

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ

NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE
G.S. KOSTIUK INSTITUTE OF PSYCHOLOGY OF THE NATIONAL
ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE



ЕКОЛОГО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

PSYCHOLOGY • ПСИХОЛОГІЯ



ПСИХОЛОГІЯ • PSYCHOLOGY

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА



**ЕКОЛОГО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ОСОБИСТОСТІ**

Монографія

За редакцією Ю. М. Швалба

Видавець Вікторія Кундельська
Київ – Львів
2021

УДК: 159.922 : 159.923

Ш 33

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
(протокол № 8 від 24 червня 2021 р.)*

Рецензенти:

Коваленко А.Б., завідувачка кафедри соціальної психології факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка, докторка психологічних наук, професорка;

Пророк Н.В., завідувачка лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, докторка психологічних наук, старша наукова співробітниця

Швалб Ю.М.

Ш 33 Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія / Ю.М. Швалб, О.Л. Вернік, О.О. Вовчик-Блакитна, Т.М. Кирпенко, О.В. Павленко, О.В. Рудоміно-Дусятська; за ред. Ю.М. Швалба. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 234 с.

ISBN 978-617-8116-08-8

Монографія є результатом виконання співробітниками лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України трирічної науково-дослідної роботи. У ній висвітлюються питання еколого-психологічної детермінації суб'єктивного благополуччя особистості на основі визначених концептуальних положень, теоретичної моделі та отриманого емпіричного матеріалу. Зміст та обсяг монографії відповідають меті і завданням дослідження, визначених у технічному завданні на виконання фундаментального наукового дослідження, яка завершується в 2021 р. Усі заплановані завдання знайшли своє повне відображення у рукописі монографії.

Монографія адресована викладачам ЗВО, екологам, практичним психологам, науковцям-психологам, вчителям, студентам, керівникам установ та організацій, аспірантам.

Номер державної реєстрації наукового дослідження 0119U002171

ISBN 978-617-8116-08-8

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021
© Видавець Вікторія Кундельська, 2021

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1. Теоретико-методологічні засади вивчення еколого-психологічних детермінант особистісного благополуччя	7
1.1. Культурно-психологічні форми переживання благополуччя	8
1.2. Благополуччя особистості і середовища її життєдіяльності	23
1.3. <i>Література до розділу</i>	34
Розділ 2. Ставлення людини до природного довкілля як чинник її психологічного благополуччя	35
2.1. Екологічні аспекти проблеми психологічного благополуччя особистості.....	36
2.2. Емпіричне дослідження суб'єктної активності особистості по збереженню довкілля та її впливу на переживання психологічного благополуччя.....	46
2.3. <i>Література до розділу</i>	59
Розділ 3. Міжпоколінні особистісні стосунки як детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості	61
3.1. Міжпоколінна взаємодія в сім'ї як ресурс.....	62
3.2. Генеративність особистості як детермінанта її суб'єктивного благополуччя.....	71
3.3. Дослідження міжпоколінних особистісних стосунків як детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості ...	79
3.4. Благополуччя особистості: громадський простір сучасного міста	83
3.5. <i>Література до розділу</i>	90
Розділ 4. Соціальні мережі і благополуччя особистості	92
4.1. Психологічні аспекти соціальних мереж.....	93
4.2. Особливості впливу соціальних зв'язків на благополуччя особистості: аналіз публікацій	105

4.3. Особливості впливу цифрових соціальних мереж на благополуччя особистості: емпіричне дослідження.....	118
4.4. <i>Література до розділу</i>	135
Розділ 5. Фізичне здоров'я особистості як детермінанта її суб'єктивного благополуччя.....	140
5.1. Сучасний стан та перспективи вивчення зв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості.....	141
5.2. Емпіричне дослідження зв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості	148
5.3. Суб'єктивне благополуччя та здоров'я особистості: особливості взаємовпливу	153
5.4. <i>Література до розділу</i>	160
Розділ 6. Вікові особливості еколого-психологічних чинників благополуччя особистості.....	161
6.1. Теоретичні аспекти проблеми віку благополуччя особистості	162
6.2. Благополуччя особистості як цінність зрілого віку.....	165
6.3. Дослідження психосемантичної структури уявлення про особистісне благополуччя в юнацькому і зрілому віці	183
6.4. Аналіз складових особистісного благополуччя в юнацькому і зрілому віці.....	200
6.5. <i>Література до розділу</i>	207
Розділ 7. Психологічне благополуччя юнацтва в системі освіти як предмет психологічної роботи	208
7.1. Модель роботи з психологічним благополуччям в юнацькому віці	209
7.2. Програма психологічної роботи з фасилітації благополуччя юнаків	212
7.3. <i>Література до розділу</i>	221
Післямова	222
Література	224
Відомості про авторів	233

ВСТУП

Благополуччя особистості є необхідною умовою розвитку та ефективного функціонування сучасного суспільства, яке все більше повертається до людини як найвищої цінності суспільного існування. Така установка зумовила у ХХІ столітті розвиток позитивної психології, націленої на зміщення уваги з негативних, важких моментів психічного життя людини на позитивні моменти переживання щастя, задоволеності життям, оптимізму та віри у свої можливості. У підходах та розвідках позитивної психології встановлюються характеристики та стратегії життєдіяльності людини, яка приймає ідею благополуччя як базову цінність свого існування. Однак практично не приділяється уваги світоглядно-смісловим, ціннісним детермінантам картини світу особистості, які впливають на її суб'єктивне благополуччя, не вивченим залишається ставлення особистості до свого життєвого середовища як чинника переживання благополуччя. Екологічні проблеми також загострюють питання впливу ставлення до стану довкілля на переживання людиною благополуччя. Саме ці питання зумовили необхідність дослідження еколого-психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості.

У роботі вперше розглядається вплив цілісної системи цінносно-сміслових особистісних утворень, яка передбачає екологічні світоглядні цінності, екологічні диспозиції та конкретні установки щодо активності у певному середовищі (природному, соціальному, інформаційному) на переживання благополуччя як центрального феномену в системі уявлень людини про своє життя. Практично важливим є дослідження проявів системи еколого-психологічної детермінації благополуччя у актах поведінки особистості, спрямованої на захист та розвиток того чи іншого життєвого середовища.

Монографія складається з семи, логічно пов'язаних між собою, розділів. У першому розглядаються теоретико-методологічні засади вивчення еколого-психологічних детермінант особистісного благополуччя. Тут виокремлені культурно-психологічні форми переживання благополуччя, у яких ідея благополуччя завжди чинна уявленням про смисл та цінність життя. Саме життєва значущість ідеї благополуччя перетворює її психологічний зміст у принцип організації життя особистості

і виокремлює її ставлення до життєвого середовища в якості важливого чинника суб'єктивного благополуччя.

У другому розділі розкривається феномен ставлення людини до природного довкілля в аспекті його впливу на її суб'єктивне благополуччя. Доводиться, що переживання особистістю благополуччя в умовах екологічних негараздів напряду залежить від її свідомої та цілеспрямованої активності по збереженню та захисту природи.

У третьому розділі визначені умови та чинники залежності благополуччя особистості від процесів у соціальному мікросередовищі, найважливішим компонентом якого є родина. Доведено, що серед психологічних чинників переживання благополуччя членами родини особливе місце займає націленість на спілкування різних поколінь з метою передачі від найстаріших життєвого, професійного, емоційного досвіду.

У четвертому розділі розглядається залежність переживання суб'єктивного благополуччя сучасної людини від її інформаційного середовища, зокрема його соціально-мережевої складової. Доведено, що висока інтенсивність використання інформаційних соціальних мереж є чинником переживання неблагополуччя, якщо обмежені безпосередні контакти із людьми. Чинником благополуччя є свідоме балансування віртуально-інформаційної та безпосередньої складових спілкування.

У п'ятому розділі досліджується вплив ставлення людини до власного здоров'я (як інтегрального показника стану внутрішньо-органічного середовища) на її суб'єктивне благополуччя. Встановлено, що показники суб'єктивного благополуччя більш тісно пов'язані із орієнтацією на розвиток та захист здоров'я, ніж з наявним рівнем здоров'я.

У шостому розділі досліджуються уявлення про суб'єктивне благополуччя в залежності від віку особистості, у сполученні із особливостями соціальної ситуації розвитку у певному віці. Доведена наявність відмінностей у змісті поняття «благополуччя особистості» у свідомості респондентів різного віку та опосередкування цих відмінностей домінуючими у різному віці сферами активності.

У сьомому розділі отримані результати узагальнюються у конкретній програмі роботи, спрямованій на фасилітацію станів суб'єктивного благополуччя у юнацькому віці.

Розділ І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕКОЛОГО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

- 1.1. КУЛЬТУРНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФОРМИ ПЕРЕЖИВАННЯ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ (Ю. ШВАЛЬ)**
 - 1.2. БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ І СЕРЕДОВИЩА
ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ (О. ВЕРНІК)**
-
-

1.1. КУЛЬТУРНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФОРМИ ПЕРЕЖИВАННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1.1. Життя людини в усвідомленні і переживаннях

В останні роки проблема благополуччя набула надзвичайної популярності, хоча її психологічні дослідження мають достатньо давню історію. У світовій психології¹ склалося декілька провідних підходів, які акцентують увагу або на переживанні благополуччя як стану особистості, або на почутті благополуччя як суб'єктивного показнику якості життя. У першому підході увага акцентується на гедоністичних показниках, а у другому – на соціальному порівнянні. Але ці підходи мають і певні спільні риси, серед яких провідною є розуміння благополуччя як оцінної категорії. Це означає, що благополуччя розглядається як особливий вид оцінного ставлення індивіда до умов існування. У теоретичному плані провідною підставою для формування такого ставлення постають різноманітні потреби особистості, а рівень їх задоволення є провідним емпіричним показником суб'єктивного благополуччя.

Проте у багатьох дослідженнях було переконливо доведено, що рівень задоволеності потреб індивіда слабо корелює з суб'єктивним почуттям задоволення життям, почуттям благополуччя та щастя. Ці дослідження фактично ставлять під сумнів вихідну теоретичну модель прямого зв'язку благополуччя та стану задоволеності потреб особистості. З цього можна припустити, що переживання благополуччя не можна зводити до емоційно-оцінного стану індивіда, а потрібно розглядати цей феномен у більш широкому контексті культурно-психологічних конструктів особистості.

Передусім варто відмітити, що у культурологічному вимірі поняття благополуччя (чи благополучності) застосовується у достатньо широ-

¹ Оразу треба відмітити, що за радянські часи в науковій літературі ця проблема взагалі не розглядалась.

кому контексті, який охоплює не тільки стан конкретної особи, але й співвідноситься з певними життєвими обставинами і навіть життям у цілому. Відомо, що у первинному тлумаченні благополуччя визначали як «хороший випадок, судьба (доля)», тобто належало до позитивного вирішення певної ризикованої ситуації, де значне місце посідає «випадок», який взагалі не залежить від особи. Таке розуміння благополуччя зберігалось до наших часів, але з психологічної точки зору тут важливими є два моменти.

По-перше, у цьому тлумаченні благополуччя розглядається як дія зовнішніх сил (судьби, богів, героїв тощо), а не як наслідок активної дії самого індивіда. Тобто індивід тільки переживає цей щасливий випадок, але не створює ці події, не є її суб'єктом, у сучасному розумінні. При цьому сама подія (випадок) як «дарунок» може наповнюватися будь-яким змістом – від уникнення смерті до виграшу у карти (лотерею) чи знахідки будь-якого омріяного предмету. Важливим є не зміст, а визнання того, що є певний над-індивідний суб'єкт, який і «подарував» це благо. Так, само поняття благополуччя не є простим відображенням життєвого стану індивіда, а є певною міфологемою, яка задає функціональну структуру і спосіб розуміння індивідом життєвих подій. У якості міфологеми поняття благополуччя поєднує, «стягує в єдиний вузол» такі конструкти, як:

- Судьба (доля) чи інший надіндивідний суб'єкт, який спричиняє розгортання подій;
- Щастя, як найвищий стан перебування індивіда у цьому світі;
- Удача, як можливість отримання чогось бажаного і омріяного чи уникнення жахливих наслідків ситуації, вірогідність чого дуже й дуже низька, майже неймовірна.

Узагальнено міфологічну складову благополуччя можна визначити так: Благополуччя – це усвідомлене переживання того, що судьба подарувала дещо бажане і омріяне як щастя, і цей дарунок є рідкісною удачею. Взаємозв'язок базових категорій можна відобразити у наступній схемі (рис. 1).

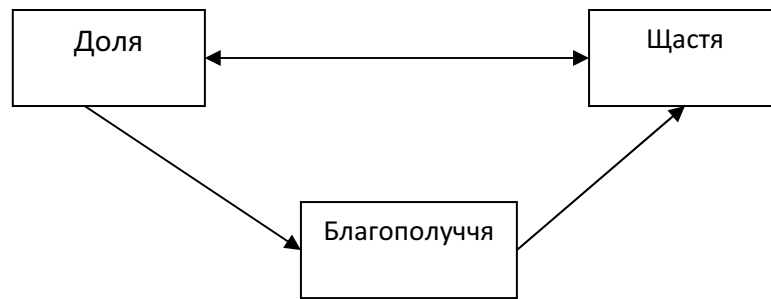


Рис. 1. Благополуччя в системі базових категорій життя

По-друге, така конструкція міфу передбачає здійснення певних дій у відповідь на утворене благо. Такою дією постає «принесення вдячності», у якій має бути чітко визначено кому, за що і у якій формі приносять цю вдячність. Суттєво, що вдячність – це суто символічна дія, тобто ритуалізована частина того ж самого міфу тому вона ще має бути прийнятою. Проблемність вдячності полягає в тому, що вона має бути максимально щирою, бо судьбу не можна обдурити, в силу її надлюдської сутності, а будь-яка спроба обману приведе до того, що вона «відвернеться» від індивіда чи того гірше – почне мститися. Якщо удача покине людину, то вона вже ніколи не стане благополучною і щастя їй більше у житті не побачити. Така жорстка вимога на ритуально-символічну частину дії передбачає виникнення і розвиток вдячності як психологічного конструкту, як почуття, як особистої здатності до такого почуття.

Так, благополуччя – це не просто стан або почуття особистості, а складний міфолого-психологічний конструкт, який має власну позиційну структуру і специфіку темпорального розгортання. У позиційному плані благополуччя виникає як наслідок взаємодії двох суб'єктів: один суб'єкт – це індивід який опинився в ситуації, яку він не в змозі позитивно вирішити, а другий – той у кого є спроможність такого вирішення (над-індивідний суб'єкт), яке надається як «дарунок».

Але на цьому взаємодія не завершується: індивід-отримувач дарунка має визначити персону суб'єкта-дарувальника і виявити щире вдячність за отриманий дарунок. Ця подяка закриває один темпоральний цикл благополуччя, та відкриває перспективу для нових циклів.

Якщо спростити цю конструкцію до базових подієвих елементів, то її можна зафіксувати у достатньо простій і наочній схемі (рис. 2).

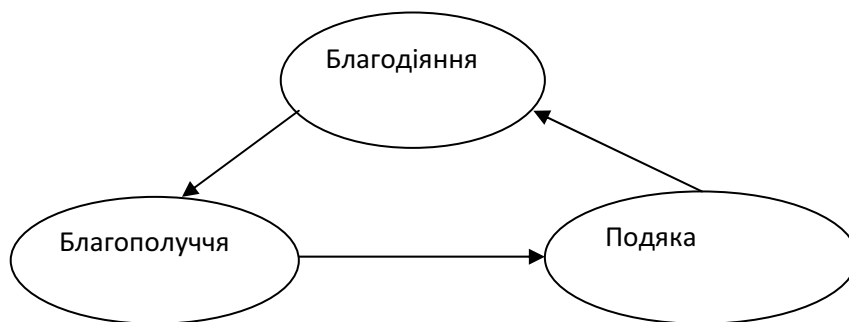


Рис. 2. Цикл утворення благополуччя

До цього варто додати, що ця перспектива у культурно-психологічному плані виокремлюється як усвідомлений конструкт «надії», надії на краще майбутнє, надії на щастя.

Проведений аналіз показує, що у своїй міфологічній формі благополуччя набуває певних психологічних ознак і характеристик. Благополуччя, передусім, це не стан, а особливе переживання індивідом певного фрагменту чи ситуації власного життя. Це переживання майже неймовірного випадку як «удачі» і «щасливої миті», що наповнює це переживання дуже сильними та позитивними емоціями, навіть якщо сама подія була наповнена жахами і страхом смерті. При цьому, сама удача як дія приписується не собі і не обставинам, а певній персоніфікованій силі як дійсному суб'єкту подій. Такий спосіб каузальної атрибуції² передбачає наявність беззаперечної віри в існування і могутність над-індивідних (надлюдських) суб'єктів управління життєдіяльністю людини і подіями що відбуваються. Таке вірування постає психологічною передумовою прийняття самої події як благополуччя. І, як ми вже вказували, переживання благополуччя як дарунка від надіндивідного суб'єкта, передбачає наявність здатності до відчуття і вираження щирої вдячності за подію. Ця вдячність утворює суб'єктивний простір надії на те, що благополуччя і щастя не покинуть людину. Фактично надія є проханням про продовження такої взаємодії, «співпраці» у майбутньому і, водночас, підкріплює вихідне вірування. В такий спосіб психологічна функціональна структура «замикається» і стає самодостатньою і самовідтворюваною, тобто цілісним конструктом особистості. Такий конструкт можна відобразити через кругову схему (рис. 3).

² Відмітимо, що у класичній теорії каузальної атрибуції Г. Келлі така форма взагалі не розглядалася.



Рис. 3. Психологічна будова конструкту благополуччя в міфологічній свідомості

Функціональна будова ідеї благополуччя, на наш погляд, значною мірою збереглася до сьогодні переважно у людей з розвинутою релігійною свідомістю, хоча там є певні особливості, а також у вигляді не рефлексивної ментальності, де всі ці конструкти представлено у своїх часткових та буденних формах. Проте, варто зазначити, що запропонована модель має не тільки, і не стільки історико-пізнавальний сенс, скільки постає теоретичним підґрунтям для побудови психологічних практик допомоги людям у скрутних життєвих ситуаціях. Річ у тому, що в тих ситуаціях де людина втрачає суб'єктивну спроможність управління перебігом подій, втрачає відчуття власної суб'єктності і відчуває себе «тріскою в бурхливому океані», там дуже швидко актуалізується саме ця модель переживання. В наших дослідженнях психологічних наслідків Чорнобильської катастрофи, у численних дослідженнях ПТСР та багатьох інших однозначно доведено, що стійка актуалізація цієї моделі в сучасних умовах життя призводить до руйнування суб'єктності особистості, до викривлення атрибуції відповідальності та формування негативних соціально-психологічних установок, типу «рентних», та таке інше. Наявність такої моделі дозволяє більш ефективно будувати процес психологічної допомоги (консультування, психотерапії тощо) людям після психотравмуючих подій.

Але, повернемося до поняття благополуччя. Цікавим є те, що описана вище модель, почала руйнуватися у межах тієї же релігійної свідомості, а саме через протестантську етику. Там стверджується, що земне благополуччя людина має будувати самостійно, створювати його власним зусиллям, а Б-г тільки дає благословення на ці зусилля, якщо людина йде праведним шляхом і здійснює правильний спосіб життя. Це призводить до кардинальної зміни змістовного наповнення ідеї благополуччя, яке тепер трактується через поняття «правильне життя» і «достаток».

Поняття правильного життя відображує етичну сторону життєдіяльності особистості і передбачає, почасти, необхідність і обов'язковість надання допомоги іншим людям, які потрапили у скрутне становище. Тобто надання допомоги іншому постає тепер не як «дарунок долі», не як риса особистості, не як «доброта душевна», а як людський обов'язок і повинність. Саме звідси походять такі форми доброчинності, як волонтерство, гуманітарна допомога тощо. Головне полягає у принциповій зміні суб'єкта переживання благополуччя. Благополучним тепер стає не той, хто отримує якесь благо, а той, хто може безкорисливо надавати благо іншому³, нужденному індивіду. Відповідно до цього змінюється і функціональне місце «вдячності» – вдячним має бути не отримувач допомоги, а її надавач. Людина, яка надає допомогу іншому, «вчиняє добро» чи «надає добро» має бути вдячною Б-гові і Долі за саму можливість вчиняти такі дії (рис. 4).

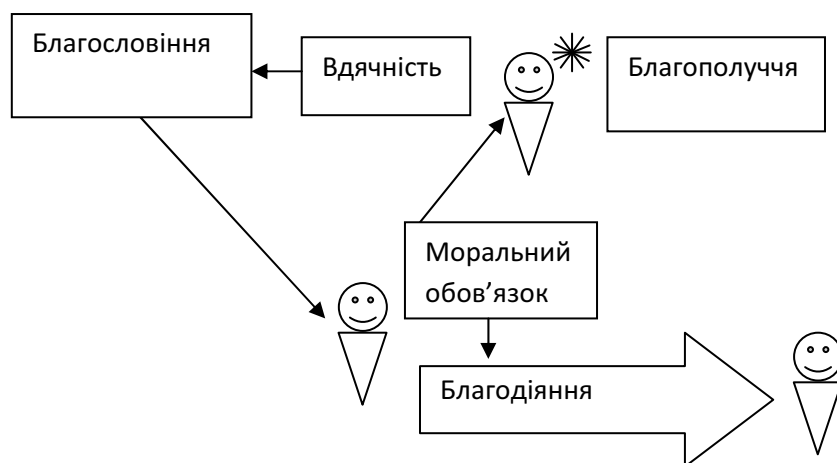


Рис. 4. Етична модель благополуччя

³ В багатьох мовах, зокрема в українській, закріпилася особлива шаноблива форма звернення до іншої людини – «добродій».

Етизація самої ідеї благополуччя і її розгортання у простір життєдіяльності конкретної особистості призвело й до суттєвої зміни в ставленні до матеріальної сторони життя, яка взагалі відсутня у міфологічному конструкті. Щоб надавати допомогу іншому людина має бути спроможною на це, тим більше, що благодіяння не може створюватися на шкоду собі⁴. Замість традиційної дихотомії «багатство – бідність» вводиться поняття «достатку» як відповідності статків матеріальним потребам індивіда з наявністю незначного надлишку. В соціально-економічному плані ідея достатку призвела до формування так званого «середнього класу», який при ліберально-демократичному устрою вважається найбільш продуктивним і прогресивним прошарком населення. У психологічному плані ідея достатку означає рефлексивне співставлення розміру доходів з реальними потребами при усвідомленому обмеженні як гонитви за прибутками, так і власних потреб. В соціальному плані саме наявність достатку стає підґрунтям для надання благодійної допомоги нужденним.

Так, зсув ідеї благополуччя із простору міфологічного бачення світу у простір етики та моральності міжлюдських стосунків суттєво змінює всю конфігурацію благополуччя як психологічного конструкту. Провідним чинником виникнення переживання благополуччя становиться почуття виконаного морального зобов'язання перед Б-гом, Світом, людьми та, головне, перед самим собою. Моральне задоволення від власної благодійності і стає провідною формою переживання благополуччя. Рефлексивне усвідомлення моральних причин і наслідків власних дій стає підставою для оцінного ствердження власного життя як «правильного», тобто установленим Б-гом і людьми законом життя. Така оцінка замикає весь конструкт у кільцеву структуру, породжуючи особливу форму мотивації благодійних вчинків – форму самомотивації, коли усвідомлена цінність морального вчинку стає достатнім мотивом для його здійснення, незалежно а ні від наявних потреб індивіда, а ні від тиску ситуативних обставин життєдіяльності (рис. 5).

До сказаного варто додати ще одну, на наш погляд, дуже важливу річ. Як ми вже вказували, у міфологічній свідомості поняття благополуччя зв'язується із базовим конструктом Судьби/Долі і здійснюється як її виявлення. В етично орієнтованій свідомості ця зв'язка розпадається і ідея благополуччя тепер є частиною зовсім іншого базового конструкту,

⁴ У цьому сенсі благодіяння не можна розглядати як жертівність, чи здатність «зняти з себе останню рубаху і віддати її іншому».

а саме конструкту «Справедливості». Ідея справедливості постає провідною, такою, що детермінує людську відповідальність і обов'язок по її втіленню у земне життя. Інакше кажучи, в етично орієнтованій свідомості стверджується, що людське благополуччя неможливе при відсутності справедливості і, навпаки, людське благополуччя можливе тільки як затвердження і здійснення справедливості.



Рис. 5. Психологічна будова конструкту благополуччя в етичній свідомості

У цьому конструкті індивід постає як повноцінний суб'єкт життєдіяльності і подальша трансформація ідеї благополуччя йшла саме по цій лінії, хоча й у двох різних напрямках.

З одного боку, посилювалась соціальна сторона життєдіяльності, де ідея благополуччя набувала соціально-порівняльного і оцінного характеру. Провідним засобом оцінки благополуччя стає міра накопичених ресурсів і найближчим спорідненим поняттям стає поняття «добробуту». Добробут має не тільки відносно чітку соціально-нормативну базу, але й предметне вираження, що робить процедуру соціального порівняння й оцінки достатньо простою і доступною для вимірювання. Окрім того, така модель дозволяє виокремлювати різноманітні види благополуччя,

розділяючи його на «соціальне», «економічне», «професійне» тощо, в залежності від типу ресурсів за сферами життєдіяльності. Проте, при такому «об’єктивістському» підході неминуче відбувається деперсоналізація самого поняття благополуччя – воно втрачає смисл особистісного переживання і набуває статусу об’єктивного показника стану будь-якого соціального суб’єкта – індивіда, сім’ї, спільноти, етнічної групи, підприємства, соціуму, держави тощо. Інакше кажучи, поняття благополуччя втрачає частину свого психологічного змісту через виключення переживань та набуває більшого соціологічного (соціально-економічного) сенсу за рахунок розширення категорії суб’єктів та введення показників порівняльної оцінки. У цьому життєвому контексті поняття благополуччя прагматизується, а в соціології з’являється низка теорій «обміну», де благополуччя розглядається як наслідок рівноцінного (справедливого) обміну одного блага, яке надається одним соціальним суб’єктом іншому і отримує від останнього щось рівноцінне у будь-якій еквівалентній системі. Але, ще раз підкреслимо, що на відміну від простої торговельної угоди, яка відбувається за схемою відповідності якості і ціни товару потребам і можливостям покупця, тут йдеться про реалізацію ідеї справедливості і збереженні почуття вдячності щодо діючого суб’єкта (див. рис. 6).

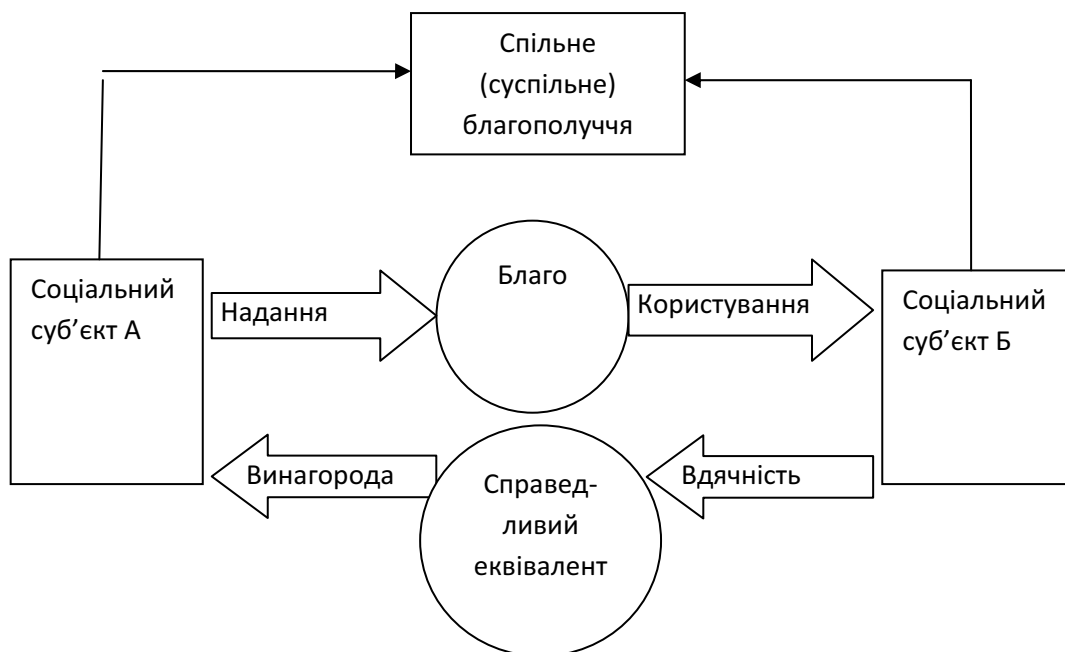


Рис. 6. Соціологічна модель благополуччя

Проте, ця модель (а точніше, ті відносини, які в ній зафіксовано) містить низку дуже складних протиріч, які руйнують зовнішню простоту і гармонійність моделі. Навіть якщо не торкатися проблеми «що таке справедливість», то у складних соціальних системах завжди відкритим залишається центральне питання: «Хто кому надає благо?»⁵, а тому і «Хто кому винен?». Робітник на підприємстві винен роботодавцю, який надав йому робоче місце і зарплатню й на додаток вимагає «корпоративної лояльності», як прояв вдячності? Чи підприємець винен робітнику, який своїм розумом і працею забезпечив прибутки і тепер вимагає частину цих прибутків, як прояв вдячності? Це протиріччя виявляється у різних формах – від прямих соціальних конфліктів до вироблення нових соціально орієнтованих програм, але ця проблема виходить далеко за межі обговорюваної теми і ми далі не будемо її торкатися.

З іншого боку, на противагу соціологізму, стверджується ідея благополуччя як суто суб'єктивного феномену індивідуально-особистісного переживання якості життя. В цій картині світу благополуччя набуває особливих рис.

По-перше, воно стало співвідноситися з поняттям життя у цілому. Тобто, благополучною є не тільки певна особа, а її життя, не окремий випадок чи ситуація, а у цілому, як рефлексивна оцінка його якості. Дуже важливим є поєднання суб'єкта і життя у певну нерозривну конструкцію «життя людини» – благополучне життя і благополучна людина⁶ стають майже синонімами.

По-друге, стверджується уявлення, що життя має бути благополучним. Тобто, благополуччя постає як цінність і мета, якої треба досягти у власному житті. Ніхто не може людині надати благополуччя, чи зробити її благополучною. Людина стає дійсним суб'єктом утворення власного благополуччя. На ціннісному рівні свідомості ідея благополуччя пов'язується з концептом щастя, хоча і не співпадає з ним, а є тільки його буденним втіленням. А на цільовому рівні воно пов'язується з досягненням певного особистісного стану – стану «душевної» рівноваги, комфорту, здоров'я, задоволеності тощо.

По-третє, такі особистісні стани не можна ані «надати» комусь, ані «взяти» собі, бо вони суто суб'єктивні і мають тільки часткову предметну вираженість. Так, чудово обставлена квартира для когось може бути

⁵ На метафоричному рівні це питання дитячої пісочниці: «Хто перший почав?».

⁶ У цьому сенсі поняття благополуччя може розповсюджуватися й на родину.

комфортною, а для когось – ні, і самі по собі шпалери чи меблі є тільки матеріальною умовою комфорту, а не самим почуттям комфорту. Тому мету досягнення благополуччя неможливо реалізувати у формі звичної предметно-цільової дії, хоча така мета має бути наповненої певними предметизованими «реперними точками», які вказують індивіду на його просування до благополуччя, але самі не складають особистісного благополуччя. Так, благополуччя як мета (цільовий конструкт) набуває специфічної форми «життєвої інтенції», «спрямованості» чи «орієнтації», яка задає тільки певні предметні орієнтири просування, але не має форми кінцевого результату. Усвідомлення благополуччя як мети може здійснюватися у трьох провідних інтенціях:

- як спрямованість на переживання «тут і зараз» певного психоемоційного стану, який суб'єктивно пов'язаний із переживанням благополуччя і виражається формулою: «Я відчуваю себе ...»;
- як спрямованість на переживання якості життя через рефлексивну оцінку подій на життєвому шляху і умов життєдіяльності, і виражається формулою: «Життя вдалося»;
- як спрямованість на рефлексивну самоідентичність через категорію благополуччя і виражається формулою: «Я благополучна людина».

По-четверте, незалежно від змістовного наповнення цільового конструкту, для його досягнення треба здійснювати якісь дії – у цій концепції благополуччя само не приходить – індивід має стати повноцінним суб'єктом власного благополуччя. Індивід має мати певні вміння для його створення: «Я вмію ... отримувати задоволення від життя ... створювати для себе комфорт ... завжди бути збалансованим ...» і таке інше, в залежності від конкретики суб'єктивних ознак благополуччя. Всі ці вміння, на наш погляд, перебувають в одній дієвій площині – це різноманітні форми прояву «турботи». Це не невротична «стурбованість», а позитивна спроможність виявляти турботливе ставлення до власних почуттів, до оточення, до власного «Я».

По-п'яте, спроможність зробити, побудувати власний благополуччя кардинально зміщує і точку вдячності – вона інтерналізується і зосереджується у самому індивіді. На буденному й метафоричному рівні ця позиція фіксується через твердження: «Моє благополуччя є справою моїх рук». При цьому, в залежності від загального світогляду, частка вдячності у вигляді особливої пошани, може віддаватися і іншим

суб'єктам – Б-гу, батькам, державі, друзям тощо. Але це вже «вторинна» вдячність – не за отримане благополуччя, а за власну здатність його створювати – за «надання сил, таланту, здібностей, характеру тощо». Така вторинна вдячність є дуже важливою складовою почуття благополуччя, бо утримує людину від нескінченного самозвеличування, бо надмірна зарозумілість та пихатість, через механізми негативної петлі зворотного зв'язку, знищують саме благополуччя людини.

Так, у цьому суб'єктно-особистісному підході, благополуччя як психологічний феномен, вибудовується в особливий психологічний конструкт:

- Самовизначення щодо ідеї благополуччя: чи є вона для нього життєвою цінністю що наближає до щастя, чи в нього актуальними є інші ідеї і уявлення про щастя. Хоча таких альтернативних ідей і не дуже багато, але їх достатня кількість і вони є достатньо розповсюдженими у сучасному соціумі. Такими можуть бути ідеї успіху, багатства, служіння, влади тощо.
- Рефлексивне розрізнення благополуччя як власний ситуативний психологічний стан (як наявне переживання) чи як бажану якість власного існування, що призводить до побудови когнітивного конструкту самого поняття «благополуччя».
- Усвідомлення необхідності щось робити для отримання благополуччя, тобто переформулювання когнітивного уявлення в форму життєво значущої мети з виокремленням суб'єктивних показників (реперних точок) його досягнення у конкретних ситуаціях життєдіяльності.
- Побудова внутрішньої «програми дій» з отримання і утримання психологічного стану благополуччя як прояв турботливого ставлення до себе і навколишнього світу.
- Усвідомлення себе як суб'єкта і творця власного благополуччя з відрефлексованою вдячністю собі та тим «Іншим», хто надав спроможність і здатність діяти.

Конструкт можна відобразити у схемі (рис. 7).

До всього сказаного хотілося б додати ще два міркування. По-перше, в буденній свідомості ці моделі представлено не у такому рафінованому вигляді, а, скоріш, як певна суміш поглядів та почуттів, де ми можемо виявляти тільки переважання того чи іншого підходу. По-друге, на нашу думку, ці моделі можуть слугувати гарним підґрунтям для

побудови різноманітних психологічних практик від розробки психодіагностичного інструментарію до технологій особистісного зростання.

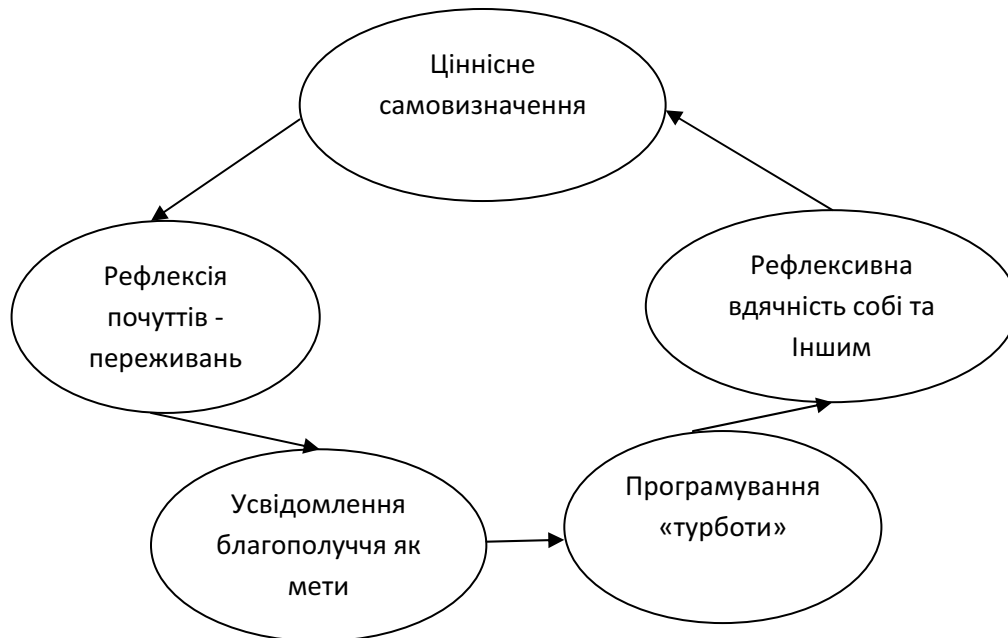


Рис. 7. Суб'єктно-особистісна модель благополуччя

Психологічна конкретизація феномену благополуччя може здійснюватися шляхом його включення у категоріальний контекст життєдіяльності, що дозволяє ставити питання про життєве благополуччя особистості як форму прояву його власної активності – як життєву цінність, як мету активності, як спосіб організації власного життєвого простору і середовища тощо. За таким підходом ключовим методологічним питанням постає проблема диференціювання та структурування поняття «життєдіяльність» як об'єкту досліджень. Найбільш поширеною є спроба структурування життєдіяльності за сферним принципом, що дає змогу досліджувати благополуччя у конкретних проявах повсякденного буття особистості. Так виникають конструкти «соціальне благополуччя», «економічне благополуччя», «сімейне благополуччя», «психічне благополуччя» тощо. Такий спосіб конструювання поняття є дуже зручним для проведення емпіричних досліджень, проте він має і суттєві недоліки, серед яких провідним є неможливість побудови цілісного поняття «благополуччя особистості».

У наших дослідженнях ми запропонували інший спосіб структурування поняття життєдіяльності, а саме – через виокремлення базових

вих процесів її здійснення в загальній організованості життя людини. Ми також виокремлюємо три базові процеси – «життєзабезпечення», «життєорганізація» та «життєреалізація», – які є атрибутивними для існування кожної людини і можуть розгортатися у будь-якій сфері життя. Ці процеси можуть бути представлені як особливі рівні або площини розгортання активності кожної людини, що дозволяє виокремити показники благополуччя життя особистості як цілісного феномену. Такий підхід дає змогу конкретизації загального поняття благополуччя особистості і на цій підставі виокремити його конкретні показники для кожного рівня (площини) життєдіяльності.

Благополуччя на рівні **життєзабезпечення** визначається трьома складовими. По-перше, через переживання **життєвого достатку**. Достатку не в сенсі багатства, а як відчуття відповідності умов життя та наявних життєвих ресурсів актуальним життєвим потребам. По-друге, це почуття наявності **підтримки** в міжособистісних стосунках. Це означає не відсутність будь-яких конфліктів, а наявність почуття спільності і потенційної злагоженості попри всі негаразди чи конфлікти. По-третє, це почуття **комфортності** існування. При цьому, почуття комфортності має розповсюджуватися не тільки на власний тілесний стан, але й на усе середовище життя людини. Сама комфортність відчувається через зручність і сприятливість умов життя функціональним станам особистості.

