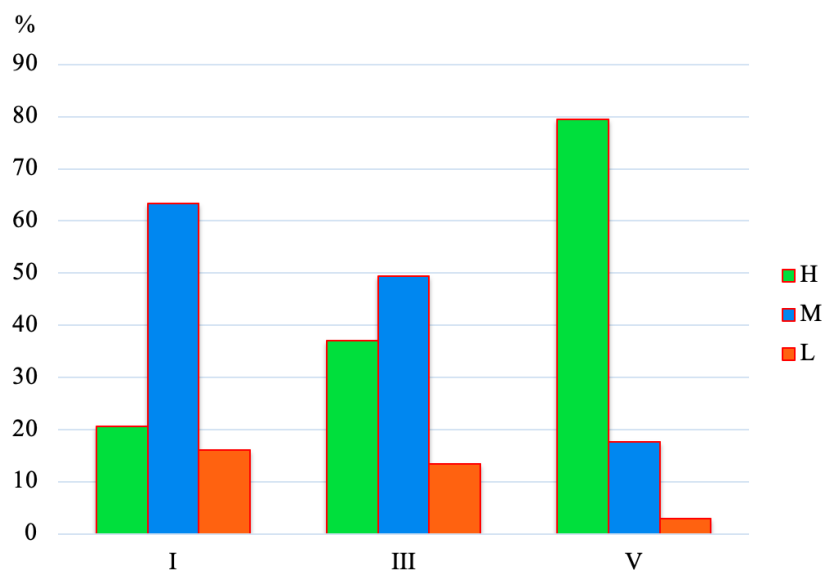
Parámetro	Criterio	I y III	III y V	I y V
Congruencia	tSt	-1.602; p<.1174	-5.2873***; p<.000	-6.892**; p<.0000

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

**Nota:** tSt – Student’s criterion.

Explicamos que el crecimiento de los indicadores es el resultado de la adecuación efectiva en el espacio educativo. Presentamos gráficamente los

indicadores de la congruencia profesional del individuo de futuros especialistas en el espacio educativo (Fig. 1).



**Figura 1.** Indicadores de la congruencia profesional de los futuros especialistas en el espacio educativo.

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

**Nota:** H – alto nivel; M – nivel medio; L – nivel bajo; I – primer año de estudios (n=112); III – tercer año de estudios (n=97); V – quinto año de estudios (n=68); \* – significación estadística al nivel de p<.05; \*\* – significación estadística al nivel de p<.01; \*\*\* – significación estadística al nivel de p<.001.

Para diagnosticar la adaptación profesional se utilizó la escala “Indicador Integral” de la metodología “SPA” (Osnitsky, 2004). Se diagnosticó el crecimiento de alto nivel de

adaptación psicológica de los futuros especialistas a medida que se volvían más profesionales (Tabl. 2).

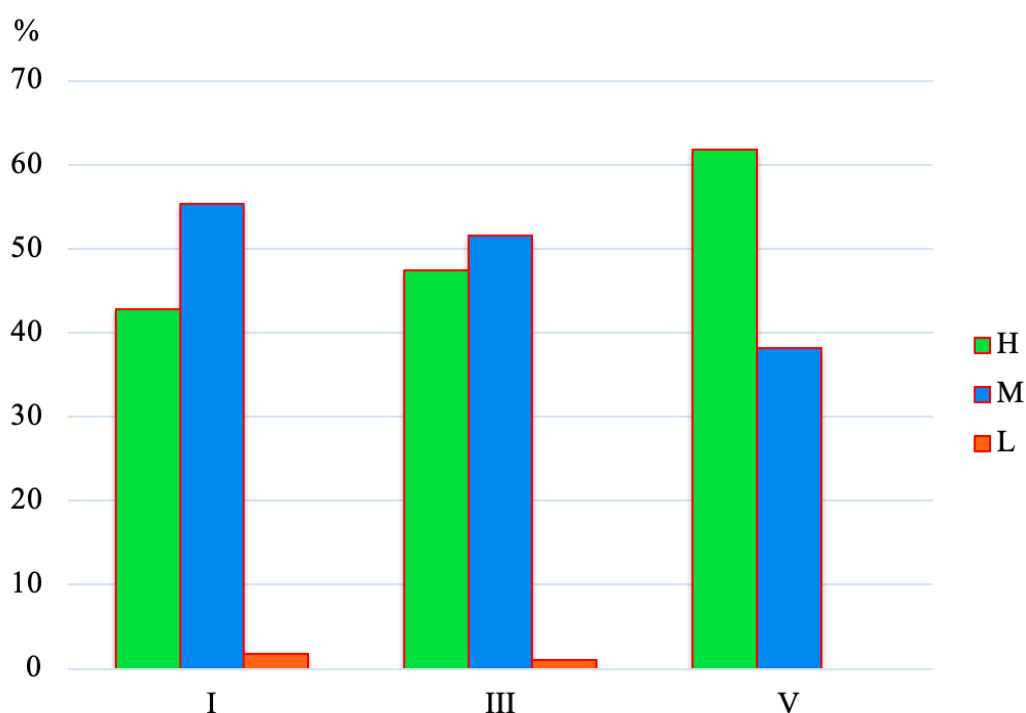
**Tabla 2.**  
*Indicador integral de la adaptación de los encuestados.*

Parámetro	Criterio	I y III	III y V	I y V
Indicador integral	tSt	-2.897**, p<.0024	-1.812***, p<.06781	-4.678***, p<.0000

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

**Nota:** tSt – Student’s criterion.

Presentamos gráficamente el indicador integral de los futuros especialistas (Fig. 2).



