

Мілютіна К. Л.

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

Сарри Л. Л.

*студентка IV курсу
факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

FACTORS OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF PERSONALITY UNDER CONDITIONS OF QUARANTINE RESTRICTIONS

У статті проаналізовано теоретичні дані у вигляді актуальних проблем, досліджень і розробленості понять копінг-стратегій та суб'єктивного благополуччя; досліджено взаємозв'язок між особливостями копінгової поведінки, толерантності до невизначеності та відчуттям суб'єктивного благополуччя осіб різного віку та статі; зіставлено рівень суб'єктивного благополуччя та вираженості копінг-стратегій із показниками віку та соціального статусу. У дослідженні взяли участь 217 осіб обох статей віком від 14 до 60 років із різним соціальним статусом, серед яких були студенти, учні та працевлаштовані. Методи: оновлений Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory), «Способи поведінки, спрямованої на подолання» Річарда Лазаруса та С'юзен Фолкман, методика визначення індивідуального рівня толерантності до невизначеності (Баднера). Проведено регресійний аналіз. Виявлено, що зі збільшенням віку підвищується рівень суб'єктивного благополуччя та навантаженість копінг-стратегії планування вирішення проблеми; найбільш «задоволеними життям» є студенти-психологи, працевлаштовані, працевлаштовані студенти й підприємці. Найменші показники рівня психологічного благополуччя отримали учні та безробітні. У результаті емпіричного дослідження чинників суб'єктивного благополуччя в період пандемії COVID-19 та карантинних обмежень виявлено чинники, які сприяють благополуччю: об'єктивні (вік, працевлаштування та навчання), суб'єктивні (толерантність до невизначеності, копінг-стратегії позитивної переоцінки та планування вирішення проблеми). Негативно впливає на суб'єктивне благополуччя особистості інтолерантність до новизни, нерозв'язності та невизначеності, схильність до таких копінгів, як уникнення і взяття відповідальності. Взяття відповідальності стає неконструктивним копінгом саме в ситуації невизначеності та нерозв'язності.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, копінг, толерантність до невизначеності, пандемія, безробіття.

The article analyzes theoretical data in the form of current issues, research and development of the concept of coping strategies and subjective well-being; the relationship between the characteristics of coping behavior, tolerance for uncertainty and the feeling of subjective well-being of people of different ages and genders; the level of subjective well-being and the severity of coping strategies were compared with indicators of age and social status. The study involved 217 people of both sexes aged 14 to 60 with different social status, including students, pupils and employees. Methods: updated Oxford Happiness Inventory, Richard Lazarus and Susan Faulkman's Behavioral Behaviors, Badner's Individual Level of Tolerance for Uncertainty. Regression analysis was performed. It was found that: with age, the level of subjective well-being and the burden of coping strategy planning to solve the problem increases; the most "satisfied with life" are students-psychologists, employed, employed students and entrepreneurs. Students and the unemployed received the lowest indicators of psychological well-being. An empirical study of the factors of subjective well-being during the COVID-19 pandemic and quarantine restrictions revealed the following factors that contribute to well-being: objective (age, employment and training); subjective (tolerance for uncertainty, coping strategies of positive reassessment and planning to solve the problem). Intolerance to novelty, insolubility and uncertainty, tendency to such copings as avoidance and acceptance of responsibility negatively affect the subjective well-being of the individual. Accepting responsibility becomes unconstructive coping precisely in a situation of uncertainty and unresolved situation.

Key words: subjective well-being, coping, tolerance for uncertainty, pandemic, unemployment.