Благополуччя на рівні **життєорганізації** визначається також трьома складовими. По-перше, це усвідомлювана **впорядкованість** життя як суб'єктивна відповідність структури життєвого простору наявним життєвим функціям існування особистості. На буденному рівні ця відповідність осмислюється через поняття зручності, відкритості та доступності тих структурних компонентів життєвого середовища, які безпосередньо належать до системної організації способу життя особистості. По-друге, це сприйняття соціальної ситуації життєдіяльності як ситуації **сприяння** розгортанню життєво значимих діяльностей індивіда. Можна сказати також, що це почуття впевненості в стабільності соціального буття, навіть якщо самі соціальні процеси є дуже динамічними та швидкоплинними. По-третє, це раціональне почуття **захищеності** власного існування та існування близьких людей. Раціональність означає усвідомлення і можливість використання наявних форм і методів мінімізації ризиків, що передбачають загрозу життю або здоров'ю індивідів.

Благополуччя на рівні **життєреалізації** визначається наступними складовими. По-перше, це усвідомлене прийняття життя як відповідного нормам **історичності, етичності й естетичності**, тобто коли життя осмислюється у переживанні його безперервності, правильності й краси. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як здатність і можливість «насолоджуватися життям», а в особистісному аспекті – здатністю брати на себе відповідальність за встановлення й утвердження справедливості. По-друге, це структурування «Я-образу» особистості через категорії **успішності і самореалізованості**. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як наявність певного життєвого балансу між власними життєвими досягненнями та визнанням з боку соціального і міжособистісного оточення, а в особистісному аспекті – як збереження віри в щастя й активного прагнення до нього як сенсу життя. По-третє, це впевненість у наявності **життєвих перспектив**. У суб'єктивному просторі буденної свідомості індивіда це відображується як наявність значимих проєктів життєвих змін, а в особистісному аспекті – як прийняття себе й свого минулого/сьогодення/майбутнього як постійно змінюваної дійсності (табл. 1).

Таблиця 1.

**Психологічний зміст конструкту
«Життєве благополуччя особистості»**

	Життєзабезпечення	Життєорганізація	Життєреалізація
Провідна ідея	Переживання життєвого достатку , як відчуття відповідності умов життя та наявних життєвих ресурсів актуальним життєвим потребам.	Усвідомлювана впорядкованість життя як суб'єктивна відповідність структури життєвого простору наявним життєвим функціям існування особистості.	Усвідомлене прийняття життя у переживанні його безперервності, правильності й краси. Як можливість «насолоджуватися життям» та здатність брати на себе відповідальність за встановлення й утвердження справедливості.

Соціальна оцінка	Почуття наявності підтримки в міжособистісних стосунках, як наявність спільності і потенційної злагожденості попри всі негаразди чи конфлікти.	Сприйняття соціальної ситуації життєдіяльності як ситуації сприяння розгортанню життєво значимих діяльностей індивіда, що дає впевненість в стабільності соціального буття.	Структурування «Я-образу» через категорії успішності і самореалізованості . Як наявність життєвого балансу між власними досягненнями та визнанням з боку соціального і міжособового оточення, як збереження віри в щастя й активного прагнення до нього як сенсу життя.
Переживання	Почуття комфортності існування, як зручність і сприятливість умов життя функціональним станам особистості.	Раціональне почуття захищеності власного існування та існування близьких людей, як суб'єктивна можливість використання наявних форм і методів мінімізації ризиків.	Впевненість у наявності життєвих перспектив . Як наявність значимих проєктів життєвих змін та прийняття себе й свого життя як постійно змінюваної дійсності.

Так, благополуччя особистості постає як складний психологічний конструкт, який утворюється як усвідомлене ціннісно-оцінне переживання особистістю якості власного існування у контексті наявних життєвих обставин та здійснюваного способу життя.

Загальні висновки

1. Благополуччя є складним культурно-психологічним феноменом, де сама ідея благополуччя завжди вписана і відповідає певним загальнокультурним уявленням про смисл і цінність життя, а форми його переживання набувають різного змісту і зв'язків з іншими почуттями.
2. Різні культурно-психологічні моделі, не дивлячись на наявні розбіжності, у своїй основі будуються на єдиній схемі функціонального зв'язку структурних елементів, що робить сам феномен благополуччя впізнаваним, незалежно від конкретних форм його прояву у переживаннях. Виокремлено чотири

базові типи благополуччя: міфологічний, етичний, соціальний та суб'єктно-особистісний. За кожним типом представлено модель його функціонування і визначено зміни у психологічній структурі переживання благополуччя. При цьому, для всіх типів зберігається єдина система базових функціональних відносин структурних компонентів.

3. Прийняття ідеї благополуччя як життєво значущої та як цінності існування, перетворюють його психологічний зміст від форми простого почуття у форму цільової тенденції та принципу організації життєдіяльності особистості. Показано, що переживання благополуччя нерозривно пов'язано з вищими людськими цінностями, такими як щастя та справедливість. Стверджується, що прийняття ідеї благополуччя як життєвої цінності виявляється у побудові особливої системи життєдіяльності, спрямованої на його досягнення.

1.2. БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ І СЕРЕДОВИЩА ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Благополуччя – одне з найпоширеніших понять останніх років не тільки у соціогуманітарних наукових і практичних дисциплінах, таких як економіка, соціологія, психологія, медицина, педагогіка, соціальна робота, але й у повсякденному житті пересічної людини переважно зрілого віку⁷. Від 1990-х років й до сьогодні спостерігається стійка тенденція зростання наукового інтересу до благополуччя як щодо соціальних груп і спільнот, так і окремого індивіда, особистості. Про це свідчить: 1) зростаюча кількість наукових публікацій, присвячених проблемі благополуччя (див. [2, 8]); 2) введення індексу процвітання (Legatum Institute, 2008 р.), індексу кращого життя (OECD, 2011 р.), індексів суспільного і індивідуального благополуччя (КМІС, 2012 р.); 3) відзнака Нобелівськими преміями праць, в яких однією з основних тем є благополуччя (Д. Канеман, 2002; А. Дітон, 2015); 4) запуск видання з 2011 р. міжнародного наукового журналу з благополуччя⁸; 5) науково-психологічні дослідження початку 2000-х років в Росії (насамперед, Р. М. Шаміонова та під керівництвом Д. О. Леонтєва); 6) науково-психологічні публікації останніх десятиліть в Україні, зокрема, пов'язані з дослідженнями способу і якості життя⁹; 7) серед фундаментальних наукових досліджень, затверджених НАПН України на 2019–2021 роки, щонайменше в двох – об'єктом дослідження є благополуччя особистості¹⁰.

⁷ Зокрема, в емпіричному дослідженні 2016–2018 років, проведеному під керівництвом Ю. М. Швалба, виявилось, що у групі до 35 років лише близько 20 відсотків використовують це поняття у своєму житті, решта або його ігнорує, або склеює / заміщує поняттям «успішність».

⁸ <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/index>

⁹ Так, у виданні «Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України» до 2010 року – дві, три публікації щорічно, в назві яких фігурує «благополуччя», з 2011 до 2017 – три, п'ять, а у 2018 році – вже дев'ять.

¹⁰ Див. <http://naps.gov.ua/ua/activities/research/fundamental/>

Незважаючи на поширення, проблема визначення благополуччя, його складових і їх зв'язків залишається відкритою як щодо міждисциплінарних досліджень, так і безпосередньо психологічних і соціально-психологічних (див. [2, 8]). Більше того, на сьогодні виявилися по суті відсутніми публікації з цього питання в контексті екологічної і середовищної психології, тобто з точки зору ідеї екологічності життя людини, спільноти, суспільства. Вочевидь це два основних вектори сучасного соціального і особистісного розвитку, проте ми не змогли знайти жодного дослідження, в якому б безпосередньо вивчалася проблема зв'язку і протиріч цих напрямів¹¹, незважаючи на більш ніж 50-річне існування концепції «Три хіта карана» або «три умови / джерела благополуччя» (1966 р.).

Історія питання

Від самого початку спроб вирішення її до сьогоднішнього дня в науково-психологічному просторі підходи до проблеми дослідження благополуччя поділилися на дві великі групи. В одній з них благополуччя пов'язували з переживаннями людиною задоволеності – незадоволеності життям, щастя – нещасності тощо (Н. Бредб'орн, 1966; Е. Дінер, 1984; Д. Канеман, Е. Дінер й Н. Шварц, 1999 й ін.). Цей напрям прийнято називати «гедоністична традиція», ставлячи в основу ідею задоволення як блага. Н. Бредб'орн, ототожнюючи психологічне благополуччя зі щастям, зосереджувався на відмінності між позитивним і негативним афектами. Так, в його розумінні, людина є благополучною тією мірою, в якій перші переважають над другими, й неблагополучною – у протилежному випадку. Цінність цього розуміння полягає у неявній фіксації динамічності, вимірюваності й керованості як ключових властивостей благополуччя.

До іншої групи належать ті, хто пов'язував благополуччя з позитивним психологічним функціонуванням та розвитком. В основі цього напрямку лежать ідеї В. Джемса (у [12], гл. 24, 1902 р.) про здорову волю й К. Роджерса про «добре життя» [15]. Такий підхід прийнято називати «евдаймонічним» в Аристотелевому сенсі, як, дослівно, «добрий дух»,

¹¹ Звісно, ми не можемо обійти увагою поширену зацікавленість до проблеми екологічного благополуччя, вирішення якої для благополуччя людини має хіба що опосередкований зміст – якщо з природою усе буде добре, тоді людині теж буде добре. Маються на увазі численні екологічні дослідження й концепції захисту, збереження і розвитку природного середовища.

що є абсолютним благом людини. До основних представників цього підходу варто віднести К. Ріфф і Б. Сінгер, Р. Райан і Е. Деці й ін.

Тож, історично в психології склалося подвійне розуміння благополуччя людини – як суб'єктивного і психологічного, що відображено на наступній схемі (рис. 1).

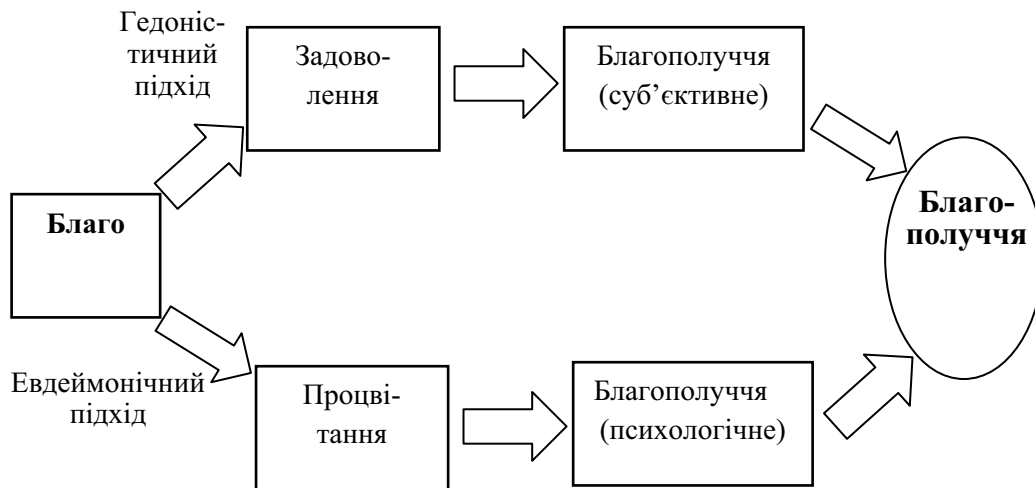


Рис. 1. Традиційна схема благополуччя людини в психологічних дослідженнях

Відзначимо два моменти. По-перше, питання їх поєднання чи зв'язку на сьогодні не тільки відкрите, але й досить далеке від вирішення. По-друге, погляди на те, чим є «благополуччя» – явищем об'єктивної дійсності чи винятково науковим багатовимірним конструктом, теж поділилися, хоча більшість науковців констатує саме другу позицію (з посиланням на [2]).

В подальшому у традиційному руслі визначалися різні аспекти благополуччя. У випадку гедоністичного підходу вони, зазвичай були біполярними: переживання щастя – нещасності, приємних – неприємних емоцій і настроїв, задоволеності – незадоволеності життям у конкретних сферах життєдіяльності і в цілому. Значна кількість дослідників тут вбачають декілька відкритих питань, зокрема: зв'язку / розмитості понять «щастя» і «задоволеність»¹²; загальної задоволеності і задоволеності життям в окремих сферах¹³;

¹² Значна кількість дослідників соціально-економічної спрямованості їх ототожнюють (див. Істерлін, 2003, Лаярд, 2005, Грем, 2007; з посиланнями у [8]).

¹³ Якщо Верхувен (2007) вважає, що задоволеність життям в цілому охоплює усі

Прихильники евдеймонічного підходу намагалися визначити психологічну структуру благополуччя через ті чи інші характеристики особистості. Зокрема К. Ріфф [6, 7] виокремила шість основних компонентів: автономність, середовищну майстерність, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвої цілі, самореалізацію і самоприйняття. Значна кількість діагностичного матеріалу розроблена, спираючись на вказану модель, яка й на сьогодні залишається однією з найпоширеніших.

В подальших дослідженнях вказані характеристики були частково переструктуровано. Насамперед, смисложиттєвий компонент було виділено як основний, який має тісний зв'язок з переживанням благополуччя [10]. При цьому М. Стеггер пропонує розрізняти сам життєвий смисл з процесом його пошуку, пов'язаним з благополуччям значно меншою мірою. Наступним компонентом психологічного благополуччя вбачають самодетермінованість особистості, яка в теорії самовизначення особистості [5] характеризується трьома показниками – компетентністю, автономністю, зв'язністю.

В дослідженні Е. Самман [8] є спроба поєднати два підходи на операціональному рівні з метою проведення крос-культурних досліджень. Вона виокремлює сім індикаторів вимірювання благополуччя особистості, яке охоплює як психологічне благополуччя, так і суб'єктивне:

- 1) життєвий смисл /мета;
- 2) потребу в автономії;
- 3) потребу в компетентності;
- 4) потребу в зв'язках;
- 5) предметна задоволеність життям, тобто за сферами життєдіяльності;
- 6) загальна задоволеність життям;
- 7) щастя.

Причому, 2–4 показники відповідають трьом базовим потребам в теорії самовизначення (SDT).

Авторка пропонує у подальших дослідженнях вивчати зв'язок між показниками та з глобальним показником бідності, що допоможе забезпечити більш глибоке розуміння проблеми у її зв'язку з благополуччям.

ресурси, але не тільки ті, що легко вимірювати. На противагу цьому, Е. Самман (там же) стверджує, що цей показник не дає відповіді щодо компонентів суб'єктивного благополуччя. Окрім цього, глобальні оцінки порівняно з конкретно специфічними більш схильні до установочних суджень.

Виклад основного матеріалу

На наш погляд між «евдеймонічним» і «гедоністичним» підходами існує суттєва методологічна різниця щодо суб'єкту оцінювання, яка в переглянутих численних порівняльних дослідженнях не виправдано перебуває поза увагою. «Евдеймонічний» підхід передбачає ситуацію **зовнішньої** оцінки благополуччя особистості. Тобто коли є умовний спеціаліст, який, досліджуючи умовного клієнта (пацієнта), має дати висновок щодо його психологічного благополуччя (рис. 2).

Що важливо, умовний клієнт може взагалі не вважати вимірювані спеціалістом характеристики власної особи, рівень їх розвиненості благом. Так само, як отримувана клієнтом від консультанта інформація щодо власного благополуччя відокремлена у свідомості клієнта від нього. Тож клієнт є лише об'єктом оцінювання. Це нагадує обставини взаємодії пацієнта з лікарем, з тією різницею, що йдеться не про показники біохімічного чи іншого обстеження, які піддаються точному вимірюванню і більш-менш об'єктивній інтерпретації.

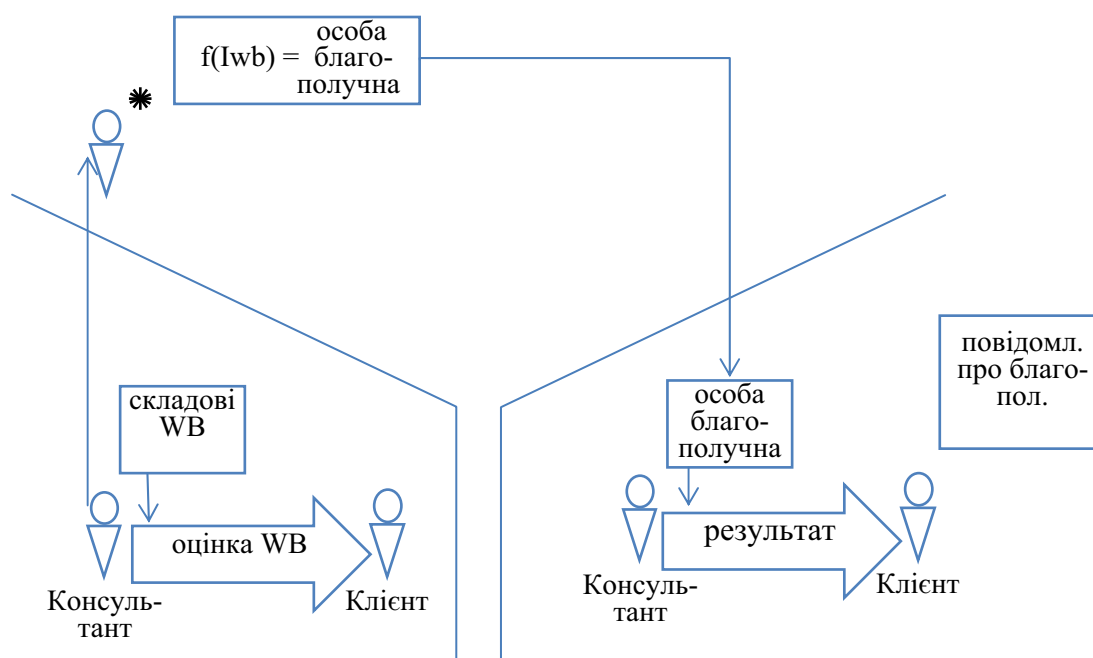


Рис. 2. Схема «евдеймонічного» підходу до оцінювання психологічного благополуччя

Якісно інша ситуація передбачається у випадку суб'єктивного благополуччя особистості. Тут більшість прихильників гедоністичного підходу, зокрема згадувані вище Н. Бредб'орн, Д. Шін й Д. Джонсон,

Д. Канеман й ін. ([2, 3]) роль суб'єкта благополуччя бачать в іншому. Він сам оцінює власні характеристики, які він же вважає благом або «неблагом» / злом. Перше – це те, що приносить йому безпосередній позитив, друге – те, що його не приносить, або приносить негатив. Задоволеність чимось приносить позитив, тож вона є благом. Неможливість задоволення певного інтересу чи потреби приносить негатив, тобто є «неблагом». Придбання чогось, в самому широкому розумінні, приносить позитив, тож є благом. Тобто, втрата чогось власного приносить негатив, то ж вона є «неблагом». Особистість сама оцінює власну задоволеність / незадоволеність життям, переживання щасливості / нещасності. Так, маємо ситуацію **внутрішньої** оцінки. Консультант, в цьому випадку, відіграє лише роль реєстратора і вимірювача: складає («на важелі») усі блага й віднімає від них усі «неблага». Результатом є висновок про благополуччя чи неблагополуччя клієнта (див. рис. 3).

В такому розумінні вимірювання / дослідження характеру і сили зв'язків між складовими першого і другого підходів взагалі втрачають сенс – ми маємо справу з різними характеристиками різних суб'єктів, незважаючи на те, що в [8] стверджується як про наявність позитивних зв'язків, так і про відкритість питань щодо їх форми й причинної спадковості.

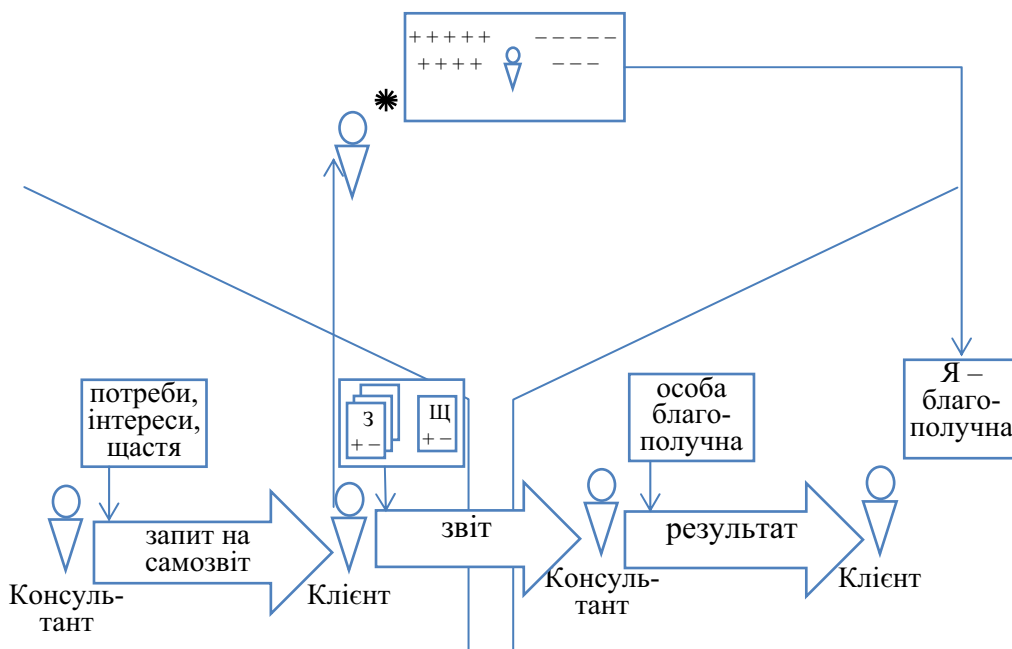


Рис. 3. Схема «гедоністичного» підходу до оцінювання суб'єктивного благополуччя

У пошуках відповіді на питання про можливість і характер зв'язку між психологічним і суб'єктивним благополуччям пропонуємо наступні міркування¹⁴. Слідуючи логіці відображення, оцінка суб'єктом свого життя як благополучного чи неблагополучного не може з'явитися на порожньому місці. Їй мають передувати певні речі. Зокрема, особливості середовищ соціальної активності, які можуть бути як сприятливими для індивіда, так і несприятливими; попередній досвід і очікування у вигляді тих чи інших подій з життя самої людини; її психологічні характеристики.

Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хайтон і Л. Сандерс [2], спираючись на ґрунтовний аналіз проблеми, зосереджуються на трьох ключових ідеях у спробі об'єднати наявні підходи до благополуччя людини: встановлення точки для благополуччя; неминучості рівноваги / гомеостазу; і коливання стану між викликами і ресурсами. Так, вони визначають благополуччя як *точку балансу між ресурсом, що має людина та викликами, з якими вона стикається* [2] (рис. 4).

В цьому підході відзначимо вельми важливі в контексті екопсихологічної парадигми моменти.

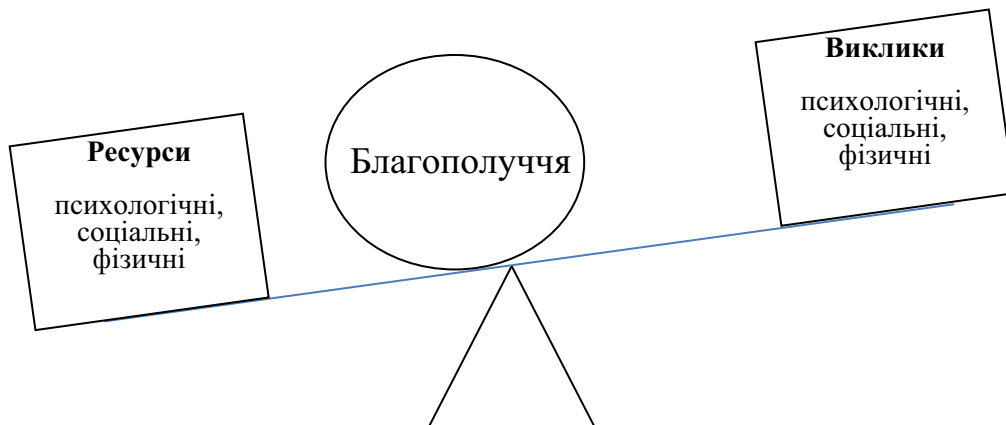


Рис. 4. Модель благополуччя
(за Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хайтон і Л. Сандерс)

1. Введення ідеї «викликів» передбачає нову окрему одиницю аналізу благополуччя – їх джерело, тобто середовище. Аналізуючи різні підходи щодо задоволеності життям, дослідники Е. Самман, Каммінс

¹⁴ Значна частина з ним з'явилася в результаті плідних дискусій з О. В. Рудоміною-Дусятською

й ін. відзначають відкритість питання щодо обґрунтування виділення конкретних середовищ життя, щодо яких оцінюється задоволеність / благополуччя. Зокрема, в [4], намагались визначити, що таке «повне життя» в межах завдання розширення ІЛР («індексу людського розвитку»). Для цього найпершим завданням в дослідників було визначення тих додаткових, тобто таких, що не входять в ІЛР, аспектів життя, які можуть розглядатися в контексті людського процвітання. На основі аналізу філософських праць останніх десятиліть запропоновано виокремити дев'ять базових сфер людського процвітання – тілесність, матеріально-речовий світ, роботу, безпеку, розумовий розвиток, духовність, соціальні стосунки, політичну свободу і толерантність.

Запропонований Ранісом підхід викликає певні питання щодо критеріїв виокремлення вказаних сфер. Зокрема, вважаємо такий перелік дещо еkleктичним. Шість з виділених доменів відповідають сферам соціальної активності – побутовій, професійній, міжособових відносин, освітній, суспільно-політичній, духовній тощо. Два – безпека і толерантність – певним універсальним потребам, які актуальні в усіх сферах життя. А тілесність взагалі належить до індивідуально-психологічних складових¹⁵.

Проте, важливими для подальшого аналізу нашої проблеми тут є два моменти. По-перше, виокремлення середовищ соціальної активності як складових суб'єктивного благополуччя особистості. По-друге, зв'язок благополуччя з потребова-мотиваційною сферою. Тож, можна відзначити, в наведеній моделі благополуччя особистості є у залежності від двох змінних – середовищ життєдіяльності і рівню задоволеності її потреб у цих середовищах.

2. Пов'язування з благополуччям категорії «ресурси», що є однією з важливіших при розгляді життєдіяльності особистості ([11; 42]). Психологічна проблема ресурсів – не є достатньо дослідженою, проте в останні десятиріччя стає все більш популярною. В психологічних дослідженнях найчастіше ресурси розглядаються в межах економічної поведінки, професійної діяльності, способу життя особистості, переживань особливих ситуацій і стресу. Останнє особливо актуалізувалося в Україні у зв'язку з АТО / ООС. Частина дослідників поділяє ресурси на відновлювальні і невідновлювальні, зовнішні і внутрішні й переконані, що

¹⁵ Відзначимо, що в подальшому дослідженні сфери духовності і толерантності буди виключені з моделі

ресурси можна витратити або вкладати чи інвестувати. Прийнято виділяти щонайменше п'ять основних у житті людини ресурсів – здоров'я, час, енергію, інформацію і гроші.

3. З попередніх пунктів зрозуміло, благополуччя через ресурси і виклики пов'язуються вже не безпосередньо з особою, але з її життям, життєдіяльністю. Водночас це означає залучення в структуру аналізу благополуччя особистості на додачу до вказаної вище мотиваційно-потребової сфери, додаткові складові: ситуативні цілі, життєві цілі (діяльнісно-цільову сферу) і мету життя (ціннісно-смыслову сферу) [14].

Останнє дає нам підстави стверджувати, що структурні компоненти психологічного благополуччя відображені в суб'єктивному благополуччі особистості, а саме на діяльнісно-цільовому і ціннісно-смысловому рівнях.

Тож ми дійшли висновків, що благополуччя особистості може і має досліджуватися через її життєдіяльність. Останнє відкриває нам широкі можливості, з одного боку, для реінтерпретації і узгодження вже наявних емпіричних даних з досліджень і суб'єктивного, і психологічного благополуччя, й, по-друге, для більш глибокого розуміння сутності і специфіки благополуччя, тобто організації оригінальних емпіричних досліджень, зокрема з проблеми співвіднесення рівнів життєдіяльності особистості з її благополуччям, зв'язку оцінки благополучності середовищ життєдіяльності і благополуччя самої людини.

1.3. ЛІТЕРАТУРА ДО РОЗДІЛУ

1. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
2. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
3. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation Press.
4. Ranis G.; Stewart F., Samman E.(2006). Human Development: Beyond the Human Development Index. *Journal of Human Development Vol. 7, No. 3*, 323–358.
5. 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, pp. 141–166.
6. Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
7. Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
8. Samman E., (2007). Psychological and Subjective Wellbeing: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. OPHI WORKING PAPER NO. 05. 54 p. // link: <https://www.ophi.org.uk/wp-content/uploads/OPHI-wp005.pdf>
9. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish – A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing.
10. Steger, M. F. & Frazier, P. (2005) Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, pp. 574–582.
11. Вернік О.Л. Життєві цінності і життєві задачі як психологічна основа життєдіяльності особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 42. – 2016. – С. 93–102
12. Джемс У. Психология/Под ред. Л. А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
13. Канеман Д. Мислення швидко й повільно. – К.: Наш Формат, 2017. – 488 с.
14. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, О. В. Рудоміно Дусятська [та ін.]; за ред. Ю. М. Швалба. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. – 330 с
15. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 258 с.

Розділ II.

СТАВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ДО ПРИРОДНОГО ДОВКІЛЛЯ ЯК ЧИННИК ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

-
-
- 2.1. ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ (О. Рудоміно-Дусятська)**
 - 2.2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТНОЇ АКТИВНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ ПО ЗБЕРЕЖЕННЮ ДОВКІЛЛЯ ТА ЇЇ ВПЛИВУ
НА ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
(О. Рудоміно-Дусятська)**
-
-

2.1. ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Глобальне погіршення екологічної ситуації, як наслідок діяльності людини у довкіллі, стимулює психологічну науку активно досліджувати «людський фактор» у його впливі на природу. Загально-психологічні проблеми дослідження особистості, свідомості, діяльності тим чи іншим чином набувають екологічного виміру, підходи до їхнього вирішення перевіряються практикою життєдіяльності людини у реальному світі.

Однією з таких проблем, яка поки що не має достатнього «екологічного наповнення», є проблема психологічного благополуччя людини. Чи є вплив екологічної ситуації (реальної чи такої, що тільки уявляється) на задоволеність життям, як впливають глобальні, регіональні, локальні екологічні події на переживання благополуччя, чи спонукає неблагополуччя до активних дій по захисту довкілля – ці та інші питання конче потребують свого вирішення. Тому актуальним є дослідження еколого-психологічних чинників психологічного благополуччя особистості, закономірностей його переживання в умовах того чи іншого ставлення людини до негативних змін стану довкілля.

Аналізуючи праці науковців, які так чи інакше торкалися окресленого кола проблем, ми виокремили два домінуючих підходи до їх розробки, які досить умовно можна визначити як середовищний та особистісний підходи. Вони акцентують роль середовищних чи особистісних чинників ставлення людини до довкілля як опосередковуючих переживання психологічного благополуччя.

Середовищний підхід зосереджений:

- на пошуку загальних залежностей стану благополуччя від сприймання кліматичних та географічних чинників природного довкілля;
- на виділенні окремо як чинників впливу на психологічне благополуччя сприймання особистістю екологічних негараздів антропогенної природи;

- на розгляді змісту та динаміки окремих складових психологічного благополуччя особистості під впливом її ставлення до екологічно несприятливих умов свого життя.

Особистісний підхід визначає:

- психологічні засади стратегій подолання особистістю стану неблагополуччя в умовах негативних екологічних ситуацій;
- психологічні засади стратегій опанування особистістю негативною ситуацією з метою досягнення психологічного благополуччя.

Розглянемо окреслені підходи більш детально.

Середовищний підхід розвивається як наукова рефлексія зростання кількості антропогенних і природних екстремальних подій, які сьогодні впливають на людину, а також неможливості нівелювати чи швидко подолати негативні наслідки такого впливу. При цьому вводиться поняття «екстремального природного середовища життєдіяльності особистості». Його тлумачать як середовище, що напружує, депривує значущі для особистості потреби [12].

В умовах екстремального природно-кліматичного середовища для досягнення та підтримання свого благополуччя люди, передусім, використовують різноманіття засобів екологічної культури. Екологічна культура є історично сформованими видами, формами та продуктами людської діяльності, направленими на організацію і трансформацію природного світу відповідно до потреб різних людських груп [7]. Предметним втіленням екологічної культури, яка розвивається в суспільно-історичному процесі, є технології і штучний світ речей, що створюється за допомогою технологій, знаряддя діяльності і все те, що забезпечує життєдіяльність людини. Прикладом тут може слугувати створення та використання людством різноманітних знарядь та засобів регуляції та збереження оптимальних для людини температурних режимів. Такі знаряддя та засоби із розвитком цивілізації все більш удосконалюються. Однак, як показують дослідження, лише засоби екологічної культури далеко не завжди є достатніми для забезпечення психофізичного комфорту. Так в дослідженнях виявлені відмінності в орієнтації на зовнішні засоби забезпечення комфорту та благополуччя у людей, які проживають у вкрай екстремальних природних умовах (м. Петропавлівськ-Камчатський) і людей, що живуть у менш напружених для людини умовах (м. Омськ). О. С. Ширяєва довела, що при різному рівні впливу на людину об'єктивних факторів екстремального середовища задіяні

різні моделі психологічного та фізичного благополуччя: в екстремальних природно-кліматичних умовах, асиметрична модель, яка характеризується переважним зверненням до внутрішньо-особистісних ресурсів. В умовах з менш інтенсивним впливом екстремальних факторів задіяна симетрична модель психологічного благополуччя, яка передбачає рівноцінне звернення особистості як до внутрішніх ресурсів, так і до зовнішніх засобів екологічної культури [12].

Глобальне погіршення екологічної ситуації призвело в останні роки до виділення у наукових дослідженнях екологічних негараздів антропогенної природи як чинника впливу на психологічне благополуччя людини. Поняття антропогенного екстремального середовища передбачає всі впливи такого довкілля, яке зазнало негативних змін внаслідок людської діяльності.

Прикладом може слугувати серія досліджень наукового колективу під керівництвом Н. М. Сараєвої [9]. Вони вивчають закономірності переживання людиною благополуччя/неблагополуччя на прикладі промислово забруднених міст Забайкальського регіону, який відрізняється вкрай складною екологічною ситуацією. За даними дослідників, люди, які постійно проживають у таких містах є близькими за станом свого організму та психіки до нижньої межі адаптивних можливостей. Так, ключовими поняттями у цих дослідженнях є поняття адаптації (біологічної, психофізичної, психологічної) до несприятливих чинників довкілля. Біологічна адаптація вказує на здатність організму впоратися з впливами середовища, до певної міри подолати несприятливі умови існування. Тут підкреслюється здатність організму людини до динамічних гомеостатичних процесів підтримання сталості параметрів внутрішнього середовища у екологічно змінюваних умовах існування. Однак автори зазначають, що в антропогенно забрудненому середовищі проблема можливостей біологічного пристосування істотно загострюється. Якщо організм чи популяція в процесі пристосування до певного середовища досягли межі адаптаційних можливостей, функціонують на межі так званої адаптаційної норми, то при перевищенні показниками забруднення цієї норми виникає явище дезадаптації. Дослідження демонструють, що при постійному впливі на людину «забруднювачів» екологічно несприятливого середовища можливості систем біологічного гомеостазу виснажуються, що веде до різкого зниження показників здоров'я та благополуччя людини.

Біологічне пристосування людини до екологічно змінених умов середовища опосередковують психологічні чинники. Вплив останніх на процеси біологічної адаптації є настільки різноманітним та потужним, що варто окремо говорити про закономірності психофізіологічної, та психологічної адаптації до екологічно несприятливого середовища.

В основу психофізіологічного тлумачення адаптації покладені уявлення про інформаційні зв'язки людського організму із середовищем та їх реалізацію у функціонуванні когнітивної сфери психічного з її нервовим субстратом. Психічні явища почали вивчатися з точки зору їх функцій у процесі пристосування до екологічно небезпечного середовища з метою підтримання внутрішньої сталості/стабільності організму людини як біологічної істоти та її психологічного благополуччя як особистості. Така адаптація, зокрема, простежується у пристосуванні рівня чутливості аналізаторних систем організму до характеристик екологічно небезпечних подразників з метою отримання з них інформації, необхідної для ефективної регуляції поведінки людини. Тому, населенню пропонується організація життєдіяльності, яку дослідники називають «режимом мінімізації функцій». Такий режим полягає у формуванні усвідомленого ставлення до свого способу життя. Необхідним є планування усіх видів діяльності, яке передбачає фізичне та психічне перевантаження, оптимальне співвіднесення навантаження та відпочинку [9]. Тільки за умов дотримання «режиму мінімізації функцій» у вкрай забрудненому довкіллі люди можуть зберегти працездатність та загалом благополуччя. Так, на відміну від екстремальних природно-кліматичних впливів, які певною мірою компенсуються організацією штучного середовища із комфортною температурою, інсоляцією, вологістю тощо, в антропогенно забрудненому довкіллі людина має сформувати усвідомлене ставлення до своєї життєдіяльності, бути обізнаною щодо перебігу своїх психосоматичних процесів, станів, можливостей та впливу на них характеристик та параметрів довкілля.

Біологічне пристосування людини до екологічно змінених умов середовища є опосередкованим, не тільки психофізіологічними та психологічними, але й соціальними чинниками. Для людини можлива соціальна компенсація при негативних фізичних, характеристиках середовища. Соціальна компенсація передбачає все, що може надати людині суспільство для підтримання нормальної життєдіяльності в ускладнених умовах.

Більш широко при дослідженні адаптації тлумачаться процеси психологічної адаптації у роботах присвячених впливу наслідків Чорнобильської катастрофи на переживання благополуччя/неблагополуччя жителями Чорнобильської зони та евакуйованими із регіону. Загалом цій темі присвячена значна за обсягом література. Особливо треба відзначити фундаментальні роботи дослідницького колективу під керівництвом В. О. Скребця. Дослідники встановили, що «фактор радіації ініціюється та індикується на рівні психіки у вигляді екопсихологічних установок, але результат неоднозначний і непрямолінійний. У впливах на свідомість людей він діє у сполученні з соціальними, матеріальними, побутовими, іншими чинниками порушення умов життєдіяльності» [10, с. 286–287]. Виокремлені провідні чинники впливу на психологічне благополуччя в залежності від часу, який пройшов після події. В умовах існування безпосередньої загрози на перший план вийшов чинник здоров'я. В подальшому такими чинниками стали соціально-економічні та правові проблеми. І тільки пізніше, хоча і суміжно з попередніми стадіями, виникали суто психологічні явища – психоемоційні стани, механізми психологічного захисту, які можуть закріплюватися в акцентуаціях особистості за радіофобійним нахилом [10, с. 318].

Спільним висновком, з досліджень впливу на психологічне благополуччя антропогенно забрудненого, екологічно несприятливого середовища, є констатація необхідності не тільки медичної, але й обов'язкової психологічної підтримки людей, які змушені жити в таких умовах.

В межах середовищного підходу досліджується також зміст та динаміка окремих складових психологічного благополуччя під впливом екстремального середовища. У вітчизняній екологічній психології вивчаються феномени екологічних побоювань та екологічного занепокоєння, які є сигналом переживання благополуччя /неблагополуччя.

