

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Дарія Отич

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної і соціальної психології
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9
d.d.otych@npu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-6827-9832>

Ірина Чабан

магістрантка спеціальності «Психологія» факультету психології
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9
chaban.ira@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9254-7879>

Анотація

У статті висвітлено результати дослідження суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. Проведено теоретичний аналіз підходів до трактування поняття «суб'єктивне благополуччя» та його змістових компонентів. Визначено фактори, які на нього впливають. Виявлено, що на рівень переживання людиною власного суб'єктивного благополуччя можуть впливати зовнішні (середовищні, соціальні) та внутрішні (психологічні) фактори. З'ясовано, що важливу роль в переживанні благополуччя суб'єктом відіграють особистісні утворення, зокрема самооцінка, копінг-стратегії та толерантність до невизначеності. Висунуто припущення, що існує взаємозв'язок між рівнем суб'єктивного благополуччя дорослих та їхньою самооцінкою, копінг-стратегіями та толерантністю до невизначеності. Емпіричне дослідження, проведене із застосуванням психодіагностичних методик, показало, що більшість опитаних мають середній рівень суб'єктивного благополуччя в цілому та його окремих аспектів (емоційного 64,8%, екзистенційно-діяльнісного 68,8%, Его-благополуччя 56,2%, гедоністичного 73,5% та соціально-нормативного 78,9%). Вивчення суб'єктивного благополуччя дорослих дозволяє дійти висновків про наявність значної частини опитаних, які мають високий його рівень (емоційного 17,5%, екзистенційно-діяльнісного 16,7%, Его-благополуччя 27%, гедоністичного 14,4% та соціально-нормативного 13,6 %). Результати вивчення взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя із рівнем особистісної самооцінки, конструктивністю емоційних та поведінкових копінг-стратегій та толерантністю до невизначеності засвідчили, що чим вищим є рівень їх розвитку – тим більше особа оцінює своє існування як благополучне. Доведено, що не існує значущого взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям дорослого і продуктивністю його когнітивних копінг-стратегій. Суб'єктивне благополуччя дорослих більш пов'язано з індивідуальними емоційними переживаннями та відображається в діях людини, ніж ґрунтується на раціональному об'єктивному осмисленні нею реального стану речей.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, самооцінка, толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, конструктивність копінг-стратегій.

Вступ

Останнім часом увагу психологів привертає проблема благополуччя особистості. Ведуться дискусії щодо його природи – дехто розглядає його як міру задоволення потреб людини, інші – як індивідуальну оцінку себе і світу в позитивному світлі. Є ті, хто розглядає благополуччя як генетично закладений механізм саморегуляції та адаптації особи до нових умов. Водночас, саме благополуччя особистості розглядається як результат практичної діяльності психолога. Воно визначає стани оптимального функціонування людини.

Варто зазначити, що поняття «благополуччя» науковці ототожнюють з іншими суміжними поняттями, зокрема такими як: *щастя, задоволеність життям, якість життя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, гедонізм, евдемонія, здоров'я, розквіт* тощо. Однак сутність цих психологічних явищ є дещо різною.

У сучасних дослідженнях науковці виокремлюють два основних підходи до визначення сутності поняття благополуччя: гедоністичний (N. Bradburn, Ed. Diner) та евдемонічний (A.S. Waterman). Гедоністичний підхід полягає у прагненні до позитивних емоцій, максимального задоволення та приємного життя в цілому, у реалізації миттєвих бажань та потреб. Евдемонічний підхід стосується самоактуалізації та реалізації свого потенціалу людиною. P.J. Cooke, окрім цих підходів, також виділяє ще два інших: якість життя та оздоровчий підхід (Cooke, 2016).

Вивчення сутності благополуччя у перелічених підходах стало підґрунтям для виділення як самостійного поняття суб'єктивного благополуччя особистості. Виділяють три основні підходи до визначення його сутності: теорію невідповідності, тристоронню модель та благополуччя як гомеостатично захищений настрій.

Теорія невідповідності репрезентує рівень задоволеності людиною життям як співвідношення між оцінкою та сприйняттям реальності і свого стану на цей момент, а також рівнем, якого вона прагне (Швалб, 2021). Більше співпадіння буде означати й вищий рівень суб'єктивного благополуччя. При такому визначенні суб'єктивне благополуччя виступає продуктом когнітивної (осмислення) та афективної (переживання) оцінки людиною дійсності. Набуває значення здатність особистості до адаптації у нових, часто несприятливих умовах. Таким чином, високий рівень суб'єктивного благополуччя людини може означати її успішну адаптацію, а не високу якість життя.

