

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.99

*В. Боснюк, к.психол.н., доц., доц. каф. (ORCID 0000-0003-0141-1920)
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПРАЦІВНИКІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Масштабні дослідницькі проекти демонструють докази дуже обмежених можливостей впливу на суб'єктивне благополуччя через психологічні інтервенції. В роботі обговорюються деякі можливі причини. Серед них, результати можуть бути наслідком відсутності концептуальної ясності щодо визначення самого конструкту «суб'єктивне благополуччя», розробкою вченими великого різноманіття теорій та моделей благополуччя, помилкового акценту на результати суб'єктивного благополуччя, замість націленості на предиктори (наприклад, позитивні стосунки з колегами на роботі), фрагментарний методологічний підхід при розробці психокорекційних заходів.

Деякі дослідники взагалі піддають сумніву можливості зміни благополуччя в довготривалій перспективі. Вони стверджують, що рівень нашого індивідуального благополуччя насамперед визначається генами, і що ми швидко й повністю адаптуємося до будь-яких змін життєвих обставин. Класичні теорії гедоністичної адаптації припускають, що стійкі зміни суб'єктивного благополуччя неможливі, тому що його рівень неминуче повертається до свого вихідного показника. Даний феномен називають по-різному: контрольною точкою для суб'єктивного благополуччя, гедоністичною біговою доріжкою, динамічною рівновагою або гедоністичною адаптацією, – і передбачається, що він насамперед визначається спадковими факторами та залежить від стійких рис особистості. За таких умов виникає питання можливості розвитку, корекції особистісного суб'єктивного благополуччя, в тому числі і у працівників ризиконебезпечних професій.

Показано, що сучасні теоретичні розробки, такі як уточнена теорія уставок, теорія гомеостазу та модель запобігання гедоністичній адаптації пропонують різні пояснення цим результатам. Як результат, формулюється загальний висновок, що хоча суб'єктивне благополуччя й залишається достатньо стабільним для більшості людей, проте довгострокові зміни все ж таки можливі.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, позитивні психологічні інтервенції.

Вступ. Суб'єктивне благополуччя – це психологічний конструкт, який відображає не те, чим люди володіють або що з ними відбувається, а те, як вони сприймають і відчувають те, що у них є і що з ними відбувається. Вивчення суб'єктивного благополуччя демонструє різницю між об'єктивними умовами життя людини та суб'єктивними оцінками і відчуттям

нею цього життя. Велика кількість багатих, фізично здорових людей нещасні, при цьому є багато відносно бідних чи нездорових людей які живуть життєрадісно. Середній рівень суб'єктивного благополуччя у деяких бідних країнах вищий, ніж у матеріально багатих [24]. Окрім того, у міру того, як за останні кілька десятиліть заможні країни стають все

багатшими, середній рівень суб'єктивного благополуччя їх громадян не збільшився [24].

Бути життєрадісним і задоволеним життям звичайно ж приємно, але необхідно покращувати почуття благополуччя та задоволеності не тільки для позитивного самопочуття у особистості, підвищення суб'єктивного благополуччя має ряд важливих практичних результатів. Суб'єктивно благополучні люди більш успішні в різноманітних сферах життя. Вони більш соціально адаптивні, альтруїстичні, активні, мають більш здоровий організм та міцнішу імунну систему, кращі навички вирішення конфліктів [20]. Вищий рівень суб'єктивного благополуччя сприяє творчому мисленню [8]. Вони, як правило, оцінюють більш високо своє фізичне здоров'я та живуть довше [15]. Суб'єктивно благополучні люди менш вразливі до застуди, а якщо й захворіють, то повідомляють про незначні симптоми [9]. Уже є достатньо велика кількість робіт, в яких відображений тісний взаємозв'язок благополуччя з функціональним статусом особистості: зі стресостійкістю, з відсутністю негативних посттравматичних станів, з продуктивними стратегіями поведінки у складних життєвих ситуаціях [2]. Тобто, з практичної позиції бути психологічно благополучним, щасливим і задоволеним набагато вигідніше ніж нещасним та незадоволеним. Тому не дивно, що інтерес до суб'єктивного благополуччя уже давно виходить за межі цікавості рівня розвитку у конкретних осіб, науковці активно вивчають й групові тенденції, психологічні особливості

благополуччя у представників конкретних професійних категорій. Це продиктовано інтересом до покращення якості життя людини на робочому місці та підвищення ефективності праці.