Екологічні побоювання визначаються як внесок загроз та небезпек руйнівної діяльності людства у загальний емоційний стан особистості, її напруженості, спонукання до дії, відповідної зміни способу життя [6, с. 125]. Результати емпіричного дослідження О. С. Килимник довели, що респонденти вважають несприятливу екологічну ситуацію більш актуальною у сучасному світі, ніж соціальні загрози. Однак страхи та побоювання з першого приводу, навпаки, значно поступаються за інтенсивністю страхам з другого приводу. Структура висловлених страхів не містить жодного побоювання, яке було б спонукою до еколого-

орієнтованої діяльності. Так, суто екологічні загрози планетарного масштабу за даними цього дослідження не є вагомим чинником психологічного благополуччя особистості.

Більш диференційовано оцінюється внесок ставлення до проблем довкілля у переживання благополуччя, коли йдеться про феномен екологічного занепокоєння. В дослідженні І. В. Кряж [8, с. 345] емоційний відгук на екологічні загрози є у двох формах: актуального та потенційного переживання. Якщо у першому випадку переживання пов'язані із змінами, які вже впливають на життя людини, то у другому випадку йдеться про екзистенціальне переживання своєї причетності до негативної діяльності людства на планеті. Актуальна екологічна стурбованість безумовно впливає на психологічне благополуччя, в той час як вплив потенційної стурбованості опосередкований особистими цінностями та смислами. Біосферні смисли у свідомості людини підсилюють переживання екологічних загроз як актуальних для цієї людини. Екологічне занепокоєння – багаторівневе явище, яке виникає в результаті взаємодії переживань, світосприймальних переконань та готовності діяти для захисту довкілля.

В цілому середовищний підхід зосереджує увагу на проблемах пристосування особистості до умов середовища як чинника досягнення та збереження психологічного благополуччя. У практиці охорони здоров'я населення регіонів з негараздами використовуються певні психологічні ресурси біологічної адаптації, які підтримують функціонування механізмів саморегуляції в межах адаптаційної норми. До таких ресурсів належать «копінг-відповіді» на дію екологічних стресорів, механізми психофізіологічної та психологічної саморегуляції станів хронічної втоми, зниженої працездатності, когнітивних і емоційних розладів. Однак зазначені засоби психологічної підтримки є обмеженими, оскільки вони не враховують можливості активності особистості у збереженні та охороні навколишнього середовища, значення власної позиції людини щодо проблем забруднення довкілля.

Особистісний підхід сконцентрований на психологічних проблемах особистості, яка не змінюється під впливом несприятливого довкілля, внутрішньо долаючи середовищні негаразди. Дослідників цікавлять причини і наслідки відносної незалежності переживання благополуччя від складних умов життя людини. Ці причини та наслідки шукають у певному складі особистості як особливому сполученні властивостей

темпераменту особистості та позитивних рис характеру [2], у наявності внутрішньої індивідуальної системи координат, з якою людина співставляє власне психологічне благополуччя [13], у результатах відбору цілей, занять, яким надається перевага, в цілому у формуванні певного способу життя [14]. Останнім часом активно розробляється підхід, який пов'язує психологічне благополуччя людини з осмисленістю її життя. Тут психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник рівня спрямованості людини на реалізацію життєвих цілей [11].

Значну увагу дослідники приділяють впливу надпотужних подразників, які виникають в умовах стихійного лиха, коли певні процеси і явища в природному середовищі набувають характеру непередбачуваних і неконтрольованих. До таких подій належать землетруси, повені, цунамі, виверження вулканів, циклони, що супроводжуються ураганами і смерчами, засухи, епідемії, епізоотії тощо. Стихійні лиха можуть виникати внаслідок непродуманої діяльності людей, що веде до катастрофічних змін сил природи [5, с. 108–109].

Непередбачуваність і неконтрольованість стихійного та антропогенного лиха визначають особливості і складність психологічної і поведінкової адаптації людини до них. Психологічна адаптованість до цих екстремальних чинників середовища протікає в формі так званого оперативного спокою, функціонального стану людини, глибоко вивченого в психології праці та інженерній психології. Стан оперативного спокою – це готовність при необхідності виконати певні дії – ефективно приймати рішення, прогнозувати результати, здійснювати рішення, коректувати свої дії з метою ефективного пристосування до ситуації [3].

Психологічна допомога особистості в таких умовах передбачає використання прийомів оволодіння особистістю своїми хворобливими переживаннями, виявлення внутрішніх резервів для усвідомленого вирішення психотравмуючої ситуації, активізації механізмів саморегуляції.

Наприклад, в психотерапевтичній роботі з постраждалими під час землетрусу в місті Спітак формувалася смислова орієнтація особистості на іншу людину, співвіднесення свого стану з станом інших постраждалих. Це дозволяло людині подолати відчуття ізольованості і самотності, фіксованості на своєму нещасті. Постраждалих вчили орієнтуватися на позитивні сторони ситуації, яка склалася. У результаті багато хто доходив висновку, що життя набуло для них ще більшого значення [4].

Важливим моментом в психотерапевтичній роботі з жертвами лиха є допомога в побудові життєвих планів і перспектив на майбутнє. Як вже відмічалось, багато постраждалих зв'язують своє майбутнє з тим місцем, де сталася катастрофа і не мають наміру переселитися на більш безпечні території. У плани цих людей часто входить участь в ліквідації наслідків лиха і проведенні заходів запобігання або послаблення подібних явищ в майбутньому. Очевидно, що активність людини у взаємодії із середовищем і зав умов дії таких екстремальних, надзвичайних факторів може сприяти збереженню психічного здоров'я, а крім цього переживанню єдності зі своїм світом, його цінності для себе, яким би загрозливим і небезпечним він не був. Це дозволяє переживати особистості найвищі людські почуття, відчувати смак життя в найскладніших життєвих ситуаціях.

В цілому, узагальнення результатів дослідження (в межах середовищного та особистісного підходів) еколого-психологічних чинників психологічного благополуччя особистості дозволяє стверджувати, що обидва підходи зосереджені на проблемах людини, її пристосування, збагачення її внутрішнього світу в умовах природних чи антропогенних загроз. В ситуації дослідження екстремальних природних чинників така сконцентрованість на людині є логічною та єдино можливою. Коли ж йдеться про екологічні негаразди, така «людиноцентричність» є обмеженою, оскільки людина є не тільки об'єктом, але й суб'єктом, рушійною силою появив цих негараздів. Чи спонукає переживання та прагнення благополуччя до активної позиції по захисту довкілля, чи є ці процеси зустрічно спрямованими? В межах «людиноцентричної» парадигми відповідь на такі питання залишається відкритою.

Обґрунтуємо можливість суб'єктно-діяльнісного підходу до дослідження екологічних аспектів психологічного благополуччя особистості. Цей підхід акцентує важливість екологічно орієнтованої діяльності людини як умови та одночасно й наслідку переживання благополуччя/неблагополуччя у складних обставинах, спричинених негативними змінами стану довкілля.

Як відомо, базові позиції суб'єктно-діяльнісного підходу у вивченні психіки закладені С. Л. Рубінштейном. У роботі «Людина і світ» він поглибив тлумачення розробленого в 30-ті роки принципу детермінізму як дії зовнішнього, фізичного через внутрішнє, психічне з підкресленням активності внутрішнього [1]. На ранніх етапах розробки принципу

детермінізму С. Л. Рубінштейн зосередив увагу на активності та специфічних закономірностях психічного як відображення, В пізній інтерпретації цього принципу виявляється активна роль людини-суб'єкта, яка полягає у перетворенні зовнішнього світу відповідно до властивостей та логіці розвитку його психіки. Людина-суб'єкт, є активною, автономною, вільною істотою, яка виявляє зовні та розвиває в такому виявленні свій внутрішній світ.

Для суб'єкта зовнішні впливи виступають, передусім, у якості умов, за яких розгортаються процеси самовираження, самовиявлення внутрішнього. При цьому, на відміну, наприклад, від гуманістичної психології, яка розглядає зовнішнє як наявну умову, що опосередковує розгортання внутрішньої «програми» саморозвитку особистості, в суб'єктному підході зовнішнє активно формується особистістю, усвідомлюється як необхідна умова свого самовираження чи руху вперед. Завдяки цьому активному процесу людина немов би розширює свої межі, зрощуючись із зовнішнім світом.

На основі суб'єктно-діяльнісного підходу можна тлумачити причини і наслідки відносної незалежності переживання благополуччя від наявних умов життя людини. Добре відомим, наприклад, є фактологічний матеріал, присвячений опису особистостей, які переживали кращі моменти свого життя, внутрішній комфорт і щастя у вкрай скрутних соціальних умовах. У цих випадках на першому плані – активність особистості, її усвідомлені намагання змінити зовнішні обставини. Так, суб'єктивна, психологічна реальність опосередковує або протистоїть впливу зовнішніх негативних факторів.

Сам процес перетворення екологічно негативних зовнішніх впливів, може бути чинником психологічного благополуччя, бо досить часто змінюється на краще внутрішня реальність людини. Особистість, перетворюючи зовнішнє, тим самим створює нові умови для свого подальшого розвитку. Внутрішнє розвивається, набуває більш глибокого змісту в процесі перетворення зовнішнього. Безумовно, не кожна особистість, яка намагається подолати чи змінити несприятливі обставини, відчуває певний психологічний комфорт та задоволеність собою та своїм життям у цій боротьбі. Особистість у такій перетворювальній активності має бути суб'єктом. За висловом А. В. Брушлінського: «Людина як суб'єкт – це вища системна цілісність всіх її найскладніших та суперечливих якостей» [1, с. 10]. Системна цілісність психічних властивостей

означає, що на суб'єктному рівні якісно змінюються внутрішні умови, через які діють зовнішні чинники та впливи. В цілому, завдяки суб'єктній активності, людина виходить за межі визначених умов та ситуацій, до яких необхідно пристосовуватися, підіймається над ними, цілеспрямовано приймає участь у зміні екологічної ситуації.

На жаль, в психологічних дослідженнях не підіймається питання суб'єктної детермінації психологічного благополуччя, хоча ймовірно, що саме розвинена суб'єктність особистості дозволяє переживати їй найвищі людські почуття, відчувати смак життя в найскладніших життєвих ситуаціях. Людина, що сформувалася як цілісний суб'єкт долає звичні межі свого повсякденного життя, підіймається над цими межами, цілеспрямовано змінює ситуацію із впевненістю у своїх силах як носія відповідальності за своє життя і екологічну ситуацію.

На нашу думку, вивчення суб'єктності людини як чинника її психологічного благополуччя в умовах сучасної, вкрай складної екологічної ситуації є важливим завданням екологічної психології.

2.2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПО ЗБЕРЕЖЕННЮ ДОВКІЛЛЯ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.2.1. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження

Висунуте припущення про те, що суб'єктна активність по збереженню та захисту довкілля є чинником психологічного благополуччя людини потребує емпіричної перевірки. Тому мета емпіричного дослідження полягала у встановленні залежностей психологічного благополуччя людини від наявності в складі її життєдіяльності особливої активності по збереженню довкілля, яка носить суб'єктний характер.

Організаційно-методичні засади такого дослідження розкриваються у наступних завданнях, які послідовно вирішувалися на його підготовчому етапі, про який йдеться у цьому матеріалі:

1. Визначити прояви та критерії ощадливої поведінки у довкіллі, яка за своїм внутрішнім змістом є суб'єктною.

2. Розробити методичний інструментарій дослідження такої суб'єктної поведінки.

3. Визначити поняття психологічного благополуччя, яке є релевантним вивченню людини у її суб'єктному вимірі, і на цій основі розробити методичний інструментарій його дослідження.

4. Розробити програму емпіричного дослідження зв'язків та залежностей між суб'єктною активністю особистості по збереженню довкілля та її психологічним благополуччям.

Для рішення першого завдання у був проведений аналіз досліджень, присвячених емпіричній верифікації поняття «суб'єктна активність», та вивчені феномени, у яких вона розкривається. Як найбільш відповідний меті нашого дослідження ми розглянули феномен надситуативної активності, теоретично обґрунтований та емпірично досліджений

В. А. Петровським [4]. Цей феномен полягає в тому, що за деяких умов особистість ставить перед собою без спонукання або примусу мету, надлишкову щодо вимог ситуації, у якій вона перебуває. Стимулює людину до постановки такої мети особливе завдання: самопізнання, самовираження, оцінки особистістю своїх можливостей змінювати реальність за межами наявної тут і зараз ситуації.

В цілому, за В. А. Петровським, надситуативна активність в будь якій сфері визначається за такими показниками: 1) людина ставить перед собою завдання без примусу ззовні; 2) ці завдання надлишкові щодо заданої або поставленої раніше мети, вони можуть навіть уповільнювати, чи робити взагалі невизначеним процес її досягнення; 3) постановка таких завдань та дії по їх вирішенню детермінуються внутрішніми станами людини, а не вимогами ситуації; 4) ситуація, що в результаті складається, обов'язково фруструє інші потреби людини: будь то насолода, благополуччя, вигода, успіх і т. д.; 5) оскільки ситуація створена самою людиною, вона несе відповідальність за результати власних дій; 6) вільне прийняття на себе відповідальності за результат своїх дій є показником самопородження людини як суб'єкта.

На нашу думку, поняття надситуативної активності особистості, визначене у такий спосіб, може бути релевантним для вивчення поведінки людини в довкіллі, коли така поведінка не обмежується лише вимогами вихідного завдання та власних цілей, а й будується з урахуванням «екологічних вимог» для того, щоб не нанести шкоди довкіллю, зберегти його.

Однак, зауважимо, що мотиваційну основу надситуативної активності у довкіллі можуть становити не стільки потреби самопізнання й самовираження (В. А. Петровський), скільки особистісні цінності суб'єктного змісту (А. В. Брушлінський).

2.2.2. Розробка методики дослідження надситуативної екологічної активності у довкіллі

Психологічний зміст надситуативної екологічної активності у довкіллі, проявляє себе у ошадливій поведінці у ньому, яка передбачає врахування її суб'єктом таких умов ситуації, які є необов'язковими для досягнення основної мети поведінки. Наприклад, основною метою

певної поведінки може бути відпочинок на природі, чи купівля продукту в магазині. Однак після відпочинку у лісі, людина збирає сміття, яке залишили інші, навіть тоді, коли вони самі не налаштовані на такі дії чи обирає у магазині товари в менш зручній, але екологічно небезпечній упаковці. Так, вона здійснює вибір між двома поведінковими альтернативами: одна з них ускладнює досягнення основної мети за рахунок виконання обтяжуючих її, але екологічно доцільних дій (надситуативна активність), інша – безпосередньо спрямовані на виконання основного завдання, без орієнтації на його екологічну доцільність.

В цілому для дослідження були обрані три поведінкових сфери, у яких може актуалізуватися надситуативна екологічна активність суб'єкта, а саме:

- поведінка по збереженню енергоресурсів;
- поведінка по збереженню об'єктів природного середовища;
- поведінка по збереженню об'єктів антропогенного середовища.

З представленої аргументації ми розробили анкету, яка складається з тверджень-індикаторів поведінки, яка реалізує надситуативну екологічну активність, разом з альтернативними твердженнями-індикаторами поведінки, яка демонструє відсутність такої активності. Всього анкета для пілотажного дослідження містила чотири шкали, три з них відповідали поведінковим сферам, в яких може актуалізуватися надситуативна активність, четверта шкала містила традиційні питання на правдивість досліджуваного, так звана шкала брехні. Анкети з балами по цій шкалі не обраховувалися.

У бланку анкети досліджуваному пропонувалися пари тверджень протилежних за змістом. Досліджуваний оцінював рівень своєї згоди з кожним твердженням, виходячи з максимальної оцінки 5 балів. При цьому сума оцінок в парі тверджень має дорівнювати 5 балам (наприклад, можливі комбінації оцінок: 5–0, 4–1, 3–2, 2–3, 1–4, 0–5).

Наведемо бланк тест-опитувальника.

Я покупаю продукти у менш зручній для мене упаковці, аби вона не була шкідливою для довкілля	Я покупаю продукти у зручній для мене упаковці, не звертаючи уваги на те, чи шкодить така упаковка довкіллю.
Навіть якщо поблизу немає урни, я все одно не викину сміття, поки її не знайду	Якщо потрібно викинути сміття і поблизу немає урни, то я не стану терпіти незручностей і викину сміття в непризначеному для цього місці.
Я прибираю сміття за іншими навіть за межами мого житла.	За межами свого житла я не прибираю сміття за іншими, навіть коли крім мене це нікому більше зробити.
Я не економлю електрику, якщо мені не треба платити за нього і електроприлади.	Навіть коли мені не треба платити за електроенергію і електроприлади – я все одно економлю електрику.
Я не підгодовую безпритульних тварин.	Я підгодовую безпритульних тварин.
Я не ламаю гілки бузку, інших квітучих кущів і дерев в місті (в парках, на вулиці, біля будинку).	Якщо мені дуже потрібно, я зламаю гілку. Зелені в місті багато.
Всі мої звички хороші і бажані.	Не всі мої звички хороші і бажані.
Якщо дуже поспішаю, то для економії часу можу пройти і по газону.	Навіть коли я дуже поспішаю, я не ходжу по газонах для скорочення шляху.
Коли мені вода більше не потрібна я обов'язково закрию кран, навіть якщо платити за воду не треба.	Якщо не треба платити за воду я не вимикаю кран з водою всякий раз, коли її не використовую.
Я не збираю після відпочинку на природі сміття за тими, з ким я відпочивав, якщо вони самі цього не зроблять.	Після відпочинку на природі я збираю за тими, з ким я провів час сміття, якщо вони самі цього не зроблять.
Я виділяю частину свого вільного часу на допомогу тваринам ..	Я не виділяю частину свого вільного часу на допомогу тваринам.

Для обробки результатів анкетування була підрахована сумарна кількість балів, які набирав досліджуваний, оцінюючи свою поведінку у кожній з трьох виділених вище сфер, а також кількість балів за анкету в цілому.

Для пілотажного дослідження була сформована вибірка, яка складалася із студентів факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, у кількості 58 осіб з яких 27 юнаків та 31 дівчина. Досліджувані заповнювали анкету з інструкцією та блоком основної інформації.

Психометричний аналіз анкетного опитувальника показав його відповідність теоретичному конструкту, закладеному у його основу. Надійність-узгодженість методики (внутрішня узгодженість завдань)

за коефіцієнтом Альфа-Кронбаха дорівнює 0,5261, за тестом в цілому та за трьома змістовними шкалами 0,4142; 0,5445; 0,8971. Результати тестування мають вигляд кривої нормального розподілу і за окремими завданнями, і за загальним балом, про що свідчить графічний розподіл отриманих результатів у вигляді гістограм як для кожного завдання окремо, так і для загального значення за опитувальником. Має місце три рівня вираженості вимірюваного конструкта: низький (від 0 до 13 балів), середній (від 13 до 27 балів), високий (від 27 до 40 балів). Факторний аналіз методики за методом головних компонент дозволив виділити три інформативних фактори (інформативність 26,8%, 18,6%, 13,6%), які відповідають трьом змістовним шкалам анкетного опитувальника. Валідність за змістом забезпечена розробкою завдань відповідно до вимірюваного конструкта та використанням консультацій з експертом.

Остаточний варіант методики після статистичної обробки результатів пілотажного дослідження не зазнав змін.

У пошуках рішення завдання дослідження, яке полягало у визначенні поняття психологічного благополуччя, яке є релевантним вивченню людини як суб'єкта екологічної активності, ми розглянули два домінуючих у психології підходи до дослідження благополуччя. Вони відрізняються у тлумаченні змісту цього феномену, тому користуються різними поняттями для його опису, а саме поняттями суб'єктивного благополуччя та психологічного благополуччя. Поняття суб'єктивного благополуччя фіксує тільки емоційні стани, які переживає людина – щастя, задоволеність життям, радість буття [8; 9]. Психологічне благополуччя – це не тільки емоційне переживання, а «оснащеність» необхідними психологічними особливостями, які дозволяють суб'єкту функціонувати більш успішно [7]. Серед таких особливостей важливе місце займає смисл життя. В. Франкл зазначав, що осмисленість життя є запорукою душевного психологічного благополуччя в широкому сенсі слова. Осмислене життя, стійкий сенс життя, який породжується особливою групою трансцендентних цінностей (цінності творчості, переживання, відносини) – індикатор духовного благополуччя. Смисл життя у зв'язку із аспектами позитивного функціонування особистості дослідники об'єднують поняттям психологічне благополуччя дослідники, які працюють в межах концепції смисложиттєвих відношень Д. О. Леонтьєва [7].

Базуючись на характеристиках людини як суб'єкта можна впевнено стверджувати, що виразом благополуччя суб'єкта є переживан-

ня осмисленості свого життя, реалізації своїх базових цінностей, які є по суті термінальними цінностями-цілями життя. Саме із такими переживаннями значною мірою пов'язані емоційні стани суб'єкта – щастя, задоволеності повсякденним життям тощо. Так, дослідження психологічного благополуччя суб'єкта має передбачати не тільки емоційні індикатори переживання задоволеності життям, але й показники життєвих цінностей та смислів.

Виходячи із представленої аргументації у пошуках відповідного інструментарію дослідження психологічного благополуччя ми зупинилися на відомій методиці смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва [3], яка спрямована на вивчення різних аспектів осмисленості життя людини.

Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відбивають уявлення про чинники осмисленості життя особистості. Індикаторами осмисленості життя тут є: наявність життєвих цілей, задоволення, яке отримує людина у сьогоднішньому, задоволення від досягнутих результатів у минулому, а також наявність потенціалу та здібностей для досягнення життєвих цілей.

Поряд із загальним показником осмисленості життя тест СЖО передбачає також п'ять субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтації (цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя). Важливим є чітке співвіднесення цілей: з майбутнім, емоційної насиченості, із сьогоднішнім, задоволення, з досягнутим результатом, минулим. Ситуація надає кожній людині можливість зробити в цьому певний вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є сформовані уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність здійснених, актуалізованих виборів формує «минуле», яке незмінно (варіації полягають лише у його інтерпретації). «Майбутнє» є сукупність потенційних, очікуваних результатів зусиль, що використовують для нього, в зв'язку з цим майбутнє принципово відкрито, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

Обробка результатів тесту СЖО зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення (процентилі). Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені випробувані позиції на симетричній шкалі 3210123

в оцінки по висхідній або низхідній асиметричній шкалі. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності.

Розглянуті методики є адекватними для розв'язання завдання вивчення зв'язків психологічного благополуччя із суб'єктною активністю, яка проявляє себе у надситуативній поведінці по збереженню довкілля. Для цього був проведений основний етап емпіричного дослідження, який мав на меті доведення вихідної ідеї про те, що суб'єктна активність особистості по збереженню довкілля є чинником її психологічного благополуччя.

2.2.3. Результати дослідження та їх аналіз

На теоретичному етапі роботи проаналізовані дослідження, які, попри різницю у поглядах на механізми психологічного благополуччя, об'єднує розуміння людини як об'єкта середовищних впливів, що змушений переживати дискомфорт в умовах екологічної загрози або певним чином пристосовуватися до неї. Було теоретично доведено, що нині, коли кожна людина так чи інакше є не тільки жертвою, але й рушійною силою негативних змін у довкіллі, вкрай важливо розглядати проблеми психологічного благополуччя в контексті вивчення людини як агента впливу на довкілля, активність якого опосередкована його ставленням до довкілля.

Мета емпіричного етапу роботи полягала у проведенні дослідження активності самої людини, створенні безпечного середовища як чинника її психологічного благополуччя в умовах екологічних негараздів.

Висунута базова гіпотеза про те, що суб'єктна активність особистості по збереженню та захисту довкілля є чинником її психологічного благополуччя. Для її перевірки необхідно було встановити залежність психологічного благополуччя людини від наявності в складі її життєдіяльності особливої активності по збереженню довкілля, яка має суб'єктний характер. Організаційно-методичні засади такого дослідження конкретизувалися у низці завдань, які послідовно вирішувалися на його підготовчому етапі.

Проведений аналіз досліджень, присвячених емпіричній верифікації поняття «суб'єктна активність» та вивчені феномени, у яких вона розкривається. Згідно з метою нашого дослідження ми розглянули феномен надситуативної активності, досліджений В. А. Петровським. Цей феномен полягає в тому, що за деяких умов особистість ставить перед собою без спонукання або примусу мету, надлишкову щодо вимог ситуації, у якій вона перебуває. Поняття надситуативної активності особистості, визначене у такий спосіб, може бути релевантним для вивчення поведінки людини в довіллі, коли така поведінка не обмежується лише вимогами вихідного завдання та власних цілей, а й будується з урахуванням «екологічних вимог» для того, щоб не нанести шкоди довіллю, зберегти його.

Інструментарій емпіричного дослідження, який був розроблений та обґрунтований на попередньому його етапі, складає анкета «Надситуативна екологічна активність особистості», а також тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. О. Леонтьєва. Для обробки результатів підрахована сумарна кількість балів за всіма шкалами анкети в цілому та шкалами тесту СЖО як по кожній окремо, так і в цілому.

Основний етап дослідження проводився у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. В ньому взяли участь 79 студентів віком від 19 до 23 років, з них 41 дівчина та 38 юнаків. У представленій вибірці проведене анкетне опитування за двома, описаними вище, методиками. На першому етапі дослідження за результатами обробки відповідей по методиці «Надситуативна екологічна активність у довіллі» виокремлені три групи досліджуваних з низьким (19 осіб), середнім (38 осіб) та високим (22 особи) показниками надситуативної екологічної активності. В кожній групі отримані відповіді за шкалами опитувальника СЖО. Обробка отриманих даних проводилася за допомогою обрахунків коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена та факторного аналізу (метод головних компонент та критерій Кайзера).

Наведемо результати кореляційного аналізу у двох крайніх групах, які суттєво відрізняються за показниками екологічної активності.

Таблиця 1.

**Кореляційні зв'язки між показниками по шкалам методик
«Смисложиттєві орієнтації» та «Надситуативна екологічна активність»
в групах з високим та низьким рівнем екологічної активності**

Шкали СЖО	Група з високою екологічною Активністю	Група з низькою екологічною Активністю
Осмисленість життя (загальний бал СЖО)	0,588	-0,186
Визначенність майбутнього або цілі життя	0,878	-0,053
Емоційна насиченість життя	0,112	-0,345
Задоволення самореалізацією	0,220	-0,312
Віра у керованість життям	0,658	-0,013
Здатність керувати подіями власного життя	0,303	0,034

Як видно з таблиці 1, в групі з високою екологічною активністю більшість шкал тесту СЖО має прямий та значущий зв'язок із показником надситуативної активності особистості. У групі з низькими показниками надситуативної активності їх зв'язок із шкалами СЖО відсутній.

Так, дослідження підтвердило, що людина, яка не є пасивним споживачем природних благ, а проявляє активний та зацікавлений підхід до збереження природи, її багатств та ресурсів, осмислює своє життя, вибудовує його стратегію як реалізацію своїх базових цінностей, серед яких вагоме місце займають екологічні цінності. Саме із осмисленим ставленням до свого життя значною мірою пов'язані емоційні стани суб'єкта – щастя, прийняття себе та свого світу, задоволеності своєю реалізацією. Як видно із даних, представлених у таблиці 1, найбільш значимо пов'язана надситуативна екологічна активність із такими аспектами осмисленості життя людини як наявність життєвих цілей та віра у керованість життям, які найбільш яскраво відображають суб'єктність людини у розбудові власного життя. Плануючи своє життя, людина неодмінно передбачає турботу про здорове довкілля, оскільки розуміє що це важлива складова її загального благополуччя. Турбуючись про довкілля, здійснюючи реальну поведінку з його захисту, людина ще краще розуміє глибокі сенси свого життя як власне людського способу самоздійснення.

Щоб змістовно розкрити зв'язки між суб'єктивним ставленням до довкілля та характеристиками психологічного благополуччя, з'ясувати, чи є вони різними аспектами психологічного світу особистості, чи утворюють єдність у її свідомості ми піддали отриманий емпіричний матеріал статистичній процедурі факторизації змінних за методом головних компонент.

Таблиця 2.

Факторна матриця показників за шкалами опитувальника «Смисложиттєві орієнтації» та анкети «Надситуативна екологічна активність»

Шкали СЖО	Фактор 1 (інформативність 51,984%)	Фактор 2 (інформативність 16,794%)
Надситуативна екологічна активність	,792	,802
Осмисленість життя (загальний бал СЖО)	,971	0,508
Визначенність майбутнього або цілі життя	,596	-,496
Емоційна насиченість життя чи процес	,804	,313
Задоволення самореалізацією чи результат	,767	,263
Віра у керованість життям чи локус контролю життя	,732	-,332
Здатність керувати подіями власного життя чи локус контролю – Я	,756	-,275

Як видно з таблиці 2, перший фактор має дуже високу інформативність (51,984%). Оскільки з цим фактором найбільш високо корелює загальний показник осмісленості життя, то ми назвали цей фактор «осмисленість життя». Дуже показово, що з цим фактором високо корелюють як усі шкали тесту СЖО, так і показник екологічної активності. Це свідчить про органічну єдність усіх складових осмисленості життя і поведінки по захисту довкілля. Також це свідчить про наявність ціннісно-сислової детермінації надситуативної екологічної активності, її життєвий смисл для особистості. Така активність не є реагуванням на повсякденні екологічні негаразди, це стратегічний життєвий вибір особистості, який відображає логіку побудови нею свого життя. Саме

тому активність особистості пов'язана із відчуттям повноти та осмисленості життя як центральних компонентів, свого роду ядра психологічного благополуччя особистості.

Із другим фактором з інформативністю (16,794%) найбільш значимо корелює саме показник надситуативної екологічної активності. Тому цей фактор отримав назву «Екологічна активність особистості». Оскільки з цим фактором корелює лише загальний показник осмисленості життя, то можна припустити наявність більш широкого кола зв'язків екологічної активності із характеристиками особистості, які не потрапили до нашої уваги, оскільки вона визначалась темою психологічного благополуччя. Це може бути і любов до природи, певні характерологічні властивості та якості тощо. Саме зумовленість екологічної активності особистісними чинниками може бути предметом подальшого дослідження.

Отже, за результатами емпіричного дослідження, базова гіпотеза роботи про те, що суб'єктна активність особистості по збереженню та захисту довкілля є чинником її психологічного благополуччя підтвердилася. Такий результат дослідження має велике практичне значення в умовах екологічно небезпечного довкілля, накопичення у людей тривоги та занепокоєння за своє життя та здорове майбутнє прийдешніх поколінь.

Висновки

Проблема впливу ставлення людини до природного довкілля на її психологічне благополуччя є актуальною, тому дослідження було присвячене встановленню еколого-психологічних чинників психологічного благополуччя особистості, закономірностей переживання благополуччя/неблагополуччя у складних обставинах, спричинених негативними змінами стану довкілля. На основі теоретичного аналізу проблеми виділені і охарактеризовані два домінуючих підходи до її вирішення, які умовно позначені як середовищний та особистісний підходи.

В межах середовищного підходу вивчаються механізми, процеси та наслідки впливу негативних природних та антропогенних змін довкілля на психологічне благополуччя людини та його окремі складові. Наголошується на тому, що основним механізмом такого впливу є різні види та форми адаптації людини до зміненого довкілля. Розглядаються закономірності біологічної, психофізіологічної та психологічної адаптації та чинники, які опосередковують ефективність адаптаційних процесів.

Доводиться важливість психологічних опосередковуючих чинників, до яких належать совіладаючі «копінг-відповіді» на дію екологічних стресорів, механізми психофізіологічної та психологічної саморегуляції станів хронічної втоми, зниженої працездатності, когнітивних і емоційних розладів. Показана обмеженість зазначених засобів психологічної підтримки, оскільки вони не враховують можливості активності особистості як суб'єкта збереження та охорони навколишнього середовища в якості найбільш ефективного ресурсу збереження психологічного благополуччя у екологічно несприятливому середовищі.

В межах особистісного підходу вивчаються характеристики, властивості, стани особистості, яка не пристосовується до негативних процесів у довкіллі, а внутрішньо змінюється, долаючи у різний спосіб екологічно несприятливі впливи навколишнього середовища. У дослідженнях наголошується на відносній незалежності переживання психологічного благополуччя від наявних негативних умов життя людини, обговорюються причини і наслідки такої незалежності. Ці причини та наслідки шукають у сполученні властивостей темпераменту особистості та позитивних рис характеру, у наявності внутрішньої індивідуальної системи координат, з якою людина співставляє власне психологічне благополуччя, у формуванні певного способу життя, в цілому у осмисленості життя особистості, її спрямованості на реалізацію життєвих цілей.

В межах особистісного підходу особлива увага приділяється механізмам внутрішньої активності особистості в умовах стихійного лиха, коли певні процеси і явища в природному середовищі набувають характеру непередбачуваних і неконтрольованих. Доводиться, що за таких умов важливим надбанням особистості є вміння оволодівати своїми переживаннями, виявляти внутрішні ресурси для усвідомленого вирішення психотравмуючих ситуацій, активізувати механізми смислової регуляції своїх переживань та поведінки.

Аналіз підходів до розробки проблеми еколого-психологічних чинників психологічного благополуччя особистості дозволяє стверджувати, що такі підходи є «людиноцентричними», зосередженими на питаннях пристосування людини до природних чи антропогенних загроз чи оволодіння своїми негативними станами, опанування себе в умовах таких загроз для забезпечення психологічного благополуччя. В ситуації, коли досліджуються екстремальні природні негаразди, така сконцентрованість на людині є логічною та єдино можливою. Коли ж

Йдеться про екологічні негаразди, така «людиноцентричність» є обмеженою, оскільки людина є не тільки об'єктом, але й суб'єктом, рушійною силою негативних змін у довкіллі.

Нові перспективи для вивчення еколого-психологічних чинників психологічного благополуччя особистості відкриває суб'єктно-діяльнісний підхід у вивченні психіки, який акцентує важливість діяльності людини як умови переживання благополуччя/неблагополуччя. Суб'єктно-діяльнісний підхід може значно розширити уявлення про причини і наслідки відносної незалежності переживання благополуччя від наявних негативних екологічних умов життя людини. Тут на перший план виступає зовнішня, поведінкова активність особистості щодо покращення стану довкілля, її усвідомлені намагання змінити екологічну ситуацію на краще. Сам процес збереження та перетворення людиною-суб'єктом природного довкілля може бути чинником психологічного благополуччя, бо досить часто змінюється на краще внутрішня реальність людини. Особистість, перетворюючи зовнішній світ, тим самим створює нові умови для свого зростання та подальшого розвитку.

Суб'єктно-діяльнісний підхід став теоретико-методологічним підґрунтям емпіричного дослідження екологічно-орієнтованої поведінкової активності людини як чинника її психологічного благополуччя. Теоретично обґрунтований вибір показників такої активності, якими були акти надситуативної поведінки по збереженню довкілля, які не диктуються нагальними потребами особистості, а інколи навіть вступають у протиріччя з ними. Також теоретично виділені індикатори психологічного благополуччя особистості, якій притаманний суб'єктний спосіб організації своєї життєдіяльності. Вони полягають у наявності в структурі благополуччя ціннісно-сислової складової, яка характеризує осмисленість життя особистості і значною мірою впливає на емоційну складову задоволеності своїм життям.

У емпіричному дослідженні підтверджена гіпотеза про те, що існує залежність складових психологічного благополуччя від суб'єктної активності особистості у довкіллі, яка проявляє себе у надситуативній поведінці по збереженню природи.

В цілому можна стверджувати, що суб'єктне ставлення сучасної людини до природи, яке проявляє себе в організації повсякденної життєдіяльності з урахуванням завдань охорони природи, збереження у різний спосіб її ресурсів є важливим чинником її психологічного благополуччя.

2.3. ЛІТЕРАТУРА ДО РОЗДІЛУ

1. Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А. В. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна / К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский. – М.: Наука, 1989. – 248 с.
2. Батулин, Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батулин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология». – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4–14.
3. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В. Г. Волович – М., Мысль. – 1983. – 224 с.
4. Гельфанд В.Б., Качалов П. Ф., Мазур Е. С. Смысловая регуляция негативных переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении / В. Б. Гельфанд, П. Ф. Качалов, Е. С. Мазур // Психологический журнал, М., 1992, – Т. 13, – № 2. – С. 54–65.
5. Душков Б. А. География и психология / Б. А. Душков – М., Мысль, 1987. – 286 с.
6. Килимник О. С. Загрози та небезпеки у становленні еколого-орієнтованого способу життя / О. С. Килимник // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. – К., 2012. – Т. 7, – № 28. – С. 124–132
7. Крисаченко В. С. Екологічна культура: теорія і практика. Навч. посібник / В. С. Крисаченко – К.: Заповіт, 1996. – 352 с.
8. Кряж И. В. Психология глобальных экологических изменений: монография / И. В. Кряж. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. – 512 с.
9. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций. (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
10. Сараева Н.М., Мысникова Э. А. Стратегия психологической адаптации человека в экологически неблагоприятном городе / Н. М. Сараева, Э. А. Мысникова // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. – К., 2013. – Т. 7, – № 33 – С. 431–441.
11. Скребець В. О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи: Монографія / В. О. Скребець. – К.: Видавничий дім «Слово», 2004. – 440 с.
12. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко // Научные труды аспирантов и докторантов Московского гуманитарного университета. – 2005. – № 9 (46). – М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. – С. 35–48.

13. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Хабаровск, 2008. – 23 с.
14. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984. – 95. – P. 542–575.
15. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. – 1995. – 4. – P. 99–104.

Розділ III.

МІЖПОКОЛІННІ ОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

- 3.1. МІЖПОКОЛІННА ВЗАЄМОДІЯ В СІМ'Ї ЯК РЕСУРС
(*О. Вовчик-Блакитна*)**
 - 3.2. ГЕНЕРАТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЇЇ
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (*О. Вовчик-Блакитна*)**
 - 3.3. ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖПОКОЛІННИХ ОСОБИСТІСНИХ
СТОСУНКІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ
(*О. Вовчик-Блакитна*)**
 - 3.4. БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ГРОМАДСЬКИЙ ПРОСТІР
СУЧАСНОГО МІСТА (*О. Вовчик-Блакитна*)**
-
-

3.1. МІЖПОКОЛІННА ВЗАЄМОДІЯ В СІМ'І ЯК РЕСУРС

Сучасний світ характеризується стрімкими змінами, що мають тенденцію до прискорення. Нове покоління дітей опиняється у якісно новому середовищі, яке відрізняється від того, в якому зростали їхні батьки та прабатьки. Міжвікові стосунки відіграють велику роль як в плані опанування соціально-культурним досвідом, так і у становленні окремої особистості в середовищі сімейному, освітньому, інформаційному, трудовому тощо. Досвід успішного міжвікового спілкування виявляється запитаним в різноманітних ситуаціях життєдіяльності людині і дає переваги тим, хто має його та вміло послуговується. Трансляція життєвого досвіду від старших до молодших завжди була і лишається важливою умовою проходження певних вікових етапів та особистісного зростання особистості. Мотивація, котра пов'язана з прагненням «втїлити себе», «продовжити себе» в наступних поколіннях свідчить про достатній рівень особистісної зрілості та психологічного здоров'я людини.

Першим середовищем, де особистість опановує досвід міжпоколінних стосунків є родинне середовище. Це взаємини, що складаються з мамою, батьком, сестрами, братами, бабусями, дідусями та іншими родичами. Від досвіду, отриманого в перші етапи онтогенезу значною мірою залежить готовність на налаштованість на міжвікові стосунки, що збагачують учасників взаємодії, чи такі, які використовуються лише задля отримання односторонніх преференцій та переваг. Складність та неоднозначність феномену міжпоколінної взаємодії обумовлює нагайну необхідність розробки цього напрямку дослідження.

