

ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ Й РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ У ВІЦІ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

THEORETICAL BACKGROUND AND RESULTS OF EMPIRICAL STUDY OF THE FACTORS INFLUENCING THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF ADULTS IN WARTIME CONDITIONS

У статті проведено теоретико-емпіричний аналіз проблеми чинників суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу. Представлено теоретичні узагальнення щодо розуміння сутності суб'єктивного благополуччя особистості на основі аналізу наукових публікацій вітчизняних і зарубіжних учених. Суб'єктивне благополуччя трактується з позиції міри задоволення особистістю власною життєдіяльністю, власним «Я» з точки зору наявних і бажаних досягнень, рівня позитивності функціонування, сповненості й здійсненності. Робиться акцент на важливості звернення уваги на індивідуальні критерії суб'єктивного благополуччя; аналіз індивідуально-психологічних якостей, що впливають на суб'єктивне благополуччя й виступають його чинниками; вивчення потенціалу середовища життєдіяльності особистості у суб'єктивному благополуччі тощо. Констатовано, що умови воєнного часу впливають на суб'єктивне благополуччя осіб у віці дорослості, вимагають додаткової мобілізації ресурсів для відновлення відчуття безпеки, подолання напруги й стресу, досягнення бажаної продуктивності у різних сферах життєдіяльності, посилення можливостей саморозвитку й самореалізації. Представлено узагальнені результати проведеного емпіричного дослідження, що дозволило виявити значущі для розуміння суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу чинники. Констатовано переважання середніх значень суб'єктивного благополуччя, рівня задоволеності життям й переживання стану щастя у досліджуваній вибірці (n=72). Доведено наявність прямого позитивного кореляційного зв'язку між суб'єктивним благополуччям, рівнем задоволеності життям і переживанням стану щастя. Обробка результатів анкетування довела, що суб'єктивне благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу підсилює відчуття усвідомленості й відповідальності за власне життя у теперішній ситуації та можливість його контролювати; спроможність використати шанси для саморозвитку й самореалізації; намагання досягнути емоційної стабільності, рівноваги й гармонії із власним «Я» і життєвим середовищем; стан здоров'я тощо.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, особи у віці дорослості, емпіричне дослідження, чинники суб'єктивного благополуччя, кореляційний аналіз, умови воєнного часу.

The article is presented a theoretical and empirical analysis of the factors influencing the subjective well-being of adults in wartime conditions. Theoretical generalizations are provided regarding the understanding of the essence of subjective well-being, based on an analysis of scientific publications by domestic and foreign scientists. Subjective well-being is viewed in terms of the degree of satisfaction with one's life activities, self-perception, and comparison of actual versus desired achievements, the level of positive functioning, fulfillment, and self-actualization. The emphasis is placed on the importance of considering individual criteria for subjective well-being; analyzing the personal psychological traits that influence on subjective well-being and act as its factors; studying the potential of one's life environment in shaping subjective well-being. It is noted that wartime conditions affect the subjective well-being of adults, require additional mobilization of resources to restore a sense of security, manage tension and stress, achieve desired productivity in various life domains, and enhance opportunities for self-development and self-realization.

It is presented the summarized results of an empirical research, which has identified significant factors for understanding the subjective well-being of adults during wartime. It is revealed the average levels of subjective well-being, life satisfaction, and the experience of happiness in the sample (n=72). It is established the direct positive correlation between subjective well-being, life satisfaction, and the experience of happiness. The analysis of the questionnaire results has showed that subjective well-being in adults in wartime conditions is reinforced by the heightened sense of awareness and responsibility for one's life in the current situation and the ability to control it; the ability to utilize opportunities for self-development and self-realization; striving for emotional stability, balance, and harmony with oneself and one's environment; overall health, etc.

Key words: subjective well-being, adults, empirical research, factors of subjective well-being, correlational analysis, wartime conditions.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.13>

Коломієць Л.І.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла
Коцюбинського

Матвєєва О.О.

магістрантка за спеціальністю
053 – Психологія
Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла
Коцюбинського

У реаліях повсякдення воєнного часу перед особистістю постає чимало викликів і випробувань, упорювання з якими вимагає мобілізації ресурсів, додання стресу й напруги, актуалізації потенціалу для забезпечення можливостей успішної адаптації до умов життєдіяльності й самореалізації в різних сферах життя. Дестабілізація життєвих орієнтирів і намірів, зниження відчуття безпеки, вплив травматичних

подій, переживання втрат та інші чинники вплинули й впливають нині на рівень суб'єктивного благополуччя особистості, загальний рівень задоволеності життям, зокрема, й у віці дорослості.