Тристороння модель, запропонована E. Diener, S. Griffin, R.A. Emmons, розглядає суб'єктивне благополуччя особистості як взаємозв'язок його компонентів позитивного і негативного впливу, а також задоволеності життям. Високий рівень суб'єктивного благополуччя визначається переважанням позитивних впливів над негативними, а також почуттям задоволення життям в цілому, що ґрунтується на когнітивній оцінці людиною власного життя (Ryff, 1989).

У 2004 році E. Diener запропонувала розрізняти задоволеність за окремими сферами життя і глобальну задоволеність життям. Це стало основою для розроблення міжнародної шкали вимірювання суб'єктивного благополуччя – PWI (personal well-being index). Вона містить питання про задоволення у різних життєвих сферах, зокрема: рівнем життя, власними досягненнями, здоров'ям, стосунками, зв'язками із оточуючими, безпекою на сьогодні та її уявним рівнем у майбутньому, а також задоволеність духовно-релігійною сферою людини. Тест містить також одне глобальне питання: «Наскільки ви задоволені своїм життям в цілому?» (International Wellbeing Group, 2013).

Залежно від сприйняття людиною власного досвіду у кожен конкретний момент окремі аспекти задоволеності життям можуть варіюватись. Однак домінуюче сприйняття особою

власного життя пов'язане з її індивідуальними якостями. Це дало місце для дискусії про психологічну природу благополуччя – воно може розглядатись і як стан, і як риса особистості. Прихильники підходу до суб'єктивного благополуччя як до гомеостатично захищеного настрою вважають, що воно активно контролюється і підтримується організмом як один зі способів саморегуляції. Таким чином, людина буде прагнути до підтримання позитивного погляду на себе задля переживання власного благополуччя. На думку вчених хоча це є і генетично закладеним, але може мати індивідуальні особливистісні прояви. Багато досліджень суб'єктивного благополуччя у цьому напрямі здійснив R.A. Cummins.

У зв'язку з дуже непередбачуваними обставинами сьогодення (зокрема карантинні обмеження, з якими ми стикнулися протягом останніх кількох років, а також військові дії на території України) виникають питання щодо особливостей переживання суб'єктивного благополуччя дорослими саме у таких непростих і змінюваних умовах. Водночас, виходячи з вищеописаних визначень суб'єктивного благополуччя особистості, з'являється інтерес до психологічних факторів, які можуть бути пов'язаними з ним і увага до яких у сучасних обставинах здатна підвищити якість функціонування людини. На нашу думку, психологічними факторами, які можуть впливати на суб'єктивне благополуччя осіб дорослого віку можна вважати самооцінку, копінг-стратегії та толерантність до невизначеності особистості. Оптимальний рівень розвитку цих утворень дозволяє особі ефективно існувати у змінюваних умовах і сприяє переживанню нею свого життя як благополучного.

Метою дослідження було здійснити вивчення суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку та виявити його взаємозв'язок з їхньою самооцінкою, толерантністю до невизначеності та копінг-стратегіями. Для реалізації поставленої мети дослідження було окреслено такі **завдання**: 1) провести теоретичний аналіз проблеми благополуччя у дорослих; 2) емпірично дослідити психологічні особливості благополуччя дорослих; 3) визначити взаємозв'язок компонентів суб'єктивного благополуччя із самооцінкою, толерантністю до невизначеності та копінг-стратегіями у дорослих.

Методи дослідження

Теоретичні – аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з досліджуваної проблеми; *емпіричні* – спостереження, опитування та психодіагностичні методики: методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової, опитувальник «Копінг-механізми» (авт. Е. Нейм), «Експрес-діагностика рівня самооцінки» (авт. С.В. Ковальов), «Методика визначення толерантності до невизначеності» (авт. S. Budner).

Експериментальна база дослідження: вибірку склали 257 осіб віком від 20 до 60+ років. Дослідження проводилось через мережу інтернет за допомогою гугл форм. Для математично-статистичної обробки отриманих емпіричних даних було використано пакет статистичних даних Statistica 26.0.