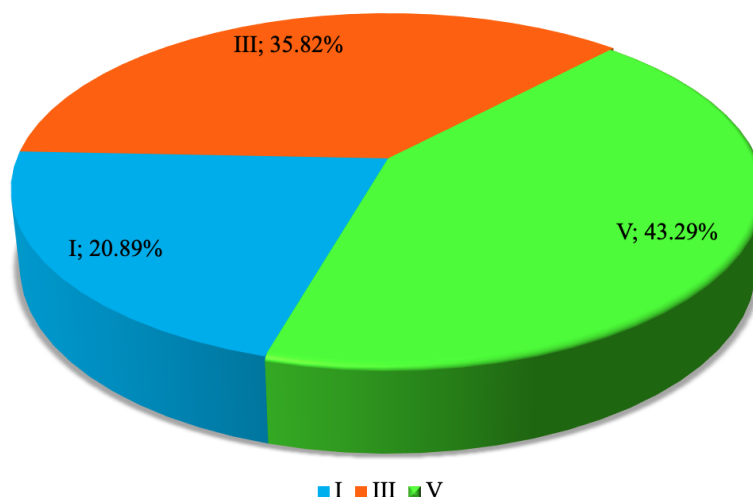
**Figura 2.** *Indicador integral de la adaptación de los futuros especialistas*

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

**Nota:** H – alto nivel; M – nivel medio; L – nivel bajo; I – primer año de estudios (n=112); III – tercer año de estudios (n=97); V – quinto año de estudios (n=68); \* – significación estadística al nivel de p<.05; \*\* – significación estadística al nivel de p<.01; \*\*\* – significación estadística al nivel de p<.001.

Se diagnosticó las diferencias estadísticamente significativas en cuanto al nivel de

autorrealización según el período de estudios de los encuestados (Fig. 3).



**Figura 3.** Número de estudiantes con alto nivel de autorrealización en diferentes etapas de estudios

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

**Nota:** I – primer año de estudios; III – tercer año de estudios; V – quinto año de estudios.

En Tabl. 3. Presentamos las estadísticas descriptivas de los indicadores de manifestación

de propiedades emocionales y regulatorias del individuo según 16 PF Cattell test.

**Tabla 3.**

*Estadísticas descriptivas de los encuestados según 16 PF Cattell test.*

16 PF Kettell	Año de estudios	M	min	max	SD	A	E
C	I	4.8486	2.256	7.589	1.135083	.020668	1.554626
	III	5.06245	3.987	6.245	.613915	.18719	-.6834
	V	5.8752	4.121	7.245	.803203	-.27089	-.23304
F	I	5.16295	3.987	6.245	.59745	-.15875	-.53311
	III	5.5348	4.456	6.859	.630344	.087354	-.43839
	V	5.92335	4.632	7.121	.615836	-0.20756	.202238
I	I	5.65995	4.121	6.659	.800671	-.5537	-.7822
	III	5.1422	3.987	6.245	.644954	.016801	-.83176
	V	5.44615	4.456	6.859	.594138	.423417	.310575
O	I	6.0165	4.887	7.445	.665292	.202841	-.38289
	III	6.18535	4.887	7.445	.628313	-.06772	-.37486
	V	5.50115	4.256	6.859	.633252	.15778	-.1965
Q3	I	5.8377	4.321	7.121	.778247	-.27197	-.55877
	III	5.8828	4.421	7.245	.767514	-.18915	-.4869
	V	5.66075	4.256	6.859	.579265	-.34233	1.063627
Q4	I	4.74315	2.256	7.189	1.111327	-.03838	.692466
	III	4.75485	2.156	7.501	1.1653	.025391	1.176201
	V	4.4663	2.56	6.011	.814829	-.39621	.542438
G	I	5.90075	4.321	7.421	.809591	-.2619	-.3181
	III	5.7113	4.121	7.245	.784991	-.09376	-.32494
	V	5.60575	4.256	6.859	.621482	-.33301	.561121

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

**Nota:** I – primer año de estudios (n=112); III – tercer año de estudios (n=97); V – quinto año de estudios (n=68); C – estabilidad emocional; F – moderación / expresividad; I – sensibilidad emocional / insensibilidad emocional; O – hipertimia / hipotimia; Q3 – autocontrol bajo /autocontrol alto; Q4 –ego-tensión baja / ego-tensión alta; G – super ego bajo / super ego alto.