В теперішній час особливої актуальності набуває питання можливості корекції, розвитку благополуччя у працівників ризиконебезпечних професій України. В умовах пролонгованої війни з росією вони піддаються жахливим емоціям, травматичним переживанням, є свідками людських страждань та жорстокого насильства.

Дане дослідження проводиться у рамках парадигми позитивної психології, в межах якої жваво ведуться дослідження з визначення факторів розвитку особистості, навіть в умовах катастрофічних та трагічних ситуацій. Це пов'язано з поступовим переходом психологічної науки від розуміння особистості не як пасивного суб'єкта, що повністю керується внутрішніми вродженими диспозиціями та зовнішніми стимулами, до образу активного суб'єкта, що впливає на своє життя і діяльність, ставить цілі та прагне їх досягнення [1; 4]. Як показали результати досліджень внесок зовнішніх факторів та об'єктивних умов життя у загальне благополуччя є порівняно невеликим [19]. Набагато суттєвішу роль відіграють властивості особистості, що прижиттєво формуються та опосередковують ефекти вроджених і середовищних факторів. Виникає тільки питання наскільки ж можливо змінювати благополуччя, розвивати його та чи можливо це взагалі? Як заявили Д. Ліккен і А. Теллеген, що «наші наміри стати більш щасливими так само

марні, як і наміри стати вищими» [18, с. 189].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За результатами емпіричних досліджень психологічне благополуччя представників екстремальних професій не відрізняється від середньостатистичних норм, знаходиться у зоні середньовисоких значень та співставні із результатами цивільних спеціалістів [2; 3], тому можливість інтервенційних заходів будемо розглядати з огляду загальних тенденцій.

Уявлення про те, що благополуччя можна збільшити, було в центрі уваги багатьох масштабних дослідницьких проектів. Проте результати неоднозначні. Деякі припускають, що психологічна інтервенція не може гарантувати тривалого позитивного ефекту [31]. Окрім того, існує деяке занепокоєння щодо емпіричного підтвердження такої можливості [див. огляд 30]. Нещодавній мета-аналіз [31] продемонстрував докази дуже обмежених можливостей впливу на психологічне благополуччя через інтервенції. Автори стверджують, що ці результати можуть бути наслідком відсутності концептуальної ясності щодо визначення позитивного психологічного втручання.

Однак можуть існувати й інші можливі причини відсутності позитивного психокорекційного впливу. По-перше, слід відзначити термінологічну складність, пов'язану з визначенням самого конструкту «психологічне благополуччя» (а не лише «позитивного психологічного втручання»). Г. Енрікес та ін. [13, с. 7] стверджують, що «незважаючи на (або, можливо, через) центральну роль концепції благополуччя в психології,

значення цього терміну залишається неоднозначним». А. Марсбург аналізуючи протягом останніх років терміни, що пов'язані з дослідженням психологічного благополуччя робить висновок, що вони варіюють від «концептуально каламутних», заплутаних, незв'язних і несфокусованих до розпливчастих і нечітких [23].

По-друге, такий стан справ пов'язаний з розробкою вченими великого різноманіття теорій та моделей психологічного благополуччя. Вони відрізняються як за фокусом так і теоретичним підґрунтям, маючи як взаємовиключаючі так і взаємодоповнюючі аспекти. Ці відмінності в основному пов'язані з дискусією, щодо історичних основ конструкту та обертається навколо двох переважаючих наукових поглядів щодо благополуччя, а саме гедонізму та евдемонії.