Сім'я нині переживає кризу, що виявляється у явищах соціального неблагополуччя (розпад сім'ї, алкоголізм, сирітство), а також особистісного неблагополуччя. Сучасне велике місто, як продукт егорієнтованої цивілізації всім своїм розвитком зорієнтоване на особистість та її цінності (кар'єра, влада, слава, успіх). На противагу цінностям громади та

родинності людині-індивіду простіше відповідати запитам сучасного суспільства (технологізованого та урбанізованого), ніж людині сімейній. Власне сімейні цінності не дуже добре вбудовуються та корелюють з цінностями мегаполісу. Тому «впізнання» системних цінностей та їх прийняття, примирення з персональними орієнтирами членів власної а також інших сімей, виглядає доволі утрудненим.

Запитаними сьогодні є стратегія самозбереження сім'ї та окремі тактики цього самозбереження і розвитку. Нині в Україні спостерігається тенденція, що зафіксована в багатьох країнах світу до поширення розширеної, або кількапоколінної / багатопоколінної сім'ї, що є своєрідною відповіддю на напружений характер та критичний темп життєдіяльності, що задається сучасним високотехнологічним урбанізованим суспільством. В залежності від якості та особливостей наповнення середовища тими чи іншими елементами можна прослідкувати його варіативність та міру наближення (чи віддалення) до екологічно орієнтованого.

Сімейне середовище визначаємо як психологічну реальність, котра містить в собі організовані (цілеспрямовано чи стихійно) умови для розвитку особистості, які охоплюють просторово-предметне, міжособистісне, культурне, інформаційне та інші оточення, де відбувається співдетермінація розвитку всіх її членів. Психологічною сутністю сімейного середовища є сукупність діяльнісно-комунікативних зв'язків членів сім'ї, які задають і водночас є проявами стосунків.

Міжпоколінна взаємодія в родині є особливим видом соціальної взаємодії, котра базується на прямому чи опосередкованому спілкуванні представників різних поколінь, де створюється середовище емоційних, діяльнісних проявів в системі «старші-молодші». Така взаємодія виконує низку функцій: комунікативну, освітню, виховну та інші через наступні механізми: трансгенерації (передача досвіду від старших до молодших поколінь) та префігурації (передачі досвіду від молодших до старших поколінь). Активізація цих функцій та збагачення їхнього змістовного наповнення за певних психолого-педагогічних умов може бути вагомим ресурсом переживання суб'єктивного благополуччя кожним з членів сім'ї.

В цьому контексті вважаємо за доцільне розглянути концепт генеративності, який ввів в обіг Е. Еріксон, визначивши її як потребу дорослої особистості реалізувати себе у формах діяльності, результати якої «переживуть» саму людину. Відповідно до позиції Е. Еріксона: [15, С. 63]

«люди старшого віку можуть і мусять підтримувати генеративну функцію, цей мінімум життєвої активності, необхідний для того, щоб залишатися дійсно живим». Справді, зобов'язання щодо виховання молодшого покоління, яке виявляється у щоденних прагненнях та відповідній їхній реалізації засвідчує і певну вікову тенденцію, і тенденцію соціальну.

Генеративність, як зацікавленість у наступних поколіннях та їх вихованні, виявляють представники старших поколінь у різноманітних проявах життєдіяльності в різних сферах, передусім у родині. Визначаючи цей психологічний феномен у своїх дослідженнях Мак Адамс та Аубін позиціонують його структуру, до якої належать наступні складові: соціальний контекст, спрямованість на наступні покоління, визначення генеративних цілей, дій для їх досягнення, наративний зміст дій та прагнення до символічного безсмертя.

Генеративність позиціонується як прагнення брати участь в житті інших людей та наявність власного внеску в суспільство та навколишній світ таких часток, які проіснують довше за життя людини, котра зробила цей внесок. Людина, що характеризується генеративністю, згідно з науковою позицією Д. Брайнінга, має особливі переваги перед іншими людьми через те, що саме такі люди здатні подолати соціальні негаразди серед яких погіршення екології, перенаселеність, неконтрольоване технологічне зростання. Отже завдяки так званій «людині генеративній» та її творчим потенціям відбуватиметься сприятливий процес оздоровлення середовища та виживання людства. [12, 14, 16, 22].

Дослідження Ж. Котре, який аналізував велику кількість життєвих історій, самозвітів та автобіографічних матеріалів, показало можливість класифікації генеративності. Так виділено було біологічну (зачаття та народження дитини), батьківську (підкування про дітей, забезпечення життєдіяльності, любов, виховання, долучення до традицій, ритуалів родини); технічну (навчання, як головна мета і стосунки складаються за принципом наставник-учень в процесі передачі знань, вмінь, навичок); культурну (передача смислів суспільства від старших до молодших за умови розуміння молодшими поколіннями особливостей культури та суспільства в цілому). Різні прояви генеративності можуть більш яскраво виявлятися в певні вікові періоди життєдіяльності людини. [3, 12, 18].

Міжпоколінна взаємодія виявляється у розвитку підкування про інших людей і поширення з одного об'єкту (наприклад власні діти, чи онуки) на множину об'єктів (відомих та невідомих представників

молодшого, чи майбутніх поколінь). Така поведінка є також і передумовою формування почуття реалізованості, самоздійснення особистості та прийняття свого життєвого шляху. Згідно з позицією Е. Еріксона та його послідовників генеративність сприяє покращенню життя наступних поколінь, нащадків, а також є показником психологічного благополуччя людини [14, 15, 21].

В сучасному мінливому світі представники старшого покоління не так багато вже і можуть запропонувати для вирішення проблем, перед якими опиняються молодші покоління і їхня роль хранителів традиційної мудрості значно слабшає. Е. Еріксон зауважує, що темпи технологічних змін і накопичення людством знань відбувається такими прискореними темпами по всьому світі, що навички та погляди нинішнього покоління мають дуже обмежену цінність для освоєння світів дітьми та внуками вже в близькому майбутньому [14]. Дослідники проблеми Мак Адамс, Харт та Маруна дали назву такому феномену: «поколінна невідповідність». В багатьох розвинених суспільствах невідповідність в освітньому рівні між поколіннями тягне за собою подальшу втрату статусу старших, літніх людей. Нерідко спроби представників старшого покоління допомогти дітям та онукам наражаються на відмову та критику. Причина полягає у різних способах життя та підходах до життя в цілому. Щоб уникнути такого роду непорозумінь та конфліктів старші залишають за собою більш пасивну позицію, вичікуючи на запрошення чи пропозиції з боку молодших, або задовольняються рутинною хатньою роботою. [7, 24].

Важливо відзначити, що передача спадщини може бути досягнута шляхом створення ідей та продуктів і люди похилого віку, усвідомлюючи розрив між їхнім досвідом та новими елементами суспільного розвитку, визначаються насамперед з передачею моральних та поведінкових кодів. За такої позиції старші, передусім, передають свої життєві історії подолань труднощів і є моделлю поведінки, характеру, вбачають у цьому своєрідний спосіб утворення простору реального впливу на події життя окремих членів та сім'ї в цілому. [2, 4, 14, 26].

Аналіз літературних джерел свідчить про фіксацію авторами певних контрастних даних. З одного боку відмічаються зміни культурних норм і більших соціальних трансформацій, які характеризують сучасні суспільства, що виявляється у збільшенні дистанції, розриву між старшим і молодшими поколінням. Також акцентуються відмінності щодо їхніх

знань, навичок, цінностей, способу життя, що знецінює внесок людей похилого віку в суспільство. Водночас дослідники виявляють щоденну активну та різнопланову взаємодію літніх людей, їхніх нащадків та інших членів суспільства. Помітною є тенденція до зменшення або відсутності поваги та вдячності за внесок літніх людей у життя родини, або роботу в межах більш широкого соціального контексту (поширене явище ейджизму, зокрема). На нашу думку, важливими є не власне наявність потенцій до взаємодії з молодшими задля досягнення генеративних цілей, а те почуття суб'єктивного благополуччя, яке переживають літні люди, відчуваючи вдячність та вияви поваги, поцінування за їхні генеративні прояви.

Низка досліджень засвідчила що генеративність корелює із відчуттям сенсу життя, наявністю цілі та є одним із чинників психологічного благополуччя особистості. В контексті індивідуального життєвого шляху генеративність стає частиною ціннісної сфери особистості, ґрунтуючись на потребі бути потрібним іншій людині, чи людям, самореалізуватись у такий спосіб. [7, 18, 21, 22, 24].

Осмислення та аналіз сучасного сімейного середовища в контексті проблематики міжпоколінних зв'язків та генеративності, на нашу думку, задає орієнтацію на науковий та практичний пошук можливих ресурсних зон та форм взаємодії, що зміцнюватимуть та розвиватимуть середовище сучасної сім'ї та поширюватимуться на інші соціальні середовища.

Сім'я, яка складається з представників кількох поколінь, чи живуть вони під одним дахом, чи в різних помешканнях, є доволі поширеним різновидом сучасної сім'ї. Разом з тим, за свідченням дослідників в урбанізованому суспільстві сім'я, що складається з кількох поколінь, є більш характерною для нижніх шарів середнього класу і груп досить низького соціального та економічного статусу. Саме останнє часто перешкоджає виявленню позитивних адаптивних та розвивальних можливостей такої сім'ї, натомість часто-густо фокус уваги концентрується навколо її недоліків.

Більшість сучасних робіт з аналізу міжпоколінної, міжвікової взаємодії присвячені розгляду причин конфліктів між представниками різних генерацій та практично відсутні роботи, спрямовані на демонстрацію методів та прийомів збереження міжпоколінної наступності, збереження оригінальності кожної з генерацій, оптимізації міжвікової взаємодії в сімейному середовищі. Тому потужним резервом розвитку здорового сімейного середовища є смислова міжпоколінна взаємодія, побудо-

вана на взаємній пошані, взаєморозумінні, діалозі між представниками різних поколінь, зокрема і спільне дозвілля [2, 3, 4, 5, 21, 22, 26].

Сучасна міська сім'я, зокрема і українська, що переживає чинні світовим тенденціям трансформації, характеризується багатоваріантністю, коли поширення набуває нуклеарна сім'я, разом з тим продовжує успішно функціонувати розширена сім'я, або багатопоколінна сім'я. В такого сімейного середовища (необов'язковим є факт проживання членів сім'ї на одній території, в єдиному просторі) взаємини між представниками різних вікових груп можуть характеризуватись різною мірою емоційної близькості, чи дистанціонування, частотою взаємодії, змістовним наповненням цієї взаємодії тощо. Найбільш тісними виявляються стосунки між дітьми – з одного боку та дорослими і людьми похилого віку, в той час як найбільш нетривкими та спорадичними є стосунки в системах «підлітки – дідусі, бабусі» [4, 26].

Взаємодія, де учасниками є «старший» та «молодший» має свою психологічну специфіку, а також ціннісне значення, соціально-статусну специфіку, що задається певною асиметрією можливостей, а також прав і обов'язків. Вікова стратифікація, вікові стереотипи та уявлення про властивості та можливості людей того, чи іншого віку створюють поле рольових очікувань, які суттєво впливають на характер міжвікової взаємодії (за І. Коном). Старшому учаснику взаємодії його позиція забезпечується багатшим життєвим досвідом, знаннями, впевненістю у власних діях та рішеннях. Рольова участь у міжвіковій взаємодії може змінюватись в просторі та часі, завдяки цьому змінюються і механізми, які активують поведінку учасників взаємодії. Так, наприклад, вступаючи у взаємодію в позиції «молодший» зазвичай включається механізм наслідування, коли активно та ефективно відбувається орієнтація на «зону найближчого розвитку» (За Л. Виготським). Для тих випадків, коли учасник взаємодії входить у спілкування з позиції «старший», найбільш задіяним виявляється механізм так званого «соціального дорослішання», «соціальної відповідальності».

На наше переконання за доброї організації взаємодії, підтримки у повсякденних справах саме сім'я, яка складається з кількох поколінь, виявляється ефективною та досконалою завдяки потенціалу багатоваріантності та гнучкості. Ясна річ, що така сім'я не перебуває у вакуумі, а потребує певного стійкого контексту навколишнього середовища: соціального, освітнього, просторового, інформаційного та ін.

Метою нашого дослідження було з'ясувати особливості спілкування мешканців великого міста – дідусів-бабусь з онуками під час дозвілля.

Дослідження охоплювало 58 бабусь та 17 дідусів, які живуть у столичному місті та допомагають виховувати онуків віком від 3 до 10 років. Застосовувались структуроване інтерв'ю та спостереження за міжпоколінною взаємодією. При проведенні інтерв'ю використані запитання, що містяться у методиці «Список проявів генеративної поведінки» (Generative Behaviour Checklist), котра спрямована на прослідкування рівня спрямованості представників старшого покоління на «втілення себе» в наступних поколіннях через певну поведінку, що і отримала назву «генеративності», запропоновану Е. Еріксоном. Серед таких поведінкових проявів є такі, які фіксуються, зокрема відповідями на запитання такого характеру: слугую рольовою моделлю для молодших; читаю книжки дітям; ремонтую дитячі іграшки; навчаю молодших, що таке добре і погано, правильно і неправильно; опановую нові навички та вміння; розказую комусь про своє дитинство; вмію гарно навчати, передавати навички, тощо.

Частина учасників взаємодіяла зазвичай з онуками в ситуації відвідання дому дітей, інша – забирала онуків до свого помешкання.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що рівень задоволення спілкуванням та результатами взаємодії були значно вищими у групі бабусь та дідусів, які забирали онуків до себе додому ($p < 0,001$). Структуроване спостереження за експресією, змістом та насиченістю взаємодії також показало більший рівень конгруентного міжпоколінного спілкування саме у цій групі ($p < 0,05$). Аналіз даних, отриманих в процесі дослідження засвідчив більшу ефективність міжпоколінної взаємодії, що відбувається в умовах власного помешкання, тобто того середовища представників старшого покоління, де просторові характеристики та предметно-побутові особливості є звичними, освоєними і добре відлагодженими, а також максимально співвідносяться із комфортним часовим темпоритмом. Почуваючись більш вільно та незалежно саме у своєму середовищі бабусі та дідусі більш творчо та варіативно виявляють свою індивідуальність та ініціативно використовують власні життєві надбання для трансляції молодшим членам сім'ї.

Активізуючи відпрацьовані форми взаємодії, які базуються на традиціях та особистісно забарвлених переживаннях, старші члени сім'ї виявляють більш високий рівень задоволення результатами свого спіл-

кування з онуками та онучками. Молодші члени сім'ї, занурюючись у простір, освоєний старшими, виявляють високий рівень зацікавленості та сприйнятливості до занять та спільного проведення часу. Представники старшого покоління у процесі міжвікової взаємодії активно вправлялись у передачі навичок у побутовій діяльності (приготування страв, догляд за рослинами, тваринами), рукоділлі, майструванні, художній діяльності, долучення до надбань народної традиційної культури (пісні, вірші, танці), традиційних ремесел. Молодші, використовуючи наданий простір та потенціал старших, не лише споживають запропоноване старшими, а й трансформують середовище спілкування, від початку задане старшими. Вони часто-густо є у ролі своєрідних модифікаторів простору міжвікової взаємодії, оновлюючи традиційний досвід, заохочуючи старших до оволодіння навичками, що увійшли до арсеналу молодшого покоління вже «з пелюшок» (опанування гаджетами, програмами та інструментами, можливостями інтернету тощо).

Отже результати нашого дослідження дозволяють позиціонувати спільне проведення часу представниками різних поколінь, як таке, що створює і в старших, і в молодших учасників міжвікової сімейної взаємодії суб'єктивне відчуття безпеки та свободи, меншого тиску часових рамок, пов'язаних з вимогами високотехнологічного суспільства до напруженого графіку роботи та навчання (час дорівнює гроші). Вже сама зміна середовища та діяльності (форми та змісту її), стимулює розвиток тих боків особистості дитини, які часто бувають заблокованими або не потрапляють до поля уваги батьків. Формула розвивальної взаємодії дитини з бабусями-дідусями за таких умов передбачає наступні елементи: характерне предметно-просторове, фізичне середовище, де господарями є саме представники старшого покоління; часовий проміжок – від незначного (на декілька годин) до кількох днів на вихідні, до тривалого (місяці під час канікул); різноманітність занять у різних сферах людської життєдіяльності (природа, музика, ремесла, образотворче мистецтво, ігри, читання, практичні навички, фізкультура, спорт).

Попри зміну соціокультурного контексту життєдіяльності поколінь у міжпоколінній взаємодії цінний життєвий досвід старших засвоюється та зберігається молодшими як сімейні традиції та сімейний полілог. Сімейне середовище в такому випадку об'єднує елементи, котрі сприятимуть розвитку функціонального стану організму кожного з членів сім'ї, активації адаптаційних ресурсів, опірності до негативних впли-

вів, підтриманню емоційного комфорту, оптимізації взаємодії, а також закладатиме базис їхнього саморозвитку, «саморуху».

Міжпоколінна взаємодія, є складним та неоднозначним процесом, є тим простором, де перетинається індивідуальний життєвий досвід кожного члена родини, який насичений історичними подіями, подіями локальними та вузького сімейного кола. Така взаємодія в конкретних життєвих ситуаціях функціонування родини може бути вагомим ресурсом, посилюючи індивідуальні характеристики старшого і молодшого учасників взаємодії. За таких умов посилюється і життєстійкість, і здатність протистояти непростим ситуаціям, які виникають в житті кожної людини. З іншого боку такого роду взаємодія може послаблювати її учасників, виснажуючи та перетворюючи на вразливих, чи безпорадних її учасників.

Вихідним в такого роду взаємодії є пошук того психологічного балансу, що гарантує двосторонню вигоду, ситуацію «win-win», коли різноманітні зустрічні інформаційно-діяльнісні дії від старших до молодших та від молодших до старших утворюють соціокультурне середовище, яке має характеристики надбань досвіду минулого та нового знання, орієнтованого в майбутнє. Останнє можливо за умов взаємної поваги та відкритості, прийняття та любові.

3.2. ГЕНЕРАТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЇЇ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Актуальності нині набуває проблема суб'єктивного благополуччя (wellbeing) як в широких межах реалізації життєдіяльності людини в різних сферах буття, так і в межах психологічної практики в освіті, консультуванні, психотерапії. В межах позитивної психології це явище вивчається відразу на декількох рівнях: біологічному, особистісному, рівні взаємодії між людьми, інституціональному, культурному і глобальному, а в психології взаємодії з навколишнім середовищем, власне екологічній психології, основний акцент робиться на співвідношенні суб'єктивного благополуччя, способу життя людини, її стурбованості проблемами навколишнього середовища та екологічно орієнтованої, екологічно відповідальної поведінки. Благополуччя, щастя і екологічне благополуччя часто представлені в літературних джерелах, як конфліктні цілі, але вони насправді можуть бути і взаємодоповнювальними. Взаємна детермінація благополуччя середовища та суб'єктивного благополуччя людини перебуває у фокусі уваги науковців, що проводять свої дослідження в межах екологічної психології.

Узагальнення трактувань поняття благополуччя в науковій психологічній літературі засвідчує, що категорія благополуччя існує в чотирьох вимірах: 1) благополуччя об'єктивне – коли акцент робиться на матеріальних та об'єктивних показниках; 2) благополуччя гедоністичне, яке передбачає афективне тло, що відбиває емоційний стан; 3) благополуччя когнітивне (оцінка людиною власного життя і його аспектів відповідно до розуміння понять «хороше» і «погане» життя); 4) благополуччя евідемонічне (тракується як неперервний процес особистісного зростання і досягнення повноти життя); 5) благополуччя соціальне (характер взаємодії людини з різними середовищами – природнім, просторовим, міжособистісним, освітнім, сімейним, інформаційним і т. д., а також

рівень залученості людини в суспільство, відчуття значущості свого внеску в нього).

Результати дослідження ролі тих чи інших факторів у забезпеченні суб'єктивного благополуччя і екологічно відповідальної поведінки показали, що внутрішня цілісність і диспозиційна стурбованість проблемами навколишнього середовища співвідносяться з високими рівнями і суб'єктивного благополуччя, і екологічно відповідальної поведінки особистості. При цьому спосіб життя такої особистості визначають дослідники, як «усвідомлена простота» («voluntary simplicity»). Подальший аналіз показав, що сумісність благополуччя і екологічно відповідальної поведінки пояснюється функціонуванням внутрішніх цінностей, відмовою від високого рівня матеріального споживання та стурбованістю проблемами навколишнього середовища. На наш погляд саме це дає ключ до розуміння «сталого способу життя», який реально втілюючись у практиці повсякдення, покликаний сприяти покращенню як індивідуального, так і колективного благополуччя [6, 14, 26].

Ще один аспект, пов'язаний з переживанням людиною благополуччя, полягає у явищі екологічного оптимізму, який перебуває на перетині культурно-історичної, етнічної психології, екологічної психології та обумовлений взаємозалежністю психологічних особливостей сприйняття проблем навколишнього середовища, культурних норм і стереотипів (М. Аргайл, В. Вернадський, Л. Гумільов, І. Мечніков, М. Селігман). Згадаємо застереження М. Селігмана, який наголошував на тому, що психологія може перетворитися на віктимологію, де людина виявляє себе як пасивне створіння із пониженою відповідальністю та вивченою безпорадністю перед викликами та загрозами майбутнього. На думку дослідників, люди сприймають навколишнє середовище через своєрідні лінзи сприймання, які мають той чи інший колір в залежності від їхнього образу світу. Тому саме оптимістичне налаштування на майбутнє є ресурсним для особистості, котра долає низку життєвих перешкод та вірить у прихильність світу до неї, тобто відчуває базову довіру до світу (Р. Янов-Бульман).

Отже екологічні установки, вірування або екологічно орієнтована, екологічно відповідальна поведінка не можуть вивчатися ізольовано і тільки широкий контекст образу світу може дозволити глибоко проникнути в сферу уявлень суб'єкта про походження небезпек в навколишньому середовищі, які із загальних небезпек перетворюються у його персональну небезпеку, перешкоджаючи тим переживанням ним благопо-

луччя. Такий підхід, як ми вважаємо, дасть розуміння причин екологічного оптимізму або песимізму щодо можливостей вирішення глобальних екологічних проблем.

Усвідомлення людиною того факту, що її власне суб'єктивне благополуччя значним чином є пов'язаним з благополуччям навколишнього середовища (екологічна відповідальність, міжособистісні стосунки, генеративність тощо) є тим механізмом, що здатний запобігти сучасним загрозам та гідно зустріти виклики майбутнього.

Зміна парадигми психології в контексті використання знань у вирішенні проблем, котрі стоять перед цивілізацією – від негативного до позитивного, від концепції неблагополуччя до благополуччя, від хвороби до здоров'я, задає напрям акцентування сильної частини окремого суб'єкта, спільноти, суспільства на творення себе та широкого середовища.

Активізація внутрішньої мотивації, нематеріальних цінностей як базових орієнтирів життєдіяльності людини покликані забезпечити створення та підтримку в майбутньому більш екологічного середовища сталого розвитку.

В контексті заявленої проблематики вочевидь безпосередньо пов'язаним є поняття генеративності, введене в обіг Е. Еріксоном.

Е. Еріксон виокремив вісім стадій розвитку, які проходить людина впродовж життя і позиціонував дорослість як найтривалішу стадію життя (25–60 років), визначаючи головне завдання його саме як генеративність та постулював найбільш важливе завдання цього етапу. А саме – прокреативність, продуктивність та творчість. Кожне покоління має бути представленим новими продуктами, ідеями, зокрема з певним видом власної зацікавленості розвитком власної ідентичності.

Генеративність за Е. Еріксоном є прагнення дорослої людини увічнити себе шляхом здійснення значимого та довготривалого внеску в навколишній світ. На думку Е. Еріксона відсутність генеративності в дорослому віці спричинює розвиток процесів стагнації особистості, тобто «застій» в розвитку. Для уникнення таких процесів в особистісному розвитку людина і має виявляти турботу про наступні покоління та умови їх становлення, тобто діяти екологічно відповідально.

Генеративність охоплює прокреативність та продуктивність особистості. Представники нових поколінь так само як і нові продукти чи результати праці, або нові ідеї, зокрема і самовідновлення, стосується подальшого розвитку ідентичності особистості. [15]

Генеративність передбачає піклування про наступні покоління, внесок в суспільство і створення нових продуктів та ідей. Генеративність має бути пов'язаною з переживанням особистістю суб'єктивного благополуччя, хоча безпосередніх досліджень, що підтверджували б наявність саме цього зв'язку нам не вдалось знайти. Згідно з дослідженням Мак Адамс та Ст. Аубін генеративність мотивується прагненням до символічного безсмертя, потребою бути потрібним іншим і очікуванням суспільства від кожного його члена певних внесків [10]. Можна припускати, що задоволення вище перелічених потреб може відбиватись на рівні суб'єктивного благополуччя особистості.

Члени міжнародної мережі аналізу взаємин між поколіннями представили у 2017 році збірник, який видано 17 мовами, зокрема українською: «Покоління, міжпоколінні відносини та генераційна політика». Авторський колектив, який об'єднав дослідників з різних країн світу, запропонував наступне визначення терміну генеративності: «Генеративність стосується здатності дорослої людини до індивідуального чи колективного усвідомлення взаємозалежності поколінь з врахуванням цього в своїх діях». Така інтерпретація генеративності наголошує на потенціалі пошуку сенсу індивідуальної життєдіяльності та соціального життя.

Тому генеративність є своєрідним фундаментом існування та розвитку цивілізації. За умови відсутності генеративних внесків окремих громадян, їхнього батьківства, лідерства та бодай маленького внеску, що слугує іншим людям існування спільноти та суспільства буде під великою загрозою. Яким чином суб'єкт може приносити користь суспільству через внески його членів? Генеративність часто-густо пов'язується з жертвністю особистого часу та комфорту. Чи людина отримує якесь задоволення від своїх вкладів? Відповідь міститься у низці досліджень, в яких показано, що люди з високою генеративною активністю зазвичай засвідчують і більш високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Генеративність передбачає опікування та супровід нового покоління, внесок в суспільство і створення нових продуктів та ідей. Згідно з уявленнями дослідників Мак Адамс та Ст. Аубін в основі генеративності мотивація прагнення до символічної невмирущості, потреба бути потрібним комусь, пов'язана з очікуванням суспільства щодо певного суспільного внеску кожного члена суспільства [10].

За нашими спостереженнями останнім часом відмічається деяка схильність перебільшувати залежність молодших поколінь від старшо-

го. Разом з тим недооцінка залежності старшого покоління від молодших членів суспільства перешкоджає розумінню взаємопов'язаності поколінь. Дорослі члени суспільства потребують визнання та стимуляції молодшими членами суспільства, яких вони привели в цей світ, опікувались та продовжують опікуватись. Генеративність, яку ми розуміємо як прояв зацікавленості у облаштуванні життя в майбутньому та існуванні нового покоління і є певним проявом піклування про благополуччя у близькому, локальному та глобальному середовищах.

Вважаємо, що предиктором, чинником суб'єктивного благополуччя особистості є її генеративна поведінка.

Огляд робіт, присвячених дослідженню генеративності та психологічного благополуччя ми проаналізували саме під кутом зору можливої їхньої взаємопов'язаності між собою. Благополуччя визначаємо як складне утворення що поєднує психологічне та соціальне благополуччя. Згідно з найбільш поширеним нині евдемонічним підходом, запропонованим відомою психологінею К. Ріф, психологічне благополуччя передбачає: самоприйняття, особистісне зростання, автономність, вправність у середовищі, позитивні взаємини з іншими, наявність життєвих цілей (Self-acceptance, Personal growth, Purpose in life, Environmental mastery, Autonomy, and Positive relations with others) та соціальне благополуччя: соціальне прийняття, соціальна актуалізація, соціальне співробітництво, соціальна узгодженість взаємопов'язаність, соціальна інтеграція (Social acceptance, Social actualization, Social contribution, Social coherence, Social integration).

Аналіз літературних джерел, що висвітлюють проблему генеративності особистості, виявив, що дослідники вивчають різні аспекти генеративності, виокремлюють такі: генеративна стурбованість генеративні прагнення, генеративні теми та наративи, актуальна генеративна поведінка. Серед усіх цих граней генеративності, на наш погляд, найбільш безпосереднім предиктором суб'єктивного благополуччя є саме генеративна поведінка. Адже для її успішної реалізації необхідно налагоджувати позитивні взаємини з іншими (молодшими), вправність в середовищі, наявність життєвих цілей (залишити слід в житті дитини, молодшої людини чи групи людей), особистісне зростання. (дивись складові суб'єктивного благополуччя вище).

Особливий вид соціальної взаємодії є міжпоколінна взаємодія в родині, котра базується на прямому чи опосередкованому спілкуванні представників різних поколінь, де створюється середовище емоційних,

діяльнісних проявів в системі «старші-молодші». Така взаємодія виконує низку функцій: комунікативну, освітню, виховну та інші через особливі механізми: трансгенерації (передача досвіду від старших до молодших поколінь) та префігурації (передачі досвіду від молодших до старших поколінь). Багато інформації в цьому контексті дає використання в дослідженні методики «Список проявів генеративної поведінки» (Generative Behaviour Checklist), котра спрямована на прослідковування показника спрямованості представників старшого покоління на «втілення себе». Серед поведінкових проявів генеративності є такі, які фіксуються, зокрема відповідями на запитання такого характеру: слугую рольовою моделлю для молодших; читаю книжки дітям; ремонтую дитячі іграшки; навчаю молодших, що таке добре і погано, правильно і неправильно; опановую нові навички та вміння; розказую комусь про своє дитинство; вмю гарно навчати, передавати знання, вміння, навички тощо. Попередні наші дослідження міжвікової взаємодії старших та молодших в середовищі сімейному засвідчують, що активізація цих функцій та збагачення їхнього змістовного наповнення за певних психолого-педагогічних умов може бути вагомим ресурсом переживання суб'єктивного благополуччя як представниками старших, так і молодших поколінь [2, 26].

Дослідники К. Кіес та К. Ріф [17] провели в США загальнонаціональне дослідження, яке охопило понад 3000 учасників віком від 25 до 74 років. Результати дослідження показали, що генеративна поведінка, яка визначалась авторами як емоційна підтримка та безоплатна, благодійна участь, позитивно корелює з рівнем суб'єктивного благополуччя людей різного віку та статі. Показник благополуччя представлений як складна система маркерів психологічного благополуччя: самоприйняття, особистісне зростання, цілі в житті, вправність в середовищі, автономія та позитивні взаємини з навколишнього та соціального благополуччя, представлених соціальним прийняттям, соціальними умовами, соціальною узгодженістю та соціальною інтеграцією.

В лонгітюдному дослідженні жінок, яких супроводжували після випуску зі школи аж до віку 60 років Дж. Ваїлент виявлені певні закономірності. У віці 60 років кожна з учасниць дослідження віднесено до групи з більшим чи меншим рівнем прояву генеративності. Наступного разу ранжування відбувалось, коли жінкам виповнилось вже 77 років і з'ясувалось, що ті учасниці дослідження, які проявили раніше більш високий рівень генеративності демонстрували і вищий рівень адаптації

в похилому віці та відчували суб'єктивне благополуччя. Це дослідження стало підтвердженням наявності прямого зв'язку генеративності та благополуччя. [25]. Мак Адамс, автор методики Generative Behavior Checklist пов'язував генеративність особистості із рівнем задоволеності власним життям. Дослідники Ст. Аубін and Мак Адамс [8, 9, 10] з'ясували, що генеративність, яку вони вивчали, застосовуючи розроблену методика, про яку ми згадували вище (Generative Behavior Checklist), має міцну позитивну кореляцію з розвитком еґо, хоча в цьому дослідженні саме зв'язок з задоволенням життям не встановлювався. Дослідження, проведені під керівництвом Е. Стюард [23] виявили, що міра, яка відображає як генеративну стурбованість, так і генеративні досягнення, була прямо пов'язаною із задоволеністю життям. В роботах Р. Очсе та К. Плаг [20] з'ясовано, що самозвіти щодо генеративної стурбованості та генеративних досягнень прямо корелювали з благополуччям як білих, так і темношкірих громадян.

В науковому дослідженні В. Ліфтон вивчалась потреба людини в наступності після власної смерті, що пов'язувалось з розумінням необхідності свого здорового та ефективного функціонування на останніх етапах життя. Встановлено, що відчуття символічного безсмертя має негативну кореляцію з переживанням страху смерті [19]. Аналізуючи результати дослідження, автори виражали впевненість, що генеративна поведінка є безпосередньо позитивно пов'язаною з переживанням особистістю суб'єктивного благополуччя. Якими можуть бути причини зумовленості вищого рівня благополуччя людьми, які характеризуються вираженою генеративністю? Пошук відповіді, на нашу думку, варто шукати в моделі генеративності запропонованої Мак. Адамсом та Ст. Аубін. Автори розглядають три основні мотиви, які активують генеративну поведінку особистості. Перша – це внутрішнє прагнення досягнути символічного безсмертя через залишення персональної спадщини власного самовираження, яке може продовжувати існувати поза чийось фізичним життям. Другий мотив – це внутрішня потреба людини бути потрібною, бути важливою для інших людей. На доповнення до цих двох внутрішніх потреб автори пропонують таку ж потужну зовнішню силу, котра мотивує генеративність. Йдеться про культуральні вимоги, тобто очікування соціуму, коли доросла особистість буде відігравати активну роль у батьківстві, супроводі інших людей, відчутно «вкладатиметься» в суспільство та його подальший розвиток. Якщо

зважати на вищеперелічені мотиви генеративності з цього випливає, що генеративна поведінка має робити певний внесок у переживання людиною задоволення життям. Можна припускати, що це задоволення своєю чергою може сприяти переживанню людиною суб'єктивного благополуччя. Є підстави висувати гіпотезу про те, що реалізація цих трьох мотивів може опосередковувати зв'язок між генеративністю та благополуччям. Ми позначимо відчуття задоволення від реалізації цих трьох мотивів як символічне безсмертя, відчуття потрібності та відповідності до очікувань суспільства.

Підсумовуючи, наголосимо на важливості теми благополуччя та генеративності, які чекають на прицільні дослідження. Адже генеративність є основою існування сім'ї, груп, локальних спільнот, суспільства та майбутнього людства. Нині доводиться фіксувати активне функціонування уявлень та міфів, що характерні для постіндустріального суспільства та пропаганді індивідуалістичного та споживацького підходу до життя, коли наголошується на прагненні до задоволення та максимального споживання (нових товарів, послуг, розваг), як запоруки щасливого життя. Разом з тим дедалі більше інформації дають дослідження, які показують хибність такої позиції, натомість підтверджуючи важливість екологічного погляду на власну життєдіяльність та свій своєрідний соціальний «foot-print» слід на землі як пошук сенсів в більш широкому контексті (як внесок в розвиток іншої людини, чи групи людей) поза межами егоорієнтованої вузької спрямованості.

3.3. ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖПОКОЛІННИХ ОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Проблема міжпоколінної взаємодії в сім'ї розглядається як особливе середовище життєдіяльності молодших і старших її членів та генеративності як чинника психологічного благополуччя особистості.

На цьому етапі дослідження виявленні особливості взаємозв'язку генеративності та суб'єктивного благополуччя особистості, а також визначені методики дослідження, які спрямовані на виявлення вираженості генеративної орієнтації та рівня суб'єктивного благополуччя особистості:

1. Шкала генеративності Лойоли (LGS-Loyola Generativity Scale), Методика спрямована на прицільне вивчення взаємодії та спілкування особистості з представниками молодших поколінь та передачу свого життєвого, професійного, особистого емоційного досвіду, що вкладається в поняття генеративності як однієї з важливих характеристик розкриває особливості особистісного розвитку людини. Методика, підтверджена психометричною валідністю та надійністю складається з 20 тверджень та утворює єдину шкалу.

2. Список генеративних вчинків (Generative Behavior Checklist), що складається з переліку генеративних дій, спрямована на прослідковування рівня спрямованості представників старшого покоління на «втілення себе». (McAdams, Aubin, 1992). Учасникам дослідження пропонувалось відзначити дії, які вони вчинили за останні два місяці. Методика складається з 50 пунктів, 40 з них описують генеративні дії (наприклад, «передав навик», «відремонтував предмет» і ін.), 10 нейтральних «методологічних» пунктів, які не враховувалися при аналізі.

3. Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) К. Ріфф (в адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко).

Методика дозволяє визначити загальний показник психологічного благополуччя особистості на базі визначення шести основних компо-

ментів цього благополуччя які позиціонуються як основні компоненти благополуччя за К. Ріфф: «Позитивні стосунки з оточенням», «Автономність», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі в житті», «Самоприйняття».

Варіант методики, адаптований Т. Д. Шевеленковою та П. П. Фесенко, містить 84 твердження, з яких 44 є прямими, а 40 – зворотніми (що сприяє зниженню негативних артефактів, пов'язаних з недостатньою щирістю тих, хто бере участь в опитуванні чи їхнім прагненням дати соціально бажану відповідь).

4. Авторське напівструктуроване інтерв'ю.

Предбачалось з'ясування позиції щодо спілкування з молодшими, зокрема онуками в сімейному середовищі, досвіду такого спілкування та характеру переживань, орієнтації на допомогу чи піклування, благодійність, важливість передачі досвіду та взаємовпливів між представниками старших та молодших поколінь, відчуття власної потреби молодшим та запитаності своїх вмінь, знань, досвіду та переживання стану потоку в міжвіковій взаємодії та ін.

Характеристики вибірки дослідження: охоплено 50 чоловік, серед яких 40 – становлять жінки, 10 – чоловіки, віком від 25 років до 70 років.

Інструментарій дослідження коефіцієнт кореляції Спірмена, якісний аналіз отриманих експериментальних даних.

Місця проведення дослідження експериментальної частини дослідження: ГО «Трансформація», Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, гугл форма опитування в мережі Інтернет.

Генеративна поведінка особистості, котра об'єднує в собі батьківську, біологічну, соціальну, технічну, екологічну, культурну складові є пов'язаною з особливостями переживання особистістю суб'єктивного благополуччя.

Серед усіх граней міжпоколінної взаємодії та граней генеративності (генеративна стурбованість, генеративні прагнення, генеративні теми та наративи, актуальна генеративна поведінка), згідно з попередніми даними найбільш безпосереднім предиктором суб'єктивного благополуччя є саме генеративна поведінка особистості. Адже для її успішної реалізації необхідними є: вміти налагоджувати позитивні взаємини з іншими (молодшими); вправність в середовищі; наявність життєвих цілей (залишити слід в житті дитини, молодшої людини чи групи людей); особи-

стісне зростання. Зважаючи на складові суб'єктивного благополуччя, фіксуємо певну відповідність проявів.

Особливим видом соціальної взаємодії є міжпоколінна взаємодія в родині, котра базується на прямому чи опосередкованому спілкуванні представників різних поколінь, де створюється середовище емоційних, діяльнісних проявів в системі «старші-молодші». Така взаємодія виконує низку функцій: комунікативну, освітню, виховну та інші через наступні механізми: трансгенерації (передача досвіду від старших до молодших поколінь) та префігурації (передачі досвіду від молодших до старших поколінь). Особливо важливу якісну інформацію в цьому контексті дає використання в дослідженні методики «Список проявів генеративної поведінки» (Generative Behaviour Checklist), котра спрямована на прослідковування показника спрямованості представників старшого покоління на «втілення себе».

Серед поведінкових проявів генеративності є такі, які фіксувалися зокрема відповідями на запитання такого характеру: слугую рольовою моделлю для молодших; читаю книжки дітям; ремонтую дитячі іграшки; навчаю молодших, що таке добре і погано, правильно і неправильно; опановую нові навички та вміння; розказую комусь про своє дитинство; вмю гарно навчати, передавати навички, тощо. Попередній пілотажний етап дослідження засвідчив, що активізація цих функцій та збагачення їхнього змістовного наповнення за певних психолого-педагогічних умов може бути вагомим ресурсом переживання суб'єктивного благополуччя кожним з членів сім'ї.

Гіпотеза дослідження: міжпоколінна взаємодія виявляється у генеративній поведінці та реалізується відповідно до таких мотивів, як: прагнення символічного безсмертя, відчуття потрібності, відповідності до очікувань суспільства та має позитивний зв'язок з переживанням суб'єктивного благополуччя особистості.