Війна зачепила чимало сфер життєдіяльності осіб у віці дорослості: сімейну, стосунків з оточенням, професійну, економічну, самореалізації, саморозвитку, дозвілля, цінностей,

мотивації, духовну, здоров'я тощо. На певний час життя наче стало на паузу, почало відкладатися до «кращих» часів; більшість шукала відповіді на численні запитання щодо теперішнього і майбутнього, життєвої екзистенції, стабілізувалася й намагалася відновлювати життєвий потенціал. З огляду на це, вважаємо доречним на теоретичному рівні й покладаючись на емпіричні висновки виявити й узагальнити чинники суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу.

Важливі для нашого дослідження аспекти проблеми суб'єктивного благополуччя особистості розкриті у наукових публікаціях українських і зарубіжних учених, зокрема: сутність і компонентний склад (О. Абрамюк, М. Аргайл, О. Вернік, Е. Дінер, О. Лукасевич, К. Ріфф, М. Селігман, Т. Титаренко, А. Харитинський, Ю. Швалб та ін.); вікові тенденції щодо дорослих (І. Горбаль, Л. Карамушка, Д. Отич, І. Чабан та ін.); професійне благополуччя (Л. Коломієць, Ю. Лебець, Б. Пахоль, Б. Шульга та ін.); особливості впливу умов війни (Л. Карамушка, С. Мащак та ін.). Відповідно, метою статті визначаємо окреслення теоретико-методологічних засад й результатів емпіричного дослідження чинників суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу.

Сутність і психологічний зміст феномену суб'єктивного благополуччя (subjective well-being) почали активно досліджуватися у ХХ ст. в рамках різних напрямів (психологія щастя – М. Аргайл, М. Селігман, Б. Фредкінсон та ін., психологія позитивного функціонування – К. Ріфф, Ш. Стайл, тощо), підходів (гедоністичний – Н. Бредбурн, Е. Дінер, евдемоністичний – А. Ватерман) й на перетині різних наук. В історичній ретроспективі більшою мірою цей феномен асоціювався з мірою задоволення особистістю власною життєдіяльністю, власним «Я» з точки зору досягнень, рівня позитивності функціонування, сповненості й здійсненості. Учені стверджували, що суб'єктивне благополуччя особистості та її задоволеність життям тим вища, чим більшою мірою в різних сферах її життя переважають саме позитивні впливи.

У публікаціях Е. Дінера у якості основних взаємопов'язаних компонентів суб'єктивного благополуччя визначено баланс афектів (позитивних і негативних) та рівень задоволеності життям, поєднання й індивідуальна оцінка яких визначає його рівень [7, с. 35]. Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя накладається більше на повсякденні переживання особистості і є досить динамічним; когнітивний компонент відображає її узагальнені думки, рефлексії щодо власного життя в цілому.

М. Аргайл і М. Селігман у суб'єктивному благополуччі виділили по три компоненти. Зокрема, М. Аргайл розкрив такі: емоційний

(переживання й ставлення до обставин життя, прояви емоційних реакцій, переважаючий емоційний фон життєдіяльності); когнітивний (наявність цілісної картини світу, адекватність розуміння актуальної ситуації та реалій, рефлексія життя та «Я»); мотиваційно-поведінковий (міра ефективності поведінки й діяльності, задоволеність спілкуванням з урахуванням життєвої мети та способів її досягнення) [7, с. 35]. М. Селігман складовими благополуччя особистості назвав переживання нею позитивних емоцій та відчуття стану щастя; наявність стійких позитивних характерологічних рис; ресурсність оточення для появи стану щастя й можливостей саморозвитку [10, с. 191].

В українській науковій психології суб'єктивне благополуччя особистості як складний і багатогранний психологічний феномен пояснюється досить глибоко й багатоаспектно. Зокрема, А. Харитинський вважає, що феномен суб'єктивного благополуччя особистості репрезентує конкретні параметри її комплексного переживання міри задоволеності оптимальністю власної самореалізації у житті та його окремих сферах з огляду на сформовані ціннісно-сміслові настанови, а також те, наскільки вона почувається творцем і суб'єктом власного життя крізь призму виконання важливої професійної діяльності, бажаних соціальних ролей, розкриття свого творчого потенціалу, усвідомлення й прийняття унікальної самоідентичності [10, с. 190].