Вступ. Тема стресу та його подолання наразі є однією з найактуальніших, адже люди вже більше року перебувають в умовах карантинних обмежень у зв'язку з COVID-19. Велика кількість стимулів (особливо зі ЗМІ та соціальних мереж), постійно впливаючи на мозок людини, виснажують нервову систему та призводять до фізичної втоми, викликають тривожність та роздратування. Такий стиль життя веде до зниження кількості психологічних ресурсів, що дозволяють успішно долати життєві труднощі та погіршує якість життя. Поведінка, спрямована на вирішення

подібних проблем, зветься копінгом, що з англійської перекладається як «подолання». Очевидно, що для «подолання» потрібен ресурс (зокрема, толерантність особистості до невизначеності). Коли індивід перебуває в постійному дистресі, що накопичується та знижує здатність до конструктивного копіngu, у хід ідуть несвідомі захисти та дезадаптивні способи подолання, що позначається на відчутті суб'єктивного благополуччя.

Над дослідженнями окремих аспектів окресленої проблематики працювали такі вчені, як А. Адлер,

Г. Айзенк, Г.О. Балл, А. Бандура, С.Д. Максименко, А. Маслоу, В.О. Моляко, В.І. Осьодло, Ж. Піаже, К. Роджерс, Н.В. Родіна, С.Л. Рубінштейн, В.О. Татенко, О.В. Тімченко, Т.М. Титаренко та ін. Дослідники впродовж багатьох років вивчали цю проблему, враховуючи доцільність, гнучкість, спрямованість та усвідомлюваність того чи іншого способу реагування. Таким чином, копінги були поділені на адаптивні та дезадаптивні, такі, що полягають у застосуванні стратегії емоційної регуляції, поведінкового компонента чи когнітивного перетворення. Вивчення сутності психологічної адаптації особистості та природи копінг-поведінки було і залишається одним із найактуальніших напрямів наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів.

У дослідженні ми спробуємо визначити, чи характерний зв'язок толерантності до невизначеності, напруження копінгових стратегій, що спрямовані на перетворення одного з компонентів особистості: поведінкового, емоційного чи когнітивного, з відчуттям суб'єктивного благополуччя; чи можуть особливості поведінки, спрямованої на подолання стресу зв'язку з COVID-19, бути пов'язані з відчуттям щастя, задоволеності життям.

Метою дослідження є виявлення особливостей толерантності до невизначеності та копінгової поведінки серед людей різних вікових категорій та статевої належності, наявності зв'язку між набором домінантних стратегій подолання стресу та відчуттям суб'єктивного благополуччя в умовах карантинних обмежень у зв'язку з COVID-19.

Проблема копінгу привертає увагу сучасних вітчизняних та закордонних дослідників. Її орієнтована теорія подолання стресу, що базується на психоаналізі, розроблялася в працях Н. Хайма, де копінг трактується в термінах динаміки Еґо як один із засобів психологічного захисту, який використовується для послаблення напруження [1, с. 7].

У цьому ж руслі міркує Ф.Е. Василюк, який трактує процес подолання складних життєвих обставин як «вдале» переживання, відокремлюючи його від «невдалого», під яким розуміє психологічний захист [2].

А.Г. Маклаков [3] вважає, що значні ресурси для опирання стресу зумовлені особливими особистісними диспозиціями людини. Особистісні диспозиції можуть впливати на процеси копінг-поведінки і бути механізмом, за допомогою якого індивід буферно впливає на стресові події. Таким чином, А.Г. Маклаков вважає копінг-поведінку адаптаційним потенціалом людини.

Ще один напрям вивчення пов'язаний із дослідженням проактивності, тобто з вивченням копінгу, спрямованого на подолання стресу до початку дії стресогенного фактора. Іншими словами, зусилля людини через цілепокладання й увявлення про можливі труднощі спрямовані на накопичення ресурсів. Засновниками цього підходу є Е. Грінгласс і Р. Шварцер [4]. У сучасному світі «копінг» визначають як «поведінкові і когнітивні зусилля, що реалізуються

індивідами, щоб упоратися з вимогами в ситуаціях взаємодії людини і середовища». У подоланні стресу люди використовують один із таких підходів, як спрямованість на оцінку, на проблему, на емоції.

Як зазначають Н.А. Сирота і В.М. Ялтонський [5, с. 76], якщо до виникнення теорії копінгу увага вчених була зосереджена на стресі як такому, то ця теорія дозволила сконцентрувати дослідницьку і практичну увагу на тому, як люди долають стрес.