Відповідно до моделі генеративності запропонованої Мак Адамсом та Ст. Аубін (1992) в колі прицільної уваги при організації дослідження та проведення напівструктурованого інтерв'ю були три основні мотиви, які активують генеративну поведінку особистості. Перша – це внутрішнє прагнення досягнути символічного безсмертя через залишення персональної спадщини власного самовираження, яке може продовжувати існувати поза чийось фізичним життям. Другий мотив – це внутрішня потреба людини бути потрібною, бути важливою для інших людей. На

доповнення до цих двох внутрішніх потреб розглядаємо ще одну потужну зовнішню силу, котра мотивує генеративність. Йдеться про культуральні вимоги, тобто очікування соціуму, коли доросла особистість буде відігравати активну роль у батьківстві, супроводі інших людей, відчутно «вкладатиметься» в суспільство та його подальший розвиток. Якщо зважати на вище перелічені мотиви генеративності зрозуміло, що генеративна поведінка має робити певний внесок у переживання людиною задоволення життям. В процесі дослідження встановлено, що це задоволення може сприяти переживанню людиною суб'єктивного благополуччя. Результати засвідчують, що реалізація цих трьох мотивів може опосередковувати зв'язок між генеративністю та благополуччям. Ми позначаємо відчуття задоволення від реалізації цих трьох мотивів як символічне безсмертя, відчуття потрібності та виправдання очікувань, тобто відповідність до очікувань суспільства. Виділені також особливості сімейної та несімейної сфер, які можуть бути пов'язані з рівнем вираженості генеративності особистості.

Отримані результати свідчать про вірогідне підвищення генеративності в залежності від чинників як сімейного, так і несімейного характеру. Готовність, чи реальна залученість до спілкування з молодшими, зокрема онуками, конкретні вчинки, спрямовані на активізацію міжпоколінної взаємодії є більш характерними для старшої частини вибірки. Для молодшої за віком частини вибірки більш симптоматичною була актуалізація родинної пам'яті, історії родини та предків. Серед несімейних чинників важливим виявилось долучення особистості до волонтерської роботи, соціальної роботи, реальні вчинки, спрямовані на підтримку та допомогу, а також знайомство з сучасниками (різного віку та професій), життя та вчинки котрих вплинули на життєдіяльність особистості.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило основні робочі гіпотези про наявність зв'язку між генеративною поведінкою, яка є проявом міжвікової взаємодії та суб'єктивним благополуччям особистості. На цьому завершується етап статистичного аналізу даних та конкретизуються особливості міжвікової взаємодії, характерної для здійснення життєдіяльності, яка визначається як екологічна чи неекологічна.

3.4. БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ГРОМАДСЬКИЙ ПРОСТІР СУЧАСНОГО МІСТА

Соціальні настрої виявляються через суто індивідуальні переживання особистості. Крім тону, який може варіювати в широкому діапазоні від ентузіазму до песимізму, в емоційному настрої може прослідковуватись певна предметна орієнтація, яка дозволяє розрізняти політичну, повсякденну, і звичайно – екологічну, зумовлену станом навколишнього середовища проживання людини на місцевому, регіональному чи глобальному рівнях та її особистими можливостями зайняти активну життєву позицію щодо екологічних загроз та викликів.

Актуальності нині набуває проблема суб'єктивного психологічного благополуччя (wellbeing) як в межах реалізації життєдіяльності людини в різних сферах буття, так і в межах психологічної практики в освіті, консультуванні, психотерапії. В межах позитивної психології це явище вивчається відразу на декількох рівнях: біологічному, особистісному, рівні взаємодії між людьми, інституціональному, культурному і глобальному, а в психології взаємодії з навколишнім середовищем, власне екологічній психології, основний акцент робиться на співвідношенні суб'єктивного благополуччя, способу життя людини, її стурбованості проблемами навколишнього середовища та екологічно орієнтованої, екологічно відповідальної поведінки. Благополуччя, щастя і екологічне благополуччя часто представлені в літературних джерелах, як конфліктні цілі, але вони насправді можуть бути взаємодоповнюючими.

Результати дослідження ролі тих чи інших факторів у забезпеченні суб'єктивного благополуччя і екологічно відповідальної поведінки показали, що внутрішня цілісність і диспозиційна стурбованість проблемами навколишнього середовища співвідносяться з високими рівнями і суб'єктивного благополуччя, і екологічно відповідальної поведінки. При цьому стиль життя визначають дослідники, як «усвідомлена простота» («voluntary simplicity»). Подальший аналіз показав, що сумісність

благополуччя і екологічно відповідальної поведінки пояснюється функціонуванням внутрішніх цінностей, відмовою від високого рівня матеріального споживання та стурбованістю проблемами навколишнього середовища. Це дає ключ до розуміння «сталого способу життя», який реально втілюючись у практиці повсякдення, сприяє покращенню як індивідуального, так і колективного благополуччя (Alexander, Ussher, 2012, Marks, Shah, 2009, Kasser, Sheldon, 2002).

Ще один аспект, пов'язаний з переживанням людиною благополуччя, полягає у явищі екологічного оптимізму, який перебуває на перетині культурно-історичної, етнічної психології та екологічної психології і обумовлений взаємозалежністю психологічних особливостей сприйняття проблем навколишнього середовища, культурних норм і стереотипів (М. Аргайл, В. І. Вернадський, Л. М. Гумільов, І. І. Мечніков, М. Селігман). Згадаємо застереження М. Селігмана, який наголошував на тому, що психологія перетворюється на віктимологію, де людина виявляє себе як пасивне створіння зі зниженою відповідальністю та вивченою безпорадністю перед викликами та загрозами майбутнього. На думку дослідників, люди сприймають навколишнє середовище через своєрідні лінзи сприймання, які мають той чи інший колір в залежності від їхнього образу світу.

Отже екологічні установки, вірування або екологічно орієнтована, екологічно відповідальна поведінка не можуть вивчатися ізольовано і тільки широкий контекст образу світу може дозволити глибоко проникнути в сферу уявлень суб'єкта про походження небезпек в навколишньому середовищі, які із загальних небезпек перетворюються у його персональну небезпеку, пререшкоджаючи тим відчуття благополуччя. Такий підхід, як ми вважаємо, дасть розуміння причин екологічного оптимізму або песимізму щодо можливостей вирішення глобальних екологічних проблем. Усвідомлення людиною того факту, що її суб'єктивне благополуччя нерозривним чином є пов'язаним з благополуччям навколишнього середовища (екологічна відповідальність, міжособистісні стосунки, генеративність тощо) є тим механізмом, що здатний запобігти загрозам та викликам майбутнього. Зміна парадигми психології в контексті використання знань у вирішенні проблем, котрі стоять перед цивілізацією – від негативного до позитивного, від концепції неблагополуччя до благополуччя, від хвороби до здоров'я, задає напрям акцентування сильної частини окремого суб'єкта, спільноти, суспільства на творення себе

та свого близького та широкого середовища. Активізація внутрішньої мотивації, нематеріальних цінностей, як базових орієнтирів життєдіяльності людини покликані забезпечити створення та підтримку в майбутньому більш екологічного середовища сталого розвитку.

Сучасне велике місто відрізняється від провінційних міст і характером забудови, і розмірами простору, і специфікою соціального середовища. Велике місто має низку переваг, які спричинені власне міським способом життя, диференціацією діяльності, варіативністю дозвілля, побутових умов, обслуговування, транспорту. Сучасний мегаполіс пропонує велику різноманітність пропозицій і виборів для людей різного віку та соціального статусу та ролі. Разом з тим соціальні переваги, що надає місто, мають і зворотній бік негативного характеру. Життя в мегаполісі є фактором психологічної патологізації населення. Неоднороззначність норм поведінки, широкий діапазон ролей і пов'язана з ним рольова мобільність породжують постійну потребу у виборі власної стратегії поведінки, яка є також фактором формування напруження у взаємодії з іншими людьми. В низці психологічних досліджень піднімається проблема емоційного благополуччя людини у просторі сучасного міста (Р. Шаміонов, А. Мікляєва, П. Румянцева, С. Нартова-Бочавер, О. Рудоміно-Дусятська). Разом з тим питання про фактори благополуччя особистості в умовах великого міста доволі рідко стають предметом дослідження, хоча саме цей вид благополуччя безпосередньо пов'язаний з просторовими, комунікативним, темпоральними та іншими чинниками, що обумовлюють життєдіяльність людини. Досягненню емоційного комфорту може перешкоджати площа міста, просторове розміщення сфер діяльності мешканців, дефіцит часу на спілкування членів родини, перенаселеність, високий темп життя, інтенсивний транспортний рух, проживання у висотних будинках тощо.

Проведений аналіз літературних джерел дозволяє визначити емоційне благополуччя як багатовимірне явище, яке визначає позитивне емоційне самопочуття, є показником успішності емоційної регуляції людини, а також нерозривно пов'язане з переживанням психологічного благополуччя в тих чи інших обставинах життєдіяльності. (М. Аргайл, Н. Бредберн, Е. Дінер, С. Любомирські, Е. Носенко, К. Ріфф, М. Селігман, П. Фесенко, В. Хащенко, М. Чиксентмихайї, Р. Шаміонов та ін). Важливим питанням також є виокремлення і розмежування критеріїв емоційного благополуччя (неблагополуччя). Потрібно відмітити, що досліджень, які б

змістовно описували емоційне благополуччя, значно менше, ніж аналогічних досліджень емоційного неблагополуччя. Так, найчастіше виокремлюють такі змістовні характеристики емоційного неблагополуччя, як: домінування негативних емоцій (страху, образи, невдоволення, відчаю); присутність яскраво вираженої прямої або непрямой агресії; пригніченість; відчуження, ізолюваність, відсутність контакту як із зовнішнім світом, так і зі своїм внутрішнім світом, зокрема і зі своєю емоційною сферою; психічна неурівноваженість, коли будь-який об'єкт сприймається як подразник, що заломлюється крізь призму саме цього несприятливого стану; переважання надто сильних за характером переживань, що пронизують систему стосунків і поведінки людини, гальмують активну діяльність людини і звужують поле її індивідуального прояву.

Дослідження емоційного благополуччя особистості засвідчують такі його характеристики: переважає позитивний емоційний фон; домінувальний стан спокою, задоволеності і упевненості; суб'єктивне переживання щастя; спрямованість на позитивні стосунки з іншими, пронизані довірою і піклуванням і т.д. Виокремлення критеріїв емоційного благополуччя надає можливість досліджувати можливі взаємозв'язки емоційного благополуччя та інших психологічних явищ і характеристик, що більшою мірою сприяє розкриттю і розумінню суті емоційного благополуччя.

Використання поняття емоційного благополуччя як самостійної повноцінної категорії, яка б дозволила системно вивчати емоційні утруднення людей різних вікових категорій, багато в чому ускладнюється тим, що власне психологічні дослідження емоційного благополуччя/неблагополуччя носять доволі несистематизований характер. Характеристики ж сучасного мегаполісу також мають свою специфіку і форми прояву, які є чинниками, що зумовлюють певну якість якості і характер життєдіяльності його мешканців, отже впливають на особливості переживання емоційного благополуччя, чи неблагополуччя.

Так, узагальнення і доповнення знань різних підходів – як практичних, так і теоретичних, розробка основ універсального підходу в реалізації досліджень емоційного благополуччя людини у прив'язці до середовища міста, є наразі дуже запитаними. Нині можна виокремити наступні основні проблеми, що стоять перед психологією в контексті досліджень емоційного благополуччя людини в мегаполісі: напрацювання єдиного підходу у визначенні емоційного благополуччя, яке б носило системний характер; виокремлення і розмежування критеріїв визначення емоцій-

ного благополуччя/неблагополуччя; визначення основних чинників, які визначають стан емоційного благополуччя/неблагополуччя, систематизація, виявлення їх значущості; визначення шляхів діагностики (пряма, непряма) емоційного благополуччя; виокремлення із вже відомих і напрацьованих практичних рекомендацій, ефективних технологій, спрямованих на оптимізацію переживання людиною емоційного благополуччя у великому місті.

Існування громадського простору в сучасному місті передбачає реалізацію кількох практичних функцій, адже в цих місцях люди зустрічаються, спілкуються, торгують, відпочивають, здійснюють оздоровчі вправи, займаються спортом, грають, займаються творчістю тощо. Громадський простір має також суто психологічний вимір, який можна узагальнено назвати еколого-психологічним виміром. Психологічний бік громадського простору визначається контекстом, в якому середовище в цілому, або його окремі елементи впливають на поведінку та почуття людини, яка є активним (чи пасивним) елементом цього середовища. Екологічна психологія шукає відповіді на питання яким чином знайти баланс між мірою впливу організації простору на людину та способів і рівнем впливу людей на те чи інше пристосування простору до власних потреб та інтересів, його трансформацію (збагачення чи збіднення). Іншими словами, можна говорити про те, що в центрі уваги опиняється пошук відповіді на запитання: «Яким чином люди реагують на простір, ставляться до нього та змушують простір працювати «на себе».

Відкритий громадський простір є надзвичайно важливим для всебічного розвитку такої частини мешканців та гостей міста, як дітей, підлітків та молоді. Це важливо для їхнього здоров'я, як фізичного, так психологічного, позаяк різні майданчики громадського простору потенційно є одним з найцікавіших місць для них, щоб взаємодіяти, грати, спілкуватись, здійснювати різні види індивідуальної та активності. Потенційно ми часто надаємо їм застарілі умови, які пропонують дуже мало варіантів для здійснення діяльності, пригод, експериментування, переживання захоплення від пригод та відкриттів, реалізації їхньої фантазії. Здорове середовище на свіжому повітрі часто густо перетворюється у одноманітне, сіре та невиразне місце, що відповідає своєрідній турботі дорослих про безпеку, здоров'я, превентивних заходів з унеможливлення нещасного випадку, зустрічі з незнайомими людьми. Насправді такого роду дії з організації стандартного та рутинного простору, відпо-

відає скоріше власним зручностям, «вигодам» дорослих, а часом їхній власній інертності й пасивності. Незважаючи на різноманітну гнітючу інформацію про загрози, що чатують на молоде покоління в безликих камінних джунглях міста, що активно підтримується та тиражується медіа, котрі підживлюють відповідну тривогу або паніку, діти та підлітки зараз перебувають не в більшій небезпеці в громадських місцях, ніж 20–30 років тому. Батьки, що виявляють схильність до гіперопіки, ладні тримати своїх дітей в приміщенні, вдома, під постійним контролем, при всьлякому запобіганні забаганкам щодо гаджетів (що неправомірно вважають безпечними і достатніми для розвитку), залишають дітей та підлітків поза доступом до реальних життєвих ситуацій, неоднозначних подій, проблем і тривог сучасного суспільного життя. В таких умовах найбільш ймовірно, що дітям загрожує швидше небезпека померти від нудьги, ніж від будь-якого зовнішнього суспільного фактору.

Дитячий та підлітковий вік є періодом значного розумового і соціального розвитку, де актуальними є бажання експериментувати, активно діяти, пізнаючи та випробовуючи себе, а також зростає вплив однолітків та розвиток почуття приналежності. Водночас так само відчутною в цей віковий проміжок є загострена чутливість щодо ситуацій соціальної ізоляції, що може провокувати болісні переживання самотності та відірваності від світу, тривогу та страхи, небезпечні процеси психологічного «самокапсулювання».

Хоча поняття онтогенез за визначенням є поступальним процесом якісних змін, послідовного розвитку багатоманітних проявів унезалеження, та попри це сучасні діти й підлітки шукають все нові варіативні за організацією простору та змістом місця, де вони відчувають себе в достатній безпеці, і які можуть забезпечити реалізацію потреби в соціальній взаємодії, індивідуальній самореалізації та певного усамітнення, відсутності контролю на нагляді старших. Такі потреби покликані забезпечити громадські простори, котрі мають бути досяжними та відкритими місцями для встановлення та підтримки реальних (а не віртуальних) контактів та різноманітних форм активності. Розвиток та змістовне збагачення таких громадських просторів може водночас стимулювати процеси взаєморозуміння між представниками різних поколінь та соціальних шарів, вікових когорт, а також стимулювати розвиток взаємної толерантності та пошуку різноманітних форм взаємодії. Зазначимо, що сам суспільний простір твориться та видозмінюється під впливом таких

чинників як: економічні, соціальні, культурні, політичні, психологічні, котрі в сукупності дають те чи інше концептуальне поле функціонування громадського простору.

Дорослі часто турбуються, що якщо підлітки можуть збиратися з мінімальним контролем і наглядом, вони братимуть участь в подіях пов'язаних з ризиком чи просто незаконними діями. Така мотивація використовується, як виправдання для обмежень користування громадським простором, переміщення, витіснення молоді через заборону на перебування в конкретних місцях, в певний час (вечірній, нічний), або заборону на якусь активність (катання на роликах, чи скейті на відкритих площах, парках, співи та танці в підземному переході). Вважаємо, що це є психологічно неправильний ходом, оскільки у кращому випадку це консервує проблему, а то й поглиблює проблему, що може призвести до більш серйозних труднощів, які можуть коштувати дорого в довгостроковій перспективі. Тому краще дозволити молодшим містянам робити всі ці речі в спеціально відведених комфортних місцях, ніж намагатися ігнорувати, або придушити різноманітну активність в цілому. Ми не можемо заборонити дітям, підліткам та молоді «тусуватись» під музику в стилі рок, панк, ф'южн, і т.д., експериментувати з алкоголем чи тютюном, вправлятися у паркурі чи брейк-дансі, хіп-хопі, цікавитись сексом тощо – заборона робить все це більш привабливим. Завдання дорослих полягає у забезпеченні умов, котрі насичені максимальною користю і мінімумом загроз та шкоди, власне в управлінні ризиками в громадському просторі. Деякі особливості організації громадського простору пов'язані з певними загальними поведінковими характеристиками людини, серед яких: територіальність, міжособистісна відстань, і потреба у різноманітності вражень та спілкуванні, а також відчуття безпеки, захищеності, розуміння, «читаність» простору, насиченість елементами, що стимулюють допитливість та прояви фантазії, орієнтують на пошук та відкриття. Перспективним вважаємо підхід до організації простору, що полягає у орієнтації на майбутнє покоління, симпатію до нього та визнання його прав, потреб та інтересів. Алгоритм дій колись був метафорично сформульований Андрієм Макаревичем: «Пусть старая джинса давно затёрта до дыр, пускай хрипит раздолбанный бас. Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас. Однажды он прогнется под нас».

3.5. ЛІТЕРАТУРА ДО РОЗДІЛУ

1. Верник А.Л., Вовчик-Блакитна Е.А., Проблема ресурсов жизнедеятельности личности // International scientific-practical conference «Forming of Modern Educational Environment: Benefits, Risks, Implementation mechanisms», September 29th, 2017, Tbilisi, Georgia
2. Вовчик-Блакитна О.О., Гурлева Т.С. Якість життя – умова та результат міжпоколінної взаємодії в сім'ї / О.О. Вовчик-Блакитна, Т.С. Гурлева // Екологічна психологія: хрестоматія / за ред. І.І. Шлімакової. – Харків: Видавництво «Діса Плюс», 2016. – С. 227–233
3. Кон И.С Ребенок и общество. – М.: главная редакция восточной литературы изд-ва «Наука», 1988.
4. Микляева А. В. Психология межвозрастных отношений. Монография. – МО.: СВИВТ, 2014. – М.: Изд-во Перо, 2014
5. Седих К. В. Психологія сім'ї / К. В. Седих Психологія сім'ї. – Видавництво Академія, 2019
6. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні виміри способу життя / Ю.М. //Актуальні проблеми психології: Зб.наук.праць Ін-ту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України – К., – Т. 7. – Вип.5. – Ч. 2. – С. 294–301.
7. McAdams, D.P., Hart, H.M., & Maruna, S. (1998). The anatomy of generativity. In D.P. McAdams and E. de St. Aubin (Eds.), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation* (pp. 7–43). Washington, D.C.: APA Press.
8. Mc. Adams and E. de St. Aubin (Eds.), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation*. Washington, D.C.: APA Press.1998
9. Mc. Adams D. P.(2004) *Generativity and the Narrative Ecology of Family Life*. In *Family*
10. Mc. Adams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1003–1015.
11. Bengtson VL. Beyond the nuclear family: The increasing importance of multigenerational bonds. *Journal of Marriage and Family*. 2001;63:1–16.
12. Bruwning D.S *Generative man.Psychoanalytic perspectives*. Philadelphia, Westminster Pressl,1973.274 p.
13. Diener E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
14. Erikson E. H. *Insight and responsibility*. New York: W. W. Norton and Company, Inc.,1994.256p.
15. Erikson EH. *The life cycle completed: Extended version with new chapters on the ninth stage of development* by Joan M. Erikson. New York: Norton; 1997.

16. Erikson E.H. *Childhood and society*. 2nd ed. New York: Norton; 1963.
17. Keyes C. L. M., & Ryff, C. D. (1998). Generativity in adult lives: Social structural contours, quality of life consequences. In D. P. McAdams, & E. de St. Aubin (Eds.), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation* (pp. 227–263). Washington, DC: American Psychological Association.
18. Kotre J. *Outliving the self: How we live on in future generations*. Baltimore: Johns Hopkins University Press; 1984.
19. Lifton R. J. (1979). *The broken connection: On death and the continuity of life*. New York: Simon and Schuster.
20. Ochse R., & Plug, C. (1986). Cross-cultural investigation of the validity of Erikson's theory of personality development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1240–1252.
21. Richard A. Settersten, Jr., Gunhild O. Hägestad What's the Latest Cultural Age Deadlines for Family Transitions *The Gerontologist*, Volume 36, Issue 2, 1 April 1996, Pages 178–188, <https://doi.org/10.1093/geront/36.2.178>
22. Riley, M. W., & Riley, J. W. (1993). Connections: Kin and cohort. In V.L. Bengtson & W.A. Achenbaum (Eds.), *The changing contract across generations*. New York: Aldine de Gruyter
23. Stewart A. J., Ostrove, J. M., & Helson, R. (2001). Middle aging in women: Patterns of personality change from the 30s to the 50s. *Journal of Adult Development*, 8, 23–37.
24. Troll, L. (1985). The contingencies of grandparenting. In V.L. Bengtson & J. Robertson (Eds.), *Grandparenthood* (pp. 135–150). Beverly Hills, CA: Sage.
25. Vaillant G. E. (1993). *The Wisdom of the Ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
26. Vovchyk-Blakytina O.O., Gurlieva T. S. Current trends of ecologization of intergenerational interaction / O.O. Vovchyk-Blakytina, T.S. Gurlieva // «Teoretyczne i badania stosowane w dziedzinie pedagogiki, psychologii i nauk społecznych». – Kielce, Rzeczpospolita Polska 28–29 grudnia 2017 r. – S. 225–228.

Розділ IV.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ І БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

- 4.1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ
(О. ВЕРНІК)**
 - 4.2. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ НА
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: АНАЛІЗ ПУБЛІКАЦІЙ
(О. ВЕРНІК)**
 - 4.3. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ СОЦІАЛЬНИХ
МЕРЕЖ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ЕМПІРИЧНЕ
ДОСЛІДЖЕННЯ (О. ВЕРНІК)**
-
-

4.1. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

4.1.1. Соціальні мережі як чинник розвитку особистості

Соціальні мережі, соціальні зв'язки і відносини істотно впливають на людину, її становлення як особистості. Проаналізувавши значну кількість наявних досліджень ми намагалися виокремити основні напрямки і проблеми психологічного змісту, які у них відображено. Історично більш актуалізованими виявилися дослідження, присвячені висвітленню тих чи інших соціально негативних явищ, які вважалися певним відхиленням від «нормального» («правильного»). Й до кінця ХХ століття саме така проблематика в наукових інтересах була домінуючою, починаючи з праці Е. Дюркгейма «Самогубство». До знакових можна віднести дослідження: трудової комуни А. Макаренка, соціальної дезорганізації Р. Парка і Е. Бьорджесса, девіантної поведінки Р. Мертона, конформності і нон-конформізму С. Аша, стенфордських експеримент Ф. Зімбардо й ін.. Ще й до сьогодні одними з найактуальніших є дослідження осіб з сімей, що опинились у скрутних ситуаціях, зокрема неповних сімей, дітей з таких сімей, «важких» підлітків, молодіжних груп і угруповань, злочинців тощо. В усіх них зокрема висвітлюється питання кореляції соціальних зв'язків особи з її переважно негативними вчинками або поведінкою. Загальний дизайн подібних досліджень можна зобразити так. По-перше, виявлення зв'язків між соціальними зв'язками і тими чи іншими соціально-психологічними відхиленнями. По-друге, часто неявне виявлення норми відповідного феномену, або того, як «має бути». По-третє, знаходження / розробка методів інструментів попередження першого й приведення першого до другого.

В мотиваційному контексті соціальні відносини здебільшого пов'язуються з потребами в *безпеці, прийнятті, приналежності*. Вочевидь, соціальні контакти, що спричиняють депривацію цих потреб, призводять

до тих чи інших негативних наслідків, насамперед в емоційній сфері людини, в поведінці, що може спричиняти викривлення її особистісного розвитку. Так, недостатність соціальних контактів зазвичай спричиняє соціальну *ізолюваність*, яка не рідко сприяє переживанню *самотності* й досить часто відчуттю *незахищеності*. З іншого боку, наслідками перевантаженості соціальними контактами зазвичай є *хронічний стрес*. Така перевантаженість може призводити до послаблення зв'язків, що може стати причиною деформації *самооцінки* через механізми соціального порівняння (зокрема, ефект «бронзовіння»). Окрім того, недостатність зв'язків, слабкі соціальні зв'язки впливають на переживання *відчуженості*, сприяють розвиткові *тривожності*.

В останні десятиліття в наукових інтересах дослідників соціально-психологічних проблема соціальних мереж почало відбуватися зміщення акценту з негативного вектору. Суспільного усвідомлення набула ідея «полі-нормальності»: в науковій думці, у суспільній свідомості відбулася відмова від ідеї єдиної суспільної / культурної норми. Це призвело до перегляду проблематики досліджень. Значна кількість наукової уваги перенесена на проблему виділення й типологізації конкретних соціальних груп, де більшої уваги отримав крок виявлення норм у конкретних типах соціальних мереж. Тож те, що раніше вважалося абсолютно негативним, почало переглядатися в контексті визначення специфіки функціонування конкретної соціальної мережі.

Як вказувалося вище, в соціальних мережах кожен «вузол» може бути схарактеризованим через кількість зв'язків, їх інтенсивність та спрямованість. Зв'язків може бути «мало» чи «багато». Самі вони можуть бути «сильними» чи «слабкими». Й односпрямованими «від вузла», або до «вузла», чи двоспрямованими.

На основі вказаного можемо розгорнути матрицю для розробки дизайну емпіричних досліджень психологічних аспектів соціальних мереж (табл. 4.1).

При розробці методики щодо включеності до цифрових соціальних мереж ми користувалися саме такою структурою. Питання були спрямовані на виявлення: активності у соціальних мережах, яка визначалася оцінкою частоти власних дописів / повідомлень (зв'язки «від»), оцінкою частоти надходження адресованих дописів від близьких і знайомих (зв'язки «до»); домінуючого характеру зв'язків, який розумівся співвіднесенням оцінюваної кількості сильних і слабких зв'язків. Сильними вважалися

зв'язки в цифрових мережах, що мали співвідносну частоту в ситуаціях «наживо», тобто поза використання ІТ-платформ.

Таблиця 4.1.

Психологічний феномен			Самотність	Стрес	Самооцінка	Депресія	Тривожність	Психо-емоційні розлади
зв'язки «від»	сильні зв'язки	мала кількість						
		значна кількість						
	слабкі зв'язки	мала кількість						
		значна кількість						
зв'язки «до»	сильні зв'язки	мала кількість						
		значна кількість						
	слабкі зв'язки	мала кількість						
		значна кількість						
двонаправлені зв'язки	сильні зв'язки	мала кількість						
		значна кількість						
	слабкі зв'язки	мала кількість						
		значна кількість						

Варто відзначити, що вказаний підхід в контексті благополуччя особистості можемо пов'язати з медичною парадигмою у психології, коли здоров'я розглядається через відсутність «нездоров'я», тобто через профілактику, лікування хвороб. Аналогічно з цим, благополуччя особистості тут розглядається через її неблагополуччя, характер якого можна виявити через діагностику вказаних вище негативних явищ – самотність, неадекватну самооцінку, стрес, тривожність, депресію, емоційні розлади тощо.

Підхід є важливим і, вочевидь, необхідним, але недостатнім. Благополуччя, як вказувалося вище, це не тільки й не стільки відсутність неблагополуччя, але й самостійний соціально-психологічний феномен, пов'язаний з позитивними сторонами життєдіяльності особистості. В такому аспекті йдеться про досягнення певного стану благополуччя, тобто власної цілеспрямованої активності. Будь-яка активність передбачає витрати певних ресурсів. Й саме здебільшого з ресурсами можна пов'язати соціальні мережі в активності з досягнення благополуччя.

4.1.2. Соціальні мережі як ресурс «соціального капіталу»

Розглядаючи соціальні мережі як ресурс до соціального капіталу передусім варто визначитися з психологічним змістом ресурсів.

Поняття ресурсів в соціально-психологічних дослідженнях останніх років стає все більш поширеним і запотребовуваними. Передусім це пов'язане з актуалізацією проблем складних життєвих обставин (СЖО), екстремальних і стресових ситуацій тощо через: постійні (протягом останніх 30 років) соціальні зміни у суспільстві, різке погіршення в останні роки соціальних і економічних умов життя пересічної людини, воєнні дії і їх наслідки, вимушене переселення й ін.

До центру уваги спеціалістів – і теоретиків, і практиків – на одне з перших місць у вищевказаних умовах виходять саме ресурси – психологічний потенціал людини, пов'язаний з опануванням різними життєвими ситуаціями, зокрема екстремальними. З іншого боку, незважаючи на досить значний обсяг публікацій з проблеми, на сьогодні й досі не існує узгодженого підходу і загальної психологічної концепції / теорії ресурсів. Наявні ж – здебільшого зосереджені на актуальних проте вузькопрофільних задачах дослідження – прояви і розвиток стресостійкості (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, В. Бодров, Н. Водоп'янова, Л. Кітаєв-Смик й ін.) і життєстійкості (Дж. Крамбо, Д. Леонт'єв, С. Мадді, В. Франкл й ін.), проблеми адаптації і дезадаптації (Л. Александрова, К. Муздибаєв, О. Маклаков, Н. Сараєва й ін.).

Зазвичай в сучасних дослідженнях психологічної проблеми ресурсів людини поширено для використання щонайменше такі терміни, як – «внутрішні ресурси», «психологічні ресурси», «ресурси особистості»,

«психологічні ресурси особистості» тощо. Проблема узгодження змістовної складової цих термінів на сьогодні не є вирішеною.

В більшості з проаналізованих праць психологічні ресурси пов'язуються зі стресостійкістю, де виокремлюють психічний (тілесний, сценарний, культурний), особистісний (мотивація, досвід, самооцінка, самодостатність, активна життєва позиція, емоційно-вольові, професійно-особистісні якості, власне здоров'я як цінність тощо) і зовнішній (соціальна підтримка, матеріальні засоби, типи середовищ життєдіяльності і т.і.) рівні.

В дослідженнях останніх років частина науковців звернула увагу на проблему ресурсів в позитивному руслі – як на невід'ємну складову розвитку особистості, розкриття її потенціалу. У зв'язку з цим відмітимо позицію Д. Леонтєва, який пов'язує ресурси з життєдіяльністю особистості, ввівши поняття «особистісний потенціал» як ідею можливостей для розгортання особистістю власного життя [64]. В такому аспекті ресурси є насамперед усвідомлюваними можливостями свого «Я» організувати відповідно до умов різних середовищ власний спосіб життя, зокрема, організувати сприятливі й долати несприятливі умови власного розвитку чи виживання. Досить поширеним тут є підхід до градації ресурсів відповідно до рівня потреб особистості (найчастіше, в сенсі ієрархічної моделі А. Маслоу). В такому плані виділяють особистісні ресурси для: виживання, комфорту, безпеки, включеності до спільноти, поваги і самореалізації.

Окремо, в контексті цієї проблематики, стоїть підхід С. Хобфолла. Дослідник запропонував розглядати ресурс як базову одиницю стресу, а модель стресу він назвав моделлю «збереження ресурсів» [18]. Зупинимось на ній детальніше. Перш за все, дослідник стверджує, що стресові ситуації в житті людини – це лише частина усіх її ситуацій. Існують й інші, не стресові, повсякденні. Його позиція ґрунтується на ідеях З. Фрейда, А. Маслоу й ін. про ресурси, які завжди пов'язані зі взаємодією з середовищем, як необхідну складову у задоволенні власних потреб. Причому, А. Бандура в теорії соціального навчання запропонував два способи їх задоволення – безпосередній / ситуативний, тобто «тут і зараз», та опосередкований, коли людина, створюючи і підтримуючи власні характеристики і соціальні обставини, може підвищити майбутню ймовірність отримання чи попередити втрати. Саме на останню стратегію й спирається модель С. Хобболла. Науковець пропонує

дві якісно різні ситуації поводження з ресурсами – повсякдення і стрес. Й, навіть більше, стрес він розглядає як ситуацію загрози втрати або втрати власних ресурсів.

При цьому вбачається чотири види ресурсів: (1) умови життєдіяльності; (2) особистісні характеристики; (3) енергії, а саме, на думку С. Хофболла, час, гроші, знання і (4) соціальна підтримка.

Значущість підходу полягає, по-перше, в ідеї інтеграції різних, зокрема не психологічних, а соціологічних і економічних, підходів до ресурсів, а, по-друге, у зміщенні психологічної проблематики з особистості на її життєдіяльність.

Третій бік психологічної проблеми ресурсів розкривається в дослідженнях соціально-економічного спрямування.

Окремим питанням в цьому контексті стоїть співвідношення внутрішніх і зовнішніх ресурсів. З одного боку, наявність значних зовнішніх ресурсів не завжди обумовлює високий рівень внутрішніх. Особливо актуально це виявляється зокрема в такому прошарку як «золота молодь» – максимально матеріально і соціально забезпечені діти часто-густо самореалізованих осіб, що мають досить бідний внутрішній ресурс. З іншого, високий внутрішній ресурс досить часто обернено корелює (особливо в умовах поточної дійсності) з матеріальним благополуччям чи соціальною успішністю. Наприклад, нереалізовані вундеркінди (У. Сайдіс¹⁶).

Усвідомлення про власний ресурс в житті особистості передбачає щонайменше такі способи поводження з ним – *організацію умов для отримання, витрати, розподіл, відновлення*.

Психологічні особливості пов'язані з *отриманням і витратами* зазвичай розглядаються в економічній психології, а саме при вивченні монетарної поведінки людини. Проте багато феноменів, описаних в цьому розділі, стосуються оперування не стільки грошима, скільки наявними ресурсами в цілому. Зокрема, досить детально описано ситуації, коли процес накопичення ресурсів є життєвою метою. Тобто не «ресурси для ...», а мати багато ресурсів, чим більше – тим краще. Цими ресурсами можуть бути, наприклад, знання мов, володіння різними технологіями і техніками у програмуванні, отримання дипломів, сертифікатів щодо навчання, підтримання контактів з соціально значимими особами і т. і.

¹⁶ (англ. William James Sidis; 1 квітня 1898–17 липня 1944) – вундеркінд, поліглот, ексцентричний геній, відомий у США на початку ХХ століття, володів незвичайними математичними та лінгвістичними здібностями.

Доволі часто вважається, що «сліпе» накопичення ресурсів пов'язане з компенсаторним доланням базового почуття тривоги, яке сформувалося через дитячі травми. Тому такий спосіб поводження з ресурсами у власній життєдіяльності у сучасному світі не завжди є конструктивним.

Інший, певною мірою протилежний випадок, коли людина взагалі не турбується про накопичення власного ресурсу, проте широко його витрачає. Це може бути «класична», описана в багатьох художніх творах, ситуація бездумного і безсмысленого марнування життя, наприклад у згадуваній вище «золотій молоді», або, як наводиться в результатах емпіричного дослідження О. Дейнекі і О. Дворкіної [Дейнека], невміння й небажання підлаштовуватися під нові соціальні реалії в соціально-професійній групі «інтелігенція»¹⁷. Також, до подібної ситуації можна віднести одноманітність, без можливості / бажання зростання, професійної діяльності, коли робота вимагає значних внутрішніх витрат, але з низькою зарплатою, «майже нічого не дає взамін».

В наведених специфічних ситуаціях витрат і отримання ресурсів значущим показником є їх кількісна міра, яка виражена оцінковими характеристиками «багато» і «мало». Так, ми можемо отримати основу для виділення типів / стратегій поводження з ресурсами (рис. 4.1).

Малі витрати при малих надходженнях обумовлюють ситуацію, умовно названу «консервацією», коли наявні життєві ресурси не дозволяють ані розвиватися, ані накопичувати власний потенціал, а наявні можливості чи бажання особи не передбачають її «різких рухів» щодо зміни життєвої ситуації. Така стратегія спрямована лише на підтримання поточного стану. Вона є виправданою в короткочасних ситуаціях, проте в довготривалій перспективі пов'язується з деградаційними явищами.

Стратегія «зберігання», що описувалася вище, характеризується переважанням накопичення над витратами власних ресурсів. Вона є адекватною у ситуації жорстких зовнішніх умов, конкуренції, конфлікту тощо, коли у майбутньому можливе її загострення. Погіршення вимагатиме значних витрат, тому необхідно створювати певний запас, так звану «подушку безпеки». Ми пов'язуємо цю стратегію з виживанням,

¹⁷ Отримані в дослідженнях середини 1990-х років результати, викликають певні питання щодо їх релевантності поточній ситуації. Проте тодішня ситуація може бути схарактеризована як «зламна», оскільки саме на той час припав пік трансформації соціо-культурних і економічних процесів у суспільстві.

що у повсякденні описується через фрази: «або ти, або тебе», «людина людині вовк», «навколо вороги» і т.і.



Рис. 4.1. Типологічна модель стратегій поведінки з ресурсами в життєдіяльності особистості

Стратегія «споживання», що також описувалася вище, пов’язана з ситуацією свідомої або несвідомої відмови від діяльності, спрямованої на накопичення ресурсів. Вона якнайкраще характеризується установкою «дасть Бог день – дасть Бог їжу», «якось буде – ще не було жодного разу так, щоб не було ніяк», тобто певною ірраціональністю, *«марнотрацтвом»*. Така стратегія може себе виправдовувати в ситуації наявності значної / «безмежної» кількості ресурсів.

Значні витрати ресурсів збалансовані зі значним їх отримання характеризують стратегію *змін*, тобто ситуацію, в якій через надання власного ресурсу особистість змінює (розвиває) простір власного життя, навколишній світ, й, з іншого боку, отримуючи від оточення власні ресурси, розвивається сама. В сучасних умовах цю стратегію поведінки з ресурсами можна вважати найбільш конструктивною.

Відзначимо певну близькість пропонованої нами типології та наявних феноменологічних типологій грошової / монетарної поведінки (Г. Андрєєвої, Х. Гольберга і Р. Льюїса, Н. Формана, А. Письменової, О. Каліти й ін.).

Відзначаємо, що кожна з вказаних стратегій може вести до переживання як благополуччя, так і неблагополуччя, відповідно до конкретної ситуації життєдіяльності індивіда, до ідеї «балансу». Разом з тим, можемо доповнити згадувану раніше модель психологічного благополуччя як балансу викликів і відповідних ним ресурсів (Додж й ін.), ідеєю кількісної міри необхідних для витрат ресурсів, яка може бути заданою на континуумі полярних характеристик «мало» – «багато». Оцінка відповідності реальних і бажаних витрат ресурсів може задавати типологічну матрицю характеру благополуччя – неблагополуччя.

