



УДК159.923.2  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-17>

## ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ПЕРШОМУ ЕТАПІ ПАНДЕМІЇ COVID-19

**Данильченко Тетяна Вікторівна,**  
доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології  
*Академія Державної пенітенціарної служби*  
[dan20151975@gmail.com](mailto:dan20151975@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-8809-0132>

У статті наведено результати дослідження переживання особистісного благополуччя (N=263).

**Метою** є виявлення особливостей динаміки переживання особистісного благополуччя в умовах пандемії. Об'єктом є особистісне благополуччя українців. Порівнюються результати дослідження чотирьох груп, вивчення яких було проведено у 2018 р. (до пандемії) (100 осіб), у березні (80 осіб), квітні (42 особи) і серпні (41 особа) 2020 р.

**Методи.** У дослідженні використані такі методи: Шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS) та питання з опитування European Social Survey (2013). Опитані респонденти – жителі різних регіонів України; середній вік – 34,95 років.

**Результати та висновки.** Виявлено, що рівень особистісного благополуччя не змінився. Не спостерігалася гедоністична адаптація, оскільки реакція на пандемічний стрес серед українців не була вираженою. Виявлено трансформацію критеріїв оцінки особистісного благополуччя. Перша реакція в ситуації невизначеності – зміщення пріоритетів, пошук особистісного сенсу того, що відбувається. Втрачається диференціація структури особистісного благополуччя, критерії стають розпливчастими. На другому етапі (адаптації) спостерігається прийняття пандемії як неминучого факту, відбувається переструктурування особистих кордонів з урахуванням нової ситуації, оскільки з'являються нові критерії особистої свободи. На третьому етапі (адаптованості) зафіксовано відновлення диференціації структури особистісного благополуччя до рівня початку пандемії, тобто пошук нових критеріїв особистого благополуччя завершено. У докарантинний період найбільш значущим був пошук позитивних емоцій, під час первинної адаптації до кризових умов пандемії збільшилась значущість евдемонічного компонента – пошук життєвого сенсу.

Поширення COVID-19 є чинником не евдемонічного, а емоційного благополуччя – зниження позитивного афекту. На другому етапі ключовими чинниками особистісного благополуччя стали оптимізм і довіра до людей. На третьому етапі головним чинником особистісного благополуччя стало вміння освоювати нові види діяльності та креативність особистості.

**Ключові слова:** особистісне благополуччя, пандемія, емоційне (гедоністичне, суб'єктивне) благополуччя, психологічне (евдемонічне) благополуччя, соціальне благополуччя.

## EXPERIENCE PERSONAL WELL-BEING IN THE FIRST STAGE OF PANDEMIC COVID-19

**Danylchenko Tetiana Viktorivna,**  
Doctor of Psychological Sciences, Assistant Professor,  
Professor at the Department of Psychology  
*Academy of the State Penitentiary Service*  
[dan20151975@gmail.com](mailto:dan20151975@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-8809-0132>

**Annotation.** The paper presents the study of the experiencing personal well-being (N=263).

**The aim** of the study was to identify the dynamics of experiencing personal well-being in the pandemic. The object is the personal well-being of Ukrainians. The results of the study of 4 groups are compared which were conducted in 2018 (before the pandemic) - 100 people, in March (80 people), April (42 people) and August (41 people) of 2020.

**Methods.** E. Diener's Life Satisfaction Scale (SWLS) and questions from the European Social Survey (2013) were used. The surveyed respondents were the residents of different regions of Ukraine; the average age is 34.95 years.

**Result and conclusion.** It is demonstrated that the level of personal well-being has not changed. No hedonistic adaptation was observed, as the response to pandemic stress among Ukrainians was not pronounced. The transformation of the criteria for assessing personal well-being was detected. The first reaction in a situation of uncertainty was the shift in priorities, a search for the personal sense of what is happening. The differentiation

of the structure of personal well-being is lost, the criteria become vague. At the second stage (adjustment) there can be observed the acceptance of the pandemic as an inevitable fact. The personal boundaries are restructured considering the new situation – there appear new criteria for personal freedom. At the third stage (adaptation) the differentiation of the personal well-being structure to the level of the beginning of the pandemic is restored, i.e. the search for new criteria of personal well-being is completed. The share of components of personal well-being has changed. While in the pre-quarantine period the most significant was the search for positive emotions (hedonistic component), in the initial adjustment to the crisis conditions of the pandemic, the share of the eudaemonic component – the search for sense in life – increased.

The spread of COVID is a factor not of eudaemonic but of emotional well-being – the reduction of positive affect. At the second stage the key factors of personal well-being were optimism and trust in people. The importance of social trust is growing. At the third stage the main factor of personal well-being was the ability to master new activities and creativity.

**Key words:** *personal well-being, pandemic, emotional (hedonistic, subjective) well-being, psychological (eudaemonic) well-being, social well-being.*

## Вступ

Поширення COVID-19 поставило нові завдання як перед державами, так і перед науковцями. Не тільки медики та економісти вивчають зміни, зумовлені пандемією, а нові питання постали й перед соціологами та психологами. Практика психологічного супроводу особистості в кризових умовах з метою збереження особистісного благополуччя буде дієва тільки у разі врахування всіх стресових факторів, як-от потенційна небезпека зараження вірусом, зміна повсякденного життя, вплив ЗМК під час висвітлення пандемії.

Хоча накопичений чималий матеріал про особливості реакцій індивідів у надзвичайних ситуаціях, поширення COVID-19 підкреслило прогалини наукового знання щодо широких соціальних систем в умовах кризи та їх впливу на особистість.

Метою дослідження було з'ясування особливостей динаміки переживання особистісного благополуччя в умовах пандемії. *Об'єктом* є особистісне благополуччя українців, яке містить три складники: емоційне (гедоністичне) благополуччя, психологічне (евдемонічне) благополуччя, соціальне благополуччя.