Tabl. 4. Se presentan los niveles de manifestación de cualidades emocionales y

regulatorias de futuros especialistas 16 PF Cattell test.

**Tabla 4.**

*Nivel de la manifestación de cualidades emocionales y regulatorias de los futuros especialistas 16 PF Cattell test.*

Escala	Level	Año de estudios		
		I (%)	III (%)	V (%)
C	H	13.98	26.02	34.01
	M	70.96	54.01	50.61
	L	15.06	19.97	15.38
F	H	20.01	25.28	34.56
	M	62.03	62.67	57.8
	L	17.96	12.05	7.64
I	H	22.68	17.01	26.97
	M	63.08	66.68	63.97
	L	14.24	16.31	9.55
O	H	37.12	41.01	29.56
	M	51.85	45.78	55.04
	L	11.03	13.21	15.4
Q3	H	29.01	24.15	17.18
	M	61.67	67.44	73.85
	L	9.32	8.41	8.97
Q4	H	6.85	3.67	4.76
	M	76.16	80.71	74.01
	L	16.99	15.62	21.23
G	H	29.11	24.41	27.22
	M	63.21	66.91	57.35
	L	7.68	8.68	15.43

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

**Nota:** H – alto nivel; M – nivel medio; L – nivel bajo; I – primer año de estudios (n=112); III – tercer año de estudios (n=97); V – quinto año de estudios (n=68); C – estabilidad emocional; F – moderación / expresividad; I – sensibilidad emocional / insensibilidad emocional; O – hipertimia / hipotimia; Q3 – autocontrol bajo / autocontrol alto; Q4 – ego-tensión baja / ego-tensión alta; G – super ego bajo / super ego alto.

## Discusión

El modo de vida actual y las condiciones de trabajo exigen mucho de los recursos emocionales de futuros especialistas. Por lo tanto, existe la necesidad de estudiar la estabilidad emocional como factor de bienestar psicológico en la etapa inicial del desarrollo profesional. De particular interés son la influencia del entorno externo, las formas de la utilización racional de las oportunidades individuales para superar situaciones estresantes y la necesidad de dominar las habilidades de autorregulación de los estados emocionales.

Creemos que el bienestar psicológico depende en gran medida de las emociones que experimenta el sujeto. En psicología, el bienestar emocional se considera como una clase especial de procesos

y estados mentales asociados a las necesidades y motivos que a través de los sentimientos reflejan la relevancia de fenómenos y situaciones que afectan al sujeto (Abolin, 1985). En este sentido, se observa la función general de las emociones – la regulación interna de la actividad. Sus manifestaciones parciales son la evaluación, la inducción, la activación, la síntesis, la expresión y formación sensorial. En nuestro estudio, la estabilidad emocional se presenta como una formación personal integral de futuro especialista, que le ayuda a adaptarse efectivamente al espacio educativo. Teniéndolo en cuenta, se argumentó la conexión entre la estabilidad emocional y la autorrealización, la capacidad de autorregulación, los estados emocionales, etc.

Sugerimos que el indicador de la autodeterminación profesional es la congruencia del tipo profesional de la personalidad (realista, intelectual, social, convencional, emprendedor, artístico) (Holland, 1997) y del espacio educativo. Nuestro supuesto se basa en la aceptación de la interpretación de la congruencia de C. Rogers (2021). El científico explica el término “congruencia” de la manera siguiente (Rogers, 2021: 57):

“... cualesquiera que sean los sentimientos o actitudes que experimente, corresponderán a mi conciencia de estos sentimientos o actitudes. Si este es realmente el caso, entonces en este momento me convierto en una persona completa e integrada, y así puedo ser quien realmente soy ...”.

En este caso, la incongruencia debe entenderse como un desajuste entre los sentimientos y su conciencia, entre la conciencia y su expresión lo que es consistente con la teoría de la motivación profesional de rol y el lugar de la congruencia en ella (Miner et al., 1994).

Según el concepto de J. Holland (1997), la integración al grupo profesional más favorable, que corresponda a sus valores y características, asegura el éxito de la elección profesional y la autodeterminación. En el contexto de nuestro estudio nos interesa mucho la autodeterminación según el tipo social (Holland, 1997). Su dominancia en las profesiones socioeconómicas muestra que los encuestados son conscientes y saben bien lo que quieren, lo que pueden hacer, quiénes son, aceptan el contenido y los requisitos del trabajo profesional. Los resultados empíricos obtenidos (ver Fig. 1) mostraron el crecimiento de la congruencia profesional durante todos los años de estudios en una institución de educación superior. Las diferencias entre los indicadores de congruencia por años de estudios se vuelven estadísticamente significativas. Así, las diferencias entre el primer y el tercer año de estudios según el criterio-t de Student no eran estadísticamente significativas (-1.569;  $p < .1183$ ), entre el tercer y quinto año de estudios ya son estadísticamente significativas al nivel de  $p < .001$  -5.2775; (.000), y entre el primero y quinto año de estudios en el nivel de  $p < .01$  (-6.941;  $p < .0000$ ). Creemos que es la consecuencia de la adaptación efectiva en el espacio educativo.