Пандемія COVID-19 збільшила зацікавлення в копінг-стратегіях поведінки в умовах карантинних обмежень, Baloran, T. Erick [8] звертають увагу, що когнітивні копінги сприяють адекватному поведінку особистості. Враховуючи рекомендацію ВОЗ, студенти дотримуються ідеї щодо вакцини проти COVID-19, хоча значний відсоток деяких студентів виявив недовіру. Alfawaz, A. Nanan, et al. [6] виявили зниження благополуччя в період пандемії. Під час карантину COVID-19 серед академічної спільноти були поширені гострі розлади психічного здоров'я. Міцність сімейних зв'язків (як механізм подолання) була важливою для збереження психічного благополуччя, особливо в жінок. Тривалість карантинних обмежень дозволяє простежити динаміку психологічного благополуччя. Так, Sønderkov, Kim Mannemar, et al. [12] виявили, що відбувається адаптація до нових умов і зниження тривожності під час другої хвилі пандемії. Caffo, Ernesto, Francesca Scandroglio and Lisa Asta [9] підкреслюють, що інтолерантність до невизначеності та наявності розладів особистості є чинниками психологічного неблагополуччя в період карантинних обмежень. У таких пацієнтів самотність і відсутність рутини могли поставити під загрозу їхнє самопочуття та погіршити стан. Зважаючи на тимчасове закриття або обмеження місцевих служб підтримки, це населення та їхні терапевтичні потреби не отримували належної допомоги та уваги. До того ж під час надзвичайної ситуації більшість зусиль лікарень спрямовувались на боротьбу з COVID-19, тому багато послуг, включно зі службами психічного здоров'я та особистим спілкуванням, були призупинені (окрім невідкладних ситуацій). У багатьох випадках це призвело до тимчасового припинення лікування та консультування людей, які потребують допомоги, зокрема дітей та молоді, та серйозних наслідків. Однак деякі служби психічного здоров'я погодили онлайн-модель допомоги, щоб продовжувати надавати підтримку своїм пацієнтам.

Anglim, Jeromy, and Sharon Hogwood [7] вважають, що зв'язок між особистістю та благополуччям не був істотно змінений пандемією, хоча були помічені невеликі теоретично важливі відмінності. Зосереджуючись спочатку на подібності, результати підтверджують важливість особистості для добробуту. Це показує, що настрої людей (навіть в екстремальних обставинах) залежить більше від особистості, ніж від загального досвіду пандемії. Це також свідчить про те, що вплив особистості та пандемії є адитивними. Іншими словами, якщо людина має високий нейротизм, низьку екстраверсію та низьку

толерантність до невизначеності, вона почуватиметься гірше, а також пандемія COVID, як правило, призводить до зниження добробуту (незалежно від особистості). Khodarahimi Siamak, Ghadampour Ezatolah, Karami Amir досліджували суб'єктивне благополуччя в літніх осіб [11]. Результати показали, що духовність, благополуччя та нетерпимість до невизначеності пояснюють 60% варіацій щастя в літніх людей. Але результати відкинули роль статі в прогнозуванні щастя в цьому дослідженні. Felsman Peter, Gunawardena Sanuri, Seifert Colleen M. [10] пропонують займатися театральною майстерністю з метою підвищення толерантності до невизначеності та копінг-стратегій. У двох експериментах ($n=74$, $n=131$) учасники вимірювали дивергентне мислення, толерантність до невизначеності та афективного самопочуття до і після 20-хвилинних вправ імпровізації або відповідного контрольного стану (включно із соціальними взаємодіями). Імпровізаційний театральний тренінг (як засіб покращення психологічного здоров'я) дає переваги без негативної стигми та труднощів у доступі до інших терапевтичних заходів. Ці результати підтверджують його популярне використання за межами театру для покращення соціальних та особистих взаємодій в умовах пандемії.