Результати та дискусії

Аналіз змісту поняття *суб'єктивне благополуччя* виявив, що існує значна кількість його трактувань. У найбільш загальному вигляді суб'єктивне благополуччя можна визначити як персональне ставлення та осмислення людиною своєї особистості й власного життя. При цьому критерії успішності життя у різних осіб будуть різними, а отже, і рівень задоволеності своїм існуванням при схожих зовнішніх обставинах може значно відрізнитись через їх внутрішнє сприймання.

Серед науковців існує єдиний погляд, що концепція суб'єктивного благополуччя охоплює два важливі компоненти: 1) когнітивний, що описує, яким чином ми розглядаємо наше задоволення від життя в цілому та від його конкретних сфер (кар'єра, сім'я, спілкування тощо); 2) афективний, який відображає емоційний досвід людини, що засвідчує наше емоційне переживання життєвих подій. При цьому високий рівень суб'єктивного благополуччя – це переживання позитивних станів часто та інтенсивно (зокрема, радості, вдячності), а також загальна відсутність негативних (злість, страх, розчарування) (Kashdan, 2004).

Схожим є погляд Е. Diener, яка вважає, що основними компонентами суб'єктивного благополуччя є: 1) баланс афектів (впливів), 2) рівень задоволеності життям. Загальний рівень суб'єктивного благополуччя визначається індивідуальною оцінкою цих компонентів (Diener, 2008; Diener, 2000).

Інші дослідники трохи розширюють цей підхід Е. Diener і виділяють три наступні змістові компоненти суб'єктивного благополуччя: когнітивний (уявлення про окремі аспекти власного життя та рефлексія), емоційний (ставлення до цих сторін, яке реалізується як переважаючий емоційний тон) та мотиваційно-поведінковий компонент. Також у зміст благополуччя автори включають ефективність поведінки й результати діяльності, задоволеність спілкуванням і контактами з іншими (Аргайл, 2003; Курова, 2014).

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя втілюється через створення суб'єктом цілісної картини світу, його розуміння та оцінку актуальної ситуації.

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя – це переживання й реакції, які відображають наявні обставини життя індивіда. Вони зумовлені успішним (або неуспішним) функціонуванням всіх життєвих сфер людини. Дисгармонія у будь-якій з цих сфер викликає одночасно і емоційний дискомфорт, що знижує якість існування суб'єкта.

Мотиваційно-поведінковий компонент відображає наявність мети існування людини і її спроби контролю над життям (Курова, 2014).

І.О. Джидарьян, С.Л. Рубінштейн та ін. вважають, що психологічними ознаками суб'єктивного благополуччя є:

1. Суб'єктивність – індивідуальна оцінка кожною особою обставин свого життя, яка ґрунтується на її досвіді.
2. Позитивність виміру – відсутність негативних та наявність певних позитивних факторів існування людини.
3. Глобальність виміру – суб'єктивне благополуччя зазвичай містить загальну оцінку різних життєвих сфер індивіда в визначений період (від днів до десятків років) (Курова, 2014).

На найбільш узагальненому рівні всі фактори, з яким пов'язане суб'єктивне благополуччя, можна розділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів можна віднести середовище існування, наявність ресурсів, умови соціалізації, ступінь задоволення базових потреб, можливість задоволення вторинних потреб: у самореалізації і сенсі, духовних і т.п. До внутрішніх факторів належать цінності, смисложиттєві орієнтації та світогляд особи, установки, стратегії поведінки, внутрішня гармонія й духовна рівновага й інші психологічні утворення. Деякі фактори є генетично зумовленими, наприклад, вроджений темперамент людини.

Базуючись на досвіді зарубіжних та вітчизняних дослідників, Б.Є. Пахоль здійснив ґрунтовну і широку класифікацію факторів, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Він виділив наступні фактори: природні; фізичні; духовні; екзистенційні; життєві перспективи особистості; усвідомленість життя; соціально-демографічні; соціальне порівняння; матеріальні; економічні; культурні; домінуючі емоції; особистісні (Пахоль, 2017).

Серед особистісних факторів суб'єктивного благополуччя особистості важливе місце займає її самооцінка. Позитивна оцінка себе, власних можливостей і ресурсів дає змогу людині спиратися на себе та знижує інтенсивність негативних переживань у неоднозначних ситуаціях. Психологи зауважують, що відчуття власної компетентності у певних обставинах визначає їх оцінку як таких, з якими людина здатна впоратись (Пахоль, 2017).