Esta suposición se basa también en los resultados obtenidos según la escala “Indicador integral” de la metodología “SPA” (Osnitsky, 2004). Se constató el crecimiento del alto nivel de

adaptación psicológica de los estudiantes a medida que se volvían más profesionales (ver Fig. 2). Sin embargo, observamos el crecimiento más significativo en el período del 3° al 5° año de estudios. El número de los estudiantes que tienen el alto nivel de adaptación psicológica aumentó en este período del 47,7% al 61,66%, respectivamente. Las diferencias entre el primer y tercer año de estudios según el criterio-t de Student son estadísticamente significativas en el nivel de  $p < .01$  (-2.984;  $p < .0032$ ), entre el tercer y quinto año de estudios son estadísticamente significativas en el nivel de  $p < .001$  (-1.782;  $p < .07682$ ) y entre el primero y el quinto año de estudios en el nivel de  $p < .001$  (-4.656;  $p < .0000$ ). Los resultados de nuestro estudio confirman las conclusiones de otros investigadores sobre el crecimiento de la conciencia profesional en este período de la profesionalización de los jóvenes. Así, examinando los recursos personales de la adaptación de futuros trabajadores sanitarios hacia la actividad profesional, identifican los factores que constituyen la estructura interna de su adaptabilidad. El factor central de este proceso es la “satisfacción emocional” (Halian et al., 2020).

Uno de los componentes de la adaptabilidad psicológica en la institución de la educación superior es el nivel de autorrealización de futuros especialistas. La autorrealización es la manifestación del potencial y el deseo de autorrealización de un individuo. El proceso de la autorrealización no es constante, sino que continúa a lo largo de toda la vida. Su contenido varía con la edad. Las personas mayores de 36 años se ven impulsadas por motivos superiores y los más jóvenes por motivos inferiores (Reiss & Havercamp, 2005). Otro estudio señala que más a menudo las personas se autorrealizan a través del estatuto (Krems et al., 2017). R. Gopinath (2020) la autorrealización se asocia con el éxito profesional. Se trata de la implicación en el trabajo y la satisfacción con él. El investigador señala que las personas autorrealizadas profesionalmente influyen en el éxito de las organizaciones.

La distribución de los encuestados según el nivel de autorrealización, según los años de estudios, se difiere significativamente (ver Fig. 3). Esto se refiere, en primer lugar, al alto nivel de manifestación de esta variable. Entonces, si en el primer año de estudios solo el 20,89% de los estudiantes (del total) demuestra un nivel suficiente de autorrealización, en el tercer año de estudios es solo el 35,82% de los estudiantes, entonces en el quinto año de estudios es aproximadamente el 41,79% de los encuestados.



El indicador bajo es un rasgo característico de los jóvenes. Así, existe la tendencia hacia el crecimiento de número de encuestados que han podido lograr una divulgación equilibrada y armónica de varios aspectos de su personalidad, en función de la profesionalización y adaptación psicológica en una institución de educación superior. Creemos que la satisfacción de la profesión elegida es una de las condiciones de la autorrealización profesional en la etapa inicial de la profesionalización, que proporciona estabilidad emocional. Esto se confirma por la disminución del número de encuestados con el nivel de autorrealización por debajo de la norma estadística (primer año de estudios – 15,18%; tercer año de estudios – 8,25% y quinto año de estudios – 5,88%). Según las investigaciones de otros científicos, el número de personas autorrealizadas aumenta con la edad. En particular, se observa que los encuestados mayores de 36 años mostraban el nivel más alto de autorrealización que más jóvenes (Ivtzan et al., 2013).

La estabilidad emocional como cualidad sistémica de la personalidad se forma y se demuestra en la unidad de las actitudes emocionales, volitivas y otras del individuo. Se observa que la autodeterminación profesional de los encuestados en el tercer año de estudios pasa en las condiciones emocionalmente estresantes. La tendencia similar se encuentra en otros estudios (Halian et al., 2021). El factor de aparición de tendencias agresivas y hostiles, entre otros, es la baja resistencia al estrés del sujeto de la actividad profesional, lo que afecta en cierta medida su adaptabilidad (Halian et al., 2021). Los autores señalan que la satisfacción emocional de la situación y su posición en ella puede determinar el sentimiento de pseudoadaptación. También en otro estudio se acentúa en el papel de la competencia emocional como predictor de la eficacia profesional, la estabilidad emocional y un medio para resolver problemas profesionales (Bubić & Ivanišević, 2016). Sin embargo, los futuros especialistas que estudiamos desde el primero hasta el quinto años de estudios tienden a armonizar las manifestaciones emocionales. Nuestros resultados obtenidos son consistentes con los del

estudio de S. Ali Ahmed y Y. Çerkez (2020). Los autores constatan una correlación significativa negativa entre la depresión, la ansiedad, el estrés y la estabilidad emocional.