Наступним кроком у побудові ресурсної моделі типології благополуччя – неблагополуччя є її доповнення, шляхом введення ідеї благополуччя як відповідності між бажаним і наявним, як щодо ресурсів, так і щодо викликів. Тож площину ресурсів – викликів ми доповнюємо виміром «бажаного – наявного».

Отриману модель опишемо так:

- Маємо сферу соціальної активності індивіда.
- В сфері є конкретні виклики (challenges) – у вигляді проблем, задач (цілей (наприклад отримати певний ресурс)), вимог (?) – *наявних* і *очікуваних* чи *можливих* (?). З них людина **обирає** (яким чином???) ті, які для неї значимі (?).
- Для відповіді на ці виклики людина виділяє певні ресурси власного життя й витрачає їх. Результат витрат ресурсів є «деактивація» викликів.
 - Викликів може бути багато чи мало.
 - Ресурсів може бути багато чи мало.
 - Людина може мати бажання щодо викликів, щоб їх було більше / менше. Цей параметр також пов'язується з переживанням благополуччя. Тобто якщо людина не задоволена цим бажанням, вона, зазвичай, не переживає благополуччя. Зокрема, звідси ми запропонували типологію неблагополуччя щодо одного з аспектів взаємодії у соціальних мережах. З одного боку, особа може оцінювати наявні власні зв'язки у логіці «мало – достатньо – багато», а з іншого, у тій же самій логіці вона може оцінювати власні бажання щодо цих зв'язків – як «хочу менше – усе влаштовує – хочу більше». Незадоволеність зв'язками звідси можна пов'язати з благополуччям, в результаті отримуємо чотири типи не благополучності у соціальних мережах (таблиця 4.2.).

Таблиця 4.2.

Типологічна модель неблагополуччя у цифрових соціальних мережах

Оцінка	Незадоволеність	хотілося б менше	хотілося б більше
	багато		<i>Депривація</i>
мало		<i>Непривабливість</i>	<i>Недостатність</i>

Нестача соціального капіталу може впливати по різному, залежно від привабливості / непривабливості для особи відповідної соціальної мережі. З одного боку, це нестача ресурсів для реалізації власних проєктів, відповідей на ті чи інші виклики, але з іншого, це й бажання ще зменшити чи взагалі розірвати наявні зв'язки, наприклад за місцем професійної діяльності, місцем проживання тощо.

Надлишок зв'язків так само може по різному впливати на благополуччя особи залежно від привабливості / непривабливості мережі. Перша ситуація, пов'язана зі станом депривації, коли в силу, наприклад, професійних повноважень чи соціального статусу кількість зв'язків «зашкалює», тобто відбувається постійне напруження – весь робочий день тільки вимушені ділові зустрічі й часу на власні проєкти не вистачає. Але можемо мати й іншу ситуацію, яка досить явно представлена певними користувачами цифрових соціальних мереж, що мають більше 1 000 друзів й при цьому хочуть ще більше. Вочевидь, що якість зв'язків при такій ситуації вкрай низька, як щодо взаємної емоційної підтримки, так і щодо можливостей реалізації.

– При значній кількості викликів при недостатній кількості ресурсів, окремою задачею перед людиною постає їх розподіл, тобто задача оптимізації і впорядкування (час – теж ресурс).

Створення умов для отримання ресурсів в життєдіяльності особистості як психологічна проблема поки взагалі, згідно з нашим аналізом поточних досліджень, не є актуалізованою. З іншого боку, це є надзвичайно важливою науково-дослідною задачею. По суті, це є розуміння процесу перетворення потенціалу в ресурс або, якщо користуватися фізичною метафорою, процес перетворення потенціальної енергії в кінетичну. Відкритими тут є питання, чому і при яких умовах особистість активує власний життєвий потенціал, а при яких – не в змозі це зробити.

Тут варто зупинитись на ще одному важливому моменті. Будь-який ресурс передбачає *джерело* його отримання, тобто дещо в навколишньому середовищі, звідки й отримується ресурс. Вочевидь, з позиції внутрішньої активності індивіда, можна розглядати джерела, до яких потрібно прикладати певні зусилля для отримання ресурсу та такі, до яких зусиль не потрібно. Прикладом останнього можуть слугувати умови життя дитини із заможної сім'ї, самі по собі батьки для дитини. Відповідно до вказаного може сформуватися й ставлення до джерела як до *вичерпного* чи *невичерпного*.

Останній тип поведінки – відновлення ресурсів в життєдіяльності особистості – є досить специфічним й пов'язується з ключовим поділом життєвих ресурсів на *відновлювальні* та *невідновлювальні*. Вочевидь, міжособові й інтимні зв'язки, здоров'я, власні переживання, час нашого життя належить до останнього. З іншого боку, соціальні контакти, вміння і навички, знання, емоції і переживання, працездатність тощо – є відновлювальними ресурсами особистості. Тобто, втрачаючи, витрачаючи чи руйнуючи їх, через певний проміжок часу ми можемо їх відновити. Разом з тим кожна людина з часом починає усвідомлювати, по-перше, невідповідність темпів витрат і відновлення власних ресурсів (ситуація стресу), й, по-друге, трансформацію відновлювальних ресурсів життя в невідновлювальні.

Основним невідновлювальним ресурсом життєдіяльності людини вважаємо час її життя. Якщо в пошукових системах ввести запит «час і ресурс», то більшість топ посилань будуть приблизно такого змісту: «час – це найцінніше, що витрачає людина в житті», «час – найкоштовніший ресурс», «час – невідновлювальний ресурс», «час – безцінний ресурс людини», «час – ресурс, яким треба керувати» тощо. Базова ідея невідновлювальності ресурсу полягає в усвідомленні незворотності дій чи бездіяльності у власному житті, що обумовлює необхідність організації життя не тільки відповідно до конкретної ситуації, але й згідно з ціннісно-смысловими установками.

Й ще на один момент варто звернути увагу при розгляді соціального капіталу у соціальних мережах. Наприкінці 1990-х років Р. Гіттел і А. Відал запропонували розділяти два типи соціального капіталу – «склеюваний» («bonding») і «містковий» («bridging») [Gittel]. В подальшому введено й третій тип – «зв'язуючий» («linking»). Перший перебуває в середині групи чи спільноти, другий між соціальними групами, класа-

ми, релігією і т.і. Основна функція першого – виживання і забезпечення, тоді як друге грає вирішальну роль у соціальному просуванні. Якщо перший можна уявити, як відносини з друзями, сім'єю, тобто як сильною формою соціальних зв'язків; другий – як відносини з друзями друзів, то третій зазвичай визначають через відносини людини з тим чи іншим чиновником, керівником тощо.

4.2. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: АНАЛІЗ ПУБЛІКАЦІЙ

Вплив соціальних зв'язків у цифрових соціальних мережах на благополуччя особистості зазвичай розглядають у двох напрямках. По-перше, яким чином вони сприяють розвитку неблагополуччя, тобто які негативні для людини наслідки несе використання соціальних мереж; й, по-друге, яким чином цифрові соціальні мережі сприяють благополуччю, тобто що у життєдіяльності особи покращується. Саме у такий спосіб ми будемо розглядати проблему у двох наступних параграфах.

Відзначимо, що в перших дослідженнях, починаючи з 1998 року, основний акцент впливу робиться саме на негативних наслідках. Разом з тим, як відзначається багатьма науковцями, дослідження новітніх комунікаційних технологій, починаючи з телеграфу і кінематографу, телефону, радіо і телебачення, мобільного зв'язку, персональних комп'ютерів тощо, досить часто у суспільній свідомості пов'язується з соціальними загрозами. В нашому випадку, із загрозами більш глибоким і осмисленим (або усталеним) способам і методам взаємодії. Як і з багатьма іншими комунікаційними технологіями, після досліджень, в яких виявлявся саме негативний зміст впливу, з'являлися дослідження, в яких подібних негативних наслідків або не виявлялося, або їх зв'язок був істотно складнішим. Й вже після цього етапу інтереси дослідників розгалужувалися й на позитивний зміст впливів.

4.2.1. Соціальні мережі як чинник неблагополуччя особистості

Соціальні мережі і самотність / ізолюваність

Значна кількість досліджень впливу соціальних мереж на людину як в світі, так і в Україні присвячена проблемі, яка в останні сто років виявилася чи не однією з найактуальніших у філософії (насамперед в екзистенціалізмі – М. Бубер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс й ін.; російській класичній філософії – М. Бердяєв, Л. Шестов й ін.), художній літературі

(Г. Гессе, Дж. Джойс, Г.-Г. Маркес й ін.), а в останні 40 років у психології (Р. Вейс, О. Данчева, Б. Міюскович, Л. Пеплоу, Д. Рісмен, М. Слободчиков, М. Хамітов, Ю. Швалб й ін.) – проблемі самотності. З початку 2000-х років (зокрема, Р. Краут [25], М. Сумен й ін., 2002 [12]) й донині (Л. Юссеф й ін., 2020 [40]) в усьому світі публікуються результати досліджень, основним предметом яких є зв'язок переживання самотності людиною і її включеність до цифрових соціальних мереж. Так, в одному з перших фундаментальних досліджень під керівництвом Роберта Краута, де досліджуваним надавалися усі можливості для доступу в Інтернет (й навіть, комп'ютери), було віднайдено, що кількість його використання прямо пов'язаний з зменшенням соціальних контактів, зростанням депресивних станів і переживання самотності. Тож дослідники отримали від'ємну кореляцію з часом, що витрачається на безпосереднє спілкування, з кількістю безпосередніх друзів, що разом з цифровою соціалізацією від'ємне пов'язане з переживанням самотності.

Проте, вже через декілька років, зокрема й згадувані вище дослідники отримали дещо інші результати [26], які були пов'язані з глобальними змінами в характері використання і суспільної ролі Інтернет й цифрових соціальних мереж. Наприклад, зараз майже зникли чат-руми, ICQ, фундаментально змінилася роль електронної пошти, майже зникла ідея анонімності, яка ще 10–15 років тому була чи не ключовою.

Так, у дослідженні Дж. Морахан-Мартін і П. Шумахер [31] соціально самотніх людей (2003 рік) показано, що використання ними соціальних мереж, електронної пошти оцінювалося як позитивний інструмент емоційної підтримки від інших, але, з іншого боку, заважає повсякденній діяльності, віднімає час / ресурс для інших справ.

У 2007 році опубліковано дослідження С. Каплана [9], згідно з яким використання самотності у якості предиктора Інтернет-розладів – є помилковим, а модеруючою змінною тут є соціальна тривожність.

Дж. Качіоппо, Дж. Фаулер і Н. Христакіс [8], використовуючи дані популяційного лонгітюдного дослідження мережевих зв'язків «Framingham Heart Study», проаналізували топографію самотності у соціальних мережах, шляхи його поширення через них. Було переконливо показано, що соціальна самотність є функцією не тільки людини, але й групи. Самотні люди, здебільшого, пов'язані з самотніми людьми. Й самотність поширюється у соціальних мережах через індуктивні операції (наприклад, зараження). Й, навіть більше, самотність не тіль-

ки поширюється у соціальних мережах, але й знижують зв'язки «заражених» з іншими, в результаті чого нерівномірний розподіл самотності в соціальній мережі (на периферії її більше) загрожує її цілісності.

На початку 2010-х років, наприклад в дослідженні О. Гіл-Ор [15] доводиться, що не існує від'ємного значимого зв'язку між соціальними зв'язками в «реальному світі» й використанням соціальних мереж. Й хоча щодо репрезентативності вибірки й методології дослідження виникають певні питання, виявлено, що найбільш інтенсивним використанням соціальних мереж характеризувалася група з середнім рівнем соціальної активності, тоді як в групах з високим і низьким рівнем соціальної активності вимірюваний показник виявився істотно меншим.

У 2018 році Б. Праймак [5] й колеги опублікували результати дослідження зв'язку соціальних мереж і самотності у молодих людей. Серед 1700 опитуваних, майже 27% опитаних страждали від переживання самотності, причому було віднайдено прямий сильний зв'язок з часом, який витрачався респондентами на соціальні мережі.

У тому ж році компанія SIGNA опублікувала результати національного опитування у США щодо самотності й її можливих причин, в якому взяли участь більше 20 тис. дорослих у віці від 18 років [11]. Згідно з ними, 47% вибірки почувають себе самотніми час від часу чи завжди. При цьому використання соціальних мереж саме по собі не є чинником самотності: середній показник самотності респондентів з високою активністю у соціальних мережах не сильно відрізняється від аналогічного показника респондентів які майже не користуються соціальними мережами. Одночасно з цим, найбільш самотніми себе переживають молоді люди у віці 18–22 років. Саме до цієї групи належать найактивніші користувачі соціальних мереж.

В дослідженні голландських дослідників (2019) вивчалася специфіка самотності людей поважного віку в контексті соціальних мереж і їх середовища проживання [33]. Результати показали, що почуття самотності напряму пов'язане із задоволеністю власними соціальними мережами і зв'язками з сусідами, й лише опосередковано з умовами проживання – зручностями і послугами.

Одна з проблем, що вивчається в цьому контексті, є визначення причинності зв'язку переживання самотності і залученості до соціальних мереж. В низці досліджень визначено причинність самотності, в надзалученість до соціальних мереж. Зокрема, ліванські дослідники

(<https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-020-00421-5>), використовуючи інструментарій регресійного аналізу, показали спрямований зв'язок: Інтернет-адикція (Інтернет розлад / internet disorder) – переживання самотності.

Соціальні мережі і самооцінка

В дослідженнях зв'язку самооцінки і використання соціальних мереж прийнято виокремлювати три напрямки дослідження [40]:

- вплив соціальних взаємодій через цифрові соціальні мережі на самооцінку;
- самооцінка як чинник, «запобіжник» неблагополуччя у соціальних мережах;
- самооцінка як мотив специфічного використання цифрових соціальних мереж.

Щодо першого існує значна кількість досліджень, в яких доводиться негативний зв'язок між самооцінкою і використанням соціальних мереж. Наприклад, у дослідженні [47] конкретне значення коефіцієнту кореляції сягало $-0,22$, а в подібному дослідженні С. Мехдізаде [30] – взагалі, майже $-0,5$.

У більш хронологічно пізніх дослідженнях подібні результати не тільки не підтвердилися, але й увійшли у певне протиріччя з ними, демонструючи прямий зв'язок між використанням цифрових соціальних мереж і самооцінкою (наприклад, дослідження Валкенбурга, Кутаманіса і Воссена, [48]).

Ця ситуація спричинила мета-аналітичні дослідження проблеми. Ми проаналізували щонайменше два з них, опублікованих у 2017 [19], 2020 [40] роках. Виявилось, що у першому з них, на основі даних 67 емпіричних досліджень, узагальнена кореляція дорівнювала $-0,04$; у другому, на основі 121 вибірки – $-0,08$. Варто відзначити, що останній коефіцієнт виявився статистично значимим. Причому в додатковому регресійному модераторному аналізі показано, що зв'язок сильніший при «проблемному» використанні соціальних мереж, що перегукується з останніми дослідженнями зв'язку із переживанням самотності.

Соціальні мережі і ментальне здоров'я

Окремо розглянемо питання «проблемного» використання цифрових соціальних мереж. Якщо у першому десятилітті 2000-х років були поширені терміни «Інтернет адикція», «комп'ютерна адикція», «ігрова комп'ютерна адикція» й одним з визначальних чинників відповідних явищ був час, що витрачається на них, то починаючи з поширення мобільного Інтернет й технологій смартфонів (2009 рік), насамперед, цифрові соціальні мережі починають входити у структуру організації соціального життя особистості, у спосіб її життя тощо. Тому питання часу, що витрачається на «мобільний телефон», на «Інтернет» стає неактуальним. Виникла задача більш точного розуміння того, що означає термін «Інтернет розлад» («Internet disorder»).

Досить цікавим виявилось питання негативу щодо соціальних мереж, яке переживають самі користувачі. У 2013 році проведено масштабне дослідження користувачів фейсбук у Німеччині [24], згідно з яким третина респондентів відзначила, що соціальні мережі вимушували їх переживати постійні негативні емоції – здебільшого роздратованість і заздрість – переважно через соціального порівняння. Це, зокрема, активувало т.з. «спіраль заздрощів», коли реакцією на інший контент, що викликає подібні переживання, стає додавання у власний профіль контенту, що первинно викликав заздрість.

В дослідженні Г. Єфімової [57] виділено наступне. Майже усі респонденти (97%) виділили часовий ресурс – неефективність використання власного часу життя. На другому місці йде переживання неповноцінності віддаленого спілкування (85%). Вочевидь, перше вказане явище негативно впливає на здійснення професійної діяльності, а поєднання першого і другого може спричинити утруднення в безпосередньому спілкуванні.

Наступна група явищ пов'язана з депривацією потреби у захищеності / безпеці через можливості порушення приватності й потенційну комунікацію з соціально небезпечними особами – соціопатами, психопатами, маніяками тощо.

Нарешті, ще одним з істотних негативних наслідків, хоча й опосередкованого залучення до соціальних мереж, називають вплив на фізичне здоров'я, зокрема погіршення зору, гіподинамія, сколіоз.

Разом з тим, у вказаній публікації наводяться дані й щодо позитивних аспектів використання соціальних мереж. Більшість досліджуваних

на перше місце ставлять інструментально-комунікативну функцію для сильних зв'язків, тобто можливість зв'язку, контакту з близькою людиною, коли вона є географічно віддаленою. Другий за значимістю позитив досліджувані вбачають у інформативно-комунікативній функції щодо слабких зв'язків, як можливість отримати від різних осіб консультацію, експертну думку щодо питань з різних сфер життєдіяльності – професійної, навчальної, побутової тощо. Також серед позитивного впливу соціальних мереж інформаційна функція – можливість «бути в курсі», можливості набуття соціальних контактів (соціального капіталу), самопрезентації, самоосвіти і саморозвитку, саморозкриття тощо.

М. Сміт і Л. Робінсон у публікації «Соціальні медіа і ментальне здоров'я» (2020) виділили такі проблеми психічного здоров'я, що можуть поглиблюватися з використанням цифрових соціальних мереж – соціальна ізоляція і почуття самотності, тривожність, депресія. Основним механізмом при цьому вважається поширення негативного досвіду соціальної взаємодії. При цьому розглядаються нові соціальні і психологічні феномени – кібербулінг і кібермобінг, синдром втраченого (FOMO від англійського «fear of missing out»), заміщення, через які відбувається таке поширення. Черезмірна залученість до соціальних мереж може створити негативний аутокаталітичний процес:

- переживання тривоги, самотності, стресу;
- бажання позбавитися їх через цифрові соціальні мережі;
- використання соціальних мереж активує синдром втраченого, незадоволеність, переживання ізоляції;
- поглиблюється тривожність, почуття самотності, стрес, депресія й т. д.

Серед зовнішніх проявів Інтернет розладу вказані автори виділяють:

- віддання переваги спілкуванню через соціальні мережі, ніж безпосередньому;
- порівняння себе з іншими з перевагою інших;
- піддавання кібербулінгу;
- відволікання від навчання / роботи на соціальні мережі;
- постійна перевірка власних аккаунтів в соціальних мережах на вхідні повідомлення;
- хронічне невивільнення часу для себе;
- хронічне недосипання;
- загальне погіршення емоційного стану.

Як можна бачити, незважаючи на наявність значної кількості досліджень різних складових негативного впливу соціальних мереж, маємо здебільшого достатньо суперечливі результати.

4.2.2. Соціальні мережі як чинник благополуччя особистості

З іншого боку, цифрові соціальні мережі від початку свого створення призначені для того, щоб приносити користь людині, в широкому розумінні – їх основною ідеєю є те, щоб люди ставали щасливіше, благополучніше. Тому, від самого початку їх створення з'явилися й дослідження, присвячені тому, наскільки в позитивному плані змінюється життя у зв'язку з користуванням соціальними мережами.

Як зазначалося вище, в дослідженнях соціальних мереж до «Інтернет епохи», самі соціальні мережі за змістом поділялися на формальні і неформальні, які впливали на різні соціально-психологічні характеристики їх учасників. Якщо неформальним соціальним мережам властиві розуміння, довіра, надія, турбота, підтримка, тобто те, що пов'язується зі сферою емоційних ресурсів, то формальним соціальним мережам властиві соціально-матеріальні ресурси – такі як: статус, навички, матеріальні блага тощо. Останні досить часто відносять до інструментальних ресурсів, тобто таких, які використовують / витрачають для досягнення певних соціальних цілей.

Відзначимо ще один момент. Прямими чи опосередкованими замовниками подібних досліджень досить часто є компанії-власники відповідних мереж, так звані «Big Tech»¹⁸. Тому частину з наявних досліджень, присвячених позитивним впливам соціальних мереж, варто вважати скоріше маркетинговими, ніж науковими.

¹⁸ Е. Шмідт, Ф. Саймон, С. Галлоуей у 2008 році запропонували термін «Велика четвірка» або GAFA (Google, Amazon, Facebook, Apple), який пізніше доповнився п'ятим учасником Microsoft. Основні компанії, що пов'язуються зі стрімкими суспільними змінами через впровадження он-лайн технологій і власне домінування у сфері споживання, приватності, зміни ринку робочих місць

Соціальний капітал і благополуччя

Частина досліджень з вивчення впливу цифрових соціальних мереж присвячена питанню посилення соціальних зв'язків і соціальної підтримки користувачів. Це стосується здебільшого сімейних відносин. В таких роботах вивчаються зв'язані сильними відношеннями люди, що не тільки перебувають географічно віддалено, але й ті, що живуть разом. Тут доводиться посилення зв'язків завдяки соціальним мережам. Наприклад, коли батьки з дітьми утворюють групу для спілкування в месенджері, де обмінюються власними враженнями, думками, переживаннями, подіями поточного життя. Наприклад, в дослідженні [Hirani] стверджується: середовище цифрових соціальних мереж може стати прекрасним способом справлятися з тиском праці та часу, підтримуючи сімейні цінності. Підлітки та молоді люди можуть взаємодіяти зі своїми сім'ями та розширеними сім'ями в Інтернеті та знаходити соціальне прийняття, турботу, виховання та любов. Завдяки складним переплетенням регулярних взаємодій між членами родини посилюється соціальний капітал, взаємозалежність та психологічне благополуччя. Це робить кожну сім'ю – великою щасливою родиною, підсумовують дослідники.

Більш широко це питання розглядається у дослідженні [20]. По-перше, тут не тільки розділяються зв'язки в цифрових і в звичайних соціальних мережах, як «онлайн» і «оффлайн», але й вивчається зв'язок між ними, який в більшості досліджень впливу цифрових соціальних мереж ігнорується. Автори пропонують типологію, що ґрунтується з одного боку, на типі соціального капіталу «містковому» чи «склеюваному» («bridging» і «bonding», інтер- і інтра-), а з іншого – на типі комунікації «онлайн» чи «оффлайн». В результаті дослідження користувачів WeChat вони дійшли таких висновків. По-перше, усі типи соціального капіталу позитивно пов'язані із задоволеністю життям. По-друге, вертикальні онлайн комунікації опосередковано пов'язуються із задоволеністю життям і використанням цифрових соціальних мереж. По-третє, горизонтальні зв'язки позитивно пов'язані з онлайн спілкуванням.

З отриманих у вказаному дослідженні результатів можна зафіксувати припущення, що негативний вплив на благополуччя використання цифрових соціальних мереж може виникати тоді, коли через онлайн комунікацію «стирається» тип локалізації – інтра- чи інтер-, вертикальні чи горизонтальні і тощо., тобто коли виникає невизначеність щодо

характеру соціального капіталу. Така ситуація посилилася під час пандемії, коли значно збільшилися випадки спілкування в месенджерах між керівником і підлеглим у неробочий час.

Соціальна присутність і суб'єктивне благополуччя

В [10] запропоновано й доведено емпіричну дослідницьку модель зв'язку соціального капіталу користувачів цифрових соціальних мереж і їх благополуччя, в якій предиктором соціального капіталу в цифрових соціальних мережах є соціальна присутність, яка виявляється на трьох рівнях – усвідомлюваності, когнітивному і афективному. Кожен з них по-різному впливає на складові соціального капіталу – структурний, когнітивний і реляційний капітал, які, зокрема й впливають на суб'єктивне благополуччя. Під структурним капіталом розуміються формальні відносини, в яких перебуває людина у соціальній мережі, під когнітивним – поділяємі колективні інтерпретації і бачення, а реляційний капітал – це сукупність у відповідних групах міжособових відносин, пов'язаних з колективною довірою.

В результаті емпіричного дослідження користувачів Фейсбук, виявлено таке. Усвідомлюваність і афективний рівень соціальної присутності посередньо позитивно впливають на структурну складову соціального капіталу, тоді як когнітивний і афективний рівні теж посередньо позитивно на когнітивну складову соціального капіталу. Й жоден з них майже не впливає (0,09, 0,15 і 0,01) на реляційну складову соціального капіталу, на яку посередньо позитивно впливають інші складові соціального капіталу. Найбільш високим виявився вплив когнітивного соціального капіталу на суб'єктивне благополуччя – 0,42, при тому, що вага зв'язку зі показником структурного соціального капіталу – 0,26 й зовсім слабким виявився зв'язок з реляційним капіталом – 0,16. Звідси автори дослідження роблять практичні висновки щодо можливих механізмів підвищення суб'єктивного благополуччя користувачів. Так, соціальна присутність сприятиме розвитку соціального капіталу, що, зокрема, може підвищувати суб'єктивне благополуччя. Це означає, що платформа соціальної мережі має надавати користувачеві інструменти самопрезентації і взаємодії для підвищення ефекту соціальної присутності. Для підвищення афективної складової присутності мають бути надані іконо-

графічні елементи («смайли») як для презентації власного емоційного стану, так і для вияву емоційної підтримки. З іншого боку, когнітивну соціальну присутність можна посилити через розширення мережевих семантичних шаблонів тощо.

Соціальна підтримка в цифрових соціальних мережах

Соціальна підтримка є однією з ключових соціальних цінностей безпосередньо пов'язаних з благополуччям особистості, яку можна забезпечувати через цифрові соціальні мережі. В такому аспекті привертає до себе увагу дослідження [28]. В ньому на основі авторської теоретичної моделі виокремлено три основні типи соціальної підтримки в цифрових соціальних мережах – інформаційної, емоційної і управлінсько-мережевої, яку може отримувати та надавати користувач. В першому випадку йдеться про знаходження актуальної інформації для відповіді на те чи інше питання, рішення тієї чи іншої проблеми. У другому – це вираження або отримання турботи, співчуття, розуміння, довіри й ін. через текстові, іконографічні, медійні повідомлення. У третьому випадку йдеться про підтримку реальних (оффлайн) контактів, тобто наявних (не цифрових) соціальних мереж. Дослідники виявили гендерні особливості щодо соціальної підтримки в цифрових соціальних мережах. Так, якщо чоловіки значно більше у соціальній підтримці приділяли увагу саме інформаційному типу, то жінкам більше притаманні емоційна і управлінсько-мережева соціальна підтримка. Цікавим виявився результат, згідно з яким соціальна підтримка позитивно пов'язана з включеністю до цифрових соціальних мереж, а включеність, зокрема, з намірами підтримувати участь у них.

Саморозкриття в цифрових соціальних мережах

У дослідженні перевірено теоретичну модель комунікативної поведінки з конкретними друзями у Фейсбук, згідно з якою ставлення до (а) саморозкриття в Інтернеті та (б) соціального зв'язку в Інтернеті, передбачає частоту спілкування у Фейсбук та, зокрема, близькість у стосунках. Серед учасників були як студенти, так і особи поважного віку. Показано

ефект взаємодії між саморозкриттям та соціальними зв'язками безпосередньо передбачає спілкування у Facebook та опосередковано родинну близькість. Для обох залежних змінних соціальний зв'язок в Інтернеті був позитивним предиктором на низькому та помірному рівнях саморозкриття в Інтернеті, але на високому рівні зв'язок виявився незначимим. Отримані в дослідженні результати підтвердили ідею, що саморозкриття через цифрові соціальні мережі має такі ж переваги, що й розкриття в ситуації обличчям до обличчя. Так, якщо цифрові соціальні мережі використовувати для укріплення близькості, яка безпосередньо пов'язана з благополуччям, то такі цифрові мережі підвищують благополуччя тією мірою, в якій вони використовуються для цього. В іншому дослідженні [29] доведено, що саморозкриття є предиктором соціальної підтримки й, таким опосередкованим чином, пов'язаний з благополуччям.

Існує і певна пересторога, яку висловлюють, дослідники Дж. Кларк й ін. [9]. Оскільки результати вказаних досліджень здебільшого кореляційні, ми не можемо стверджувати про причинно-спадковий напрям: від використання соціальних мереж й до благополуччя.

Крос-культурні особливості зв'язку використання цифрових соціальних мереж і благополуччя

З викладеного вище матеріалу можна зробити висновки, що, оскільки результати впливу соціальних мереж на благополуччя особи є суперечливими, однією з загальних тенденцій вивчення соціальних мереж як чинника особистісного благополуччя є виявлення спільного і специфічного в різних кластерах, за статевою, віковою, етнокультурною, професійною приналежністю. Досліджуються й порівнюються впливи соціальних мереж на благополуччя людини в країнах Європи, США, Австралії, Японії, Китаю, Південної Кореї, а в останні роки – в країнах Близького сходу і Африки.

Так, в порівняльному дослідженні впливу соціальних мереж на переживання благополуччя в Австралії, Великобританії і Китаї [4] відзначається, формальні мережі пов'язані з інструментальним типом соціальних ресурсів – складових благополуччя, а неформальні – з емоціональним. Східним культурам, зокрема і китайській, притаманне домінування неформальних мереж, де основу зв'язків складають міжособисті взає-

модії: сімейні, родинні, дружні. Для них такі зв'язки є сильними, тоді як в західній культурі, зокрема в США чи Великобританії вони більш слабкі. Формальні мережі, як взаємодії членів певних формальних груп – вірян, співробітників підприємств, волонтерів і т.д. – є джерелом ідентичності, норм, взаємопідтримки й також, спричиняють багато в чому утворення неформальних зв'язків. Однак насамперед вони пов'язуються з соціальними контактами, як ресурсами у досягненні тих чи інших соціально значимих цілей. Причому, в країнах з розвиненим «третім сектором» (некомерційні недержавні організації) формальні мережі мають більше значення для переживання благополуччя. З цього дослідники формулюють і доводять такі гіпотези: (1) вплив неформальних мереж на переживання благополуччя є істотно вищим, ніж формальних; (2) в Китаї вплив неформальних мереж значимо більший, ніж в Австралії і Великобританії; (3) ситуація є зворотною щодо формальних мереж.

Вікові особливості щодо зв'язку використання соціальних мереж і благополуччя

В дослідженні У. де Брюйн, Е. Паркер і Дж. Строу [6] висвітлюється вікова специфіка зв'язку благополуччя і соціальних мереж. Вони виявили такі особливості:

- як у звичайних, так і в цифрових соціальних мережах виявлено тенденцію до зменшення з віком кількості соціальних зв'язків, яке не впливає у літньому віці на переживання благополуччя. Більше того, у поважному віці статистично значимо більша доля справжніх друзів в цифрових соціальних мережах;

- з усіх типів зв'язків, що досліджувалися в соціальних мережах, було виявлено позитивну значиму кореляцію з благополуччям лише щодо кількості (долі) справжніх друзів;

- літній вік значимо більше пов'язаний з переживанням благополуччя й при цьому не пов'язаний з соціальною задоволеністю, хоча соціальна задоволеність і благополуччя виявилися сильно корелюючими.

В іншому дослідженні, проведеному у 16 європейських країнах, з'ясувалося питання впливу сімейних зв'язків літніх людей на переживання їх благополуччя [3]. Виявилось, що якщо шлюбні відносини значимо позитивно корелюють з суб'єктивним благополуччям, то

у випадку батьківських відносин ситуація складніша. В цілому істотного зв'язку не знайдено, й більше того в декількох локальних дослідженнях було віднайдено навіть негативні зв'язки, особливо в жінок з батьківським стресом і низьким рівнем фізичного здоров'я. Разом з тим, з віком позитивний зв'язок стає більш вираженим, а саме в ситуації, коли діти стають складовою соціальної підтримки літньої особи.

Зв'язок поведінки у соціальних мережах і благополуччя

Завершуючи огляд зарубіжних публікацій, присвячених дослідженню зв'язку цифрових соціальних мереж і благополуччя особистості, відзначимо ще одну групу робіт, предметом яких було виявлення чинників поведінки в соціальних мережах, яка безпосередньо пов'язується з покращенням чи погіршенням благополуччя. На цей напрям звертається увага в [65]. Проводячи лонгітюдне дослідження впливу Фейсбук на благополуччя підлітків виявлено, що використання цифрової соціальної мережі через компенсування недостатності реальних сильних соціальних зв'язків сприяло поглибленню переживання самотності, а бажання встановлювати контакти з іншими людьми зменшувало переживання самотності. Компенсаційні мотиви призводять до пасивного використання, а мотиви з'єднання – до активного. До аналогічних результатів дійшли й інші дослідники [49].

4.3. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

На основі здійсненого аналізу взаємозв'язків соціальних мереж і особистісного благополуччя виділено загальні підходи, виявлено основні особливості й актуальні проблеми, які поки що не знайшли свого відображення. На основі цього лабораторією екологічної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка організовано і проведене в 2020–2021 роках емпіричне дослідження деяких особливостей включеності до цифрових соціальних мереж та їх зв'язку з особистісним благополуччям. Відзначимо, що дослідження проводилося під час пандемії COVID-19, що наклало свої специфічні відбитки, пов'язані з ситуацією карантину й вимушеної соціальної ізоляції.

Інструментарій дослідження

В цих умовах ми спеціально розробили веб-сторінку, яка дозволяє інтегрувати до себе посилання на різні діагностичні методики, зокрема у вигляді гугл-форм, завдяки чому маємо можливість їх динамічного доповнення, змінювання, використання більшого обсягу даних, отримуваних в різних інших дослідженнях. Посилання на використаний лабораторією інструментарій розміщено на відповідному ресурсі за адресою http://ecopsy.com.ua/data/tests/tests_wb_mobile.html. На сторінці розміщено: інструкцію користувача, «паспортичку», розроблений лабораторією опитувальник «Благополуччя особистості», методика щодо користування віртуальними соціальними мережами, семантичний диференціал благополуччя, методика самооцінки стану здоров'я і експрес-методика «Великої п'ятірки» (в редакції М. Єгорової, О. Паршікова, 2015 р.), тест на самооцінку М. Розенберга і методику виявлення рівня тривожності Ч. Спілбергера.

В поточному дослідженні ми застосовували такі інструменти:

1. Вхідна анкета передбачає статеві й вікові, сімейні, освітні, соціально-статусні, професійні, економічні характеристики респондента та специфіку його місця проживання.

2. Методика оцінки активності у соціальних мережах розроблена співробітником лабораторії екологічної психології О. Л. Верніком й призначена для виявлення особливостей у користуванні соціальними мережами «Фейсбук» і «Інстаграм». Вибір саме цих мереж обумовлений їх домінуванням у повсякденному використанні як складової способу життя. Причому, одна з цих мереж зазвичай є базовою залежно від віку. Для більш старшого покоління це «Фейсбук», для молоді й підлітків – переважно «Інстаграм». Методика складається з чотирьох блоків, що визначають різні сторони активності. У першому блоці фіксується оцінка *кількості віртуальних зв'язків* і їх співвіднесення з наявними реальними «сильними» і «слабкими» зв'язками. Другий блок призначений для визначення *інтенсивності користування мережею*, яка виражається у частоті дописів, коментарів, реагувань для різного кола контактів. Питання третього блоку пов'язані зі *змістовим наповненням* мережевої комунікації. Тут визначається спрямованість переважної активності, пов'язана зі сферами життєдіяльності й суб'єктами взаємодії тощо. Нарешті, четвертий блок призначений для визначення загальної суб'єктивної оцінки щодо власних корисності / марнотрацтва у використанні соціальних мереж.

3. Комплексний опитувальник «Благополуччя особистості», розроблений співробітниками лабораторії екологічної психології Ю. М. Швалбом, О. Л. Верніком і О. В. Павленко, складається з трьох блоків, що визначають окремі складові конструкту благополуччя. По-перше, це компоненти «суб'єктивного благополуччя»: рівень щасливості й нещасності; задоволеність різними аспектами власного життя. По-друге, це компоненти середовищного благополуччя, тобто благополуччя / неблагополуччя середовищ життєдіяльності особистості. По-третє, це компоненти благополуччя життєдіяльності людини.

Щодо середовищного благополуччя варто зупинитись більш детально. Виділяючи його складові, ми виходили з того, що кожна людина в оцінці благополучності власних середовищ життєдіяльності виступає в ролі певного стороннього експерта й тому може застосовувати до нього складові благополуччя, аналогічні до тих, сукупність яких прийнято називати психологічним благополуччям (PWB). В такому аспекті благополучним є таке середовище, яке, по-перше, має власну смисло-життєву

цінність, по-друге, є суб'єктивним, що найкраще виражається через показники самодетермінації, й, по-третє, є сприятливим розвиткові особистості. Смысло-життєва цінність визначалася через показник наявності *власної історії*; самодетермінуючий компонент пов'язується щонайменше з трьома показниками – *автономністю* середовища, його *соціальною значимістю* та *зв'язаністю* з іншими середовищами. Нарешті, сприяючими розвиткові особистості відмічені показники *безпеки*, *агресивності*, *структурованості* / «*хаотичності*», *стабільності* / *змінюваності*, *розвивальності* тощо. Так, маємо дев'ять показників благополучності середовищ життєдіяльності особистості.

4. Методика самооцінки М. Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale). В україномовних публікаціях цю методику досить часто називають методикою вимірювання рівня самоповаги, визначаючи її суб'єктивною оцінкою себе як позитивної чи негативної особи, та самоцінності.

5. Методика тривожності Ч. Спілбергера, адаптована Ю. Ханінім (State-Trait Anxiety Inventory – STAI). Тест призначений для вимірювання як стану (й ситуації) тривожності, так і стійкої індивідуальної характеристики.

Дизайн дослідження і характеристика вибірки

Для виявлення особливостей зв'язку між характером включеності до соціальних мереж і благополуччям особистості ми вимірювали значення відповідних показників, знаходили і порівнювали частоти і усереднені дані за соціально-демографічними характеристиками, після чого знаходили значимість або, залежно від типу вимірюваної шкали, кореляції між структурними, динамічними і змістовими компонентами включеності у цифрові соціальні мережі та різними складовими благополуччя за вибіркою в цілому, та за конкретними соціальними і демографічними групами, виділяючи з них статистично значимі. Отримані кількісні результати намагалися інтерпретувати відповідно до вказаних теоретичних конструктів, попередніх досліджень тощо.

Загальний обсяг вибірки склав 156¹⁹ осіб, що був зіставлений з двох підвбірок – молодь, що навчається і працівники (74 і 82 особи). Ця

¹⁹ В деяких випадках досліджувані не відмічали частину характеристик тому загальний розподіл був меншим за 100%, зокрема «Соціальний статус», «Сімейний стан», «Місце проживання». У випадку характеристики «Освіта», частина студентів однієї й тієї ж групи обирала рівень «середню», а частина «незакінчену вищу».

вибірка переважно складалася з осіб соціо-гуманітарної сфери професійної спрямованості й навчання – 81 %. Цим можна пояснити й статевий розподіл – 86 % осіб жіночої статі й 14 % чоловічої – навчаються у ЗВО і працюють у цій сфері в Україні в основному жінки. Найчисельніші вікові групи склали – молодь до 20 років (50 %) й особи зрілого віку 31–40 років (33 %). Такою віковою і статевою структурою вибірки можна пояснити і її розподіл за сімейним станом. В цілому характеристика вибірки представлена у таблиці 4.3.