Але не було достатньо досліджено вияви та зв'язки між цими параметрами в українських респондентів.

Емпірична база дослідження. До вибірки ввійшли 217 респондентів, із яких 148 осіб жіночої статі, 68 – чоловічої, віком від 14 до 60 років.

Застосовано **методи діагностики:** оновлений Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory), «Способи поведінки, спрямованої на подолання» Річарда Лазаруса та С'юзен Фолкман, методика визначення індивідуального рівня толерантності до невизначеності (Баднера); **математично-статистичні:** метод кореляційного аналізу та описової статистики.

Результати. У дослідженні взяли участь 66 працевлаштованих осіб (30,8%), 57 студентів психологічних спеціальностей (26,6%), 31 працевлаштований студент (14,5%), 19 учнів (8,9%), 18 підприємців (8,4%), 14 студентів, що навча-

ються на психологів (6,5%), 8 непрацевлаштованих осіб (3,7%) та один пенсіонер (0,5%). Респондентів розподілили на 7 груп за віком:

- 20–24 роки – 110 осіб (51,4%);
- 17–19 років – 54 особи (25,2%);
- 25–32 роки – 24 особи (11,2%);
- 14–16 років – 10 осіб (4,7%);
- 41–50 років – 8 осіб (3,7%).

Під час роботи нами проаналізовано середні значення суб'єктивного благополуччя для кожної вікової категорії, соціального статусу та статі. Ми отримали такі результати (Рис. 1).

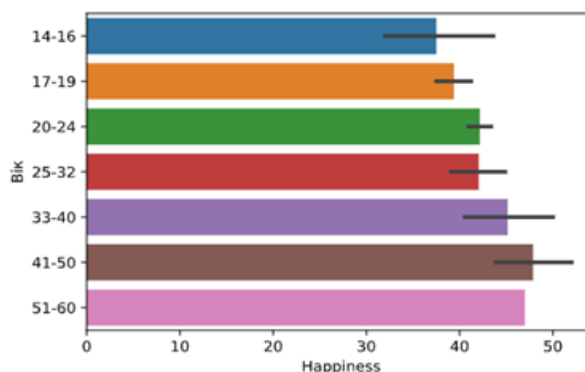


Рис. 1. Гістограма залежності вікової категорії й середнього значення суб'єктивного благополуччя з позначеним розкидом значень

Таким чином, можемо вказати на деяке підвищення рівня суб'єктивного благополуччя зі збільшенням віку. Виявлено достовірні кореляційні зв'язки між віком та суб'єктивним благополуччям, слабку позитивну кореляція ($0,225$, $p \leq 0,01$). Це може бути пов'язано з більш інтенсивним впливом на благополуччя інших чинників.

Методика Баднера вивчає параметр інтолерантності до невизначеності. Так, у нашому дослідженні виявлено суттєвий вплив інтолерантності до невизначеності з благополуччям: $-0,261$ ($p \leq 0,01$) з інтолерантністю до нерозв'язності, $-0,216$ ($p \leq 0,05$) з інтолерантністю щодо невизначеності, $-0,298$ ($p \leq 0,01$) з інтолерантністю. Отже, чим більшою є непереносимість невизначеності, тим більшого стресу вона зазнає в ситуаціях типу пандемії коронавірусу, яка