### 1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Уважаємо за доцільне зупинитися на трьох аспектах наукових пошуків щодо особистісного благополуччя та його динаміки.

*Вивчення впливу COVID-19 на психологію індивіда.* Найчастіше реакцію на пандемію вважають травматичним стресом (Титаренко, 2020). На нашу думку, наразі можна виокремити кілька напрямів психологічних досліджень. По-перше, це надання психологічної допомоги в умовах пандемії. Розроблено чимало методичних рекомендацій для фахівців із соціального захисту і психологів (Кремін, 2020; Циганенко, Великодна, 2020). В Інтернеті наводяться численні рекомендації щодо адаптивної поведінки для населення під час пандемії – засоби самодопомоги (наприклад: Магомед-Эминов, 2020).

Другим напрямом досліджень є вивчення факторів впливу на небезпечну поведінку.

Так, вивчаються фактори, що підвищують дотримання норм індивідуального захисту. Т.О. Нестік виявив такі фактори: впевненість людини в тому, що вона може на щось впливати; прийняття ситуації, що склалася; довіра; співпереживання (Нестік, 2020).

Третім очевидним напрямом є пошук дієвих засобів збереження психологічного здоров'я в умовах пандемії (Павлик, 2020). За результатами українських досліджень дієвими для подолання кризових ситуацій у новітніх умовах є методи корекції сприйняття фізичного та психологічного часу, розвиток навичок його управління (Кремін, 2020).

Психологія особистості в умовах пандемії представлена недостатньо. Завданням науковців є побудова нової моделі психіки людини в сучасних реаліях, що би підвищило ефективність психологічного супроводу і впливу.

*Поняття особистісного благополуччя.* У психології запропоновано чимало термінів, що описують оптимальне повсякденне функціонування людини: щастя, емоційний комфорт, благополуччя, процвітання. Незважаючи на величезну кількість запропонованих концепцій, більшість фахівців погоджується з тим, що йдеться про єдине системне переживання позитивного комфортного існування, яке більшість людей не розділяє на окремі складники. Пропонується ввести родове поняття, як-от «персональне благополуччя», «процвітання», «особистісне благополуччя», «позитивне функціонування особистості».

В англійській літературі найбільш узагальненим за змістом є поняття «процвітання». Процвітання визначають і як позитивне переживання життя, і як ефективне функціонування в ньому (Huppert, So, 2009). Підкреслюється, що це досвід оптимального життя в межах певної культури та часу. Як поєднання еудемонічного та гедоністичного компонента розглядають особистісне благополуччя Томпсон і Марк (2013). Ці автори вважають соціальне благополуччя окремим виміром. На думку родоначальника терміна «процвітання» К. Кейєс, воно поєднує гедоністичне, еудемонічне і соціальне



благополуччя (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002). Інколи в аналогічному контексті використовується термін персональне благополуччя, але він не набув широкого поширення в англійській науковій спільноті.

У дослідженні використаний теоретичний підхід розгляду особистісного благополуччя як системного утворення психіки, що «забезпечує людині умови для того, щоб здійснювати позитивні вчинки, мати благополучні міжособистісні стосунки, глобально позитивне ставлення до себе і світу» (Батурин, Башкатов, Гафарова, 2012: 7). В американській психологічній літературі особистісне благополуччя в такому контексті семантично близьке за змістом до терміна «процвітання».

Ми розглядаємо особистісне благополуччя як феномен, що має такі складники: емоційне (гедоністичне) благополуччя (у теоретичному трактуванні Е. Дінера), психологічне (евдемонічне) благополуччя (К. Ріфф), соціальне благополуччя (Т. Данильченко). Гедоністичне благополуччя визначає позитивні почуття (позитивний афект), евдемонічне благополуччя – успішну діяльність, соціальне – соціальну підтримку та прийняття.

*Поняття рівноваги/балансу/гомеостазу* є ключовим для багатьох теорій благополуччя. Так, наприклад, дослідження Б. Хеді та А. Уерінга (1991) показало, що люди, які пережили значущі події, що вплинули на їхній рівень задоволеності життям, схильні повертатися до свого попереднього рівня суб'єктивного благополуччя. Ці автори запропонували модель динамічної рівноваги, згідно з якою кожна особистість характеризується достатньо стабільним показником суб'єктивного благополуччя. Це відбувається тому, що «рівні ресурсів, морального вдоволення та суб'єктивного благополуччя перебувають у динамічній рівновазі» (Headey, Wearing 1991: 49). У кожної людини є власний рівень суб'єктивного благополуччя, пов'язаний із її особистісними стійкими характеристиками (автори цієї теорії визначають їх як «стійкі ресурси»). Ресурси дозволяють справлятися з певними життєвими подіями («поток») так, щоб збільшувати благополуччя та знижувати неблагополуччя. Відповідно, суб'єктивне благополуччя є станом, що перебуває в рівновазі, а не стійкою рисою (як у Е. Дінера). Емпірична перевірка цієї теорії (Ormel, Schaufeli, 1991; Suh, Diener, Fujita, 1996) дала можливість дійти висновку, що «тільки недавні життєві події впливають на суб'єктивне благополуччя, а їх подальший вплив швидко знижується» (Suh, Diener, Fujita, 1996: 1095).

Феномен гедоністичної адаптації був підтверджений у дослідженнях Істерліна. Він виявляється в пристосуванні до наявного рівня задоволення потреб: будь-які покращення

соціальних умов, недавні життєві події можуть мати тільки тимчасовий ефект впливу на благополуччя, а їх подальший вплив швидко знижується, оскільки кожна людина повернеться до типового для неї «рівня щастя» (Easterlin, 2003).