Таблиця 4.3

**Основні соціально-демографічні характеристики
вибірки дослідження**

Характеристика	Показник	Частота	Відсотки
Вікова група	до 20 років	78	50,00
	від 21 до 30 років	15	9,52
	від 31 до 50 років	52	33,33
	від 50 років	11	7,14
	Разом	156	100,00
Стать	жіноча	134	85,71
	чоловіча	22	14,29
	Разом	156	100,00
Група досліджуваних	студенти	74	47,62
	працівники	82	52,38
	Разом	156	100,00
Соціальний статус	працівники	67	42,86
	домогосподар	11	7,14
	студент	74	47,62
	Разом	152	97,62
Сімейний стан	не одружений	89	57,14
	у шлюбі	56	35,71
	розлучений	7	4,76
	Разом	152	97,62
Освіта	середня спеціальна	22	14,29
	середня	33	21,43
	неповна вища	41	26,19
	вища	59	38,10
	Разом	156	100,00

Характеристика	Показник	Частота	Відсотки
Місце проживання	малозаселене	11	7,14
	середньозаселене	63	40,48
	щільнозаселене	78	50,00
	Разом	152	97,62
Сфера освіти	гуманітарна	26	16,67
	технічна	15	9,52
	соціономічна	100	64,29
	економічна	11	7,14
	природнича	4	2,38
	Разом	156	100,00

За місцем проживання більше 40 % становили особи з середньо заселених місцевостей – здебільшого обласних і районних центрів, 50 % – з мегаполісів й 7 % – з малозаселеної місцевості. Ця характеристика цікавила нас як екологічний чинник середовища проживання.

Основні кількісні результати емпіричного дослідження

1. Першим завданням була оцінка респондентами власних середовищ життєдіяльності особистості за показниками благополучності, яких виділено дев'ять (див. вище). Ми запропонували оцінити шість середовищ власної життєдіяльності – сімейне, освітнє, професійне, природне, місця проживання і цифрове²⁰. Результати дослідження благополучності середовищ життєдіяльності подано у таблиці 4.4.

В контексті завдання дослідження нас цікавило порівняння показників саме цифрового середовища, а саме їх найнижчі і найвищі порівняно з іншими значення. Можна відзначити, що цифрове середовище виявилось найбільш агресивним серед усіх інших (19 %), хоча сам показник є досить незначним – лише п'ята частина респондентів вважає цифрове середовище агресивним. Агресивність може слугувати чинником неблагополуччя не сама по собі, але у поєднанні з іншими. Щодо найнижчого

²⁰ Критерії виділення середовищ життєдіяльності є окремим питанням, яке по різному розв'язується різними авторами. Ми не претендуємо на повноту виділених середовищ соціальної активності, проте, усі вони є значимими в житті людини, й тому принагідно до завдання дослідження – порівняти благополучність цифрового середовища з іншими – вважаємо саме їх виокремлення адекватним.

значення, можна говорити, насамперед про показник соціальної значимості цифрового середовища (12 %), який є істотно нижчим ніж в інших середовищах. Тут вони розмістилися досить щільно: 24 %, 26 %, 29 %, 29% і 3%. Також відзначаємо один з найнижчих рівнів й в чотирьох інших показниках – безпечності, самодостатності, історичності і зв'язаності. Тож можемо констатувати, що цифрове середовище є найменш благополучним серед усіх оцінюваних респондентами цієї вибірки.

Таблиця 4.4

**Відсотки частоти позитивних виборів
в оцінці благополучності середовищ життєдіяльності особистості**

Середовище \ Показники благополуччя	сімейне	освітнє	професійне	природне	проживання	цифрове
Агресивне	10	5	12	12	5	19
Безпечне	43	19	17	40	26	17
Структуроване	17	31	26	12	19	21
Стабільне	45	26	29	45	52	38
Розвивальне	26	33	29	17	14	21
Самодостатне	19	21	17	7	10	7
Історичне	57	24	31	29	36	24
Значиме	29	24	33	26	29	12
Зв'язане	45	38	38	26	40	21

Наступним питанням було з'ясування навантаження показників благополуччя в цифровому середовищі. Їх відсотковий розподіл подано на рис. 4.2.

З діаграми бачимо, неочікувано найпотужнішим серед усіх є показник «стабільності», який виявився істотно вищим за усі інші показники – 38%. Найменше досліджувані асоціюють цифрове середовище власної життєдіяльності з самодостатністю і значимістю – 7% і 12% відповідно.



Рис. 4.2. Відсотковий розподіл значень показників складових благополуччя цифрового середовища

Останнім у цьому блоці було з'ясування місця цифрового середовища в суб'єктивній оцінці власної задоволеності порівняно з іншими середовищами життя. Ми пропонували досліджуваним оцінити рівень задоволеності за 4-бальною шкалою: «однозначно незадоволений», «скоріше незадоволений, ніж задоволений», «скоріше задоволений, ніж незадоволений», «однозначно задоволений». Загальний відсотковий дольовий розподіл за питаннями подано у таблиці нижче.

Таблиця 4.5

Розподіл часток задоволеності – незадоволеності середовищами життя

	Однозначно «ні»	Скоріше «ні», ніж «так»	Скоріше «так», ніж «ні»	Однозначно «так»
Матеріальна середовище	4,8	19,0	47,6	28,6
Професійне / освітнє середовище	14,3	9,5	35,7	40,5
Середовище особистісних стосунків	0,0	14,3	50,0	35,7
<i>Цифрове середовище</i>	9,5	11,9	50,0	28,6
Середовище духовного життя	0,0	16,7	50,0	33,3

З наведених даних можна бачити, що в цілому кожне з розглянутих середовищ є значно більш задовольняючим ніж ні. Подальша обробка полягала в обчисленні загального балу задоволеності як різниці між позитивними і негативними відповідями, причому однозначні відповіді множилися на 2. Отримані дані подано на гістограмі нижче.

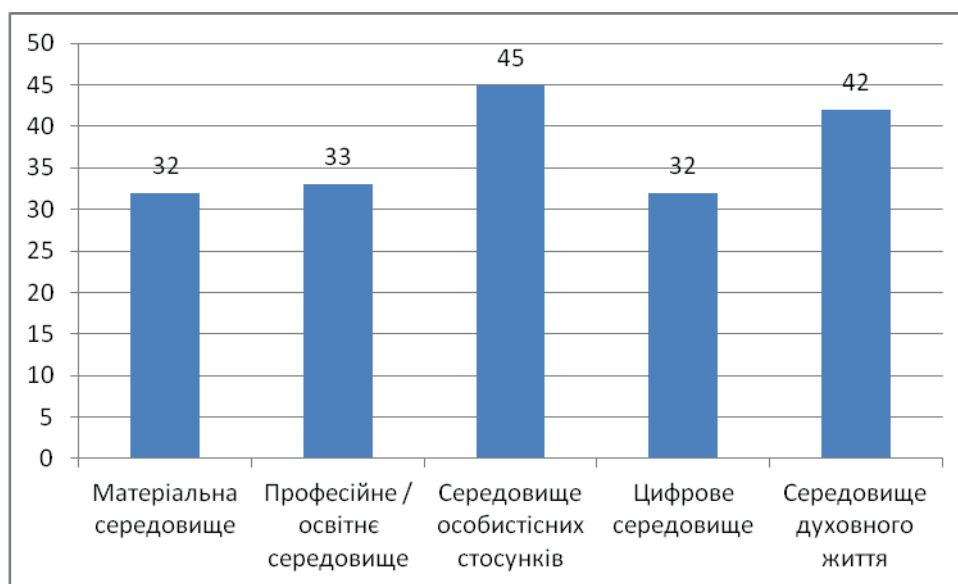


Рис. 4.3. Розподіл рівнів задоволеності середовищами життя

Тут ситуація показує, що загальна доля задоволеності цифровим середовищем є разом з матеріальним середовищем – найнижчою (32 бали). Ці дані очевидно узгоджені з результатами попередньої розглянутої методики, з чого можна зробити попередні висновки, що благополуччя цифрового середовища життєдіяльності особистості є нижчим від благополуччя інших середовищ.

2. Другим завданням було порівняння показників оцінки складових благополучності цифрових соціальних мереж в різних соціально-демографічних групах. Ми обчислювали частоту позитивного вибору в кожній групі, після чого обчислювали долю / відсоток такої частоти й порівнювали між собою ці самі частоти, застосовуючи хі-квадрат критерій для оцінки статистичної значущості критерію.

За статтю досліджуваних в оцінці благополучності цифрового середовища звертає на себе увагу таке (рис. 4.4).

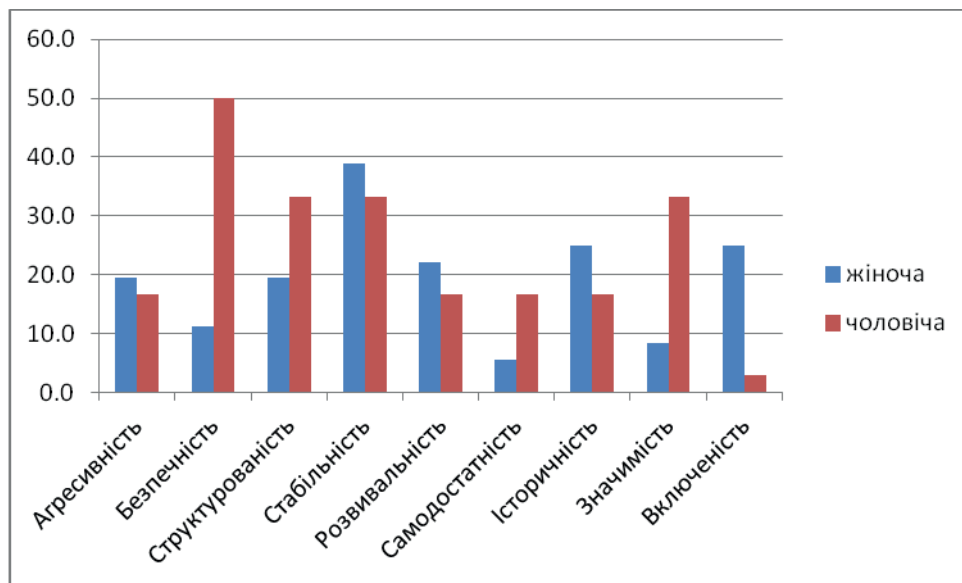


Рис. 4.4. Оцінка благополучності цифрового середовища в розрізі статі

Чоловіки порівняно із жінками, вважають цифрове середовище значно безпечнішим (50 % досліджуваних чоловічої статі і лише 11 % жіночої). Аналогічно, значимість цифрового середовища для чоловіків істотно вища ніж для жінок – майже в чотири рази. Так само, але меншою мірою чоловіки вище оцінюють структурованість і самодостатність, тоді як жінки бачать набагато більше можливостей у зв'язаності і історичності цифрового середовища.

У віковому розподілі ми спостерігаємо більш складну і неоднозначну динаміку.

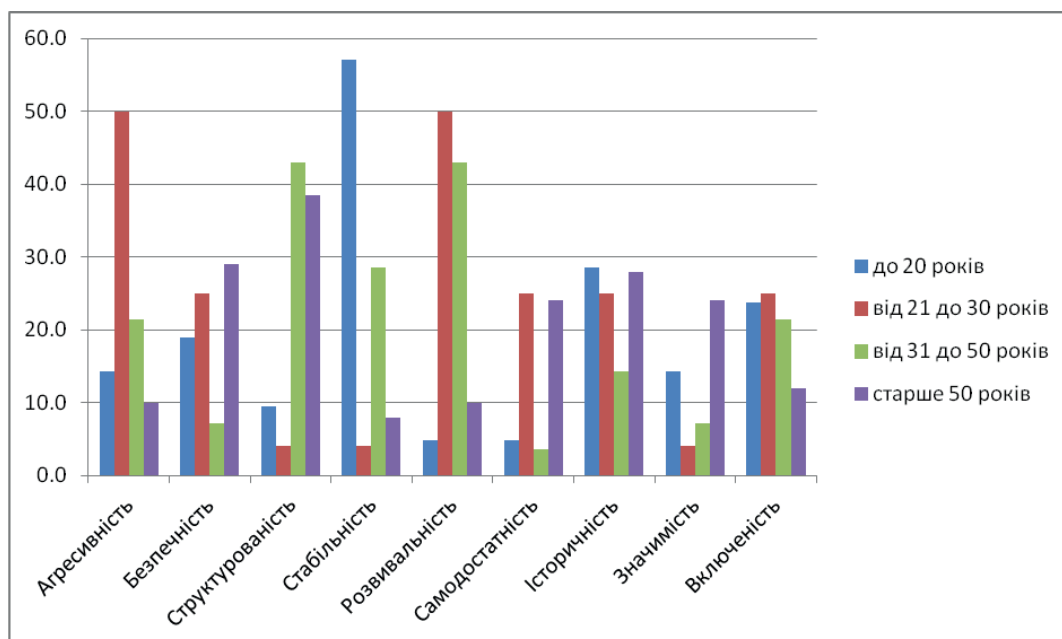


Рис. 4.5. Оцінка благополучності цифрового середовища в розрізі віку

По-перше, ми звернули увагу на схожість в оцінках деяких показників у двох крайніх вікових групах – молоді до 20 років і осіб старше 50. Вони з одного боку значно менше за інших вбачають в цифровому середовищі власного життя агресивність й розвивальність. З іншого боку, вони вважають цифрове середовище істотно більш значимим. Тому для груп від 21 до 50 років середовище оцінюється як більш агресивне й, особливо, розвивальне (50 % і 43 % відповідно). Для групи молоді найбільш значимим є показник стабільності цифрового середовища – 57 %, який є найвищим серед усіх значень показників. Найменш значимими для цієї групи виявилися показники самодостатності і розвивальності (по 5 %). Для осіб з вікової групи від 21 до 30 років звертають на себе увагу, з одного боку, показники агресивності і розвивальності цифрового середовища (по 50 %), а з іншого – структурованості, стабільності і значимості, які є найменшими серед усіх (по 4 %). В групі осіб середнього віку звертає на себе увагу найнижчий серед усіх показник безпечності (7 %) та досить високі, у порівнянні з іншими структурованість, стабільність і розвивальність. Нарешті, в групі «після 50» відзначаємо два моменти: найвище значення набуває показник структурованості, а найнижче – стабільності (39 % і 8 % відповідно); найвище значення серед усіх вікових груп показника безпечності.

Наступна особливість благополучності цифрового середовища стосувалася місця проживання. Ми поділили досліджуваних на групи відповідно до типу місця проживання, яких ми виділили три – мало населене або села, селища міського типу й невеликі міста, середньо населені – міста, здебільшого обласні і районні центри України, щільно населені – мегаполіси, такі як Київ, Дніпро, Харків, Одеса, Львів. В результаті обчислення показників благополуччя середовищ, отримано такі результати (рис. 4.6).

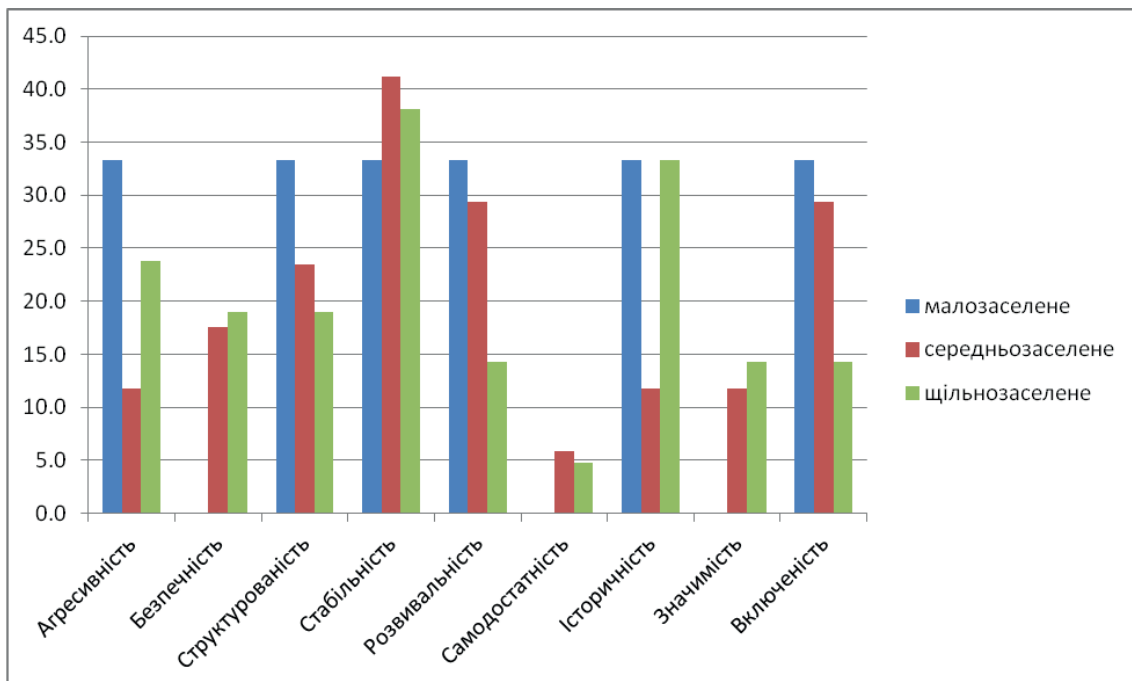


Рис. 4.6. Оцінка благополучності цифрового середовища в розрізі типу місця проживання

Для осіб, що проживають в мало населених місцях, характерна контраверсійність в оцінці благополучності цифрового середовища. З одного боку, високі показники структурованості, стабільності, розвивальності, історичності і включеності (усі більш 30 %) засвідчують позитивну оцінку благополучності, як самодетермінованості і цінності, а з іншого, високий рівень агресивності у поєднанні з нульовою безпечністю засвідчує неблагополучність цифрового середовища в оцінці осіб, що проживають в мало населених місцях. До останнього можна віднести й відсутність в цій групі оцінок значимості.

Щодо мешканців мегаполісу, ми звернули увагу на дві особливості. По-перше, вони здебільшого не вважають, на відміну від представників інших груп, цифрове середовище розвивальним (14 % проти 29 % і 33 %), по-друге, аналогічну ситуацію маємо й у випадку його зв'язаності з іншими середовищами – респонденти з групи щільно населених місць здебільшого вважають цифрове середовище незв'язаним з іншими.

3. Наступним кроком ми досліджували особливості використання цифрових соціальних мереж «Фейсбук» і «Інстаграм». Ми пропонували респондентам перед заповненням анкети обрати головну мережу користування «Фейсбук», «Інстаграм», інше. Серед усіх учасників жодного вибору третьої соціальної мережі не було зафіксовано. Так само, серед осіб зрілого і поважного віку (третья і четверта вікові групи) не було жодного вибору «Інстаграм», а в групі від 21 до 30 років таких виборів було 2 з 15, тобто трохи більше 13 %. Серед наймолодших респондентів кількість осіб, в яких основною соціальною мережею є «Фейсбук» виявилось лише 6,5 % або 5 з 78 осіб. Тож за усією вибіркою ця цифрова соціальна мережа виявилася основною в 53 % випадків, а «Інстаграм» – в 47%, причому тільки в молоді. Такі дані майже повністю узгоджуються з вище наведеними даними огляду сучасних зарубіжних досліджень.

В анкеті висвітлено 3 блоки питань – інформаційний, активності і змістовий. Згідно з інформаційним блоком маємо такі результати (таблиця 4.6). Кількість зв'язків («Інтернет-друзів») в більшості досліджуваних – від 100 до 500 (майже 41 %), причому дуже велика кількість – більше 500 – майже в третини респондентів (31,8 %), з яких 91 % (або 45 осіб) належать до першої вікової групи, до молоді.

Таблиця 4.6

	Показник	% досліджуваних
«Друзів»	до 20	4,5
	від 20 до 50	9,1
	від 50 до 100	13,6
	від 100 до 500	40,9
	від 500 й більше	31,8
Підписників	відсутні	58,2
	до 5	9,1
	від 5 до 20	4,5
	від 20	28,2
Справжніх близьких	дуже мала	9,1
	мала	4,5
	середня	27,3
	значна	59,1

Щодо підписників звертає на себе увагу домінування «крайніх» показників, тобто або відсутність, таких більшість (58 %), або значна кількість (28 %). Перший показник свідчить про те, що більшість з респондентів використовують соціальні мереже більш пасивно.

До речі, ця гіпотеза підтверджується й даними щодо частоти власних постів респондентів, більшість з яких (64 %) пише / публікує власні тексти лише через «значні події», до 5 % – майже щоденно, й 18 % – щотижня.

Нарешті, звертає на себе увагу певна неадекватність в оцінці долі справжніх друзів серед «Інтернет-друзів». Якщо відсоток тих, в кого кількість «Інтернет-друзів» перебільшує 100 осіб майже 73 %, а відсоток, в яких з цієї кількості є справжні друзі – 59 %, що мало вірогідно. Мабуть досить важко знайти людину, в якої кількість справжніх друзів перевищувала б два десятки (й, навіть, один десяток).

Результати активності в цифрових соціальних мережах представлено у таблицях 4.7 – 4.8.

Таблиця 4.7

Відмітки і коментарі в соціальних мережах

		друзів	колег / знайомих	малознайомих
Коментарі	не коментую	9,1	13,6	36,4
	менше, ніж раз на місяць	22,7	22,7	22,7
	декілька разів на місяць	36,4	36,4	27,3
	щотижня	18,2	18,2	9,1
	майже щоденно	13,6	9,1	4,5
Відмітки («лайки»)	не роблю	0	13,6	27,3
	менше, ніж раз на місяць	4,5	9,1	13,6
	декілька разів на місяць	27,3	27,3	22,7
	щотижня	9,1	13,6	18,2
	майже щоденно	59,1	36,4	18,2

Відзначаємо чітку диференціацію в активності в соціальних мережах залежно від адресата: чим він ближчий, тобто чим зв'язок сильніший, тим активність вища. Разом з тим існує й відмінність між коментарями і відмітками. Якщо більша частина респондентів коментує дописи близьких і знайомих здебільшого декілька разів на тиждень, то відмітки («лайки») робить здебільшого щоденно. Щодо малознайомих в обох випадках респонденти здебільшого відмовляються як від коментарів, так і від відміток. Так само й в реакціях на дописи існує явна відмінність між джерелом допису – близькою людиною чи знайомою. Якщо реакція на дописи близької людини спостерігається у 73% випадків, причому в 41 % майже завжди, то у випадку знайомих цей показник сягає 59 %, з яких майже завжди лише у 14 % випадків.

Таблиця 4.8

Розподіл реакцій на дописи в цифрових соціальних мережах

	близьких	знайомих
майже ніколи	0,0	4,5
рідко	13,6	18,2
іноді	13,6	18,2
часто	31,8	45,5
майже завжди	40,9	13,6

Змістовий блок питань був орієнтований на з'ясування певних мотивів і причин користування соціальними мережами. Зокрема, домінування інтересів (дозвіллевих, професійних, політичних, хобі) і спрямованість власних дописів (для себе, близьких, колег, усіх). Як можна бачити з таблиці __, майже половина з респондентів (46%) роблять дописи без адресно, тобто для «усіх». Й однаково майже п'ята частина робить дописи з професійних мотивів чи використовує платформу в якості власного щоденника. Домінуюча спрямованість власних дописів респондентів розподілилася між двома напрямками – відпочинком і власними думками (по 32%), найменше – щодо професійних інтересів (14%). Цікаво, щодо змісту репостів, ситуація стає іншою – переважна кількість репостів є без конкретної теми або «усього по трохи» (майже 46%), а на другому місці – майже 23% – йдуть репости з професійних інтересів респондента. Й ще іншу ситуацію маємо щодо змісту власної стрічки досліджуваних, яка визначається напрямками вибору контенту. Тут на перше місце виходить дозвілля (майже 32%) й за ним з невеликим відривом слідує напрям професійних інтересів (27%).

Останнім в анкеті йшли прямі питання щодо переживання марності – корисності витраченого в мережі часу. Відзначаємо, що 73% досліджуваних не вважають, або дуже рідко вважають час витрачений в соціальних мережах марно витраченим й 27% вважають так дуже часто або майже завжди. Щодо користі ситуація дещо інша – приблизно порівну респондентів вважають часто чи майже завжди час витрачений у соціальних мережах корисним (48%). Звідси можна припустити, що майже чверть респондентів не вважають використання соціальних мереж ані корисним, ані марним.

4. Останнім кроком нашого емпіричного дослідження було виявлення зв'язків між специфікою користування соціальними мережами, оцінюванням благополучності цифрового середовища і переживанням людиною благополуччя. Для їх виявлення ми формували таблиці спряженості частот та обчислювали для них хі-квадрат критерій. Значимих зв'язків було зафіксовано не багато. Сильний зв'язок ($p < 0,01$) знайдено між параметром агресивності і кількістю підписників. При відсутності чи малій кількості підписників середовище не вважається агресивним. При наявності середньої кількості (до 20) підписників, середовище виявляється як агресивне й при більшій кількості підписників – соціальні мережі вважаються контраверсійними (таблиця 4.9).

Таблиця 4.9

**Спряженість агресивності цифрового соціального середовища
з кількістю підписників**

Агресивність	ні	так	разом
відсутні	101	0	101
до 5	18	0	18
від 5 до 20	0	9	9
від 20	8	10	28
<i>Разом</i>	127	19	156

Наступна значима залежність відмічена між оцінкою стабільності цифрового середовища і коментарі і реакції на дописи колег / знайомих. Середовище оцінюється стабільним усіма користувачами, які не менше, ніж раз на тиждень (але не щоденно) реагують на дописи знайомих, колег. А тими, хто взагалі намагається не коментувати повідомлення, середовище оцінюється суперечно – по 50% вважають і не вважають його стабільним. З наведеного можна висунути гіпотезу для подальших досліджень, що чим стабільніше людина коментує дописи знайомих / виявляє активність у підтриманні наявних слабких зв'язків, тим стабільнішим вона вважає й саму цифрову соціальну мережу.

Таблиця 4.10

**Спряженість стабільності цифрового соціального середовища
з кількістю коментарів на дописи знайомих, колег**

Стабільність	ні	так	разом
не коментую	9	9	18
менше, ніж раз на місяць	37	0	37
декілька разів на місяць	55	0	55
щотижня	0	28	28
майже щоденно	18	0	18
<i>Разом</i>	119	37	156

Переживання нещасності виявилось значимо пов'язаним з:

- зі змістом стрічки ($p < 0,01$), більш нещасними себе відчують ті, що обирають для читання інформацію про політику та хобі, менше – про професійні інтереси;

- зі змістом власних постів ($p < 0,05$), більш нещасними відчують себе ті, хто пишуть про власні переживання і політику, менше – про власні думки і професійні питання.

Переживання щастливості зв'язане з реакцією на дописи знайомих ($p < 0,01$) і, слабкіше, близьких ($p < 0,05$). Менш щасливою себе відчуває людина, що майже завжди реагує на їх дописи, а більше – та, яка реагує іноді. І перший, і другий результат, на наш погляд, пов'язаний з пошуком соціальної підтримки.

Підводячи підсумки проаналізованих досліджень й результатів нашого емпіричного дослідження, можна констатувати, що вплив включеності у цифрові соціальні мережі на благополуччя особистості не є однозначним, він може бути як негативним, так і позитивним. Причому, одним з найістотніших його чинників стає переживання власної суб'єктності користувачем, що виражається насамперед в його активності / реактивності. Разом з тим, в емпіричному дослідженні ми також отримали підтвердження результатів, отриманих Jenna L. Clark, Sara B. Algoe, and Melanie C. Green (2018), згідно з якими позитивний чи негативний вплив на благополуччя особистості буде мати її поведінка в соціальних мережах настільки, наскільки вона буде сприяти чи перешкоджати її бажанню в підтримці і приналежності.

4.4. ЛІТЕРАТУРА ДО РОЗДІЛУ

1. Alyssa N. Saiphoo, Lilach Dahoah Halevi, Zahra Vahedi, Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review, *Personality and Individual Differences*, Volume 153, 2020, 109639, ISSN0191–8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>.
2. Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. doi:10.1016/j.copsyc.2015.10.006. A helpful review and synthesis of current literature on Facebook use and social comparison.
3. Becker C, Kirchmaier I, Trautmann ST (2019) Marriage, parenthood and social network: Subjective well-being and mental health in old age. *PLoS ONE*14(7): e0218704. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218704>
4. Bian, Y., Hao, M. & Li, Y. Social Networks and Subjective Well-Being: A Comparison of Australia, Britain, and China. *J Happiness Stud* 19, 2489–2508 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9926-2>
5. Brian A. Primack, Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Erin O. Whaite, Liu yi Lin, Daniel Rosen, Jason B. Colditz, Ana Radovic, Elizabeth Miller, (2017) Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S., *American Journal of Preventive Medicine*, Volume 53, Issue 1, 2017, Pages 1–8, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>.
6. Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., & Strough, J. (2019, November 7). Age Differences in Reported Social Networks and Well-Being. *Psychology and Aging*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pag0000415>
7. Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21, 265–281. doi:10.1111/jcc4.12162. Additional research supporting the importance of specific Facebook behaviors in predicting well-being as a consequence of use.
8. Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 977–991. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0016076>
9. Caplan, S. E. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychol Behav*. 2007 Apr;10(2):234–42. DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
10. Chun-Ming Chang & Meng-Hsiang Hsu (2016): Understanding the determinants of users' subjective well-being in social networking sites: an integration of social capital theory and social presence theory, *Behaviour & Information Technology*, DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/0144929X.2016.1141321>

11. Cigna. 'Research Puts Spotlight on the Impact of Loneliness in the U.S. and Potential Root Cause.' Accessed 5/14/18. Available at: <https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/>
12. Coget, J., Yamauchi, Y., & Suman, M. (2002). The Internet, Social Networks and Loneliness.
13. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
14. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
15. Gil-Or, Oren. (2011). Social networks and social isolation – A reason and its solution in one. *PRAGYAA- Journal of Management*. 2. 1–7.
16. Gittel, Ross & Vidal, Avis. (2000). Community Organizing: Building Social Capital as a Development Strategy. <https://doi.org/10.2307/2654436>.
17. Hirani M., Singh A. (2016). One Big Happy Family: Bridging and Bonding Social capital in families using Social Networking Sites. *International Journal of Indian Psychology* 3 (2), DOI: <https://doi.org/10.25215/0302.080>
18. Hobfoll Stevan E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience. – *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* Edited by Susan Folkman // Print Publication Date: Nov 2010 Subject: Psychology, Health Psychology, Social Psychology // Online Publication Date: Sep 2012 DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0007>
19. Huang, C. (2017). Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta- Analysis. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20, 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
20. Huang, L., Zheng, D. and Fan, W. (2021), “Do social networking sites promote life satisfaction? The explanation from an online and offline social capital transformation”, *Information Technology & People*, Vol. ahead-of-print No. ahead-of-print. <https://doi.org/10.1108/ITP-03-2020-0143>
21. Hyun Jung Oh, Carolyn Lauckner, Jan Boehmer, Ryan Fewins-Bliss, Kang Li, Facebooking for health: An examination into the solicitation and effects of health-related social support on social networking sites, *Computers in Human Behavior*, Volume 29, Issue 5, 2013, Pages 2072–2080, ISSN0747–5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.017>
22. Jenna L. Clark, Sara B. Algae, and Melanie C. Green (2018). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science* 2018, Vol. 27(1) 32–37. DOI: 10.1177/0963721417730833
23. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation Press.
24. Krasnova, Hanna; Wenninger, Helena; Widjaja, Thomas; Buxmann, Peter (2013). Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction? In: *Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik (WI2013)*. Universität Leipzig, Germany. 27.02.-01.03.2013
25. Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scher-

- lis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
26. Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J. N., Helgeson, V., & Crawford, A. M. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49–74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
27. Ledbetter, A. M., Mazer, J. P., DeGroot, J. M., Meyer, K. R., Mao, Y., & Swafford, B. (2011). Attitudes Toward Online Social Connection and Self-Disclosure as Predictors of Facebook Communication and Relational Closeness. *Communication Research*, 38(1), 27–53. <https://doi.org/10.1177/0093650210365537>
28. Lin Xiaolin, Zhang Dawei, Li Yibai. (2016). Delineating the dimensions of social support on social networking sites and their effects: A comparative model, *Computers in Human Behavior*, Volume 58, 2016, Pages 421–430, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.017>.
29. Lee, K.-T., Noh, M.-J., & Koo, D.-M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 413–418. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0553>
30. Mehdizadeh, Soraya. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, behavior and social networking*. 13. 357–64. Doi: 10.1089/cyber.2009.0257.
31. Morahan-Martin J., Schumacher P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet, *Computers in Human Behavior*, 19 (6), 659–671.
32. Oliver Huxhold, Katherine L. Fiori, Tim D. Windsor (2013). The Dynamic Interplay of Social Network Characteristics, Subjective Well-Being, and Health: The Costs and Benefits of Socio-Emotional Selectivity. *Psychology and Aging*. 2013, Vol. 28, No. 1, 3–16. DOI: 10.1037/a0030170
33. Palmer D.A., Carder C.P., White L.D., The Impact of Communication Impairments on the Social Relationships of Older Adults: Pathways to Psychological Well-Being // *Journal of Speech, Language, and Hearing Research* • Vol. 62 • 1–21 • January 2019
34. Parker, P. D., Ciarrochi, J., Heaven, P., Marshall, S., Sahdra, B., & Kiuru, N. (2015). Hope, friends, and subjective well-being: A social network approach to peer group contextual effects. *Child Development*, 86(2), 642–650. <https://doi.org/10.1111/cdev.12308>
35. Peplau L, Perlman D (1982) Perspectives on loneliness. In: Peplau L, Perlman D. (eds), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley, New York, pp 1–20
36. Ranis G.; Stewart F., Samman E.(2006). Human Development: Beyond the Human Development Index. *Journal of Human Development* Vol. 7, No. 3, 323–358.
37. 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, pp. 141–166.

38. Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
39. Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
40. Saiphoo, A., Halevi, L.D., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. – URL: https://www.researchgate.net/publication/336797402_Social_Networking_Site_Use_and_Self-Esteem_A_Meta-Analytic_Review
41. Samman E., (2007). Psychological and Subjective Wellbeing: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. OPHI WORKING PAPER NO. 05. 54 p. // link: <https://www.ophi.org.uk/wp-content/uploads/OPHI-wp005.pdf>
42. Sampasa-Kanyinga Hugues and Lewis Rosamund F.. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. July 2015, 18(7).
43. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish – A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing.
44. Status of Mind: Social media and young people’s mental health. Royal Society for Public Health, 2017. – 31 p.
45. Steger, M. F. & Frazier, P. (2005) Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, pp. 574–582.
46. Talatu Ibrahim Umar and Murja Idris (2018). Influence of Social Media on Psychosocial Behaviour and Academic Performance of Secondary School Students. *JOURNAL OF EDUCATION & ENTREPRENEURSHIP*. Vol. 5, N0.2, 36–46, 2018. <https://doi.org/10.26762/jee.2018.40000013>
47. Tazghini, S., & Siedlecki, K. L. (2013). A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 827–832. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.010>
48. Valkenburg, M., Koutamanis, M., & Vossen, H.G. (2017). The concurrent and longitudinal relationship between adolescents’ use of social network sites and their social self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 76, 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.008>
49. Wilson, R. E., Gosling, S. D., & Graham, L. T. (2012). (See References). A comprehensive review summarizing much of the early research on Facebook from multiple theoretical perspectives.
50. Yanjie Bian, Mingsong Hao, Yaojun Li (2018). Social Networks and Subjective Well-Being: A Comparison of Australia, Britain, and China *Happiness Stud* (2018) 19:2489–2508 <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9926-2>
51. Yaojun Li (2016). Social mobility, social network and subjective well-being in the UK. *Contemporary Social Science*, 2016, Vol. 11, Nos. 2–3, 222–237, <http://dx.doi.org/10.1080/21582041.2016.1190860>
52. Березовська Л. (2020). Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. –

- № 2 (55), 2020. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>
53. Бочарова Е. Е. Социальный капитал как психологический феномен // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика, 2018. – Т. 18, вып. 4. – DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2018-18-4-433-438>
54. Вернік О. Л. Життєві ціді і життєві задачі як психологічна основа життєдіяльності особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 42. – 2016. – С. 93–102
55. Дейнека О. С. Символизация денег: опыт эмпирического исследования. Проблемы экономической психологии. Т. 1 / Отв. ред. Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б. Москва: Институт психологии РАН, 2004. – С. 207–241.
56. Джемс У. Психология / Под ред. Л. А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
57. Ефимова Г. З., Зюбан Е. В. Влияние социальных сетей на личность // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 5 <http://mir-nauki.com/PDF/20PSMN516.pdf>
58. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. – К.: Наш Формат, 2017. – 488 с.
59. Коброслі А. Х. (2018). Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. Вісник Одеського національного університету. Психологія. Том 23 № 2(48). DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2\(48\).145643](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2(48).145643)
60. Круглов К. О. Значення соціального капіталу для психологічного благополуччя співробітників / К. О. Круглов, О. Є. Блинова // Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. – Вип. 1. – С. 72–78.
61. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. Коллективная монография. – М.: Смысл, 2011. – 510 с.
62. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, О. В. РудоміноДусятська [та ін.]; за ред. Ю. М. Швалба. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. – 330 с
63. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 258 с.
64. Сохань Л. В., Степаненко И. В. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. Рецензия Л. В. Сохань, И. В. Степаненко // Психология. Журнал ВШЭ. 2012. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnyu-potentsial-struktura-i-diagnostika-pod-red-d-a-leontieva-retsenziya-l-v-sohan-i-v-stepanenko> (дата обращения: 20.07.2021)
65. Третьякова Ю. В. Порівняльний аналіз детермінант психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж із низькою та високою активністю. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог: Вид-во На УОА, квітень 2018. – № 6. – С. 77–82

**ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ
ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЇЇ
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

- 5.1. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ
ЗДОРОВ'Я ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ОСОБИСТОСТІ (Т. КИРПЕНКО)**
- 5.2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗДОРОВ'Я
ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ
(Т. КИРПЕНКО)**
- 5.3. СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ:
ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВПЛИВУ (Т. КИРПЕНКО)**
-
-

5.1. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗДОРОВ'Я ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Аналіз наявної наукової літератури, присвяченої вивченню суб'єктивного благополуччя, показує, що дослідження в цьому проблемному полі, охоплюють великий спектр життєдіяльності особистості. Так, у липні 2011 року Генеральна Асамблея ООН прийняла резолюцію, що закликає країни-члени ООН, оцінювати щастя (благополуччя) свого народу і використовувати його як орієнтир у політиці держави [3].

Розглядаючи суб'єктивне благополуччя через призму фундаментальних підходів, дослідники прагнуть до структурування і повного розкриття предикторів і детермінант цього явища. Однак, зараз немає однозначного розуміння як терміну благополуччя, так і внутрішніх чинників його становлення, що підтверджує не тільки складність, але і значимість цього психологічного явища. Найчастіше суб'єктивний благополуччя визначають, як задоволеність певними сферами життя, емоційна реакція, якість життя тощо.

Зараз дослідники прагнуть визначити єдину структуру суб'єктивного благополуччя особистості, його фактори і вплив на життя, здоров'я і діяльність суб'єкта, зокрема, відзначаючи, що суб'єктивне благополуччя – це один з показників якості життя людини і суспільства. Основними передумовами суб'єктивного благополуччя є різні форми задоволеності: собою, соціальними взаємовідносинами, життям, діяльністю, повнотою самореалізації та ін. Задоволеність життям тією чи іншою мірою пов'язана з самооцінкою рівня наближення ідеального життя до щастя. Праці зарубіжних вчених, присвячені проблемі благополуччя, засновані на двох основоположних підходах: гедоністичному і евдемоністичному, які мають між собою як різні, так і подібні положення. Джерелами цих фундаментальних підходів є роботи вчених в межах античної філософії.