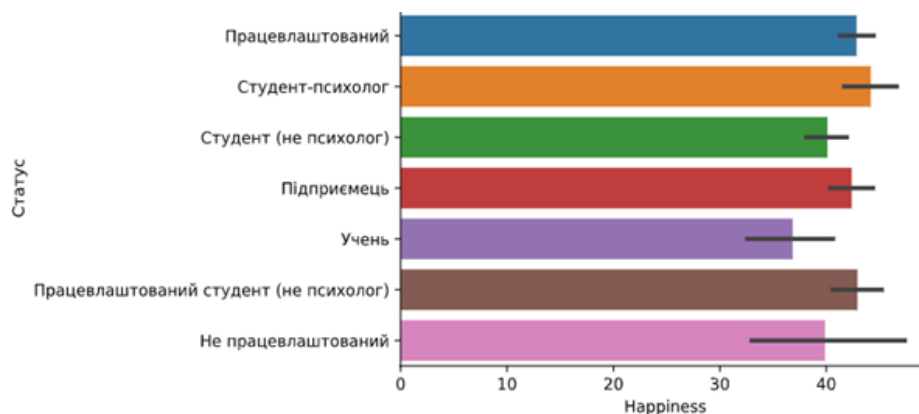


Рис. 2. Гістограма залежності соціального статусу й середнього значення суб'єктивного благополуччя з позначеним розкидом значень

є для більшості населення суб'єктивно новою, невизначеною та не залежить від зусиль самої людини. З віком та отриманим життєвим досвідом інтолерантність дещо знижується, але це стосується вікової групи до 51 року. Якби в дослідженні брали участь особи похилого віку, то вони б, можливо, продемонстрували зростання інтолерантності до невизначеності, що пов'язано з інертністю психічних процесів у похилому віці.

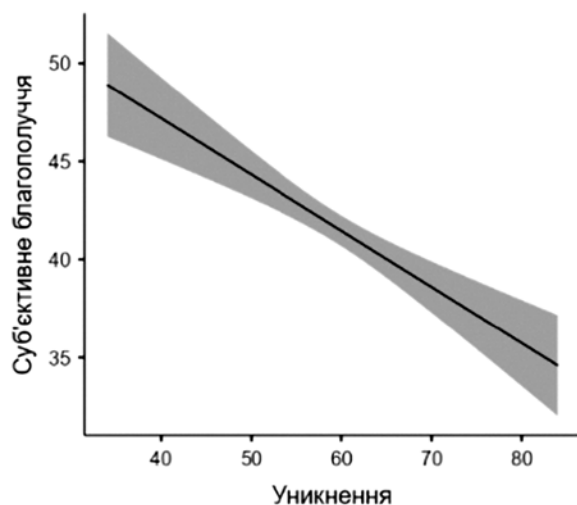
Також існує слабкий зв'язок між соціальним статусом респондентів та благополуччям, що відображено на рис. 2.

Помітною є тенденція, що соціальне благополуччя є одним із суттєвих чинників суб'єктивного: люди, які працюють, навчаються, займаються власною справою, почуваються краще за безробітних.

Для перевірки гіпотези про детермінованість відчуття суб'єктивного благополуччя вираженістю низки копінгових стратегій проведено багатфакторний лінійний регресійний аналіз. Так, виявлено, що напруженість чотирьох стратегій подолання стресу визначає рівень суб'єктивного благополуччя. Результат регресійного аналізу представлено на рис. 3.

Estimated Marginal Means

Уникнення



Estimated Marginal Means - Уникнення

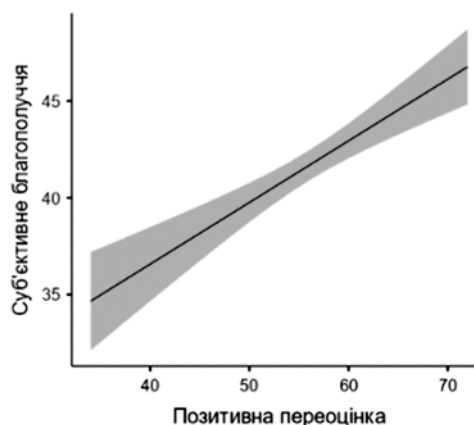
Уникнення	Marginal Mean	SE	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
50.5 [*]	44.2	0.599	43.0	45.4
59.4 [#]	41.6	0.395	40.8	42.4
68.3 [*]	39.1	0.599	37.9	40.3

Рис. 3. Вплив копінг-стратегії уникнення на рівень суб'єктивного благополуччя

Серед них є такі: уникнення, позитивна переоцінка, планування вирішення проблеми і взяття відповідальності. До того ж найвагоміший внесок до показника відчуття задоволеності життям

робить вираженість стратегії позитивної переоцінки та уникнення. Копінги позитивної переоцінки і планування вирішення проблеми частіше використовують респонденти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, тоді як використання стратегій уникнення і взяття відповідальності характерні для випробовуваних із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя (рис. 4).