Подальша розробка теорії рівноваги спостерігається в теорії Р. Каммінса (2010), де термін рівноваги був замінений поняттям гомеостазу, а «життєві події» – виклику. У процесі своїх досліджень (1995, 1998) він виявив оптимум суб'єктивного благополуччя – 70–80 балів (за 100-бальною шкалою). Коли людина не відчуває проблем, то рівень суб'єктивного благополуччя не змінюється, у разі помірних труднощів його рівень змінюється незначно через сильний гомеостатичний захист (позитивні когнітивні упередження: переоцінка себе, надконтроль, оптимізм), однак коли проблема занадто серйозна (гомеостаз порушується), то суб'єктивне благополуччя різко знижується. Така система має великий адаптивний потенціал, зокрема у разі погіршення ситуації через контраст незначні щоденні події можуть бути сприйняті більш позитивно, ніж до змін, поступово підвищуючи таким чином суб'єктивне благополуччя. Отже, в цьому підході підкреслюється, що суб'єктивне благополуччя є досить статичною характеристикою, однак із цим погоджуються далеко не всі дослідники, зазначаючи, що в такому разі особистість очікує застій (Dodge, Daly, Huyton, Sanders, 2012).

Усі теорії рівноваги виходять із трьох позицій: по-перше, є якась певна точка відліку (set point) для благополуччя, що має стійкі індивідуальні параметри; по-друге, обов'язковим є стан рівноваги (гомеостазу); по-третє, співвідношення між життєвими труднощами та наявними ресурсами постійно коливається. Ці позиції відображені в теорії Р. Додж та інших (2012), які визначають благополуччя як стан співвідношення фізичних, психологічних та соціальних ресурсів, які дають можливість справлятися з фізичними, психологічними та соціальними проблемами. Коли проблем більше, ніж ресурсів, то спостерігається падіння благополуччя. За такого підходу ми повертаємося до ключових позицій теорій адаптації та стресу тільки в новому ракурсі позитивної психології.

Стосовно динаміки психологічного благополуччя думки більш узгоджені. Воно вважається більш стабільною характеристикою, оскільки спирається на самовдосконалення особистості, що є більш тривалим процесом (Водяха, 2012). Різкі зміни можливі в умовах життєвої кризи.

Поєднання гедоністичних та евдемонічних компонентів представлено в динамічній моделі Томпсона і Маркса (2013). Успішна активність (евдемонічне благополуччя)

є результатом зовнішніх умов і психологічних ресурсів. Функціонування визначає досвід особи та її судження про своє життя, що впливають на психологічні ресурси. У цій моделі соціальне благополуччя представлено як самостійний компонент.

У дослідженні ми перевіряли припущення про гедоністичну адаптацію: на першому етапі відбувається зниження особистісного благополуччя (як реакція на стрес), однак через певний час (5 місяців) спостерігається відновлення до звичного його рівня.

## 2. Методологія та методи

У дослідженні використані такі методики. Для виміру емоційного благополуччя застосовувалась Шкала задоволеності життям Е. Дінера (SWLS) в адаптації Д. Леонт'єва та Є. Осіна (2008) та питання з опитування ESS (European Social Survey, 2013): «Якщо оцінити всі аспекти вашого життя, чи можна сказати про вас, що ви щаслива людина?». Для діагностики психологічного благополуччя використано три питання з цього ж опитування: «Я відчуваю, що в мене є сенс життя», «Я відчуваю, що є багато речей, на які я здатний», «Я відчуваю, що вільний вирішувати сам, як мені жити». Для з'ясування рівня соціального благополуччя використані такі твердження: «Я вважаю, що оточення ставиться до мене з повагою», «Я отримую допомогу і підтримку від близьких людей, коли її потребую», «Я відчуваю себе визнаним близькими людьми».

Для з'ясування доепідемічного рівня особистісного благополуччя були використані дані опитування 2018 р., що відбувалися в очній формі (Данильченко, 2020). Під час епідемії COVID-19 опитування здійснювалося онлайн за допомогою Гугл-форм.

Усі респонденти були поділені на чотири групи:

група 1: доепідемічний період (2018 р.) – 100 осіб;

група 2: уведення суворого карантину, ситуація невизначеності (березень 2020 р.) – 80 осіб;

група 3: суворий карантин, високий рівень поінформованості (квітень 2020 р.) – 42 особи;

група 4: адаптивний карантин, період адаптації (серпень 2020 р.) – 41 особа.

У дослідженні брали участь громадяни України з різних регіонів: Північ (Чернігівська, Сумська, Житомирська обл.) – 29,3%; Центр (Київська, Вінницька, Черкаська, Полтавська, Кіровоградська обл.) – 22,1%; Південь (Одеська, Миколаївська, Запорізька, Херсонська обл., Крим, Севастополь) – 15,4%; Захід (Волинська, Закарпатська, Івано-Франківська, Львівська, Ровенська, Тернопільська, Хмельницька, Чернівецька обл.) – 16,8%; Схід (Харківська, Донецька, Дніпропетровська, Луганська обл.) – 16,4%.

Віковий діапазон становить від 22 до 69 років, середній вік – 34,95 років. Серед опитованих було 46,5% чоловіків та 53,5% жінок. Вони представляли різні соціальні верстви населення: тих, хто працює (63%), студентів (19%), безробітних (5%), пенсіонерів (13%).

Математико-статистична обробка результатів здійснювалась за допомогою пакета комп'ютерних програм SPSS Statistica 22.0.

## 3. Результати та дискусії

Для перевірки припущення здійснений порівняльний аналіз рівня складників особистісного благополуччя до і під час пандемії. Більшість досліджень зосереджено саме на вивченні його гедоністичного компонента (Headey, & Wearing, 1991; Suh, Diener, & Fujita, 1996; Cummins, 2010; Dodge et al., 2012). Середнім результатом за методикою Е. Дінера вважається 21 бал (Осин, Леонт'єв, 2008).