Складовими суб'єктивного благополуччя особистості А. Харитинський називає суб'єктивні оціночні переживання конкретних подій і явищ в різних сферах життєвої самореалізації й виконання соціальних ролей; усвідомлення й переживання сенсу власного життя загалом і щодо окремих сфер зокрема; вплив на життєві процеси різних індивідуально-психологічних якостей, що визначають рівень зрілості й ідентичності [10, с. 195].

У свою чергу, О. Абрамюк й А. Липецька суб'єктивне благополуччя характеризують як інтегральне динамічне утворення, що продукується певним критичним оцінюванням власної життєдіяльності, накопиченням й рефлексією суб'єктивного досвіду особистості [1, с. 14]. Його особливість полягає у тому, що особистості навряд чи вдасться одночасно досягнути позитивних результатів у всьому різноманітті векторів власної активності. О. Абрамюк й А. Липецька вважають, що індикаторами суб'єктивного благополуччя особистості є такі три виміри: когнітивний аспект (оцінка життя та міра задоволеності життям); емоційний аспект (афект, або міра інтенсивності проявів позитивних переживань загалом у житті й емоційного стану в конкретних ситуаціях); евдемонія (особливості ціннісно-мотиваційної сфери

й міра самореалізації в середовищі життєдіяльності).

У науковій розвідці О. Верніка звучить теза про те, що суб'єктивне благополуччя має досить виражену особистісну спрямованість, адже саме особистість за власними критеріями здійснює оцінювання міри задоволеності своїм життям й переживання стану щастя за таких обставин [11, с. 30]. О. Вернік наголошує, що при вивченні проблеми суб'єктивного благополуччя особистості досить важливим є аналіз середовища її життєдіяльності, адже воно продукує виклики й перепони, внаслідок подолання яких з'являється відчуття задоволеності або незадоволеності.

На думку Ю. Швалба, благополуччя, як чинник успішності адаптації, варто розглядати як наслідок порівняння (когнітивного й афективного оцінювання) особистістю реального та бажаного рівнів її життєдіяльності. Відповідно, рівень суб'єктивного благополуччя особистості буде тим вищим, чим меншою виявиться невідповідність між реальним і бажаним станом осмислення й переживання особистістю дійсності та свого «Я» в ній. Крім того, Ю. Швалб уважає що саме за умови, що особистість приймає благополуччя як життєво важливу цінність для існування власного «Я», вона здатна трансформувати це з ідеї у стиль власного життя та принцип організації суб'єктивно значущої життєдіяльності [11, с. 24].

Ю. Швалб переконує, що благополуччя особистості доречно розглядати на трьох рівнях: життєзабезпечення (відповідність ресурсів особистості її реальним потребам, присутність соціальної підтримки, достатня комфортність й екологічність життєвого середовища, наявність життєвого достатку); життєорганізації (впорядкованість життєвого простору, його відповідність можливостям забезпечувати життєві функції, достатність соціального сприяння, впевненість у соціальному бутті, наявність почуття захищеності); життєреалізації (усвідомлення безперервності життя, відповідальність за власне життя й самозмінювання, здатність насолоджуватися життям, досягнення балансу між життєвою реалізованістю й визнанням досягнень, наявність життєвих перспектив і впевненості у їх досягненні) [11, с. 20–22].

Т. Титаренко також пропонує виокремлювати різні рівні оцінювання суб'єктивного благополуччя, а саме: мікрорівень (відчуття й бажання особистістю утримати стан щастя, задоволеності життям крізь призму переживання позитивних емоцій загалом і «тут і тепер»); мезорівень (переконання й когнітивна оцінка особистістю міри власного добробуту через співвіднесення реального й ідеального, зокрема й у плані самореалізації); макрорівень (особливості цінностей і смисложиттєвих ори-

єнтирів, що експонуються у психологічному здоров'ї, впливають на особистісне зростання, позначаються на розумінні суспільного внеску) [9, с. 109–110].

У публікаціях українських учених простежується пильна увага до виділення чинників суб'єктивного благополуччя особистості. Так, Б. Пахоль запропонував виділяти природні (або середовищні); фізичні (стан здоров'я та функціонування організму); духовні (віра й релігійні переконання); екзистенційні (сєнс життя); життєві перспективи (мета та засоби досягнення життєвих планів); усвідомленість життя (усвідомлена життєва мета); соціально-демографічні; матеріальні; економічні; культурні; емоційні; особистісні тощо [8, с. 95].

Водночас, на основі результатів емпіричного дослідження за участю осіб дорослого віку, Д. Отич, І. Чабан констатували, що чинниками суб'єктивного благополуччя є самооцінка, копінг-стратегії й толерантність до невизначеності [7, с. 38–40]. С. Мащак й Х. Кучвара, аналізуючи широкий діапазон даних осіб від 17 до 75 р. довели, що в умовах війни чинниками суб'єктивного благополуччя є рівень усвідомленості життя, розуміння його сенсу, здатність керувати життєвими процесами, досягати бажаного. Ціннісно-мотиваційні настанови українців в умовах війни визнаються визначальними факторами щодо суб'єктивного благополуччя, переживання стану щастя й задоволеності життям в непростих умовах сьогодення [6, с. 8–9]. Досліджуючи особливості суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни, Л. Карамушка довела наявність статистично значущого взаємозв'язку між показниками суб'єктивного благополуччя й копінг-стратегіями «орієнтація на вирішення завдання», «соціальне відволікання», «уникнення» та «спрямованість на емоції» [3, с. 22]. Також дослідницею констатовано наявність помірного рівня вираження окремих показників суб'єктивного благополуччя у досліджуваних співробітників.

У цілому можемо резюмувати, що чинниками суб'єктивного благополуччя особистості варто вважати ресурсність її життєвого середовища, міру соціальної підтримки, умови соціалізації тощо. До індивідуально-психологічних чинників доречно відносити особливості ціннісно-мотиваційної сфери, смисложиттєвих орієнтацій, світоглядних переконань, відповідальності, міру гармонійності й особистісної здійсненності, особливості стану здоров'я, переживання щастя й задоволеності життям тощо.

З урахуванням зроблених на основі аналізу наукових публікацій вітчизняних і зарубіжних учених теоретичних узагальнень нами було визначено пріоритети щодо емпіричного

дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя особистості осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу. У контексті цієї публікації вважаємо доцільним звернути увагу на такі емпіричні показники: рівень суб'єктивного благополуччя особистості («Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) О. Калюк, О. Савченко); рівень задоволеності життям («Тест задоволеності життям (Е. Дінер); рівень переживання щастя («Оксфордський опитувальник щастя» (М. Аргайл). У процесі емпіричного дослідження було також проведено анкетування для виявлення чинників, які підсилюють суб'єктивне благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу.

Вибірку емпіричного дослідження склали 72 особи чоловічої і жіночої статі у віці ранньої та середньої дорослості (середній вік – 44,2 р.). У результаті обробки даних було виявлено такі тенденції:

- переважання середніх значень суб'єктивного благополуччя за методикою КОСБ-3 у 56%, що вказує на потребу у більшій життєвій стабільності й переконаності у спроможності досягнути мети й завдань згідно з особистими очікуваннями, неповне розуміння адекватності ситуації життєдіяльності для задоволення справжніх потреб, нестійкість інтересу щодо налагодження й підтримання бажаного рівня довірливих і підтримуючих стосунків з оточенням; у житті в умовах воєнного часу присутній дискомфорт, життєві події, факти й ситуації інтерпретуються в негативному контексті (показники високого і низького рівнів суб'єктивного благополуччя по 22%);

- переважання середніх значень констатується й за окремими шкалами методики КОСБ-3 (за шкалою «задоволеність власним життям» – 54%; «невдоволеність собою та розчарування в житті» – 37%; «задоволеність відносинами з іншими» – 58%), що свідчить про наявність відчуття неповного задоволення власних потреб та співвіднесення витрачених ресурсів, обмеженість досягнутих результатів через нестачу сил і можливостей, наявність перешкод і напруги, брак енергії та завзяття, прояви мотивації уникнення невдач в умовах війни; виражені ситуативні оцінки щодо міри задоволеності власною системою комунікації, зокрема, й через прояви емоційної нестабільності, переживання психотравматизації, брак енергії;