Гедонічний підхід здійснює акцент на щасливому житті, а в основі визначення психологічного благополуччя знаходиться пошук задоволень і уникнення болю [26]. Благополуччя визначається балансом приємних та неприємних подій у житті людини. «Гарне життя» – це те, в якому більше задоволення та насолоди, ніж болю та страждання, незалежно від джерел цих подій і переживань. Моральні якості, цінності, чесноти, цілі, досягнення, особливості взаємодії з іншими людьми і суспільством в значній мірі не мають значення. Важливо тільки те, наскільки людина отримує задоволення від свого життя, чи відчуває комфорт та гармонію, на відміну від поганого самопочуття, болі і дискомфорту. У гедонічних концепціях сам індивід є єдиним

мірилом свого щастя і задоволення життям. Думки інших людей (у тому числі філософів і психологів) відносно того, чи проживає людина «гідне» або «осмислене» життя не мають ніякого значення.

Евдемонічні концепції благополуччя підкреслюють ідею, що «ми процвітаємо, коли повністю реалізуємо наші людські здібності» [11, с. 25-26]. Цю концепцію можна історично віднести до «Нікомахової етики» Аристотеля, написаної в 350 р. до н.е., в якій він використав термін евдемонія для позначення, насамперед, ідеї про те, що «гарне життя» передбачає «досягнення найкращого кожного з нас відповідно до своїх унікальних талантів та здібностей» [25, с. 153-154] або «життя, яке зумовлене самоістиною та особистою відповідальністю» [25]. У цій концепції благополуччя визначається не якістю власних чуттєвих і емоційних переживань, а тим, якою мірою людина реалізує свій потенціал, рухається вперед у досягненні своїх поставлених цілей і живе сенсом, метою та чеснотами. Таким чином, евдемонічні концепції прагнуть «охопити основні аспекти того, що означає бути людиною» [27, с. 23], зосереджений на позитивному психологічному функціонуванні і розвитку людини [10]. Згідно нього, не будь-яка погоня за приємними результатами приведе до благополуччя. За словами Фішера [10, с. 11] евдемонія означає «жити хорошим життям, а не просто приємним».

Нещодавній огляд досліджень різних визначень як евдемонічного так і гедонічного благополуччя, а також здійсненої їх категоризації [14] демонструє безперспективність намірів знайти чіткі відмінності між

різними «видами» суб'єктивного благополуччя. Незважаючи на традиційну філософську відмінність між цими концепціями, багато сучасних досліджень переконливо демонструють, що їх показники вимірюють одну й ту саму широку конструкцію, незалежно від того, як ми її називаємо. Інші дослідження показують, що вони тісно пов'язані, але при цьому люди можуть їх диференціювати. Мабуть, найбільш розумний висновок, який можна зробити з цих досліджень, полягає в тому, що показники так званих гедонічного благополуччя (щастя, позитивні емоції, задоволеність життям) і евдемонічного (особистісна виразність, осмисленість життя) характеризують загальний єдиний фактор вищого порядку, який має різноманітні групи проявів більш нижчого рівня [26]. Можна також розглядати аспекти евдемонічного благополуччя, як «шляхи» до щастя та задоволеності життям, але це не означає, що це різні «види» благополуччя [22].

Аналізуючи проблему ефективності позитивних психологічних інтервенцій на суб'єктивне благополуччя, Л. Ван Зіль і С. Ротман [30] припускають, що вони зазнають невдачі головним чином через відсутність у них акценту на багатовимірність даного конструкту та фрагментарний методологічний підхід при розробці психокорекційних заходів. Окрім того, вони стверджують, що психологічні втручання не такі успішні, оскільки вони орієнтовані безпосередньо на «концепт щастя, а не на опосередковані фактори» [30, с. 327]. Тому, відсутність продемонстрованої психокорекційної ефективності в мета-аналізі [31] може бути наслідком

помилкового акценту на результати психологічного благополуччя, замість націленості на предиктори благополуччя (наприклад, позитивні стосунки з колегами на роботі).