Таблиця 1

Результати за методикою SWLS під час пандемії

	До пандемії	Березень	Квітень	Серпень
Моє життя загалом близьке до ідеалу	4,64	4,48	4,64	4,61
Обставини мого життя суто сприятливі	4,78	4,80	4,95	4,88
Я повністю задоволений своїм життям	5,54	5,71	5,69	5,88
У мене в житті є те, що мені по-справжньому потрібно	5,35	5,55	5,57	5,68
Якщо б мені довелося жити ще раз, я залишив би все, як є	4,01	4,68	4,79	4,51
Суб'єктивне благополуччя	25,0	25,21	25,64	25,65
Відчуття щастя (за 10-бальною шкалою)	7,23	7,36	7,62	7,89



Як бачимо, загальний показник суб'єктивного благополуччя був стабільним – 25 балів (задоволеність життям у незначній мірі). За жодним питанням не виявлено статистично значущих змін. Відчуття щастя повільно зростало, однак відмінності статистично недостовірні. Таким чином, спираючись на дослідження, можемо зробити висновок, що гедоністичне благополуччя на макрорівні є досить стабільним показником, навіть в умовах світової пандемічної кризи люди, принаймні в Україні, зберігають типовий рівень задоволеності життям.

Не зафіксовано статистично достовірних відмінностей за регіонами країни. Показники суб'єктивного благополуччя коливалися від 25 балів у центральній частині України до 26,06 балів на Заході. Також були відсутні статистично значущі відмінності між чоловіками (24,83) і жінками (25,68), особами, що проживали в регіонах із хворими на COVID-19 (25,02), та особами, що проживали в «здорових» регіонах (26,08), а також між особами з різних вікових груп. Єдині статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,05$ ) були виявлені між особами третьої групи (квітень): рівень емоційного благополуччя був вищий у осіб, що проживали в населених пунктах, де не було виявлено хвороби (27,33), порівняно з тими, хто проживав на території, де вже були зафіксовані випадки COVID-19 (23,95).

Стосовно інших складників особистісного благополуччя були отримані такі результати (таблиця 2).

Як і в попередньому випадку, показники евдемонічного та соціального благополуччя утримуються на одному рівні, що свідчить про більшу важливість для самопочуття людини реакцій ближнього кола спілкування (порівняно з впливом макросоціальних систем). Очевидно, що для осіб, які на початковому етапі зіткнулися з пандемією безпосередньо (у їхніх населених пунктах були зафіксовані випадки захворювання), особливо важливою виявилася підтримка близьких людей. Вони її оцінили нижче (порівняно з людьми, що проживали на «чистих» територіях), однак відмінності статистично незначущі.

У недавніх дослідженнях була виявлена порівняна стабільність психологічного благополуччя (Ryff & Singer, 2008), яке змінюється, зазвичай, в умовах, які конкретна особа сприймає як надзвичайно кризові. Отже, ситуація пандемії нашими опитуваними не сприймалася як життєва криза. Однак для з'ясування особливостей сприймання пандемії потрібні подальші дослідження.

Отже, можемо зробити позитивний висновок, що умови пандемії мало вплинули на рівень особистісного благополуччя українців. Воно виявилось порівняно стабільною величиною. Спостерігається досить швидка адаптація на психологічному рівні до нових умов життя під час пандемії.

Ще одним припущенням була ідея про зміну значущості кожного компонента (афективного, евдемонічного та соціального) в переживанні особистісного благополуччя. Для

Таблиця 2

**Результати опитування щодо евдемонічного та соціального благополуччя (за 7-бальною шкалою)**

	До пандемії	Березень		Квітень		Серпень
		Є COVID-19 у місці проживання	Нема	Є COVID-19 в місці проживання	Нема	
Я відчуваю, що в мене є сенс життя	5,71	5,90	5,52	6,0	6,05	5,95
Я відчуваю, що є багато речей, на які я здатний	5,80	5,85	5,65	5,24	5,71	5,78
Я відчуваю, що вільний вирішувати сам, як мені жити	5,51	5,90	5,92	6,0	6,05	5,41
Евдемонічне благополуччя	5,76	5,76	5,57	5,41	5,81	5,61
Я відчуваю себе визнаним близькими людьми	5,92	5,68	5,64	5,71	5,90	5,95
Я вважаю, що оточення ставиться до мене з повагою	4,71	5,51	5,41	4,95	5,38	5,59
Я отримую допомогу і підтримку від близьких людей, коли її потребую	5,25	4,88	5,13	4,81	5,48	5,39
Соціальне благополуччя	5,29	5,36	5,39	5,16	5,59	5,64

його підтвердження використаний факторний аналіз складників для кожної групи.

До пандемії спостерігалася така структура особистісного благополуччя: найбільша значущість була в емоційного благополуччя (35,72%), на другому місці – соціальне благополуччя (11,93%), на останньому – психологічне (9,53%). У перший місяць жорсткого карантину структура особистісного благополуччя змінилася і чіткого розподілу на три його компоненти не спостерігалось. До першого фактору (внесок у загальну дисперсію – 45,08%) увійшли такі дескриптори: «Обставини мого життя суто сприятливі» (факторне навантаження – 0,752), «Я відчуваю, що є багато речей, на які я здатний» (0,723), «Я відчуваю, що вільний вирішувати сам, як мені жити» (0,716), «Я вважаю, що оточення ставиться до мене з повагою» (0,676), «Моє життя загалом близьке до ідеалу» (0,633). Очевидно, що на перший план виходить усвідомлення наявної життєвої ситуації, що актуально саме в умовах обмеження особистої свободи. Однак важливо, що опитані все-таки сприймають її позитивно і розглядають як можливість саморозвитку. Другий фактор (внесок – 11,02%) утворений такими характеристиками: «У мене в житті є те, що мені по-справжньому потрібно» (0,758), «Я повністю задоволений своїм життям» (0,734), «Я відчуваю, що в мене є сенс життя» (0,712), «Я отримую допомогу і підтримку від близьких людей, коли її потребую» (0,643), «Я відчуваю себе визнаним близькими людьми» (0,609), «Якщо б мені довелося жити ще раз, я залишив би все, як є» (0,601). На нашу думку, така структура ілюструє компенсаторний механізм, коли в негативній ситуації є її позитивні сторони. У такому разі на перше місце виходить забезпечення життєвих потреб та пошук сенсу того, що відбувається. Загалом, спостерігаємо зниження диференційованості переживання особистісного благополуччя на початку пандемії, що пов'язуємо з пошуком нових критеріїв оцінки ситуації в незвичних умовах.