Толерантність до невизначеності розглядається дослідниками як стійка характеристика людини, що визначає її ставлення до невизначених життєвих обставин і на основі якої вона обирає спосіб реагування. Особа, яка є толерантною до невизначеності, здатна приймати рішення, асимілювати новий досвід, трансформуватись і задовольняти власні потреби в обставинах, які швидко змінюються. Це може значно впливати на ефективність функціонування індивіда та на переживання ним свого життя як благополучного (Павленко, 2019).

Копінг-стратегії розглядаються сучасними вченими як способи подолання людиною ситуації, яка викликає напругу і сприймається як складна. Головне їх завдання – якомога краще адаптувати особу до тих обставин, у яких вона опинилась. Тому і способи опанування ситуацією можуть бути різними: реальні дії спрямовані на вирішення проблем, контакти з оточуючими, щоб розділити емоції та/ або відповідальність; відволікання, звернення до вищих сил, вживання деяких речовин (алкоголь, наркотичні чи лікарські засоби), інші способи, які часто застосовуються лише для зменшення емоційної напруги, а не для розв'язання поставлених перед людиною завдань (Отич, 2009).

У рамках нашого дослідження було встановлено рівень впливу на суб'єктивне благополуччя дорослих людей та міру прояву трьох особистісних факторів, які на нашу думку, з ним пов'язані: конструктивності їхніх копінг-стратегій, рівні самооцінки та толерантності до невизначеності.

Вивчення рівня суб'єктивного благополуччя дорослих за допомогою методики діагностики суб'єктивного благополуччя (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової) виявило, що переважна більшість опитаних має середній рівень суб'єктивного благополуччя в усіх п'яти його аспектах (Рис. 1).

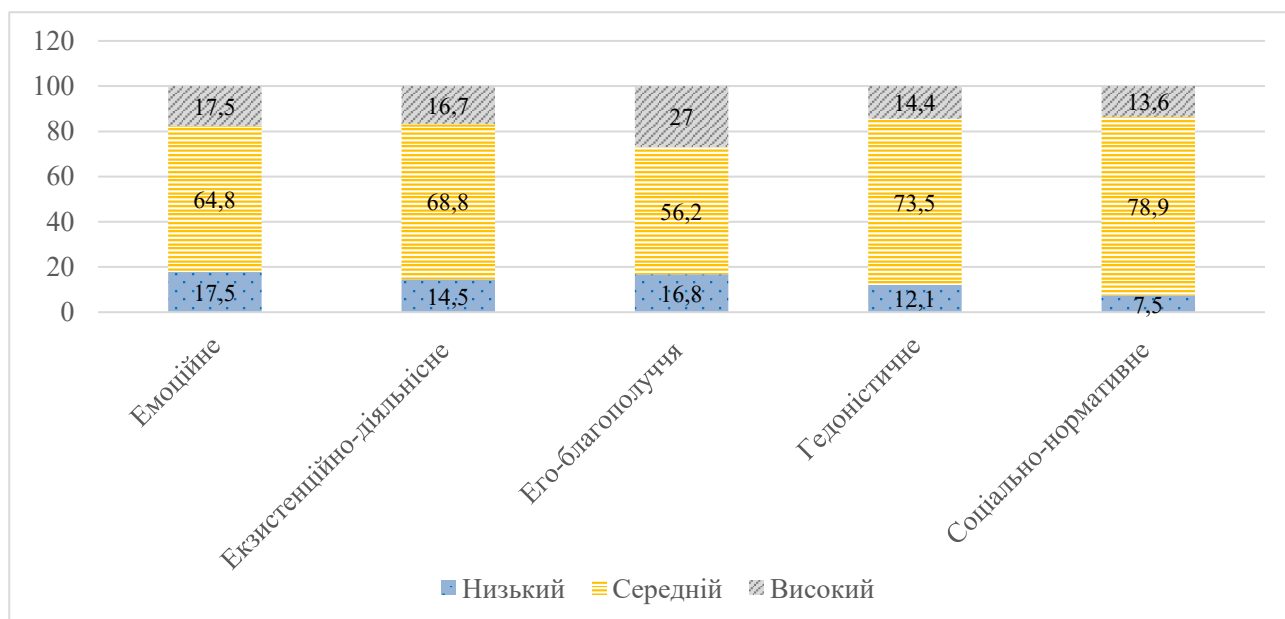


Рис. 1. Рівні суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку (n=257)

Виявлено, що середній рівень емоційного благополуччя має 64,8% обстежених (167 осіб). Кількість осіб з низьким та високим рівнями є однаковою: по 17,5% (45 осіб). Високий рівень емоційного благополуччя свідчить про переживання особою позитивних емоцій, таких як радість, гордість, натхненність. Натомість низький рівень прояву цього показника свідчить про відсутність у суб'єкта позитивних переживань і сприятливого емоційного життєвого фону.

Схожі результати отримані і при вивченні екзистенційно-діяльнісного благополуччя дорослих. Виявилось, що 68,8% (177 осіб) опитаних мають середній його рівень. Низький рівень екзистенційно-діяльнісного благополуччя виявлено у 14,5% (37 осіб), а високий у 16,7% (43 осіб). Екзистенційно-діяльнісне благополуччя свідчить про смислову насиченість життя, сповненість його значущими для людини подіями. Воно часто розглядається як результат оцінки людиною співвідношення своїх зусиль та результатів щодо реалізації задуманого, того, що становить цінність і насичує існування змістом.

Результати дослідження засвідчили, що у 56,2% (145 осіб) наявний середній рівень его-благополуччя. 27% людей (69 осіб) виявили високий і 16,8% (43 особи) низький рівень его-благополуччя. Таким чином, більшість опитаних є достатньо задоволеними собою, власними рисами, внутрішніми та зовнішніми характеристиками.

73,5% респондентів (189 осіб) виявили середній рівень гедоністичного благополуччя. Високий його рівень наявний у 14,4% (37 осіб). Низький рівень гедоністичного благополуччя мають 12,1% респондентів (31 особа). Отримані результати свідчать про те, що більшість опитаних цілком задовольняють власні базові потреби, можуть отримувати насолоду від самого цього процесу.

Аналізуючи результати дослідження соціально-нормативного благополуччя осіб дорослого віку можна дійти висновків про те, що переважна кількість опитаних переживають себе як таких, які відповідають соціальним нормам, можуть спиратись на цінності оточення та є конгруентними йому. Виявлено, що 78,9% (203 особи) мають середній рівень соціально-нормативного благополуччя, 13,6% (35 осіб) – високий, а 7,5% (19 людей) – низький його рівні.

З метою дослідження специфіки взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та виділених психологічних факторів було проведено кореляційний аналіз за допомогою критерію *r*-Спірмена.

Рівень его-благополуччя дорослих залежить від їхнього віку: чим старшими вони є, тим позитивнішим є ставлення до себе ($r=0,135^*$) і вищою їхня самооцінка ($r=-0,197^{**}$). Також з віком зростає частота застосування емоційних копінг-стратегії ($r=-0,151^*$). Особа навчається рефлексії, усвідомлює власні ресурси та обмеження, причин своєї поведінки та дій оточуючих. Толерантність до новизни також зростає з роками ($r=-0,142^*$). Людина отримує досвід і навчається його застосовувати у різного роду складних життєвих ситуаціях. На нашу думку, особливістю обраної для дослідження вибірки є те, що більша частина респондентів розуміє сутність психологічної роботи, трансформації особистості, прагнуть до саморозвитку, спроможні застосовувати отриманий досвід і переносити його на інші ситуації. Отже, якщо особа може спиратися на наявні ресурси, впевнена, що вміє вирішувати поставлені завдання й досягати мети, тоді вона не буде сприймати з острахом зміни обставин.

У ході проведеного дослідження встановлено, що для осіб чоловічої статі більш характерними є поведінкові копінг-стратегії ($r=0,167^{**}$). Таким чином вони більш схильні діяти при виникненні життєвих негараздів. Потрібно наголосити, що саме дії задля вирішення

поставлених завдань, сприяють досягненню людиною благополуччя й свідчать про активну позицію таких досліджуваних.

Жінки важче переносять ситуації, у яких не бачать потенційних можливостей до завершення ($r=0,168^{**}$). Переживання безпорадності значно знижує рівень суб'єктивного благополуччя опитаних. Також жінки більшою мірою ставляться до невизначеної інформації як до загрози ($r=0,125^*$).

Доведено, що суб'єктивне благополуччя особистості значною мірою залежить від рівня її самооцінки (Табл. 1). Високий рівень самооцінки забезпечує дорослому переживання радості, успіху, сприятливого емоційного фону ($r=-0,600^{**}$). Також виявлено, що чим вищою є самооцінка респондентів тим вона більш позитивно пов'язана з їхнім екзистенційно-діяльнісним благополуччям ($r=-0,406^{**}$). Самооцінка також позитивно корелює з его-благополуччям дорослих ($r=-0,673^{**}$). Впевненість у власних позитивних якостях та узгодженість особистості сприяє розвитку позитивного ставлення та довіри до себе.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та самооцінки у осіб дорослого віку
(r-Спінмена)**

Самооцінка	Суб'єктивне благополуччя				
	Емоційне благополуччя	Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	Его-благополуччя	Гедоністичне благополуччя	Соціально-нормативне благополуччя
Рівень самооцінки	-0,600 ^{**}	-0,406 ^{**}	-0,673 ^{**}	-0,362 ^{**}	-0,396 ^{**}

* - при $p \leq 0,05$, ** - при $p \leq 0,01$

Комфортне середовище існування (гедоністичного благополуччя) позитивно корелює з самооцінкою ($r=-0,362^{**}$). Якщо людина оцінює себе як таку, що здатна про себе подбати, задовольнити свої потреби, має необхідні ресурси, дохід, є реалізованою у соціумі й може розвиватись далі – це є підґрунтям для позитивної стійкої самооцінки дорослої особистості.

Рівень соціально-нормативного благополуччя опитаних є пов'язаним з їхньою самооцінкою ($r=-0,336^{**}$).

Отримані в результаті проведення дослідження дані дозволяють стверджувати, що немає статистично значущого зв'язку між когнітивними копінг-стратегіями дорослих та їх суб'єктивними благополуччям (Табл. 3). Водночас виявлено, що частота використання поведінкових ($r=-0,180^{**}$) та емоційних ($r=-0,454^{**}$) копінг-стратегій сприяє зростанню рівня емоційного благополуччя.

У ході дослідження доведено, що існує взаємозв'язок між копінг-стратегіями особистості та її суб'єктивним благополуччям (Табл. 2). Виявлено, що екзистенційно-діяльнісне благополуччям пов'язано з конструктивністю поведінкових ($r=-0,186^{**}$) та емоційних ($r=-0,371^{**}$) копінг-стратегій. Насиченість життя, активна позиція у ньому значною мірою залежить від вміння людиною долати життєві труднощі. Від спроможності застосовувати ці копінг-стратегії також залежить і Его-благополуччя опитаних (поведінкові ($r=-0,128^*$) та емоційні ($r=-0,411^{**}$) копінг-стратегії).

Таблиця 2

**Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій у осіб дорослого віку
(r-Спірмена)**

Копінг-стратегії	Суб'єктивне благополуччя				
	Емоційне благополуччя	Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	Его-благополуччя	Гедоністичне благополуччя	Соціально-нормативне благополуччя
Поведінкові копінг-стратегії	-0,180**	-0,186**	-0,128*	0,024	-0,185**
Когнітивні копінг-стратегії	0,012	-0,102	-0,037	-0,081	-0,06
Емоційні копінг-стратегії	-0,454**	-0,371**	-0,411**	-0,169**	-0,336**

* - при $p \leq 0,05$, ** - при $p \leq 0,01$

Частота використання емоційного копінгу людиною позитивно корелює з її гедоністичним благополуччям ($r = -0,169^*$). Ступінь задоволеності базових потреб знижує напругу і значною мірою впливає на оцінку особистостю оточуючої дійсності. Обставини оцінюються позитивніше й у тому випадку, якщо людина не доклала зусиль задля їх зміни.

Конструктивність поведінкових ($r = -0,185^{**}$) та емоційних ($r = -0,336^{**}$) копінг-стратегій сприяє зростанню соціально-нормативного благополуччя. Узгодженість поведінки особистості із нормами та цінностями соціального середовища дозволяє людині бути більш успішною й реалізуватись у ньому. Такі особи можуть будувати дружні стосунки з оточуючими, що також сприяє їх підтримці у починаннях в різних життєвих сферах.

Таблиця 3

Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та толерантності до невизначеності у осіб дорослого віку (r-Спірмена)

Параметри суб'єктивного благополуччя	Показники толерантності до невизначеності			
	Новизна	Складність	Невирішеність	Загальний показник
Емоційне благополуччя	-0,162**	0,063	0,162**	0,072
Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	-0,089	0,129**	0,189**	0,135**
Его-благополуччя	-0,158*	-0,026	0,119	0,008
Гедоністичне благополуччя	-0,061	-0,032	0,135*	0,032
Соціально-нормативне благополуччя	-0,113	0,094	0,150*	0,09

* - при $p \leq 0,05$, ** - при $p \leq 0,01$

Позитивне ставлення до новизни дозволяє переживати життєві події як такі, що не загрожують особистому благополуччю людини ($r = -0,162^{**}$) (Табл. 3). Здатність до пізнання і

розширення досвіду сприяє самоактуалізації індивіда й його особистісному й професійному розвитку. Водночас, на емоційне благополуччя людини негативно впливає неможливість вирішити проблему ($r=-0,162^{**}$). Переживання власної неспроможності і відчуття безсилля перед обставинами можуть затьмарювати інші події життя.

Невизначеність і складність обставин, неможливість впоратись із труднощами знижують рівень екзистенційно-діяльного благополуччя (інтолерантності до невизначеності $r=0,135^*$, складність $r=0,129^*$, невирішеність $r=-0,189^{**}$).

Его-благополуччя буде вищим у дорослих, які є толерантними до нових ситуацій ($r=-0,158^*$). Такі люди отримують можливість випробувати себе у нових обставинах. Успішне їх подолання позитивно впливає на оцінку себе.

Зіткнення дорослих з невирішуваними обставинами їхнього життя знижує можливість насолоджуватись ним (гедоністичне благополуччя $r=0,135^*$).

Соціально-нормативне благополуччя опитаних виявлялося вищим, коли вони бачили можливість вирішення складнощів, з якими стикалися ($r=0,150^*$).

Проведене емпіричне дослідження дозволяє дійти висновків щодо взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя дорослих з висотою їх самооцінки, поведінковими та емоційними копінг-стратегіями, а також з рівнем їхньої толерантності до невизначеності. Чим більш розвиненими у людини є ці особистісні утворення, тим більшою мірою вона оцінює своє життя як благополучне.

Висновки

Суб'єктивне благополуччя – індивідуальне ставлення особистості до себе у різних обставинах, проживання нею позитивних і негативних реакцій та впливів життя, осмислення важливих, на її суб'єктивну думку, процесів різних сфер її життя й оцінка рівня задоволеності ним. На рівень суб'єктивного благополуччя значний вплив здійснюють інші психологічні утворення особистості.

Проведене емпіричне дослідження засвідчило переважання у досліджуваних середнього рівня розвитку його компонентів. Виявлено взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя обстежуваних з конструктивністю їхніх копінг-стратегій, рівнями толерантності до невизначеності й особистісною самооцінкою. Таким чином, опора на позитивну адекватну самооцінку дорослими, застосування ними конструктивних копінг-стратегій та розвиток вміння толерантно ставитись до невизначеності у житті може позитивно впливати на рівень іншого суб'єктивного благополуччя.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці і впровадженні психологічної програми розвитку суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку з урахуванням особливостей їх самооцінки, копінг-стратегій та толерантності до невизначеності.

Література

1. Аргайл, М. (2003). *Психологія щасття*. Санкт-Петербург : Питер.
2. Курова, А.В. (2014). Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*, 19(1), 174–179 .
3. Кушмирук, Є.С. (2017). Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2, 36–40.
4. Отич, Д. (2009). Сучасні психологічні підходи до класифікації копінг-стратегій. *Педагогіка і психологія проф. освіти*, 5, 91–100.
5. Павленко, Г.В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць*

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Екологічна психологія, Том VII, 47, 208–219.

6. Пахоль, Б.Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал, 1*, 80–104.
7. Швалб, Ю.М. (2021). *Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості* (Монографія). Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська.
8. Cooke, P.J., Melchert, T.P., & Connor, K. (2016). Measuring Well-Being: A Review of Instruments. *College of Education Faculty Research and Publications, 730–757*.
9. Diener, Ed. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA : Blackwell Pub.
10. Diener, Ed. (2000). Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index (PDF). *American Psychologist, 55*(1), 34–43.
11. International Wellbeing Group (2013). *Personal Wellbeing Index: 5th Edition*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life. Deakin University. Retrieved from <https://www.acqol.com.au/uploads/pwi-a/pwi-a-english.pdf>
12. Kashdan, T.B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences, 36*(5), 1225–1232.
13. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

References

1. Arhail, M. (2003). *Psykhohohyia schastia [Psychology of happiness]*. Saint Petersburg : Piter [in Russian].
2. Kurova, A.V. (2014). Deiaki aspekty sub'iektyvnoho blahopoluchchia osobystosti [Some aspects of the subjective well-being of the individual]. *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykhohohyia – Bulletin of Odessa National University. Series: Psychology, 19*(1), 174–179 [in Ukrainian].
3. Kushmyruk, Y.S. (2017). Parametry psykhlohichnoho blahopoluchchia studentiv [Parameters of students' psychological well-being]. *Naukovyi visnykh Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University, 2*, 36–40 [in Ukrainian].
4. Otych, D. (2009). Suchasni psykhlohichni pidkhody do klasyfikatsii kopinh-stratehii [Modern psychological approaches to the classification of coping strategies]. *Pedahohika i psykhohohyia prof. Osvity – Pedagogy and psychology prof. of Education, 5*, 91–100 [in Ukrainian].
5. Pavlenko, H.V. (2019). Tolerantnist do nevyznachenosti yak resurs psykhlohichnoho blahopoluchchia studentiv [Tolerance to uncertainty as a resource of students' psychological well-being]. *Aktualni problemy psykhohohyii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhohohyii imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrainy. Eklohichna psykhohohyia – Current problems of psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. Environmental Psycholog, T. VII, 47, 208–219* [in Ukrainian].
6. Pakhol, B.Ye. (2017). Sub'iektyvne ta psykhlohichne blahopoluchchia: suchasni i klasychni pidkhody, modeli ta chynnyky [Subjective and psychological well-being: modern and classic approaches, models and factors]. *Ukrainskyi psykhlohichnyi zhurnal – Ukrainian Psychological Journal, 1*, 80–104 [in Ukrainian].
7. Shvalb, Yu.M. (2021). *Ekoloho-psykhlohichni determinanty sub'iektyvnoho blahopoluchchia osobystosti [Environmental and psychological determinants of the subjective well-being of the individual]*. Kyiv – Lviv : Vydavets Viktoriia Kundelska [in Ukrainian].
8. Cooke, P.J., Melchert, T.P., & Connor, K. (2016). Measuring Well-Being: A Review of Instruments. *College of Education Faculty Research and Publications, 730–757*.
9. Diener, Ed. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA : Blackwell Pub.
10. Diener, Ed. (2000). Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index (PDF). *American Psychologist, 55*(1), 34–43.

11. International Wellbeing Group (2013). *Personal Wellbeing Index: 5th Edition*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life. Deakin University. Retrieved from <https://www.acqol.com.au/uploads/pwi-a/pwi-a-english.pdf>
12. Kashdan, T.B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1225–1232.
13. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF ADULTS

Dariia Otych

**PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of General and Social Psychology**

National Pedagogical Dragomanov University

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

d.d.otych@npu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0002-6827-9832>

Iryna Chaban

Master's Degree Student, Specialty "Psychology" of the Psychology Faculty

National Pedagogical Dragomanov University

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

chaban.ira@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9254-7879>

Abstract

The article highlights the results of the study of adult subjective well-being. A theoretical analysis of approaches to the interpretation of "subjective well-being" concept and its concept components has been provided. The factors that affect the subjective well-being have been identified. It is revealed that the level of human experience of their own subjective well-being can be influenced by external (environmental, social) and internal (psychological) factors. The authors found that personal formations, including self-esteem, coping strategies and tolerance for uncertainty, play an important role in the subject's experience of well-being. The article suggested that there is a relationship between the level of adult subjective well-being and their self-esteem, coping strategies and tolerance for uncertainty. An empirical study using psychodiagnostic techniques has shown that most respondents have an average level of subjective well-being (emotional 64.8%, existential-activity 68.8%, Ego-well-being 56.2%, hedonistic 73.5% and social-normative 78.9%). The study of the subjective well-being of adults allows us to draw conclusions about the presence of a significant part of the respondents who have a high level of it (emotional 17.5%, existential-active 16.7%, Ego-well-being 27%, hedonistic 14.4% and social-normative 13.6%). The results of the correlation research between subjective well-being and self-esteem, coping strategies and tolerance for uncertainty showed that the higher the level of their development, the more a person evaluates their existence as prosperous. It has been shown that there is no significant relationship between an adult's subjective well-being and the performance of his/her cognitive coping strategies. The subjective well-being of adults is more related to individual emotional experiences and is reflected in a person's actions than it is based on rational, objective understanding of the real state of affairs.

Keywords: subjective well-being, self-esteem, tolerance for uncertainty, coping strategies, constructiveness of coping strategies.

Подано 15.06.2022

Рекомендовано до друку 20.06.2022