Нарешті, деякі дослідники взагалі піддають сумніву можливості зміни благополуччя в довготривалій перспективі. Вони стверджують, що рівень нашого індивідуального благополуччя насамперед визначається генами, і що ми швидко й повністю адаптуємося до будь-яких змін життєвих обставин. Як результат будь-які спроби покращувати наше благополуччя втрачають сенс. Цей підхід науковці позначали різними поняттями та розробляли різноманітні моделі, включаючи гедоністична бігова доріжка, динамічна рівновага, базова точка і гедоністична адаптація [17]. Таке знання стало настільки фундаментальною частиною цієї галузі досліджень, що деякі порівняли його з дослідницькою парадигмою [12]. Згідно нього, з певними особливостями для кожної моделі стверджується, що людина після як негативних так і позитивних життєвих подій в кінцевому підсумку все-одно повернеться до генетично визначеного стану благополуччя – базової точки. В цих підходах благополуччя вважається відносно стабільним та немінливим конструктом. Тобто, незалежно від зусиль державної політики, організації-роботодавця або самої людини благополуччя зрештою повернеться до «гедоністичного нейтралітету».

Обговорення результатів.

Тобто в класичних теоріях адаптаційних установок домінує ідея, що люди не можуть впливати на рівень суб'єктивного благополуччя, його рівень визначається виключно

стійкими рисами особистості та процесами автоматичної адаптації.

Однак такі підходи не позбавлені й критики. Е. Дінер з колегами [7] стверджують, що більш доречно говорити не про базову точку, яка має одне фіксоване значення, а про базову лінію в термінах діапазону можливих значень, яка ще й може змінюватися за певних умов життя. Також вони переконані, що різні індикатори суб'єктивного благополуччя (позитивні та негативні емоції, задоволеність життям) мають свої процесуальні особливості змін. М. Луманн [17] здійснивши огляд наукових робіт з вивчення динаміки суб'єктивного благополуччя протягом усього життя зробив висновок, що воно змінюється з віком, а найнижчий рівень має у останні роки життя. Дослідження К. Ріффа та Б. Сінгера [28] виявили, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з соціально-економічним статусом людини, а саме з рівнем її освіти. Лонгітюдні дослідження з вивчення психологічного благополуччя під дією психокорекційних впливів [наприклад, 6; 21] також надають додаткові докази пластичності конструкту. За результатами серії досліджень, що вивчали зміни в задоволеності життям після складних життєвих подій, таких як вдівство, розлучення, інвалідність, безробіття та вихід на пенсію [узагальнено в 16], поставлено під сумнів припущення про те, що люди можуть адаптуватися до будь-яких обставин. К. Шелдон і С. Любомирські [29] вивчаючи часову динаміку щастя виявили, що приємна діяльністю збільшує суб'єктивне благополуччя та підтримує його на такому рівні, зменшуючи ефект гедоністичної адаптації. І. Анусік та Р. Лукас в своєму мета-аналізі дійшли до

висновку, що в середньому ретестова кореляція особистісних рис складає близько $r = 0,60$, тоді як у суб'єктивного благополуччя – $r = 0,30$. Цей результат свідчить про те, що суб'єктивне благополуччя значно менш стабільна характеристика ніж особистості риси, тобто піддається змінам [5].

В цілому, ці докази показують, що, хоча значна частина дисперсії суб'єктивного благополуччя й обумовлена стабільними факторами, що узгоджується з класичними теоріями адаптаційних установок, але вона так само залежить і від мінливих факторів навколишнього середовища.

Висновки. У сукупності емпіричні дані свідчать, що хоча суб'єктивне благополуччя залишається стабільним для більшість людей, проте довгострокові зміни можливі. Нещодавні теоретичні розробки, такі як уточнена теорія уставок, теорія гомеостазу та модель запобігання гедоністичній адаптації, пропонують різні пояснення цим результатам.

Література.

1. Асмолов А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание человека. Москва : Издательский центр «Академия», 2007. 526 с.
2. Бессонова Ю. В., Броневицкий Г. Г. Психологическое благополучие у представителей опасных профессий. Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / ред.: М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, Н. Е. Харламенкова. Москва, 2016. С. 327–351.
3. Бессонова Ю. В., Обознов А. А., Петрович Д. Л. Психологическое благополучие профессионала в

организациях повышенного риска. Труды III Международной конференции «Человеческий фактор в сложных технических системах и средах», г. Санкт-Петербург, 4-7 июля 2018 г. С. 627–635.

4. Леонтьев Д. А. Развитие личности в затрудненных условиях. Культурно-историческая психология. 2014. Т. 10, № 3. С. 97–106.

5. Anusic I., Schimmack U. Stability and change of personality traits, self-esteem, and well-being: introducing the meta-analytic stability and change model of retest correlations. Journal of personality and social psychology. 2016. Vol. 110, no. 5. P. 766–781. <https://doi.org/10.1037/pspp0000066> (date of access: 01.12.2022).

6. Can a happy relationship predict a happy life? A population-based study of maternal well-being during the life transition of pregnancy, infancy, and toddlerhood / G. M. Dyrdal et al. Journal of happiness studies. 2010. Vol. 12, no. 6. P. 947 – 962. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9238-2> (date of access: 01.12.2022).

7. Diener E., Lucas R.E., Scollon C.N. Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. American psychologist. 2006. Vol. 61, no. 4. P. 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.4.305> (date of access: 01.12.2022).

8. Eid M., Larsen R. J. Science of Subjective Well-Being. New York : Guilford Publications, 2008. 546 p.

9. Emotional style and susceptibility to the common cold / S. Cohen et al. Psychosomatic medicine. 2003. Vol. 65, no. 4. P. 652–657. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077508.57784.da> (date of access: 01.12.2022).

10. Fisher C. D. Conceptualizing and measuring

wellbeing at work. Wellbeing: A complete reference guide, volume III, work and wellbeing / ed. by P. Y. Chen, G. L. Cooper. New York, USA, 2014. Vol. 3 : Wiley clinical psychology handbooks. P. 9–33.

<https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell018> (date of access: 01.12.2022).

11. Haybron D. M. Happiness, the self and human flourishing. *Utilitas*. 2008. Vol. 20, no. 1. P. 21–49. <https://doi.org/10.1017/s0953820807002889> (date of access: 01.12.2022).

12. Headey B. The set-point theory of well-being: negative results and consequent revisions. *Social indicators research*. 2007. Vol. 85, no. 3. P. 389–403. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9134-2> (date of access: 01.12.2022).

13. Henriques G., Kleinman K., Asselin C. The nested model of well-being: a unified approach. *Review of general psychology*. 2014. Vol. 18, no. 1. P. 7–18. <https://doi.org/10.1037/a0036288> (date of access: 01.12.2022).

14. Huta V., Waterman A. S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of happiness studies*. 2013. Vol. 15, no. 6. P. 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0> (date of access: 01.12.2022).

15. If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research / E. Diener et al. *Applied psychology: health and well-being*. 2017. Vol. 9, no. 2. P. 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090> (date of access: 01.12.2022).

16. Lucas R. E. Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being. *Current directions in psychological science*. 2007. Vol. 16, no. 2. P. 75 – 79.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x> (date of access: 01.12.2022).

17. Luhmann M., Intelisano S. Hedonic adaptation and the set point for subjective well-being. *Handbook of well-being / ed. by E. Diener, S. Oishi, L. Tay*. Salt Lake City, 2018. P. 219–243. <https://doi.org/nobascholar.com> (date of access: 01.12.2022).

18. Lykken D., Tellegen A. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*. 1996. Vol. 7, no. 3. P. 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x> (date of access: 01.12.2022).