Уже через місяць ситуація змінюється, оцінюючись більш позитивно. Переживання особистісного благополуччя залишається недиференційованими, однак на перше місце виходить усвідомлення нових можливостей у ситуації карантину. Перший фактор (внесок у загальну дисперсію – 38,65%) утворений такими дескрипторами: «Я вважаю, що оточуючі ставляться до мене з повагою» (0,785), «Я відчуваю, що є багато речей, на які я здатний» (0,771), «Обставини мого життя суто сприятливі» (0,74), «У мене в житті є те, що мені по-справжньому потрібно» (0,721), «Я відчуваю, що вільний вирішувати сам, як мені жити» (0,708), «Я повністю задоволений своїм життям» (0,677). Загалом, можемо охарактеризувати цей фактор як «Позитивна особиста

свобода в умовах суворого карантину». Очевидно, що підвищується вплив на самопочуття особи тих, хто проживає в одному помешканні. До другого фактору (внесок – 22,54%) увійшли такі характеристики: «Якщо б мені довелося жити ще раз, я залишив би все як є» (0,905), «Я отримую допомогу і підтримку від близьких людей, коли її потребую» (0,831), «Моє життя загалом близьке до ідеалу» (0,71). На нашу думку, така структура відображає прийняття нової ситуації, визнання факту неминучості змін. Третій фактор (внесок – 10,92%) утворений такими дескрипторами: «Я відчуваю себе визнаним близькими людьми» (0,86), «Я відчуваю, що в мене є сенс життя» (0,841), «Моє життя загалом близьке до ідеалу» (0,559).

У серпні (через 5 місяців після початку пандемії) спостерігалася така картина: на першому місці перебувало евдемонічне благополуччя (53,8%), на другому – гедоністичне (14,92%), на третьому – соціальне (7,87%). Таким чином, фіксуємо повернення диференціації структури особистісного благополуччя до рівня початку пандемії, тобто пошук нових критеріїв особистого благополуччя завершено. Значущість компонентів особистісного благополуччя змінилася. Якщо в повсякденному («нормальному») житті, на перше місце виходить пошук позитивних емоцій (гедоністичний компонент), то за умов первинної адаптації до кризових умов пандемії збільшується значущість евдемонічного компонента – пошук життєвого сенсу.

Важливим із точки зору надання психологічної підтримки є виявлення джерел особистісного ресурсу для збереження стабільного емоційного тла та самопочуття. У дослідженні були запропоновані кілька чинників впливу, що, на нашу думку, є найважливішими: оптимізм, позитивна самооцінка, довіра до людей і творчість (нові справи і заняття). У процесі регресійного аналізу залежними змінними виступали складники особистісного благополуччя, а незалежними – вищезазначені чинники.

У першій групі (допандемічний період) головним чинником постає висока самооцінка (як суб'єктивного, так і психологічного благополуччя). У процесі покрокової множинної регресії вона була єдиною незалежною змінною в рівнянні, що пояснила приблизно 31,1% дисперсії цього фактору ( $\beta=0,564$ ,  $p\leq 0,001$ ). З'ясування чинників психологічного благополуччя виявило їх три. На першому місці (22,3%) – самооцінка ( $\beta=0,281$ ,  $p\leq 0,01$ ), на другому (7,4%) – оптимізм ( $\beta=0,295$ ,  $p\leq 0,001$ ), на третьому (3,8%) – нові справи і заняття ( $\beta=0,215$ ,  $p\leq 0,05$ ). Виявлено два чинники соціального благополуччя: оптимізм (10,4%,  $\beta=0,286$ ,  $p\leq 0,01$ ) і нові справи та заняття (8%,  $\beta=0,285$ ,  $p\leq 0,01$ ).

У перший кризовий період карантину ситуація з чинником емоційного благополуччя



не змінилась: позитивна самооцінка пояснила 45% дисперсії, а зв'язок із суб'єктивним благополуччям став ще тіснішим ( $\beta=0,671$ ,  $p\leq 0,001$ ). Самооцінка (43,6%,  $\beta=0,502$ ,  $p\leq 0,001$ ) та оптимізм (3,6%,  $\beta=0,256$ ,  $p\leq 0,05$ ) залишаються чинниками психологічного благополуччя. Однак важливо, що додатковим чинником (внесок у загальну дисперсію – 2,9%) стала наявність хворих у населеному пункті, де проживає респондент ( $\beta=-0,171$ ,  $p\leq 0,05$ ). На відміну від першої групи змінився чинник соціального благополуччя. Ним стала самооцінка (52%,  $\beta=0,721$ ,  $p\leq 0,001$ ). Отже, можемо зробити висновок, що головним чинником особистісного благополуччя в кризовий період є позитивне самосприйняття. Пандемія вплинула на розуміння сенсу того, що відбувається в житті респондента.