Los resultados presentados en Tabl. 1 demuestran el crecimiento del número de encuestados con alto nivel de estabilidad emocional (Factor C). Sin embargo, esto se debe a los encuestados con medio nivel y no se refiere a los que tienen bajo nivel de estabilidad emocional. La estadística descriptiva completa de los indicadores obtenidos de la manifestación de propiedades emocionales y regulatorias de la personalidad con 16 PF Cattell test está presentada en Tabl. 2.

En cuanto a las características semánticas del fenómeno estudiado, se observa el crecimiento de la expresividad (Factor F), que se basa en la ampliación de contactos socialmente significativos, el aumento de la confianza en estas relaciones, el deseo de liderazgo y otros. Las propiedades emocionales y regulatorias como el autocontrol (Factor Q3) y la normatividad moral (Factor G) pertenecen a la categoría de las características importantes para la autodeterminación profesional de futuros especialistas. Al mismo tiempo, junto con el crecimiento de estas cualidades personales hasta el quinto año de estudios, disminuye el número de encuestados con alta capacidad de autocontrol de sus propias emociones y conductas y el crecimiento de la insatisfacción interna de sí mismos. Se observa el crecimiento del número de encuestados con nivel bajo de tensión (Factor Q4) lo que determina su relajación, tranquilidad, así que baja actividad motivacional. Tales contradicciones internas de los jóvenes se explican por una excesiva dependencia emocional, rechazo de las normas y estándares morales sociales, desorganización, etc. (Factor G).

Los resultados del análisis de correlación presentados en Tabl. 5 permiten afirmar la existencia de una amplia gama de criterios de autodeterminación profesional, que se correlacionan significativamente con la estabilidad emocional.

**Tabla 5.**

*Indicadores de la correlación lineal de Pearson entre los componentes estructurales de la autodeterminación profesional de futuros especialistas y la estabilidad emocional*

Autodeterminación profesional		Estabilidad emocional		
Factores	Criterios	Año de estudios		
		I (n=112)	III (n=97)	V (n=68)
Tipo profesional de la personalidad	Tipo realista	.012	.213*	.291*
	Tipo intelectual	.007	.241*	-.102
	Tipo social	-.011	-.182	.246*
	Tipo convencional	-.107	-.204*	-.021
	Tipo emprendedor	.014	-.113	.142
Coherencia profesional de la personalidad	Tipo artístico	.026	.021	.113
	Homogeneidad profesional	-.113	.201*	.041
	Diferenciación profesional	.127	-.128	.017
	Congruencia profesional	-.013	-.124	.276*
Motivación educativa profesional	Convertirse en un especialista calificado	.201*	.081	.273*
	Obtener conocimientos profundos y sólidos	-.033	.216*	.031
	Éxito de la actividad profesional	.017	.259**	.281*
	Satisfacción intelectual	.216*	.199*	.092
Autorrealización	Orientación en el tiempo	.105	.225**	.274*
	Apoyo	.225*	.238**	.329**
	Indicador general de la autorrealización	.216*	.346***	.411***
	Adaptabilidad	.305***	.335***	.323**
Adaptabilidad socio-psicológica	Desadaptividad	-.411***	-.212*	-.381**
	Autoaceptación	.236***	.348***	.272*
	Autoaceptación negativa	-.324***	-.119	-.374**
	Escapismo	-.328***	-.013	-.261*
Regulatorio	Indicador general de ASP	.432***	.331***	.422***
	Locus de control interno	.221*	-.012	.031
	Locus de control externo	-.13	-.019	-.297*

**Fuente:** Elaboración propia, 2021.

**Nota:** I – primer año de estudios (n=112); III – tercer año de estudios (n=97); V – quinto año de estudios (n=68); \*– significación estadística en el nivel de  $p < .05$ ; \*\* – significación estadística en el nivel de  $p < .01$ ; \*\*\*– significación estadística en el nivel de  $p < .001$ .

Se comprobó la interdependencia de correlación de los principales parámetros de la estabilidad psicológica y la adaptación sociopsicológica como uno de los criterios de la autodeterminación profesional. Las conexiones (que son características para todos los años de estudios) entre los indicadores de la estabilidad emocional y la motivación educativa profesional intrínseca son naturales y lógicos. La naturaleza intrapsíquica de tal interdependencia presupone su emotividad, que ante todo actualiza el estudio

del papel de las propiedades emocionales reguladoras del individuo.