19. Lyubomirsky S. The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want. Penguin Press HC, 2007. 384 p.

20. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological bulletin*. 2005. Vol. 131, no. 6. P. 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803> (date of access: 01.12.2022).

21. Lyubomirsky S., Layous K. How do simple positive activities increase well-being? *Current directions in psychological science*. 2013. Vol. 22, no. 1. P. 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809> (date of access: 01.12.2022).

22. Maddux J. E. Subjective well-being and life satisfaction: an introduction to conceptions, theories, and measures. *Subjective well-being and life satisfaction / eds. J. E. Maddux*. New York, 2018. C. 3 – 31. <https://doi.org/10.4324/9781351231879-1> (date of access: 01.12.2022).

23. Marsburg A. Development and evaluation of a longitudinal dynamic needs-action model of employee well-

being: a psychological perspective : Doctor of Philosophy. Stellenbosch, 2022. 305 p.

24. Myers D. G. The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 56–67. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.56> (date of access: 01.12.2022).

25. Ruini C., Ryff C. D. Using eudaimonic well-being to improve lives. *The wiley handbook of positive clinical psychology*. Chichester, UK, 2016. P. 153–166. <https://doi.org/10.1002/9781118468197.ch11> (date of access: 01.12.2022).

26. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*. 2001. Vol. 52, no. 1. P. 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141> (date of access: 01.12.2022).

27. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2014. Vol. 83, no. 1. P. 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263> (date of access: 01.12.2022).

28. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*. 2006. Vol. 9, no. 1. P. 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0> (date of access: 01.12.2022).

29. Sheldon K. M., Lyubomirsky S. The challenge of staying happier. *Personality and social psychology bulletin*. 2012. Vol. 38, no. 5. P. 670–680. <https://doi.org/10.1177/0146167212436400> (date of access: 01.12.2022).

30. van Zyl L. E., Rothmann S. Towards happiness interventions: construct clarification and intervention methodologies. *Journal of Psychology in Africa*. 2014. Vol. 24, no. 4. P. 327–341. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.980621> (date of access: 01.12.2022).

31. White C. A., Uttl B., Holder M. D. Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. *Plos one*. 2019. Vol. 14, no. 5. P. e0216588. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216588> (date of access: 01.12.2022).

*V. Bosniuk, Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN WORKERS OF RISKY PROFESSIONS

Large-scale research projects show evidence of very limited opportunities to influence subjective well-being through psychological interventions. The paper discusses some possible reasons for this. Among them, the results may be due to the lack of conceptual clarity in defining the construct of «subjective well-being», the development of a wide variety of theories and models of well-being by researchers, the erroneous emphasis on subjective well-being outcomes instead of focusing on predictors (e.g., positive relationships with colleagues at work), and a fragmented methodological approach in developing psychological interventions.

Some researchers even question the possibility of changing well-being in the long term. They argue that the level of our individual well-being is primarily determined by genes, and that we quickly and fully adapt to any changes in life circumstances. Classical theories of hedonic adaptation suggest that sustainable changes in subjective well-being are impossible, because its level inevitably returns to its initial value. This phenomenon is called in different ways: a control point for subjective well-being, hedonic treadmill, dynamic equilibrium or hedonic adaptation - and it is assumed that it is primarily determined by hereditary factors and depends on stable personality traits. Under such conditions, the question arises of the possibility of development, correction of personal subjective well-being, including among workers of risky professions.

It is shown that modern theoretical developments, such as the refined attitude theory, homeostasis theory and the model of prevention of hedonic adaptation offer different explanations for these results. As a result, the general conclusion is that although subjective well-being remains fairly stable for most people, long-term changes are still possible.

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, positive psychological interventions.

References.