У другий карантинний період чинники гедоністичного благополуччя стають іншими. Так, головною умовою позитивного афекту стає довіра до людей (28,4%,  $\beta=0,489$ ,  $p\leq 0,001$ ), оптимізм (24,7%,  $\beta=0,457$ ,  $p\leq 0,001$ ) та розповсюдження COVID-19 (6,2%,  $\beta=0,254$ ,  $p\leq 0,05$ ). Отже, якщо в березні головна реакція була «Що відбувається?», то у квітні стає «Я засмучуюся, коли чую про поширення COVID-19 у своїй країні». Інформація про пандемію стала чинником негативного афекту.

Головним ресурсом для збереження психологічного благополуччя залишається оптимізм (37,9%,  $\beta=0,604$ ,  $p\leq 0,001$ ) та довіра до людей (12,3%,  $\beta=0,351$ ,  $p\leq 0,01$ ). Чинниками соціального благополуччя, крім «традиційних» самооцінки (44,8%,  $\beta=0,385$ ,  $p\leq 0,001$ ) та оптимізму (12,5%,  $\beta=0,388$ ,  $p\leq 0,001$ ), стає рівень довіри до людей (11,8%,  $\beta=0,403$ ,  $p\leq 0,001$ ).

На другому етапі пандемії ключовим ресурсом стає оптимізм та довіра до людей. Акту-

алізація позитивного мислення свідчить про адаптивні механізми, які виникають, коли стає зрозуміло, що криза набуває затяжного характеру. Однак зазначимо, що рівень оптимізму коливається незначно: від 5,29 бала у березні до 6,02 бала в серпні. Деякі дослідники визначають оптимізм особистісною рисою, а тому вважають, що його рівень порівняно стабільний протягом життя людини (Aspinwall et al., 2001).

Імовірним поясненням значення довіри до людей є специфічна комунікація онлайн (доставка продуктів, надання послуг, міжособистісна комунікація), коли вимога дотримання моральних норм в умовах зниження соціального тиску багато в чому регулюється самою особистістю.

На третьому етапі (період адаптивного карантину) головними чинниками суб'єктивного благополуччя є освоєння нового (16%,  $\beta=0,414$ ,  $p\leq 0,01$ ) та позитивне самосприйняття (9,3%,  $\beta=0,306$ ,  $p\leq 0,05$ ). Ковідні цифри стали звичною частиною пандемічних реалій і не викликають особливих реакцій. Нові справи і заняття як провідний чинник емоційного благополуччя свідчить про позитивну адаптацію до нових умов пандемічного суспільства. Зазначимо, що провідним чинником евідемонічного благополуччя також стала новизна (32,8%,  $\beta=0,478$ ,  $p\leq 0,001$ ), другим чинником (16,6%) був оптимізм ( $\beta=0,419$ ,  $p\leq 0,001$ ). Соціальне благополуччя на цьому етапі теж залежить від вивчення нового (22,8%,  $\beta=0,478$ ,  $p\leq 0,01$ ). Можемо зробити висновок, що на етапі позитивної адаптації ключовим чинником особистісного благополуччя стає вміння освоювати нові види діяльності та креативність.

Порівняння головних чинників особистісного благополуччя наведено в таблиці.

Таблиця 3

### Динаміка чинників особистісного благополуччя під час пандемії

	Суб'єктивне (емоційне) благополуччя	Психологічне (евідемонічне) благополуччя	Соціальне благополуччя
Допандемічний період	Позитивне самосприйняття	Позитивне самосприйняття. Оптимізм Нові справи і заняття	Оптимізм Нові справи і заняття
Березень	Позитивне самосприйняття	Позитивне самосприйняття Оптимізм Наявність хворих у населеному пункті, де мешкає респондент	Позитивне самосприйняття
Квітень	Довіра до людей Наявність хворих у населеному пункті, де мешкає респондент	Оптимізм Довіра до людей	Позитивне самосприйняття Оптимізм Довіра до людей
Серпень	Нові справи і заняття Позитивне самосприйняття	Нові справи і заняття Оптимізм	Нові справи і заняття
Період пандемії загалом	Позитивне самосприйняття Довіра до людей Оптимізм	Оптимізм Довіра до людей Нові справи і заняття Позитивне самосприйняття	Позитивне самосприйняття Довіра до людей Оптимізм

Отже, висока самооцінка та позитивне мислення є психологічним ресурсом збереження особистісного благополуччя за будь-яких – кризових чи звичних – обставин.

Можемо зробити висновок, що пандемія спровокувала підвищення значущості соціальної довіри. Вона пов'язана з емоційним (5,3%,  $\beta=0,232$ ,  $p\leq 0,001$ ), психологічним (7,3%,  $\beta=0,223$ ,  $p\leq 0,001$ ), соціальним (10,6%,  $\beta=0,33$ ,  $p\leq 0,001$ ) благополуччям. Ключовою умовою адаптації та збереження особистого благополуччя в нових умовах стало вміння освоювати нові види діяльності та креативність.

### Висновки

Умови пандемії не вплинули на рівень особистісного благополуччя українців. Показники всіх складників – емоційного, психологічного та соціального – залишилися без змін. Спостерігаються незначні коливання, що вкладаються в межі статистичної похибки. Не спостерігалася гедоністична адаптація, оскільки реакція на пандемічний стрес серед українців не була вираженою.

Головний висновок нашого дослідження полягає в тому, що змінюється не рівень особистісного благополуччя, а критерії його оцінки. Перша реакція в ситуації невизначеності – зміщення пріоритетів, пошук особистісного сенсу того, що відбувається, та нових аспектів для переживання благополуччя, які стають важливими в ситуації пандемії.