Позитивна переоцінка



Estimated Marginal Means - Позитивна переоцінка

Позитивна переоцінка	Marginal Mean	SE	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
47.3 [*]	38.9	0.622	37.7	40.1
55.9 [#]	41.6	0.395	40.8	42.4
64.5 [*]	44.4	0.622	43.1	45.6

Note. ^{*} mean - 1SD, [#] mean, ^{*} mean + 1SD

Рис. 4. Вплив стратегії позитивної переоцінки на суб'єктивне благополуччя

Таким чином, отримані результати дають змогу стверджувати, що показник суб'єктивного благополуччя зростає за умов збільшення вираженості копінгів позитивної переоцінки і планування вирішення проблеми, а також зниження напруженості стратегій уникнення і взяття відповідальності.

Отримані в нашому дослідженні результати узгоджуються з опублікованими в сучасних наукових статтях, присвячених зв'язку копінг-стратегій, толерантності до невизначеності та суб'єктивного благополуччя.

Висновки. У результаті емпіричного дослідження чинників суб'єктивного благополуччя в період пандемії COVID-19 та карантинних обмежень виявлено такі чинники, які сприяють благополуччю:

- об'єктивні (вік, працевлаштування та навчання),
- суб'єктивні (толерантність до невизначеності, копінг-стратегії позитивної переоцінки та планування вирішення проблеми).

Негативно впливає на суб'єктивне благополуччя особистості інтолерантність до новизни, нерозв'язності та невизначеності, схильність до таких копінгів, як уникнення і взяття відповідальності.

Взяття відповідальності стає неконструктивним копінгом саме в ситуації невизначеності та нерозв'язності.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні стратегій соціальної адаптації особистості в період пандемії COVID-19.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. Москва, 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления психических ситуаций). Москва : Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
3. Маклаков А.Г. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам. *Психологический журнал*. Москва, 1993. № 6. С. 86–95.
4. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности. Москва. *Клиническая и специальная психология*. 2018. Том 7, № 3. С. 192–211. ISSN: 2304-0394. Текст: Электронный. doi: 10.17759/psyclin.2018070312
5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ. Москва : Фонд «Система профилактических программ», 2007. 325 с.
6. Alfawaz, Hanan A., et al. Psychological well-being during COVID-19 lockdown: Insights from a Saudi State University's Academic Community. *Journal of King Saud University-Science*, 2021, 33.1: 101–262.
7. Anglim, Jeromy, and Sharon Horwood. "Effect of the COVID-19 pandemic and big five personality on subjective and psychological well-being". *Social Psychological and Personality Science* 12.8. 2021: 1527–1537.
8. Baloran, Erick T. "Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic". *Journal of loss and trauma* 25.8 (2020): 635–642.
9. Caffo, Ernesto, Francesca Scandroglio, and Lisa Asta. "Debate: COVID-19 and psychological well-being of children and adolescents in Italy". *Child and adolescent mental health* 25.3.2020: p. 167–168.
10. Felsman Peter; Gunawardena Sanuri; Seifert Colleen M. Improv experience promotes divergent thinking, uncertainty tolerance, and affective well-being. *Thinking Skills and Creativity*, 2020, 35: 100632.
11. Khodarahimi, Siamak; Ghadampour, Ezatolah; Karami, Amir. The Roles of Spiritual Well-being and Tolerance of Uncertainty in Prediction of Happiness in Elderly. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 2021, 37.2: 371–377.
12. Sønderskov, Kim Mannemar, et al. Increased psychological well-being after the apex of the COVID-19 pandemic. *Acta neuropsychiatrica*, 2020, 32.5: 277–279.