1. Asmolov A.G. (2007). Psihologiya lichnosti: Kulturno-istoricheskoe ponimanie cheloveka [Personality psychology: Cultural and historical understanding of a person]. Izdatelskiy tsentr «Akademiya». [in Russian].
2. Bessonova Yu. V., & Bronevitskiy G. G. (2016). Psihologicheskoe blagopoluchie u predstaviteley opasnykh professiy [Psychological well-being among representatives of dangerous professions]. Psihologicheskie issledovaniya lichnosti: istoriya, sovremennoe sostoyanie, perspektivy / red.: M. I. Volovikova, A. L. Zhuravlev, N. E. Harlamenkova. Moskva. [in Russian].
3. Bessonova Yu. V., Oboznov A. A., & Petrovich D. L. (2018). Psihologicheskoe blagopoluchie professionala v organizatsiyah povyishennogo riska [Psychological well-being of a professional in high-risk organizations]. Trudy III Mezhdunarodnoy konferentsii «Chelovecheskiy faktor v slozhnykh tehnicheskikh sistemah i sredah», (pp. 627–635). Sankt-Peterburg. [in Russian].
4. Leontev D. A. (2014). Razvitie lichnosti v zatrudnennykh usloviyakh [Personal development in difficult conditions]. Kulturno-istoricheskaya psihologiya, 10(3), 97–106. [in Russian].
5. Anusic, I., & Schimmack, U. (2016). Stability and change of personality traits, self-esteem, and well-being: Introducing the meta-analytic stability and change model of retest correlations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(5), 766–781. <https://doi.org/10.1037/pspp0000066>
6. Dyrdal, G. M., Røysamb, E., Nes, R. B., & Vittersø, J. (2011). Can a Happy Relationship Predict a Happy Life? A Population-Based Study of Maternal Well-Being During the Life Transition of Pregnancy, Infancy, and Toddlerhood. *Journal of happiness studies*, 12(6), 947–962. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9238-2>
7. Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
8. Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. The Guilford Press.

9. Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 652–657. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077508.57784.da>
10. Fisher, C. D. (2014). Conceptualizing and measuring wellbeing at work. In P. Y. Chen & C. L. Cooper (Eds.), *Work and wellbeing* (pp. 9–33). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell018>
11. Haybron, D. (2008). Happiness, the Self and Human Flourishing. *Utilitas*, 20(1), 21–49. doi:10.1017/S0953820807002889
12. Headey, B. (2008). The set-point theory of well-being: Negative results and consequent revisions. *Social Indicators Research*, 85(3), 389–403. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9134-2>
13. Henriques, G., Kleinman, K., & Asselin, C. (2014). The Nested Model of Well-Being: A Unified Approach. *Review of General Psychology*, 18(1), 7–18. <https://doi.org/10.1037/a0036288>
14. Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
15. Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied psychology. Health and well-being*, 9(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
16. Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75–79. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>
17. Luhmann, M., & Intelisano, S. (2018). Hedonic adaptation and the set point for subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. <https://doi.org/nobascholar.com>
18. Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness Is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
19. Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
20. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
21. Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
22. Maddux, J. E. (2018). Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures. In J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 3–31). Routledge/Taylor & Francis Group.

<https://doi.org/10.4324/9781351231879-1>

23. Marsburg A. (2022). Development and evaluation of a longitudinal dynamic needs-action model of employee well-being: a psychological perspective : Doctor of Philosophy. Stellenbosch.

24. Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56–67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>

25. Ruini, C., & Ryff, C. D. (2016). Using eudaimonic well-being to improve lives. In A. M. Wood & J. Johnson (Eds.), *The Wiley handbook of positive clinical psychology* (pp. 153–166). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118468197.ch11>

26. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

27. Ryff C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and*

psychosomatics, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

28. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

29. Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2012). The Challenge of Staying Happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 670–680. <https://doi.org/10.1177/0146167212436400>

30. van Zyl, L. E., & Rothmann Sr., S. (2014). Towards happiness interventions: construct clarification and intervention methodologies. *Journal of Psychology in Africa*, 24(4), 327–341. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.980621>

31. White, C. A., Uttl, B., & Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PLoS ONE*, 14(5), Article e0216588. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216588>

Надійшла до редколегії: 05.12.2022

Прийнята до друку: 10.12.2022