Уже через місяць після введення жорсткого карантину спостерігається прийняття пандемії як неминучого факту, відбувається переструктурування особистих кордонів з урахуванням нової ситуації – з'являються нові критерії особистої свободи. Через п'ять місяців віднайдено нові критерії оцінки особистісного благополуччя. Більш важливим для комфортного

існування особистості стає розуміння сенсу того, що відбувається у світі.

Головними чинниками особистісного благополуччя у звичайних умовах постає позитивне самосприймання та освоєння нового. Однак в умовах пандемії змінюються особистісні ресурси для підтримки благополуччя. Так, на першому кризовому етапі (період невизначеності) зберігається значення позитивної самооцінки, однак актуальною для збереження евідемонічного благополуччя (пошуку сенсу) стає інформація про поширення інфекції в населеному пункті, де проживає респондент.

На другому етапі, коли опитувані пристосовуються до карантину, ключовими чинниками особистісного благополуччя стають оптимізм та довіра до людей. Поширення COVID-19 стає чинником не евідемонічного, а емоційного благополуччя – зниження позитивного афекту. Специфічні умови комунікації онлайн підвищують особисту відповідальність за дотримання моральних норм.

На третьому етапі, коли був уведений адаптивний карантин і переміщення стало порівняно вільним, головним чинником особистісного благополуччя стало вміння освоювати нові види діяльності та креативність особистості.

Загалом, порівнюючи «допандемічний» період із новими реаліями, можемо зробити висновок, що є «стабільні» чинники позитивного функціонування особистості, як-от висока самооцінка та оптимізм. Однак у кризовий період особливо актуальною стає соціальна підтримка (як ближнього кола, так і держави загалом). Легше адаптуються до кризових умов люди з високим рівнем соціальної довіри. Виявлені закономірності потребують подальшої емпіричної перевірки.

### ЛІТЕРАТУРА:

1. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия. *Вестник Южно-Уральского Государственного Университета. Серия «Психология»*. 2012. Т. 6 № 4. С. 4–14.
2. Великодна М., Циганенко Г. Надання психологічної допомоги вразливим групам населення під час та після карантину через пандемію COVID-19 : Практичний посібник. Київ : Роман Козлов, 2020. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3827/3/83.pdf>
3. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности. *Дискуссия*. 2012. № 2. 132–138. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-kontseptsii-psiologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>
4. Данильченко Т.В. Соціальний контекст особистісного благополуччя. *Psychological resources of the individual under the conditions of modern challenges*. Editors: Józef Kaczmarek, Hanna Varina. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. P. 23–32.
5. Магомед-Эминов М.Ш. Психологические рекомендации о поведении и деятельности человека в экстремальной ситуации пандемии (COVID-19) Москва, 2020. URL: <https://www.msu.ru/info/virusprevention/docs/phyrecomend.pdf>
6. Нестик Т.А. Коронавирусы: вызовы личности, обществу и государству / Выступление на 14-м Санкт-Петербургском саммите психологов (31 мая – 3 июня 2020 г.) Опубликовано (23 июня 2020 г.) URL: <https://youtu.be/aSvxFMw6PMo>
7. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Аprobация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. Мат-лы III Всероссийского социологического конгресса (Москва, 21-24 октября 2008 г.). URL: [http://www.hse.ru/data/2010/03/15/1228959627/%D0%9E%D181\(2013\):D0](http://www.hse.ru/data/2010/03/15/1228959627/%D0%9E%D181(2013):D0)
8. Павлик Н.В. Гармонізація психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження та епідемічної загрози в суспільстві. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19*: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 54–61.





9. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. URL: [https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0dnd7BJHm2HS\\_aq4CLuDWqkupWC/view](https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0dnd7BJHm2HS_aq4CLuDWqkupWC/view)
10. Титаренко Т.М. (2020). Особистість в часи пандемії: нарративний аналіз. Презентація на семінарі «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії і карантину» (Київ, 15.05.2020). URL: <https://youtu.be/jb4-rMja-w4>
11. Aspinwall, L. C., Richter, L., & Hoffmann, R. R. (2001). Understanding how optimism works: An examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior. In E. C. Chang (Ed.). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington DC: American Psychological Association, 2021. Pp. 217–238.
12. Cummins, R. The second approximation to an international standard of life satisfaction. *Social Indicators Research*. 1998. 43. Pp. 307-334.
13. Cummins, R. (2010). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis. *Journal of Happiness Studies*. 2010. 11. Pp. 1-17.
14. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. The challenge of defining well-being. *International Journal of Wellbeing*, 2012. 2(3). Pp. 222-235.
15. Easterlin, R. A. Building a Better Theory of Well-Being. In L. Bruni, & P. L. Porta (Eds.). *Economics and Happiness*. Oxford: Oxford University Press. 2005. Pp. 29–64.
16. Headey B.W., Wearing A.J. Subjective well-being: a stocks and flows framework. In Strack F., Argyle M., Schwarz N. (Eds.). *Subjective Wellbeing – An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press. 1991. Pp. 40–76.
17. Huppert, A. F., & So, T. C. Flourishing across Europe: application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicator Research*, 2013. Vol. 110, Pp. 837-861.
18. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002. 82. Pp. 1007-1022.
19. Ormel, J., & Schaufeli, W. Stability and change of psychological distress and their relationship with self-esteem and locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991. Vol. 60. Pp. 288-299.
20. Ryff, C. D., & Singer B. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol.(9)1. Pp. 13-39.
21. Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996. Vol. 70(5). Pp. 1091-1102.
22. Thompson, S., & Marks N. (2008). Measuring well-being in policy: issues and applications. New Economics Foundation report to UK Government Foresight Project. London: NEF. Retrieved from: [http://b3cdn.net/nefoundation/575659b4f333001669\\_ohm6iioqp.pdf](http://b3cdn.net/nefoundation/575659b4f333001669_ohm6iioqp.pdf)