Los resultados presentados en Tabl. 6 reflejan la dinámica de la significancia de los indicadores de estabilidad emocional obtenidos según la estabilidad emocional y la capacidad regulatoria. Se demostró que el número de las diferencias estadísticamente significativas aumenta a lo largo del período de estudios.

**Tabla 6.**

Indicador de la significancia de diferencias estadísticas según los criterios emocionales regulatorios 16 PF Cattell test

Año de estudios	Criterio	Factor: Cattell 16 PF						
		C	F	I	O	Q4	Q3	G
I y III	tSt	-1.074	-1.513	2.241*	-.568	-.212	-.315	1.325
		p<.2621	p<.0862	p<.0243	p<.4972	p<.7832	p<.7251	p<.1671
III y V	tSt	-1.9826*	-1.298	-1.517	2.226*	.876	.3123	1.163
		p<.0013	p<.1691	p<.0866	p<.0275	p<.4238	p<.5742	p<.2343
I y V	tSt	-3.301***	-	.178	2.682**	.678	.8945	1.513
		p<.0021	p<.0034	p<.7931	p<.0015	p<.4679	p<.3251	p<.1318

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Nota: I – primer año de estudios (n=112); III – tercer año de estudios (n=97); V – quinto año de estudios (n=68); tSt – Student’s criterion; \*– significación estadística en el nivel de p<.05; \*\* – significación estadística en el nivel de p<.01; \*\*\*– significación estadística en el nivel de p<.001.

Constatamos que las diferencias estadísticamente significativas entre el primer y tercer años de estudios se observan únicamente según el criterio de “Dureza” (Factor I) ( $t = 2.241$ ;  $p < .0243$ ). Los jóvenes se hacen más independientes, menos sentimentales, la emotividad se substituye por la racionalidad. Entre el tercer y quinto años de estudios se observan las diferencias estadísticamente significativas según los criterios como “estabilidad emocional” (debilidad/fuerza de Yo) (Factor C) ( $t = 1.9826$ ;  $p < .0013$ ) y “ansiedad” (Factor O) ( $t = 2.226$ ;  $p < .0275$ ). Al final de la carrera universitaria, disminuye el número de los encuestados con alto nivel de ansiedad y aumenta el de nivel bajo, aparece la relajación interior, autosatisfacción, optimismo. Al mismo tiempo, muchos encuestados con nivel medio de ansiedad todavía siguen sintiendo ansiedad, tienen miedo de cometer errores. Todos estos cambios son la consecuencia del realismo de sus perspectivas de vida relacionadas con el empleo, la vida personal, etc.

Las diferencias entre el primero y el quinto años de estudios se caracterizan por tres factores: “estabilidad emocional” (Factor C) ( $t = -3.301$ ;  $p < .0021$ ), “ansiedad” (Factor O) ( $t = -2.682$ ;  $p < .0015$ ) y “expresividad” (Factor F) ( $t = 2.916$ ;  $p < .0034$ ). Esto confirma las tendencias positivas en la formación de estabilidad emocional durante el desarrollo profesional previo de los futuros profesionales. A pesar del autocontrol algo reducido de las emociones, el número de encuestados con perspectivas de vida equilibradas y realistas, permanencia de intereses, confianza en sí mismos, que contribuye a su autoafirmación, aumenta año tras año.

El estudio realizado enfatiza el papel de la estabilidad emocional de la capacidad del individuo de adaptarse a los desafíos y dificultades de la vida. Nuestro estudio es un buen argumento sobre la importancia de la regulación de las emociones para asegurar el bienestar psicológico del individuo. Así lo confirman los estudios de B. Marroquín, H. Tennen y A. Stanton (2017) sobre el papel de la regulación intrapersonal de las emociones en los contextos sociales complejos, que asegura el bienestar psicológico del individuo. El papel de la estabilidad emocional se describe también en los estudios sobre el impacto del apego adulto, la conciencia de la disposición y la regulación de las emociones para el bienestar psicológico del individuo (Stevenson et al., 2019).

### Conclusiones

Se fundamentó que el bienestar psicológico se basa en la idea de la necesidad constante y la capacidad de autodesarrollo y autorrealización. El grado de su implementación formará el sentido de integridad psicológica y satisfacción.

La estabilidad emocional es una cualidad sistémica del individuo, que se forma y monitorea en las condiciones de actividad intensa. Se relaciona con la autorrealización, la capacidad de autorregulación, depende de los estados emocionales y ayuda a los futuros especialistas a adaptarse eficazmente al entorno profesional.

La investigación empírica demostró el aumento de la congruencia profesional y la autorrealización de futuros especialistas durante todos los años de estudios en una institución de

educación superior. La satisfacción de la profesión elegida es una de las condiciones de la autorrealización profesional en la etapa inicial de la profesionalización y al mismo tiempo proporciona la estabilidad emocional.

Se constató la unidad de componentes reguladores emocionales en la estructura de la estabilidad emocional del individuo. Se registró cierta tensión emocional del proceso de autodeterminación profesional de futuros especialistas. Se demostró la dinámica positiva del crecimiento del número de encuestados con nivel suficiente de estabilidad emocional durante todo el período de estudios.

Creemos que la experiencia de actividad intensa de individuos emocionalmente inestables puede convertirse en proceso afectivo. En tales circunstancias, se actualiza la necesidad de aplicar las medidas preventivas para aumentar el nivel de estabilidad emocional de los jóvenes en la etapa inicial de su desarrollo profesional. En eso vemos las perspectivas de nuestra investigación futura.

### Referencias bibliográficas

- Abolin, L. (1985). *Methods of studying emotions in sports*. Volgograd: GNFC.
- Aleshina, Yu., Gozman, L., & Dubovskaya, E. (1987). *Socio-psychological methods of research of marital relations. Special workshop on social psychology*. Moscow: MSU.
- Arbeláez-Campillo, D., Tatsiy, V., Rojas-Bahamón, M., et al. (2020). Contributions of critical thinking as a form of participation and political deliberation. *Amazonia Investiga*, 9(27), 5-12. <https://doi.org/10.34069/AI/2020.27.03.1>
- Ali Ahmed, S., & Çerkez, Y. (2020). The Impact of Anxiety, Depression, and Stress on Emotional Stability among the University Students. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.520>
- Bar-On, R., Maree, J., & Elias, M. (Eds.). (2007). *Educating People to Be Emotionally Intelligent*. Greenwood: Praeger Publishers.
- Baudry, A., Grynberg, D., Dassonneville, C., et al. (2018). Sub-dimensions of trait emotional intelligence and health: A critical and systematic review of the literature. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59, 206-222.
- Blynova, O., Kisil, Z., Tkach, T., et al. (2020a). Psychological manifestations of professional marginality of future social welfare professionals. *Revista Inclusiones*, 7(SI), 218-233. <http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1229>
- Blynova, O., Moiseienko, V., Los, O., et al. (2020b). Assertiveness as a Factor of Students' Choice of Behavior Strategies in Social Interaction. *Revista Inclusiones*, 7(4), 259-272. <http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1551>
- Bubić, A., & Ivanišević, K. (2016). The role of emotional stability and competence in young adolescents' career judgments. *Journal of Career Development*, 43(6), 498-511. <https://doi.org/10.1177/0894845316633779>
- Cyniak-Cieciura, M. (2021). Stress, satisfaction with life and general health in a relationship to health behaviors: the moderating role of temperament structures. *Polish Psychological Bulletin*, 52(3), 227-240. <https://doi.org/10.24425/ppb.2021.137887>
- Goleman, D. (2005). *Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gopinath, R. (2020). Prominence of Self-Actualization in Organization. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3), 11591-11602. <http://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article/view/29830/16523>
- Halian, A., Halian, I., Burlakova, I., et al. (2020). Emotional Intelligence in the Structure of Adaptation Process of Future Healthcare Professionals. *Revista Inclusiones*, 7, 447-460. <http://revistainclusiones.org/pdf13/37%20VOL%207%20NUM%20ESPECIALJULIOS EPTIEMBREEE2020ZZ.pdf>
- Halian, A., Halian, I., Popovych, I., et al. (2021). Stress Resistance in the Situation of Uncertainty as a Factor of Development of Adaptive Ability of Medical Personnel. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(1), 251-264. <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/181>
- Halian, I. M. (2018). Motivational and value determinants of professional development of future physical education teachers. *Science and education*, 3, 36-42. DOI: 10.24195/2414-4665-2018-3-5
- Halian, I. M. (2019). Personal determinants of responsibility of future educators. *Insight: the psychological dimensions of society*, 1, 15-21. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-1-2>
- Hamel, L. (2015). Emotional Intelligence. In: Cooper, C., Flood, P., & Freeney Y. (Eds.).



- Wiley Encyclopedia of Management. <https://doi.org/10.1002/9781118785317.weom110044>
- Holland, J. (1997). *Making vocational choices: a theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Odessa, Fla: Psychological Assessment Resources.
- Hudimova, A. Kh. (2021). Psychological well-being and social media users' behavioral online patterns in everyday life and during COVID-19 pandemic. *Insight: the psychological dimensions of society*, 5, 133-147. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-9>
- Hudimova, A., Popovych, I., Baidyk, V., et al. (2021). The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Revista Amazonia Investiga*, 10(39), 50–61. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
- Ivtzan, I., Gardner, H. E., Bernard, I., et al. (2013). Wellbeing through self-fulfilment: Examining developmental aspects of self-actualization. *The Humanistic Psychologist*, 41(2), 119. <https://doi.org/10.1080/08873267.2012.712076>
- Jawed, A. (2019). *Aspects of emotional intelligence*. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing.
- Khmliar, O., Popovych, I., Hrys, A., et al. (2020). Spatial Regulation of Personality Behavior in the Conditions of Progression of the COVID-19 Pandemic. *Revista Inclusiones*, 7(SI), 289-306. <http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1760>
- Krems, J. A., Kenrick, D. T., & Neel, R. (2017). Individual perceptions of self-actualization: What functional motives are linked to fulfilling one's full potential?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(9), 1337-1352. <https://doi.org/10.1177/0146167217713191>
- Kuzikova, S., Shcherbak, T., Blynova, O., et al. (2021). Empirical Research of the Hardiness of the Personality in Critical Conditions of Life. *Postmodern Openings*, 12(2), 57-77. <https://doi.org/10.18662/po/12.2/297>
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. (2016). Emotional intelligence. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26, 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Ma, F., Shevchenko, R. P., & Karhina, N. V. (2020). Student you three presentation of psychological well-being: results of content analysis of works. *Insight: the psychological dimensions of society*, 3, 44-55. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-3-3>
- Marroquín, B., Tennen, H., & Stanton, A. L. (2017). Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes. In *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 253-274). Cham: Springer.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In Shaufeli, W. B., Maslach, Cr., & Marek, T. (Eds.). *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* (pp. 19-32). Washington DC: Taylor & Francis.
- Miner, J. B., Crane, D. P., & Vandenberg, R. J. (1994). Congruence and Fit in Professional Role Motivation Theory. *Organization Science*, 5(1), 86-97.
- Mirucka, B., Bielecka, U., Mirucka, M., et al. (2021). Significant predictors of psychological distress in the group of Polish young adults during the COVID-19 epidemic outbreak: Sequential mediation model. *Polish Psychological Bulletin*, 52(3) 289-298. <https://journals.pan.pl/dlibra/publication/137891/edition/121031/content>
- Nosov, P. S., Popovych, I. S., Cherniavskiy, V. V., et al. (2020). Automated identification of an operator anticipation on marine transport. *Radio Electronics, Computer Science, Control*, 3, 158–172. <https://doi.org/10.15588/1607-3274-2020-3-15>
- Osnitsky, A. K. (2004). Determination of the characteristics of social adaptation. *Psychology and school*, 1, 43-56.
- Plokhikh, V. V. (2021). Assessment of subject's readiness for urgent actions using the variations of sensorimotor response tasks. *Insight: the psychological dimensions of society*, 5, 46-65. <http://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-4>
- Plokhikh, V., Popovych, I., Zavatska, N., et al. (2021). Time Synthesis in Organization of Sensorimotor Action. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 164-188. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/243>
- Psychology of a happy life (2014). Cattell test 16PF personality (Form A /187 questions). <http://psycabi.net/testy/293-16-faktornyj-lichnostnyj-oprosnik-r-b-kettellametodika-mnogofaktornyj-oprosnik-kettella-test-kettela187-voprosov-test-ketela-16-pf#ixzz3WT0mku5x>
- Popovych, I., Arbeláez-Campillo, D. F., Rojas-Bahamón, M. J., et al. (2021a). Time perspective in the professional activity of specialists of economic sphere. *Cuestiones*

- Políticas, 39(69), 424-445.  
<https://doi.org/10.46398/cuestpol.3969.27>
- Popovych, I., Borysiuk, A., Zahrai, L., et al. (2020). Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality. *Revista Inclusiones*, 7(SI), 154-167.  
<https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/354>
- Popovych, I., Chervinskyi, A., Kazibekova, V., et al. (2021b). Empirical research of the typology of social expectations of the personality. *Amazonia Investiga*, 10(43), 112-122.  
<https://doi.org/10.34069/AI/2021.43.07.11>
- Popovych, I., Shevchenko, A., Galvez, L. M., et al. (2021c). Research of the relationship between social desirability and value orientations of adolescents. *Revista Notas Históricas y Geográficas*, 26(1), 241-268.  
<https://www.revistanotashistoricasygeograficas.cl/index.php/nhyg/article/view/339>
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Reiss, S. & Havercamp, S. (2005). Motivation in Developmental Context: A New Method for Studying Self-Actualization. *Journal of Humanistic Psychology*, 45, 41-53.  
<https://doi.org/10.1177/0022167804269133>
- Rogers, C. R., & Dymond, R. F. (Eds.). (1954). *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rogers, C. R. (2021). *Selected Writings on Client Centered Therapy: Becoming a Person, Significant Aspects of Client Centered Therapy, The Process of Therapy, and The Development of Insight in a Counseling Relationship*. Bristol: Mockingbird Press.
- Shevchenko, R., Cherniavskyi, V., Zinchenko, S., et al. (2020). Research of psychophysiological features of response to stress situations by future sailors. *Revista Inclusiones*, 7(SI), 566-579.  
<http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1780>
- Stevenson, J. C., Millings, A., & Emerson, L. M. (2019). Psychological well-being and coping: The predictive value of adult attachment, dispositional mindfulness, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10(2), 256-271.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-0970-8>