З точки зору гедоністичного підходу, структурою благополуччя є взаємозв'язок трьох компонентів: почуття задоволеності, приємних і неприємних емоцій, які, поєднуючись між собою, формують рівень суб'єктивного благополуччя особистості. З точки зору евдемонізма благополуччя і радість вивчали Аристотель, Вольтер, Фома Аквінський та інші, гедонізму – Джон Локк, Томас Гоббс та інші [5]. З позиції евдемоністичного підходу основним показником благополуччя є повнота самореалізації особистості в конкретних життєвих умовах. Прихильники цього підходу вважають, що не все, що приносить людині задоволення, підвищує рівень його суб'єктивного благополуччя [11].

Грунтуючись на принципах системного підходу, у вітчизняній психології суб'єктивне благополуччя вивчається в межах суб'єктного та комплексного підходів, які дозволяють розглядати це явище що одночасно передбачає і внутрішньоособистісні процеси і навколишню дійсність. Особистість розглядається як елемент складної системи. З позиції комплексного підходу суб'єктивне благополуччя у вітчизняній психології розглядається як багатовимірна модель, інтегруюча в собі компоненти гедоністичного і евдемоністичного підходів.

Поняття «благополуччя» вивчалось в психології, як і в більшості гуманітарних наук, в контексті аналізу таких концептів, як «щастя», «задоволеність життям» (Life Satisfaction), «якість життя» (Quality of Life), «суб'єктивне благополуччя» (Subjective Well-Being). В аксіології «благо» означає факт задоволення споконвічних потреб, історично початковий і підтверджений життєвим досвідом.

Дослідження благополуччя з різних методологічних підстав закономірно призводять до невизначеності структури аспектів досліджуваного явища. Узагальнюючи різні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя, можна виділити кілька ключових характеристик:

- 1) позитивність вимірювання благополуччя як наявність різних за інтенсивністю позитивних показників і переживань;
- 2) глобальність вимірювання – взаємозв'язок всіх аспектів життя людини (соціальних, біологічних, психологічних, фізичних);
- 3) пролонгування в часі, динамічність;
- 4) суб'єктивність як залежність переживання благополуччя від оцінки, відносин і особистого досвіду [2; 3; 4].

Суб'єктивне благополуччя визначають ширшу категорію феноменів, які полягають в емоційній реакції людей, їхньої задоволеності окре-

ними сферами життя, а також в їх судженнях про якість життя в цілому. Складність однозначного тлумачення феномена, полягає в тому, що немає загального терміну. Ми виявили неоднозначність співвідношення понять суб'єктивного і психологічного благополуччя. Низка дослідників розглядає суб'єктивне благополуччя як складову психологічного, а інша частина, навпаки, розглядають психологічне благополуччя як складову суб'єктивного. І лише в окремих роботах ці поняття трактуються як синонімічні.

Зараз вважають, що поняття щастя або задоволеність життям – одні з найбільш важливих напрямків досліджень в області соціології, психології, економіки та державного управління. Показники задоволеності життям стали особливістю нинішнього політичного дискурсу і часто розглядаються в якості певної альтернативи показникам економічного зростання, так як в цілому мають більше спільного з життям реальних людей, ніж абстрактні економічні теорії.

Дослідники частіше розрізняють три варіанти (виду) суб'єктивного благополуччя: *фізичне, психологічне і соціальне*, що узгоджується з підходами психологів до внутрішньої структури особистості, яка передбачає нерозривну єдність трьох іпостасей «Я». Так, в структурі особистості У. Джеймса виявляється три класи елементів: *фізичне «Я», соціальне «Я» і духовне «Я»*. Фізичне «Я» передбачає тілесну організацію і все матеріальне, чим володіє людина, а також найближче оточення. Втрата або «зміна» будь-якої частини фізичного «Я» веде до втрати «частини особистості». Структуру соціального «Я» складають ролі, норми і прагнення людини до суспільства. Духовне «Я» – це «повне об'єднання окремих станів свідомості, конкретно взятих духовних здібностей і властивостей» [1].

Функціональна структура суб'єктивного благополуччя також неоднозначна. Серед його функцій можна виділити, принаймні, чотири функції. Передусім, звичайно, це:

1) *адаптивна (або регулятивна) функція*. Вона полягає в регуляції внутрішнього самоствалення, самопочуття, а також взаємини з зовнішнім світом. Вони покращують адаптаційні можливості людини в соціумі, а також в сприйнятті себе і свого життя;

2) *функція управління когнітивними процесами*, які забезпечують адаптацію та інтеграцію особистості в соціумі;

3) *функція розвитку*, що забезпечує творчий рух як в сторону саморозвитку, так і в бік забезпечення зовнішніх умов для задоволення вищих потреб і приведення всієї системи до рівноваги;

4) «поведінкова» функція, яка полягає у виборі стратегій поведінки в залежності від локусу благополуччя і спрямованості особистості.

Огляд досліджень, таких як стать, освіта, місце проживання показав, що гендерний фактор сам по собі не вважається значущим у визначенні суб'єктивного благополуччя. При цьому, люди, які проживають в мегаполісах, менше задоволені життям, в порівнянні з жителями інших міських або сільських районів. Задоволеність життям сільських жителів вище, ніж у городян (Zaidi et al., 2009; Fernandez & Kulik, 1981). В різних дослідженнях зв'язок освіти з благополуччям виявився неоднозначним. Так був виявлений як негативний зв'язок (Fernandez & Kulik, 1981) так і позитивний, хоча і мало впливав на суб'єктивне благополуччя (Pinquart & Sørensen, 2000). Деякі дослідження взагалі не виявили залежності щастя від освіти (Cid et al., 2007; Kudo et. Al., 2007) [9; 11; 12].

Люди, які перебувають у шлюбі і проживають разом, оцінюють свій суб'єктивне благополуччя вище, ніж ті, хто живе один (Chen & Short, 2008; De Jong Gierveld et al., 2012; Gaymu & Springer, 2010; Polverini & Lamura, 2005; Takashi, 2011). При цьому для жінок сімейний статус виявляється більш значущим фактором благополуччя, ніж для чоловіків (Takashi, 2011) [10; 12].

Е. Giovanini виділяє шість факторів суб'єктивного благополуччя, а саме: психологічне та фізичне здоров'я, задоволеність міжособистісними відносинами, самовизначення та свобода, робота, матеріальне благополуччя, розуміння світу.

Безсумнівно, суб'єктивне благополуччя пов'язано з психологічним і соціальним здоров'ям людини, його вірою, надією, оптимізмом і, звичайно, упевненістю в завтрашньому дні. Воно є тим середовищем, що забезпечує все необхідне для повноцінного існування особистості, її внутрішньої сили і оптимістичного настрою.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, *здоров'я* – «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних дефектів» [Статут ВООЗ, 1946].

Приблизно 2500 років тому ще Гіппократ вчив, що стан здоров'я є доказом того, що людина досягла стану гармонії як всередині себе, так і зі своїм оточенням, і все, що впливає на мозок, впливає і на тіло. У V столітті до н. е. Перікл говорив, що «здоров'я – це стан морального, психічного та фізичного благополуччя, яке дає людині можливість стійко і не втрачаючи самовладання переносити будь-які життєві негаразди».

На думку більшості вчених, фізичне здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, на 20% від екологічних факторів, ще на 20% від генетичних особливостей і на 8–10% – від розвитку медицини. Отже, наше здоров'я – це і здоровий спосіб життя, і сприятливе середовище проживання, раціональне харчування з умовою забезпечення безпеки харчових продуктів і води ...

Суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з соматичним здоров'ям, на що особливо акцентують увагу дослідники прикордонних областей наукового знання. Однією з головних методологічних проблем психології здоров'я є невизначеність теоретичних підстав. Короткий аналіз деяких підходів до категорії здоров'я вказує на складну детермінацію цього феномена і необхідності подальших міждисциплінарних досліджень, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Сучасні дослідження показують, що предметне поле психології здоров'я значно ширше, ніж тільки виконання безпосередньо дій пов'язаних зі здоров'ям та вдосконаленням людини. Воно передбачає аналіз соціальних відносин, стратегій поведінки, вивчення аттитюдів, переконань, цінностей, соціальних уявлень, що орієнтують, що направляють і виправдовують ті чи інші дії, пов'язані зі здоров'ям (так само як і з хворобою).

Концепція британських науковців (Біллінгтон, 1993) [10] базується на біопсихосоціальному підході до розуміння здоров'я та хвороби. Основною метою цього підходу є визнання впливу широкого кола біологічних, психологічних і соціальних факторів на стан здоров'я і хронічні захворювання. Ці важливі особливості часто розглядаються як детермінанти здоров'я (Dahlgren and Whitehead, 1991) [9], вони вважаються невід'ємною частиною оцінки і лікування хвороб (Andrasik, 2015) [8]. Серед зарубіжних досліджень психології здоров'я виділяють наступні теорії: теорія запланованої поведінки (ТРВ; Ajzen, 1991) [10], транс-теоретична модель (Transtheoretical (TTM) Prochaska and Velicer, 1997, Armitage, 2010) [12], модель верифікації здоров'я (НВМ, Hochbaum, 1958, Janz and Becker, 1984) [12] тощо.

Суб'єктивне благополуччя практично є віддзеркаленням психологічного здоров'я особистості, але ніяк не зводиться до нього. Інакше кажучи, це «нормальний» або оптимальний стан «чистоти» внутрішнього середовища, відносного комфорту, перебуваючи в якому індивід здатний реалізовувати себе, свої цілі і вирішувати повсякденні завдан-

ня. Суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з соматичним здоров'ям, на що особливо акцентують увагу дослідники прикордонних областей наукового знання. Його досліджують з цілком об'єктивного посылу про тісний зв'язок психічних станів і соматичного середовища. Передбачається наявність психологічних підстав всіх або майже всіх захворювань.

Дослідження доказують, що здоров'я – одна з найбільш значущих детермінант суб'єктивного благополуччя особистості (Borg et al., 2006; Chen & Short, 2008; Larson, 1978), особливо – для літніх осіб з обмеженими можливостями (Borg et al., 2006; Borg et al., 2008). При цьому, вказується на позитивний вплив фізичної активності та здорового способу життя на суб'єктивне благополуччя (Wallace, 2008).

Визначено і зворотній зв'язок: суб'єктивне благополуччя впливає на здоров'я. Виникає проблема складності вивчення ефектів в кожному напрямку. Коли ми розглядаємо різні дослідження, ми знаходимо докази зв'язку між погіршенням здоров'я і зниженням суб'єктивного благополуччя особистості. Наприклад, Біндер і Коад (Binder and Coad, 2013) вивчили більше 100 000 чоловік в межах британського опитування домогосподарств. У цьому дослідженні зниження здоров'я, таке як інсульт і рак, передбачали більш низький показник SWB (суб'єктивного благополуччя особистості).

Порушення чинного суб'єктивного благополуччя особистості, завдяки своєму впливу на фізіологічні процеси і, отже, на індивідуальне і суспільне здоров'я, створює величезне фізичне і фінансове навантаження для людей і суспільства. Все більше свідчень того, що суб'єктивне благополуччя особистості впливає на здоров'я та інші громадські результати, спонукало Організацію Об'єднаних Націй заснувати Міжнародний день щастя, щоб підкреслити важливість соціального SWB як ключової мети державної політики (Diener and Tay, 2012; The United Nations, 2013).

Отже, міра переживання щастя і суб'єктивного благополуччя більшою мірою залежить від особистості, ніж від випадковості і об'єктивних умов життя; також велике значення мають такі залежні від нас самих фактори, як характеристики міжособистісних відносин, цілі, цінності і світогляд. Переживання благополуччя значною мірою обумовлено особливостями ставлення особистості до себе, навколишнього світу в цілому і його окремих сторін. Всі зовнішні чинники благополуччя при будь-яких об'єктивних характеристиках не можуть діяти на переживан-

ня благополуччя безпосередньо, але тільки через суб'єктивне сприйняття і суб'єктивну оцінку, які обумовлені особливостями всіх сфер особистості.

Встановлено, що в психології здоров'я існує багато теорій та підходів, які мають низку методологічних та дослідницьких проблем. Цінність здоров'я людини не потребує доказу, проте установки людей на збереження здоров'я не відповідають знанням людей про здоров'я загалом. За наявними уявленнями проблема здоров'я розглядається в основному як медична проблема. Так, психологічним механізмом формування ставлення особистості до власного здоров'я як цінності є виявлення і розв'язання суперечності між цінністю і реальною поведінкою. Громадська думка, що формується школою і сім'єю, сприяє отриманню науково обґрунтованої інформації, розширює уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя і робить більш значущою цінність здоров'я.

Виявлено прямий та зворотній зв'язок між здоров'ям та суб'єктивним благополуччям особистості. При цьому необхідно розуміти, що суб'єктивне благополуччя – це не переживання абсолютного щастя або задоволеності всього і всім, це, скоріше, стан динамічної рівноваги, що досягається різноспрямованими переживаннями задоволеності в різних сферах життєдіяльності, коли на рівні стану незадоволеність однією сферою компенсується задоволеністю в іншій, а на рівні внутрішньої динаміки, незадоволеність створює певну зону напруги, яка стає рушійною силою розвитку, а задоволеність – зону дозволу.

Визначено теоретико-методологічні основи дослідження взаємозв'язків та взаємовпливів здоров'я, здорового способу життя та суб'єктивного благополуччя особистості. Визначений зміст понять природна організація людини, біологічні ресурси організму та вимоги внутрішнього середовища як чинники суб'єктивного благополуччя, фізичне, психічне, психологічне здоров'я особистості в еколого-психологічному вимірі. Встановлено, що суб'єктивне благополуччя певною мірою є віддзеркаленням психологічного здоров'я особистості, але ніяк не зводиться до нього. Узагальнені результати досліджень аспектів та напрямків взаємовпливу переживання благополуччя та оцінки людиною стану свого здоров'я. Визначені завдання емпіричного дослідження таких взаємовпливів у еколого-психологічному аспекті збереження та розвитку здоров'я людини.

5.2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЗДОРОВ'Я ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Добираючи методики для експериментальної частини, ми брали до уваги наявність чи відсутність у літературних джерелах таких важливих характеристик психологічних тестів як: відомості про їхню валідність, ретестову надійність, опис властивостей шкал, дискримінантативність й інформацію про особливості тих вибірок, на яких відбувалася їхня стандартизація

Наявність такої вибірки обумовлена завданнями та метою дослідження, а її гетерогенність мала підвищити валідність отриманих результатів. В нашій роботі наведені результати дослідження респондентів у віці від 17 до 55 років. Це зумовлено тим, що розуміння та усвідомлення суб'єктивного благополуччя починається в період ранньої юності, тобто приблизно з 17–18 років. Тому проводити подібне дослідження у більш ранньому віці ми вважаємо недоречним. Загальна кількість респондентів 150 осіб, серед яких 52 % чоловіків та 48 % – жінки. Серед них 5 % особи з середньою освітою, 14% – із середньо-спеціальною та 81 % – з вищою освітою.

На першому етапі дослідження (теоретичному) проводився аналіз теоретичних джерел з теми дослідження. На другому етапі обрано методики та розроблено програму дослідження. На третьому етапі, констатувальному, проводилося дослідження суб'єктивної оцінки особистістю власного здоров'я у порівнянні з його реальною картиною (наявності хронічних та функціональних порушень) на переживання суб'єктивного благополуччя.

1. Авторське напівструктуроване інтерв'ю. Передбачалось з'ясування позиції щодо самопочуття, відношення до здоров'я, переживання суб'єктивного благополуччя тощо.

2. Самооцінка стану здоров'я за допомогою анкетування за В. П. Войтенко.

Анкета складається з 28 пунктів-питань, на 27 з яких передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє запитання: «хороше», «задовільний», «погане», «дуже погане». На підставі самооцінки загального стану здоров'я формулюються практичні рекомендації щодо зміцнення здоров'я. Підраховується число несприятливих для анкетованих відповідей (+) на перші 27 запитань (на питання № 28 якщо відповідь «погано» або «дуже погано», то додається 1 бал, як зазначено в варіантах відповіді). Підсумкова оцінка дає кількісну самооцінку здоров'я, що дорівнює 0 – при «ідеальному», 1–6 – «хорошому», 11–12 – «задовільному», 13–18 – «поганому» і 19–28 при «дуже поганому» самопочутті.

3. Оцінка рівня задоволеності якістю життя (Н. Водоп'янова)

Переживання психологічного комфорту (благополуччя) – важливий показник динаміки здоров'я, оскільки воно виявляється найтоншим індикатором перехідних станів від здоров'я до хвороби. Опитувальник для оцінки якості життя розроблений в Інституті медицини стресу (США) в 1993 р, щоб допомогти пацієнтам збалансувати стресовий вплив і силу вибору своєї лінії поведінки, що сприяє його подоланню (Eliot, 1993). Опитувальник заснований на екзистенціальному підході до життєвих стресів. В результаті підраховується сумарний індекс якості життя (ІЯЖ), який розглядається як суб'єктивна задоволеність в самоактуалізації особистісних ресурсів для подолання життєвих і робочих стресів.

4. Опитувальник «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А. А. Рукавішнікова).

Шкала суб'єктивного благополуччя (шкала СБ) створена в 1988 році французькими психологами Perrudet-Badoux, Mendelsohn і Chiche. Приводом для її створення слугувало розширення досліджень в області психології стресу і його впливу на здоров'я індивіда. Вивчаючи вплив хронічних хвороб на емоційний стан особистості, автори методики зіткнулися з необхідністю мати невеликий скринінговий інструмент, що відображає оцінку індивідом власного емоційного стану. В результаті була розроблена шкала, яка вимірює емоційний компонент суб'єктивного благополуччя.

Сума балів за всіма пунктами становить підсумковий бал по тесту. Підсумковий бал є показником наявності і глибини емоційного дискомфорту особистості, а з відповідей на окремі пункти дослідник може виявити зони особливої напруги або конфлікту.

Сфера застосування шкали СБ досить широка. Вона може з успіхом застосовуватися для контролю загального стану клієнта в процесі

лікування, виявлення проблемних зон при психологічному консультуванні, оцінки емоційного благополуччя при відборі і підборі кадрів і інших ситуаціях, де потрібно оцінити особливості психоемоційної сфери особистості.

Середні оцінки (4–7 стенів) свідчать про низьку вираженість якості: особи з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але і про повний емоційний комфорт говорити не можна.

Оцінки, що відхиляються в сторону суб'єктивного неблагополуччя (8–9 стенів), характерні для людей, схильних до депресії і тривогам, песимістичних, замкнутих, залежних, що погано переносять стресові ситуації.

Вкрай високі оцінки (10 стенів) свідчать про значно вираженому емоційному дискомфорту. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності, вони швидше за все, незадоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до навколишніх і надії на майбутнє, відчувають труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, негнучкий, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей.

Оцінки відхиляються в сторону суб'єктивного благополуччя (2–3 стени) говорять про помірне емоційному комфорту випробуваного: він не відчуває серйозних емоційних проблем, досить впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з навколишніми, адекватно управляє своєю поведінкою.

Вкрай низькі оцінки за шкалою СБ (1 стени) свідчать про повний емоційне благополуччя випробуваного і запереченні їм серйозних психологічних проблем. Така людина, швидше за все, має позитивну самооцінку, не схильна висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістична, товариська, упевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривоги.

1. Отримані емпіричні дані виявили, що 22 % респондентів позитивно оцінюють власне здоров'я, 46 % – як задовільне, 26 % – як погане, а 6 % – не можуть визначитися. При цьому, на обираючи відповідь з двох можливих варіантів, 42 % дали відповідь «погане здоров'я», а 58% – «хороше». Серед найважливіших умов збереження власного здоров'я дані розподілилися так (поставили на перше та друге місце): гарна спадковість – 26 %, екологія – 22 %, медичне обслуговування – 38 %, заняття спортом – 20 %, матеріальна забезпеченість – 39 %.

2. Підрахунок сумарного індексу якості життя (ІЯЖ) виявив наступні результати: 11 % мають високий ІЯЖ, 32 % – середній та 23 % – низький. Низький рівень властивий людям із синдромом вигоряння, тоді як високий свідчить про оптимізм та активність життєвої позиції.

3. Дослідження суб'єктивного благополуччя показало, що 52 % респондентів мають низьку вираженість суб'єктивного благополуччя. Вони характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але і про повний емоційний комфорт говорити не можна. Більш близькі до суб'єктивного благополуччя 19 % досліджуваних, що свідчить про помірний емоційний комфорт випробуваного: він не відчуває серйозних емоційних проблем, досить впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з навколишніми, адекватно управляє своєю поведінкою. 29 % мають оцінки, що відхиляються в сторону суб'єктивного неблагополуччя. Вони характерні для людей, схильних до депресії і тривоги, песимістичних, замкнутих, залежних, що погано переносять стресові ситуації.

4. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS17.0. Встановлено прямий кореляційний зв'язок ($r=0,39$, $p\leq 0,01$) між віком та напруженістю (фізичний та психічний дискомфорт). ІЯЖ корелює із особистісними досягненнями ($r=0,58$, $p\leq 0,01$), рівнем здоров'я ($r=0,41$, $p\leq 0,01$), напруженістю ($r=0,48$, $p\leq 0,01$), самоконтролем ($r=0,54$, $p\leq 0,01$), рівнем освіти ($r=0,69$, $p\leq 0,01$), міжособистісним спілкуванням ($r=0,42$, $p\leq 0,01$). Тобто, суб'єктивне переживання людиною задоволеності власним життям співвідноситься із задоволеністю своєю самореалізацією в різних сферах життя та з її фізичним та психологічним здоров'ям. Гендерні особливості пов'язані з рівнем самоконтролю (кореляція на рівні $r = -0,39$, $p\leq 0,01$), тобто чоловікам властивий більш високий рівень самоконтролю, а також чоловіки частіше за жінок оцінюють свій стан здоров'я позитивно ніж негативно ($r = 0,29$, $p\leq 0,05$).

5. Встановлено кореляційний зв'язок суб'єктивного благополуччя та стану здоров'я ($r = 0,45$, $p\leq 0,01$), між самоконтролем та СБ ($r = -0,39$, $p\leq 0,01$). Також виявлено наявність прямого та зворотного зв'язку між суб'єктивним благополуччям особистості та особистісними досягненнями, міжособистісним спілкуванням, напруженістю тощо. При цьому необхідно розуміти, що суб'єктивне благополуччя – це не просто переживання абсолютного щастя або задоволеності всього і всім, це, скорі-

ше, стан динамічної рівноваги, що досягається гармонійним способом життєдіяльності людини загалом.

На запитання «Чи достатньо ви турбуєтесь про власне здоров'я?» 62 % відповіли: «не досить достатньо», 20 % – «недостатньо». Лише 20 % досить достатньо турбуються про власне здоров'я.

Отримані результати свідчать про те, що основою суб'єктивного благополуччя є особистісні зусилля щодо власного здоров'я, прагнення його саморозвитку, активна позиція до власного життя тощо. Виявлені показники дозволяють припустити, що суб'єктивне благополуччя, щастя, якість життя мають тісний зв'язок зі станом здоров'я, віком, соціальними зв'язками, матеріальним благополуччям та умовами навколишнього середовища.

Благополуччя людей залежить від різноманітних аспектів життя, а не тільки, як вони себе почувають. При цьому, «здорові» люди зазвичай визначають свій рівень благополуччя вище, ніж ті, хто оцінюють рівень власного здоров'я незадовільним. Так, на суб'єктивне благополуччя прямо впливає активне ставлення людини до власного здоров'я як внутрішньо-органічного середовища. Показником такого ставлення є особистісні зусилля по збереженню здоров'я та прагнення його розвитку. Отже, зрозуміло, що здоров'я впливає на благополуччя людини, але й благополуччя є фактором її здоров'я.

5.3. СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМВПЛИВУ

Благополуччя існує в двовимірному полі: об'єктивному та суб'єктивному. Тобто передбачає особисті, індивідуальні переживання людини, її сприйняття власного життя та порівняння цих переживань життєвих обставин з наявними цінностями та нормами.

За останні десятиріччя проведено багато важливих та цікавих досліджень зв'язків між психологічними факторами та станом здоров'я. Це тим більше актуально, оскільки за статистичними даними приблизно третина хворих, які приходять до лікаря страждають функціональними чи емоційно зумовленими розладами. Так, зрозуміло, що хвороби сучасної людини обумовлені, перш за все, її способом життя і повсякденною поведінкою.

Велике значення в розробці позитивного визначення здоров'я зіграла концепція психологічного благополуччя (Psychological Well-Being). Вони роблять акцент на дослідження позитивного психологічного функціонування (Ryff, Singer, 1998, Ryff et al., 1998) [9]. Ця концепція базується на досягненнях психоаналітичної, екзистенційної, гуманістичної та трансперсональної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Еріксон, К. Хорні, Е. Фромм, В. Франкл, К.-Г. Юнг) [3; 7; 9; 12].

Здоров'я – одна з найбільш значущих детермінант суб'єктивного благополуччя (Borg et al., 2006; Chen & Short, 2008; Larson, 1978). Передбачається наявність психологічних підстав всіх або майже всіх захворювань. Безсумнівно, суб'єктивне благополуччя пов'язано з психологічним і соціальним здоров'ям людини, його вірою, надією, оптимізмом і, звичайно, упевненістю в завтрашньому дні. Воно є тим живильним середовищем, яке забезпечує все необхідне для повноцінного існування особистості, її внутрішньої сили і оптимістичного настрою. Зараз дослідники прагнуть визначити єдину структуру суб'єктивного благополуччя особистості, його фактори і вплив на життя, здоров'я і діяльність

суб'єкта, передусім, відзначаючи, що суб'єктивне благополуччя – це один з показників якості життя людини і суспільства.

Сучасні дослідження показують, що предметне поле психології здоров'я передбачає аналіз соціальних відносин, стратегій поведінки, вивчення переконань, цінностей, соціальних уявлень, що орієнтують, що направляють і виправдовують ті чи інші дії, пов'язані зі здоров'ям (так само як і з хворобою).

Дисципліна психології здоров'я розвивалася від зростаючого визнання внеску психологічних процесів в стан здоров'я і хвороби. Його мета і основна увага в тому, щоб генерувати і тестувати теорію і втілювати ці теорії в життя. Серед зарубіжних досліджень психології здоров'я виділяють наступні теорії: теорія запланованої поведінки (TPB; Ajzen, 1991) [8], транстеоретична модель (Transtheoretical (TTM) Prochaska and Velicer, 1997, Armitage, 2010) [12], модель верифікації здоров'я (НВМ, Hochbaum, 1958, Janz and Becker, 1984) [12] тощо.

Сьогодні проводяться більш широкі та різноманітні дослідження про поведінку здоров'я, комунікації в середовищі медичних установ, зокрема з використанням нових комунікаційних технологій [10], про роль сім'ї у випадку охорони здоров'я і хвороби, для того, щоб результати дослідження могли стати основою в практичній діяльності психологів здоров'я в роботі з різними клієнтами або групами пацієнтів на всіх рівнях: індивідуальному, рівні громади, суспільства, тощо.

Суб'єктивне благополуччя визначає власне ставлення людини до свого життя, внутрішнього та зовнішнього середовища, переживання задоволеності, тощо. Однією з головних функцій суб'єктивного благополуччя ми вважаємо покращення рівноваги між особистістю та її навколишнім середовищем. Однак, зараз немає однозначного розуміння як терміну благополуччя, так і внутрішніх чинників його становлення, що підтверджує не тільки складність, але і значимість цього психологічного явища. Воно є відображенням психічного здоров'я особистості. Важливу роль між суб'єктивним благополуччям та здоров'ям відіграє також ціннісно-емоційний комплекс. Суб'єктивний аспект виявляється в загальному відчутті благополуччя психологічного буття, а також характер емоційних станів.

Отже, здоров'я – це необхідна умова активної та нормальної життєдіяльності людини. Будь-які суттєві порушення у цій сфері тягнуть за собою зміни у звичному образі життя, відношенні з навколишнім світом,

можливу втрату працездатності, а в цілому – вимушену корекцію планів на майбутнє. Як дуже складний та системний феномен здоров'я є предметом розгляду багатьох наукових дисциплін.

Точка зору на здоров'я, яка припускає не тільки відсутність негативного стану, але й наявність позитивної якості, поширена сьогодні у багатьох культурах світу. Накопичена велика кількість даних, які засвідчують участь психосоціальних факторів, задоволеність життям у виникненні та розвитку багатьох захворювань.

Задоволеність життям тією чи іншою мірою пов'язана з самооцінкою рівня наближення ідеального життя до щастя. низка теорій стверджує, що неможливо раз і назавжди змінити чийсь рівень щастя. Одна з цих теорій – так звана теорія нульової суми, яка стверджує, що щастя – це цикл і що щасливі і нещасливі періоди слідує один за іншим. Будь-яка спроба підвищити рівень щастя буде швидко зведена до нуля наступним нещасливим періодом. Інша теорія стверджує, що в цілому щастя є незмінною характеристикою, хоча в підлітковому віці і в юності воно не настільки стабільно і до того ж на нього можуть впливати важливі зміни в житті. Так, щастя, скоріше, «прагне стати» постійною величиною, ніж є такою з самого початку.

Бредберн визначив, що індикатором щастя є баланс почуттів, що виникають під впливом сукупності позитивних та негативних подій в житті людини. Часто щастя і суб'єктивне благополуччя використовуються як синоніми. У філософських текстах щастя в більшості випадків розглядається як благо чи чеснота. Трактуювання поняття «благополуччя» дотичне до всіх сторін життя людини. Людина перебуває в стані абсолютно повного благополуччя, коли гармонійно поєднуються фізичні, соціальні, психічні (інтелектуальні), духовні та емоційні складові її життя.

S. Weiss (1983) пропонує тривимірний підхід до аналізу поведінки, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я. Перш за все автор виділяє поведінку, спрямовану на запобігання хвороби, і поведінкові стратегії зміцнення або підтримки здоров'я. На ці види поведінки впливають як інтраперсональні й енвайроментальні фактори, так і ситуаційні змінні. Як визначалося раніше, фізичне здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, тобто наскільки гармонійно розвивається фізичне, психологічне та соціальне благополуччя людини. Серед головних теоретичних та прикладних питань постають питання вивчення особистісних факторів задля повноцінного розвитку особистості, успішного подолан-

ня складних життєвих обставин, подолання наслідків захворювань та фізичних травм, формування здорового способу життя тощо.

Здоровий спосіб життя розглядається як основа профілактики захворювань. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, що відповідає генетично зумовленим типологічним особливостям людини, відповідним конкретним умовам життя. Він направлений на формування, зберігання та зміцнення здоров'я та повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я, первинної профілактики хвороб і задоволення життєво важливої потреби в здоров'ї [5].

За Е. Вайнером [11] структура здорового способу життя передбачає наступні фактори: оптимальний руховий режим, раціональне харчування, раціональний режим життя, психофізіологічну регуляцію, психосексуальну і статеву культуру, тренування імунітету і загартовування, відсутність шкідливих звичок і валеологічну освіту.

Спосіб життя загалом є важливою біосоціальною категорією, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Він характеризується особливостями повсякденного життя людини, зокрема його працею, використанням вільного часу, задоволенням особистих потреб, суспільним життям, нормами та правилами поведінки тощо. При цьому, здоровий спосіб життя як система складається з трьох основних взаємопов'язаних і взаємозамінних елементів, трьох культур: культури харчування, культури руху і культури емоцій та поведінки.

Гармонійний спосіб життя – це організований людиною оптимальний комплекс взаємопов'язаних стійких інтересів, де регулярно здійснюється контроль поведінки, функціонально необхідних для підтримки психологічного, фізичного, соціального благополуччя і здоров'я. Він забезпечує цікаве, різноманітне життя, хорошу внутрішню і зовнішню творчу адаптацію, здоров'я, оптимальну реалізацію життєвого призначення. Гармонійний спосіб життя є важливою ознакою загальної гармонійності особистості і загальної якості життя, сприяє реалізації цінностей. Гармонійний спосіб життя характеризується тим, наскільки виражені адаптивні інтереси та поведінка людини, спрямовані на якість життя та гармонійне функціонування в усіх сферах буття (Мотков О. І., 2015).

Прагнучі зміцнити своє здоров'я і намагаючись вести здоровий спосіб життя, кожна людина, часто не усвідомлюючи цього, орієнтується-

ся на певні зразки або еталони здоров'я. Теоретичний аналіз феномену «здоров'я» дозволяє характеризувати здоров'я як особисту та суспільну цінність. В останні роки відмічається проникнення ідей позитивної психології у психологію здоров'я. Тобто здоровий спосіб життя потрібно цілеспрямовано та постійно формувати проягом життя людини.

Важливе місце у визначенні здорового способу життя для кожної людини необхідно враховувати особистісно-мотиваційні особливості людини, її типологічні особливості, стать, вік, соціальне оточення, цінності, тощо. Отже, в основі формування здорового способу життя є низка ключових положень. Так, активним носієм здорового способу життя є конкретна людина як суб'єкт і об'єкт своєї життєдіяльності і соціального статусу. У реалізації здорового способу життя людина відчуває єдність своїх біологічних і соціальних основ. В основі формування здорового способу життя людини особистісно-мотиваційна установка людини на втілення власних соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних можливостей і здібностей.

Дослідження показали, що в основному людина ставиться до власного здоров'я дуже недбало. Багато людей не привчені до здорового та гармонійного способу життя і поведінки, які забезпечують попередження захворювань. Вони схильні до впливу негативних соціальних норм і традицій. Безсумнівно, суб'єктивне благополуччя пов'язано з психологічним і соціальним здоров'ям людини, його вірою, надією, оптимізмом і, звичайно, упевненістю в завтрашньому дні. Воно є тим середовищем, що забезпечує все необхідне для повноцінного існування особистості, її внутрішньої сили і оптимістичного настрою.

Коли ми розглядаємо різні дослідження, ми знаходимо докази зв'язку між погіршенням здоров'я і зниженням суб'єктивного благополуччя особистості та гармонійного способу життя загалом, та навпаки, зниження суб'єктивного благополуччя має вплив на погіршення здоров'я людини. Наприклад, Біндер і Кoad (Binder and Coad, 2013) вивчили понад 100 000 чоловік в рамках британського опитування домогосподарств. У цьому дослідженні зниження здоров'я, таке як інсульт і рак, передбачали більш низький показник SWB (суб'єктивного благополуччя особистості).

Деякі автори вважають, що означені проблеми здоров'я та здорового способу життя можуть бути вирішені за допомогою теорії соціальних уявлень С. Московісі [11]. Згідно з С. Московісі [11], соціальні уявлення – це низка (ланцюг) понять та тверджень (ідей, образів, метафор),

які так чи інакше пов'язані між собою, що виникають у повсякденному житті під час міжособистісних комунікацій. Саме на них спираються люди у міжособистісній взаємодії та приймають рішення про виконання чи невиконання тої або іншої дії.

Також одним із головних питань психології здоров'я є питання мотивації збереження та зміцнення власного здоров'я, мотивація здорового та гармонійного способу життя. Навіть розуміючи ризики, небезпеку приємного але шкідливого способу поведінки, не мають сили волі або навичок аби змінити його. В той же час знання та розвиток навичок саморегуляції сприятливо впливає на підвищення якості життя та благополуччя в цілому.

Однією з найпопулярніших у психології здоров'я сучасною теорією, що описує механізми мотивації, є теорія самодетермінації Р. Райана та Е. Десі [3]. Дослідники вважають, що зовнішні стимули (загроза покарання) знижують внутрішню мотивацію, а можливість вибору, навпаки, підвищує її. Згідно з теорією самодетермінації, вчинки людини розуміються як результат вільного вибору.

Психологічна складова є однією з істотних характеристик цілісного здоров'я людини. Так останні дослідження К. Дж. Хомана [12] самосвідомості та фізичного здоров'я вказують на те, що прийняття свідомої, доброї позиції щодо своїх недоліків та невдач, гармонійний спосіб життя допомагає знижувати стрес та покращувати поведінку щодо здоров'я. Їхні дослідження є перспективним напрямком майбутніх досліджень способів зниження стресу та покращення здоров'я загалом. Також дослідження «реалізованого наміру» показали позитивний вплив на поведінку, що покращує якість життя. Популярним напрямком сьогодні є робота з нарративом. Розказані історії є інструментом покращення самопочуття, осмислення досвіду та виконують ще багато важливих функцій.

Отже, зрозуміло, що в психології здоров'я існує багато теорій та підходів, які мають низку методологічних та дослідницьких проблем. В становленні здорового та гармонійного способу життя людини в суспільстві велике значення має розуміння та розвиток психології здоров'я. Все більше свідчень того, що суб'єктивне благополуччя особистості впливає на здоров'я та інші громадські результати, спонукало Організацію Об'єднаних Націй заснувати Міжнародний день щастя, щоб підкреслити важливість соціального SWB як ключової мети державної політики (Diener and Tay, 2012; The United Nations, 2013).

Також виявлено, що міра переживання щастя і суб'єктивного благополуччя залежить більше від особистості, ніж від випадковості і об'єктивних умов життя; також велике значення мають такі залежні від нас самих фактори, як характеристики міжособистісних відносин, цілі, цінності і гармонійний спосіб життя. Переживання благополуччя значною мірою обумовлено особливостями ставлення особистості до себе, навколишнього світу в цілому і його окремих сторін. Гармонійний спосіб життя створюється людиною зокрема і завдяки наявності у нього сильної мотивації до оптимального саморозвитку своєї особистості і, відповідно, самостійно побудованої поведінки.

Цінність здоров'я людини не потребує доказу, проте установки людей на збереження здоров'я не відповідають знанням людей про здоров'я загалом. Виявлено прямий та зворотній зв'язок між здоров'ям та суб'єктивним благополуччям особистості. При цьому необхідно розуміти, що суб'єктивне благополуччя – це не переживання абсолютного щастя або задоволеності всього і всім, це, скоріше, стан динамічної рівноваги, що досягається гармонійним способом життєдіяльності людини загалом.

Так, психологічним механізмом формування ставлення особистості до власного здоров'я як цінності є виявлення і розв'язання суперечності між ініціюємою цінністю і реальною поведінкою.

Отже, на суб'єктивне благополуччя прямо впливає активне ставлення людини до власного здоров'я, яке є інтегральним показником стану внутрішньо-органічного середовища. Так, суб'єктивна оцінка особистістю власного здоров'я у порівнянні з його реальною картиною (наявності хронічних та функціональних порушень) більше впливає на переживання суб'єктивного благополуччя. Такий вплив опосередкований особистісними зусиллями по збереженню здоров'я та прагненням його розвитку, а показники суб'єктивного благополуччя більш тісно пов'язані із орієнтацією на розвиток та захист здоров'я, ніж з наявним рівнем здоров'я.

5.4. ЛІТЕРАТУРА ДО РОЗДІЛУ

1. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001. – С. 90–120.
2. Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В. Некоторые проблемы психологии здоровья и здорового образа жизни / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина (Томск) // КиберЛенинка. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-psihologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
3. Кирпенко Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення зв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості / Т. М. Кирпенко // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К.: Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2019. – Том VII. Екологічна психологія. – Вип. 47. – С. 166–176.
4. Лосев А. Ф. История античной эстетики: Итоги тысячелетнего развития. – М.: Искусство, 1993. Кн. 2. – С. 386–438.
5. Мартинсоне К., Фреймане Г., Колесникова Е. Психология здоровья в Латвии в контексте современных европейских исследований // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – № 5(28) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mprj.ru>
6. Мотков О. И. Изучение гармоничности образа жизни и ее развития / О. И. Мотков // Экзистенциальная и гуманистическая психология. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x7022.htm>
7. Фролова Ю. Г. Психология здоровья. – УП «Издательство “Вышэйшая школа”», 2014. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/uliya-frolova/psihologiya-zdorovya/chitat-onlayn/>
8. Ajzen, I The theory of planned behaviour // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. – 1991, 50(2): p. 179–211.
9. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) *Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology*. London: Guilford Press. Google Scholar. – 2015.
10. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, *Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it* // August 2, 2017 Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>
11. Ogden, J Celebrating variability and a call to limit systematization: The example of the behaviour change technique taxonomy and the behaviour change wheel. *Health Psychology Review*. – 2017. – