

УДК 159.9; 316.6

DOI: <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286659>

Базика Євгенія Леонідівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної психології

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

65082, Україна, м. Одеса, вул. Дворянська, 2

e-mail: evgenija.bazyka@onu.edu.ua

ORCID ID 0000-0002-3302-8451

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПЕРІОДУ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Статтю присвячено вивченню проблеми психологічного благополуччя осіб у період середньої дорослості та представленню результатів дослідження співвідношення емоційної стійкості та психологічного благополуччя у людей віком від 40 до 60 років. Проаналізовано структурні характеристики психологічного благополуччя, психічного стану та досліджено їх взаємозв'язок.

Використано *теоретичні методи*: аналіз наукових джерел для пошуку й ідентифікації сутності основних понять дослідження, синтез та узагальнення теоретико-методологічних підходів до проблеми психологічного благополуччя особистості. *Емпіричні методи*: психодіагностичні методи тестування, а саме: методика «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності» та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (адаптація Л.В. Жуковської, Є.Г. Трошихіної). *Методи математичної статистики* проводилися за допомогою програми SPSS, з використанням аналізу середніх величин, критерію узгодженості Пірсона (χ^2), статистичного критерію, кореляційного аналізу.

Визначено, що респонденти які компетентні у різних галузях життєдіяльності, зокрема, у вибудовуванні позитивних відносин, почуваються комфортно і з піднятим настроєм. Доведено, що особистісне зростання і життєві цілі пов'язані з психічним станом, тобто люди можуть бути спрямовані на особистісне зростання та реалізацію цілей навіть за відсутності комфортного стану.

Доведено, що у людей періоду середньої дорослості психологічне благополуччя та психічний стан тісно взаємопов'язані. Визначено, що велику роль у відчутті психологічного благополуччя грає особистісні параметри людини, а не ситуативний стан чи поточна ситуація. Встановлено суттєвий взаємозв'язок психологічного благополуччя та емоційної стійкості. Зроблено припущення, що дослідження в співвідношення тривожності, позитивних емоційних станів та психологічного благополуччя в різні вікові періоди та в різних життєвих ситуаціях дозволять виділити особливості властиві багатьом людям, які, так чи інакше, прагнуть досягнення успіхів у житті.

Ключові слова: психологічне благополуччя, емоційна стійкість, особистість, період середньої дорослості.

Постановка проблеми. Питання про позитивне та щасливе існування людини, в даний час є досить популярним у дослідженнях українських психологів. Звісно, це об'єктивно обумовлено станом у якому сьогодні знаходиться країна. В умовах загарбницької агресії «сусідської країни», яка провокує різні деструктивні ситуації (вимушеної міграції, еміграції, розділення родин, безробіття, постійного напруження), що призводить до емоційного виснаження, спустошеності - реальні можливості подолання деструктивних соціально-психологічних, емоційних станів та збереження психологічного здоров'я є лише у тих суб'єктів, для яких головним орієнтиром індивідуального та соціального функціонування буде відчуття хоча б психологічного благополуччя.

Все частіше дослідження психологів спрямовані на вивчення проблеми психологічного благополуччя яке пов'язано з психічними станами людини. Для наукової психології важливим є визначення того, що служить стрижнем для внутрішньої рівноваги особистості, з яких частин воно складається, які співвідношення лежать у його основі, яким чином воно бере участь у регуляції поведінки, як можна допомогти особистості вирішити проблеми благополуччя. Адже, психологічне благополуччя визначає природне прагнення людини до внутрішнього спокою, щастя та реалізації своїх потенціалів (Базика, 2023: 11).

Дослідження вищеописаних феноменів мають велику важливість через те, що спосіб життя, який властивий людині періоду середньої дорослості, надає великий вплив на стан його здоров'я та інтенсивність старіння у періоди пізньої дорослості.

Також актуальність дослідження полягає у необхідності отримання додаткових відомостей про структурні характеристики психологічного благополуччя, емоційного стану та тривожності дорослих, що проживають у конкретний історичний та соціально-економічний період у житті країни.

Психологічне благополуччя розглядається нами як інтегральний показник ступеня спрямованості центральних складових позитивного функціонування людини, а також як рівень реалізованості цієї спрямованості, що виявляється у переживанні щастя і задоволеності (Riff&Keyes, 1995). Важливим у цьому підході є розуміння повноцінного екзистенційно виконаного життя людини в рамках гуманістичного підходу (Маслоу, 1970; Франкл, 1990)

Аналіз останніх досліджень і публікацій

У психології проблема розуміння та аспектів психологічного благополуччя отримала свій розвиток з виходу в 1969 році роботи Н. Бредберна[en] «Структура психологічного благополуччя» (Bradburn&Noll, 1969). Зростання інтересу до проблеми психологічного благополуччя у сучасній науці пов'язують із розвитком позитивної психології (Joronen, 2005).

К. Ріфф (Riff&Keyes,1995) були виділені компоненти психологічного благополуччя: автономія (самостійне прийняття рішень та прийняття відповідальності за них), самоприйняття (позитивне прийняття себе та власного

життя), позитивні відносини з оточуючими (відносини, засновані на доброзичливості, довірі та емпатії), компетентність (здатність адекватно реагувати на виклики повсякденного життя), цілі у житті (усвідомлення індивідуальних цінностей та смислів), особистісне зростання (почуття самореалізації та розвитку). Ці компоненти стали основою для розуміння взаємозв'язку рівня психологічного благополуччя та інших критеріїв особистості.

У вітчизняних дослідженнях системи відносин особистості не так багато уваги приділено причинам становлення всієї багатопланової системи відносин. Чи можна сказати, що вона рухлива і мінлива впродовж життя, або його фундамент закладається в дитинстві - ще належить вивчити більш детально. Спираючись на думку сучасних українських вчених (Кононенко, 2020; Курова 2022: 33) ми можемо говорити про значущість досвіду ранніх дитячо-батьківських відносин у становленні майбутньої спрямованості особистості – її соціальної орієнтації, установок у спілкуванні та взаємодії з людьми, світом, собою. Іншими словами, якщо між психологічним благополуччям та його компонентами існує певний зв'язок із системою відносин особистості, а ця система ґрунтується на досвіді відносин у дитинстві, то чи не є це певним кроком на шляху до встановлення «чинників щастя»?

Слід зазначити, що для оцінки психологічного здоров'я особистості використовуються такі поняття, як «емоційний комфорт», «норма», «якість життя», «психічне благополуччя». Найпоширенішими та використовуваними, на думку Сердюк Л.З. (Сердюк, 2017) є поняття «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя».

В даний час використовуються обидва ці поняття. Однак немає чіткого опису відмінностей між ними. Дані визначення мають близький зміст, але «суб'єктивне благополуччя» дещо ширше і включає себе безліч компонентів. Так, автором статті (Базика, 2023: 12) у попередніх роботах було визначено психологічне благополуччя, як «інтегральне особистісне утворення, яке функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь виразності якого залежить від реалістичності, структурованості, конгруентності, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення».

Мета статті полягає у висвітленні результатів першого етапу дослідження яке полягає у визначенні співвідношення стійкості емоційного стану та психологічного благополуччя у осіб періоду середньої дорослості (40-60 років)

Основними завданнями було: 1) Проаналізувати структурні характеристики психологічного благополуччя та психічного стану. 2) Дослідити взаємозв'язки психологічного благополуччя та психічного стану.

Ми припускали, що психологічне благополуччя та стійкий емоційний стан взаємопов'язані один з одним.

Методи дослідження

З ціллю реалізації мети та завдань даного дослідження та визначення взаємозв'язку психологічного благополуччя зі стійкістю емоційного стану людини періоду середнього дорослого віку було використано такі теоретичні методи: аналіз наукових джерел для пошуку й ідентифікації сутності основних понять дослідження, синтез та узагальнення теоретико-методологічних підходів до проблеми психологічного благополуччя особистості.

Емпіричні методи: психодіагностичні методи тестування, а саме: методика «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності» (Немчин&Курганський,1990) та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (адаптація Л.В. Жуковської, Є.Г. Трошихіної, 2019).

Методи математичної обробки даних: математична обробка одержаних результатів проводилася за допомогою програми SPSS, з використанням аналізу середніх величин, критерію узгодженості Пірсона (χ^2), статистичного критерію, кореляційного аналізу. У плеядах кореляції наведено кореляції з рівнем значущості $p < 0,01$; $p < 0,05$.

Результати та дискусії

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 45 до 60 років, з них 30 жінок та 30 чоловіків. Розподіл за сімейним станом виглядає наступним чином: 68% учасників дослідження перебувають у зареєстрованому шлюбі, 15% на даний момент не мають постійного партнера, незаміжня або неодружені, 8,5% перебувають у фактичному шлюбі та 8,5% розлучені. 52% учасників не є батьками, 32% виховують одну дитину, 15% виховують двох дітей та у 1% трое дітей. При цьому 4 жінки виховують дітей не перебуваючи у сімейних стосунках.

За освітою реципієнти розподілені таким чином: 45% здобули середню спеціальну освіту, 30% досліджуваних мають одну або кілька вищих освіт, 17% здобули середню освіту та 8% мають незакінчену вищу освіту.

Якщо говорити про трудову діяльність, то 60% опитаних займаються економічною діяльністю у сфері торгівлі, 30% займають технічні посади та 10% займаються внутрішньою логістикою. Усі учасники на момент дослідження мали статус внутрішньо переміщених осіб.

Методика зіставлена для оцінки таких психічних станів як: «психічна активація», «інтерес», «емоційний тонус», «напруга» та «комфорт». У основі лежить методика САН (самопочуття, активність, настрої), у якій використовується модифікований стимульний матеріал. Відмінність від методики САН полягає в тому, що в даній методиці за допомогою факторного аналізу виділено шкали вищеописаних психічних станів незалежно від семантичної специфічності, що здається, окремих слів та словосполучень. У методику включено 20 пар протилежних за змістом визначень, які характеризують психічну активацію, інтерес, емоційний тонус, напругу та комфортність.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (адаптація Л.В. Жуковської, Є.Г. Трошихіної).

Ця шкала (Scales of Psychological Well-Being) створена К. Ріфф на основі аналізу робіт К.Г. Юнга, Е. Еріксона, А. Маслоу, Дж. Роджерса та інших, вивчення виділених ними аспектів позитивного функціонування особистості та пошуку точок перетину поглядів.

За результатами даного аналізу К. Ріфф зупинилася на таких компонентах як: позитивне ставлення до себе та власного минулого життя (самоприйняття); відносини з оточуючими, пронизані турботою та довірою (позитивні відносини); здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність); наявність цілей та справ, що надають життю сенсу (життєві цілі); почуття постійного розвитку та самореалізації (особистісне зростання); здатність дотримуватися власних переконань (автономність). Шкала адаптована Л.В. Жуковською та Є.Г. Трошихіною у 2019 році (Жуковська & Трошихіна, 2019). Кількість балів за кожною шкалою варіюється від 9 до 45 балів. Загальна кількість балів за всіма шістьма шкалами становить від 45 (мінімум) до 270 (максимум).

Аналіз рівневих характеристик психологічного благополуччя та психічних станів. Нами було виконано аналіз взаємозв'язку психологічного благополуччя та психічного стану респондентів. Щоб охарактеризувати вибірку загалом, наведемо описові статистики.

Спочатку розглянемо психологічне благополуччя респондентів по шкалам. Дані за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Середні значення шкал психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф загалом за вибіркою

| Шкали | Вибірка у цілому | |
|---------------------------|------------------|-------|
| | М | SD |
| Автономність | 31,10 | 4,05 |
| Компетентність | 33,25 | 4,66 |
| Особистісний ріст | 34,62 | 4,36 |
| Позитивні взаємовідносини | 35,50 | 4,70 |
| Життєві цілі | 36,72 | 4,85 |
| Самоприйняття | 34,38 | 4,90 |
| Психологічне благополуччя | 205,57 | 20,48 |

У респондентів загалом усі показники психологічного благополуччя перебувають на середньому рівні, а свої найвищі середні значення отримані за шкалами «життєві цілі» і «позитивні відносини», найнижче середнє значення отримано за шкалою «автономність». Таким чином, респонденти задоволені

своїми цілями в житті та відносинами з оточуючими, вони прагнуть зростання і розвитку і в цілому приймають себе, проте не завжди відчуваються досить вільними та незалежними.

Також досліджувався психічний стан респондентів за допомогою Методики діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (Курганський&Немчин, 1990). Отримані дані наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Середні значення шкал методики діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності Курганського-Немчина загалом за вибіркою

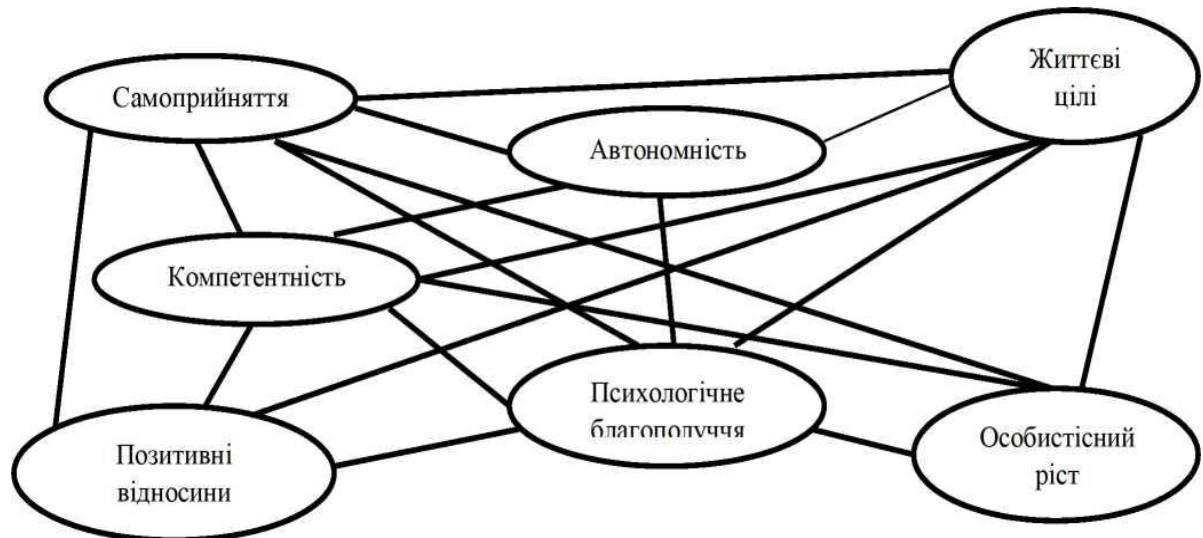
| Шкали | Вибірка у цілому | |
|--------------------|------------------|------|
| | М | SD |
| Психічна активація | 10,00 | 4,03 |
| Інтерес | 6,72 | 3,73 |
| Емоційний тонус | 5,68 | 2,40 |
| Напруга | 8,78 | 3,41 |
| Комфортність | 8,55 | 3,31 |

Аналіз показав, що психічний стан респондентів характеризується високим емоційним тонусом та інтересом, середнім рівнем комфортності, психічної активації та напруженості.

Аналіз структурних характеристик психологічного благополуччя. Спочатку розглянемо структуру психологічного благополуччя респондентів. Виявлено, що структура показників у цій групі є високо інтегрованою - практично всі показники тісно пов'язані один з одним позитивними зв'язками (рис. 1).

Загальний показник психологічного благополуччя позитивно корелює із шістьма шкалами: позитивними відносинами, компетентністю, самоприйняттям, автономністю, життєвими цілями та особистісним зростанням.

Найменше взаємозв'язків має шкала «автономність», вона є найнезалежнішим показником, тоді як інші компоненти психологічного благополуччя тісно пов'язані між собою та з інтегральним показником психологічного благополуччя.



Примітка:

Позитивний взаємозв'язок лише на рівні значимості $p < 0,05$

Позитивний взаємозв'язок на рівні значущості $p < 0,01$

Негативний взаємозв'язок на рівні значущості $p < 0,05$ ^{тм}

Негативний взаємозв'язок на рівні значимості $p < 0,01$

Рисунок 1. Кореляційна плеяда взаємозв'язків показників психологічного благополуччя

Таким чином, що більш позитивні відносини вибудовує людина, що вищий її самоприйняття і прагнення особистісного зростання, життєві цілі і компетентність, то вище психологічне добробут людини.

Далі досліджувався взаємозв'язок шкал психічного стану та психологічного благополуччя особистості.

Нижче наведені взаємозв'язки шкал методик діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (Курганський-Немчин) та Шкал психологічного благополуччя К. Ріфф

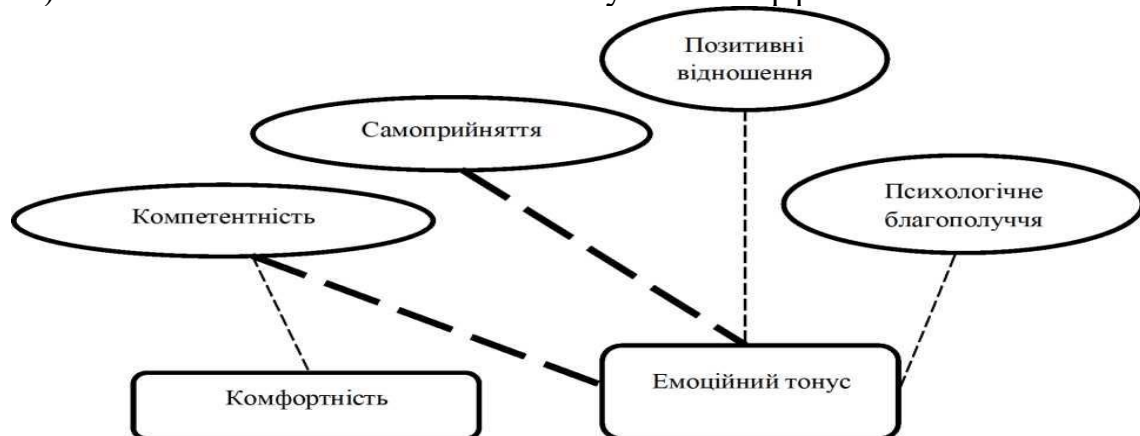


Рисунок 2. Кореляційна плеяда взаємозв'язків показників психологічного благополуччя та психічного стану особистості

Варто зазначити, що психічний стан досліджувався за допомогою методики Л. А. Курганського – Т.А. Немчина, шкали якої «зворотні». Таким чином, високі значення щодо них позначають низький емоційний тонус, комфортність тощо. Результати інтерпретувалися з урахуванням цієї особливості методики.

Було встановлено, що емоційний тонус позитивно корелює з компетентністю, самоприйняттям, позитивними відносинами особистості та її психологічним благополуччям. У цьому комфортність позитивно пов'язані з компетентністю.

Тобто, чим вищий емоційний тонус, тим вища компетентність людини в управлінні оточенням, її прийняття себе, її задоволеність позитивними відносинами з оточуючими та її психологічне благополуччя загалом. І навпаки, що більш психологічно благополучна людина, то вище його емоційний тонус. Шкала «компетентність в управлінні оточенням» пов'язана із психічною комфортністю. Люди, які почуваються компетентними в управлінні оточенням, почуваються комфортна.

З проведеного дослідження можна висловити наступне. Загалом респонденти нашої вибірки мають досить високий рівень психологічного благополуччя. Для них характерна наявність життєвих цілей, почуття осмисленості свого життя, вміння створювати та підтримувати теплі відносини з оточуючими та позитивне ставлення до себе. Структура психологічного благополуччя сильно інтегрована і суперечлива.

Піднесений настрій, психічний стан інтересу, емоційна піднесений тонус, відчуття комфорту та розслабленості співвідноситься з відсутністю особистісної тривожності, тоді як ситуативна тривожність може бути при цьому різною. Іншими словами, навіть якщо поточна життєва ситуація скрутна, респонденти можуть почуватися емоційно благополучними, не втрачати бадьорості духу та інтересу до життя.

Аналіз співвідношення психологічного благополуччя і психічного стану показав, що респонденти які компетентні у різних галузях життєдіяльності періоду середньої дорослості, зокрема, у вибудовуванні позитивних відносин, почуваються комфортна і з піднятим настроєм. Чим вище особистісний рівень страху індивіда, тим менше він почуватися автономним, психологічно благополучним і здатним досягати життєвих цілей.

Динамічні шкали - особистісне зростання і життєві цілі пов'язані з психічним станом. Це говорить про те, що люди можуть бути спрямовані на особистісне зростання та реалізацію цілей навіть за відсутності комфортного стану.

Рівень психологічного благополуччя в людей у досліджуваній нами період загалом перебуває у межах середньої виразності: свої найвищі середні значення отримані за шкалами «життєві цілі» і «позитивні відносини», а найнижче середнє значення отримано за шкалою «автономність». Учасники дослідження

задоволені цілями в житті та відносинами з оточуючими, вони прагнуть зростання і розвитку і приймають себе, проте не завжди почуваються досить вільними та незалежними.

У респондентів нашої вибірки загалом задовільний психічний стан: рівень психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності середнього ступеня виразності. Проте, що вище тривожність респондента, то менше його інтерес, психічна активація, емоційний тонус і комфортність. При цьому тривожність позитивно корелює із напруженістю. Психічний стан співвідноситься з відсутністю особистісної тривожності, тоді як ситуативна тривожність може бути різною.

У людей періоду середньої дорослості психологічне благополуччя та психічний стан особистості тісно взаємопов'язані. Велику роль у відчутті психологічного благополуччя грає особистісні параметри людини, а не ситуативний стан чи поточна ситуація (нагадуємо, що всі наші респонденти мали статус ВПО).

У людей періоду середньої дорослості спрямованість особистісного зростання, найбільш динамічна характеристика психологічного благополуччя. Для особистісного зростання важлива задоволеність громадянськими свободами та можливостями вільної (безмежної) життєдіяльності, тоді як задоволеність поточним життям може бути дуже різною.

Висновки

Психологічне благополуччя, і психічні стани мають особливе значення для позитивного функціонування будь-якої людини. У структурі психологічного благополуччя прийнято виділяти когнітивний та емоційний компоненти. Емоційні характеристики є важливим компонентом у досягненні душевного комфорту особистості. Крім того, на психологічне благополуччя впливають такі фактори: актуальна, на даний час, успішність діяльності та поведінки, задоволеність міжособистісним спілкуванням, можливість особистісного зростання. Становлення світогляду, освоєння професійної діяльності, прагнення задоволеності особистісними та громадянськими свободами найактивніше виявляються і мають важливість для особистості саме у період середньої дорослості. У цей час важливу роль для психологічного благополуччя мають особистісні параметри людини, а не ситуативний стан.

Тривожні стани можуть надавати негативний ефект у випадках, коли вони неадекватні об'єктам і ситуаціям, коли людина втрачає самоконтроль, здатність до конструктивної життєдіяльності. Якщо ж тривога є адекватною і не виходить за межі норми, то ми можемо говорити про позитивний вплив даного параметра на життя людини.

Враховуючи вищесказане можна припустити, що дослідження в співвідношення тривожності, позитивних емоційних станів та психологічного благополуччя в різні вікові періоди та в різних життєвих ситуаціях дозволять

виділити особливості властиві багатьом людям, які, так чи інакше, прагнуть досягнення успіхів у житті.

Подальші перспективи дослідження, у цьому напрямку, можуть бути спрямовані на виявлення джерел тривожності та позитивних емоцій, що змінюються з плином життя, з накопиченням соціального досвіду при зміні навколишнього оточення.

Список літератури

- 1.Бази́ка Є.Л. (2023). Психологічне благополуччя особистості в сучасних умовах: семантико-теоретичний аналіз. *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики»* (м. Івано-Франківськ, 03 березня 2023 р.) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н.Є.Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, с. 406 (с. 9-13) Режим доступу: <https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/06/zbirnyk-tez-konferentsii-2023.docx.pdf>
2. Жуковська Л.В., Трошихіна Є.Г.(2019) Шкала психологічного благополуччя К. Рифф. Режим доступу: <https://studfile.net/preview/16701787/>
- 3.Курганский Н. А., Немчин Т. А. (1990) Режим доступу: <https://www.psmethodiki.ru/index.php/vzroslye/lichnost/142-metodika-dagnostiki-psikhicheskoy-aktivatsii-interesa-emotsionalnogo-tonusa-napryazheniya-i-komfortnosti-kurganskij-nemchin>
- 4.Курова А. (2022). Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 4. (с. 31-36). Режим доступу: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/6.pdf
5. Kononenko O., Popovych I., Kononenko A., Stynska V., Kravets N., Piletska L., et al. (2020). Research of the relationship between existential anxiety and the sense of personality's existence. *Revista Inclusiones*. Vol. 7.Número Especial / Abril – Junio. 41-59. (Web of Science) <https://bkr.revistainclusiones.org/gallery/5%20vol%207%20num%20especialleabriljunio2020revincludisi.pdf>
6. Bradburn, N. and Noll, C. (1969). The structure of psychological well-being. https://www.norc.org/content/dam/norcorg/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf
7. Maslow A. (1970b). Religions, values and peak experiences. N.Y.: Viking. https://www.academia.edu/37619593/Religions_Values_and_Peak_Experiences_Abraham_H_Maslow
8. Halian I., Kurova A. & all. (2022). Estabilidad emocional como factor del bienestar psicologico de futuros especialistas. *Amazonia Investiga*. Vol. 11 (issue 51). 183-196. (Web of Science) DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2022.51.03.17>
9. Joronen, K. & P. Astedt-Kurki (2005) Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, Vol.11. 125-133. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15853791/>
10. Riff C.D., Keyes C., Lee M. (1995). The structure of psychological well-being Retrieved from: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf> 67

References

1. Bazyka Ye.L. (2023). Psykholohichne blahopoluchchia osobystosti v suchasnykh umovakh: semantyko-teoretychnyi analiz. *Zbirnyk tez III Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii «Osobystist u kryzovykh umovakh suchasnosti: psykholohichni vyklyky»* (m. Ivano-Frankivsk, 03

- bereznia 2023 r.) / Za nauk. red. prof. L. S. Piletskoi, prof. I. M. Hoiana, prof. N.Ie.Zavatskoi, dots. O. M. Chuiko. m. Ivano-Frankivsk, s. 406 (s. 9-13) Retrieved from: [https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/06/zbirnyk-tez-konferentsii - 2023.docx.pdf](https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/06/zbirnyk-tez-konferentsii_-_2023.docx.pdf) [in Ukrainian]. [in Ukrainian].
2. Zhukovska L.V., Troshykhina Ye.H.(2019) Shkala psykholohichnoho blahopoluchchia K. Ryff. Retrieved from: <https://studfile.net/preview/16701787/>
3. Kurhanskyi N. A., Nemchyn T. A. (1990) Retrieved from: <https://www.psmethodiki.ru/index.php/vzroslye/lichnost/142-metodika-dagnostiki-psikhicheskoy-aktivatsii-interesa-emotsionalnogo-tonusa-napryazheniya-i-komfortnosti-kurganskij-nemchin> [in Ukrainian].
4. Kurova A. (2022). Psykholohichne blahopoluchchia yak empirychnyi harant psykholohichnoho zdorovia molodi v umovakh nevyznachenosti. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho*. Seriya: Psykholohiia. Tom 33 (72) № 4. (s. 31-36). Retrieved from: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/6.pdf [in Ukrainian].
5. Kononenko O., Popovych I., Kononenko A., Stynska V., Kravets N., Piletska L., et al. (2020). Research of the relationship between existential anxiety and the sense of personality's existence. *Revista Inclusiones*. Vol. 7. Número Especial / Abril – Junio. 41-59. (Web of Science) [in English]. <https://bkp.revistainclusiones.org/gallery/5%20vol%207%20num%20especialleabriljunio2020revincludi.pdf>
6. Bradburn, N. and Noll, C. (1969). The structure of psychological well-being. https://www.norc.org/content/dam/norcorg/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf [in English].
7. Maslow A. (1970b). Religions, values and peak experiences. N.Y.: Viking. https://www.academia.edu/37619593/Religions_Values_and_Peak_Experiences_Abraham_H_Maslow [in English].
8. Halian I., Kurova A. & all. (2022). Estabilidad emocional como factor del bienestar psicologico de futuros especialistas. *Amazonia Investiga*. Vol. 11 (issue 51). 183-196. (Web of Science) DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2022.51.03.17> [in English].
9. Joronen, K. & P. Astedt-Kurki (2005) Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, Vol.11. 125-133. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15853791/> [in English].
10. Riff C.D., Keyes C., Lee M. (1995). The structure of psychological well-being Retrieved from: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf> 67 [in English].

Yevheniia Bazyka -PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social psychology
Odesa I.I. Mechnikov National University

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PERSONS IN MIDDLE ADULT PERIOD

The article is devoted to the study of the problem of psychological well-being of persons in the period of middle adulthood and the presentation of the results of the study of the relationship between emotional stability and psychological well-being in people aged 40 to 60 years.

Research results. It was determined that respondents who are competent in various spheres of life, in particular, in building positive relationships, feel comfortable and in high spirits. These results

can be useful when working with persons who are in an uncomfortable state, a state of temporary maladaptation during social destabilization.

Conclusions. It has been proven that psychological well-being and mental state are closely related to people in middle adulthood. It was determined that a person's personal parameters, and not the situational state or the current situation, play a big role in the feeling of psychological well-being. A significant relationship between psychological well-being and emotional stability has been established.

It is assumed that research into the relationship between anxiety, positive emotional states, and psychological well-being at different age periods and in different life situations will allow us to identify features characteristic of many people who, one way or another, strive to achieve success in life.

Prospects are foreseen in the identification of sources of anxiety and positive emotions that change over the course of life, with the accumulation of social experience when the surrounding environment changes.

Keywords: psychological well-being, emotional stability, personality, middle adulthood.

Статті надійшла до редакції 15.10.2022р.