- у 47% виявлено середній рівень задоволеності життям за тестом Е. Дінера, а отже не всі суб'єктивні очікування осіб у віці дорослості щодо власного теперішнього й майбутнього відповідають суб'єктивно значущим пріоритетам, сподіванням і вимогам; оцінка якості життя знижується внаслідок обмеження можливостей планувати, моделювати, корегувати і впливати на життєві події бажаною мірою

в умовах воєнного часу (показники високого рівня задоволеності життям виявлено у 29%, низького – 24% осіб);

- у 56% виражений середній рівень щастя за опитувальником М. Аргайла, кристалізується тенденція до його відстроченого переживання, обережності у проявах щастя; оптимізм подекуди межує з песимізмом, вагання домінують над рішучістю, негативні переживання можуть затьмарювати успіхи, знижується темп життєвої активності, що позначається й на стані задоволення життям в цілому (показники високого рівня переживання стану щастя діагностовано у 16%, низького – 28% осіб).

Результати проведеного кореляційного аналізу (критерій Пірсона, програма SPSS v.21.0) показали наявність прямих позитивних статистично значущих зв'язків між суб'єктивним благополуччям і рівнем задоволеності життям та рівнем переживання щастя (при $p \leq 0,01$), що засвідчує їх взаємодетермінацію для осіб у віці дорослості.

На основі оброблення анкет, можемо робити висновок, що суб'єктивне благополуччя для осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу асоціюється з позитивними емоціями (51%); станом здоров'я і гарного самопочуття (18%); можливістю досягати цілей (17%); відсутністю стресів у середовищі життєдіяльності (14%). Суб'єктивне благополуччя в умовах воєнного часу пов'язане із ситуаціями, коли відчувається задоволеність життям (42%); присутнє позитивне самоставлення й самоприйняття (36%); є впевненість у наявності перспектив і ресурсів для успіху (14%); можна підтримувати досить високу якість життя, зокрема, й за рахунок стійкого матеріального становища (8%). Якостями, що характеризують суб'єктивне благополуччя в умовах воєнного часу, особи у віці дорослості назвали спокій і рівновагу (22%); стан щастя й позитивне світовідчуття (18%); можливість контролювати життєві процеси (17%); самоусвідомлення й самоприйняття (17%); можливість самовдосконалення й самореалізації (11%); здоров'я (9%); поважливе ставлення до себе й до інших (3%); впевненість у собі й відповідальність (3%).

Результати дослідження дають змогу зробити висновки про переважання середнього рівня суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу та його складових; суб'єктивне благополуччя корелює з рівнем переживання щастя й задоволеністю життям; важливими ідентифікаторами суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу крім того є потреба в життєвій стабільності, здоров'ї й контрольованості життя, позитивне самоставлення й саморозуміння, орієнтованість на саморозвиток і самореалізацію та досягнення бажаних цілей у непростих умовах сьогодення.

У якості перспектив вважаємо доцільним вивчення ширшого кола чинників суб'єктивного благополуччя дорослих осіб в умовах воєнного часу, а також відстеження динаміки змін у стані суб'єктивного благополуччя залежно від дії різних факторів невизначеності тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи* : Збірник наук. праць РДГУ. 2018. Вип. 11. С. 10–17.
2. Горбаль І. С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекта суб'єктивного благополуччя в літніх чоловіків і жінок. *Вісник ХДУ*. Серія психологія. Вип. 1, том. 1. 2014. С. 154–159.
3. Карамушка Л. М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни : рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. №1(28). С. 17–25. Режим доступу : URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
4. Kolomiets L. I., Shulga G. B., Lebed I. B. Theoretical and empirical aspects of studying problems of professional subjective well-being of young specialists. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 6. С. 39–44. Режим доступу : URL : <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/07>
5. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2 (12). С. 109–114.
6. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. 2023. № 6. С. 5–9. Режим доступу : URL : DOI:10.32782/psy-visnyk/2022.6.1
7. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2022. №18 (63). С. 32–42. Режим доступу : URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18\(63\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).04)
8. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 2017. № 1. С. 80–104.
9. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення : способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
10. Харитинський А. Теоретична модель суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 36. наукових праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 6 (70). С. 190–197. Режим доступу : URL: DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-190-197>
11. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості : Монографія. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.