#### REFERENCES:

1. Aspinwall, L. C., Richter, L., & Hoffmann, R. R. (2001). Understanding how optimism works: An examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior. In E. C. Chang (Ed.). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (p. 217-238). Washington DC: American Psychological Association.
2. Baturyn, N. A., Bashkatov, S. A., & Gafarova, N. V. (2012). Teoreticheskaya model' lichnostnogo blagopoluchiya [Theoretical model of personality well-being]. *Vestnyk JuUrGU, Seriya «Psychologiya» – Bulletin of the South Ural State University. Series "Psychology"*, 6(4), 4-14 [in Russian].
3. Cummins, R. (1998). The second approximation to an international standard of life satisfaction. *Social Indicators Research*, 43, 307-334.
4. Cummins, R. (2010). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11, 1-17.
5. Danylchenko, T. V. (2020). Social context of personal well-being. In Kaczmarek, J. & Varina H. (Eds.). *Psychological resources of the individual under the conditions of modern challenges* (p. 23-32). Opole: The Academy of Management and Administration in Opole [in Ukrainian].
6. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining well-being. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
7. Easterlin, R. A. (2005). Building a Better Theory of Well-Being. In L. Bruni, & P. L. Porta (Eds.). *Economics and Happiness* (p. 29-64). Oxford: Oxford University Press.
8. Headey B.W., Wearing A.J. (1991). Subjective well-being: a stocks and flows framework. In Strack F., Argyle M., Schwarz N. (Eds.). *Subjective Wellbeing – An interdisciplinary perspective* (pp. 49-76). Oxford: Pergamon Press.
9. Huppert, A. F., & So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicator Research*, 110, 837-861.
10. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
11. Kremin, V. G. (Ed.) (2020). *Psikhologiya i pedagogika y protidii pandemii COVID-19* [Psychology and pedagogy in countering the pandemic COVID-19]. Kyiv: TOV "Yurka Lyubchenko" [in Ukrainian]. Retrieved from: [https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0dnd7BJHm2HS\\_aq4CLuDWqkupWC/view](https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0dnd7BJHm2HS_aq4CLuDWqkupWC/view)
12. Magomed-Eminov, M. Sh. (2020). Pskhologicheskkiye rekomendatsii o povedenii i deyatelnosti cheloveka v ekstremalnoy situatsii pandemii (COVID-19) [Psychological recommendations on behavior and activities in an extreme pandemic situation] [in Russian]. Retrieved from <https://www.msu.ru/info/virusprevention/docs/phyrecomend.pdf>

13. Nestyk, T. A. (2020). Koronavirusy: vyzovy lichnosti, obshchestvu i gosudarstvu [Coronaviruses: challenges to the individual, society and the state]. Speech at the 14th St. Petersburg Summit of Psychologists (May 31 - June 3, 2020). Published June 23, 2020 [in Russian]. Retrieved from <https://youtu.be/aSvxFMw6PMo>
14. Ormel, J., & Schaufeli, W. (1991). Stability and change of psychological distress and their relationship with self-esteem and locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 288-299.
15. Osin, E. N., & Leontev, D. A. (2008). Aprobacija ruskojazychnyh versij dvuh shkal jekspress-ocenki sub'ektivnogo blagopoluchija [Approbation of Russian-language versions of two scales of an express assessment of subjective well-being]. In *Mat-ly III Vserossijskogo sociologicheskogo kongressa* (Moskva, 21-24 oktjabrja 2008 g.). [in Russian] Retrieved from: URL:[http://www.hse.ru/data/2010/03/15/1228959627/%D0%9E%D181\(2013\):D0](http://www.hse.ru/data/2010/03/15/1228959627/%D0%9E%D181(2013):D0). Accessed on 21.
16. Pavlyk, N. V. (2020). Harmonizatsiya psykhologichnoho zdorov'ya osobystosti v umovakh psykhichnoho napruzheniya ta epidemichnoi zahrozy v suspil'stvi [Harmonization of psychological health of the individual in conditions of mental stress and epidemic threat in society]. In Kremin, V. G. (Ed.). *Psikhologiya i pedagogika y protidii pandemii COVID-19* (p. 54-61). Kyiv: TOV "Yurka Lyubchenko" [in Ukrainian].
17. Ryff, C. D., & Singer B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, (9)1, 13-39.
18. Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
19. Thompson, S., & Marks N. (2008). Measuring well-being in policy: issues and applications. New Economics Foundation report to UK Government Foresight Project. London: NEF. Retrieved from: [http://b3cdn.net/nefoundation/575659b4f333001669\\_ohm6iiogp.pdf](http://b3cdn.net/nefoundation/575659b4f333001669_ohm6iiogp.pdf)
20. Velykodna, M. & Tsyhanenko, H. (2020). *Nadannya psykhologichnoy dopomohy vrazlyvym hrupam naseleennya pid chas ta pislya karantynu cherez pandemiyu COVID-19* [Providing psychological assistance to vulnerable populations during and after quarantine due to the COVID-19 pandemic]. Kyiv: Roman Kozlov [in Ukrainian]. Retrieved from <http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3827/3/83.pdf>
21. Tytarenko, T. M. (2020). Osobystist v chasy pandemii: naratyvnyy analiz [Personality in a pandemic: a narrative analysis]. Presentation at the seminar "Remote psychological research in conditions pandemic and quarantine" (Kyiv, 15.05.2020) [in Ukrainian]. Retrieved from <https://youtu.be/jb4-rMja-w4>
22. Vodyaha, S. A. (2012). Sovremennye kontseptsii psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti [Modern concepts of psychological well-being of the person]. *Diskussiya – Discussion*, 2, 132-138 [in Russian]. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>

Стаття надійшла до редакції 08.09.2021.  
The article was received 08 September 2021.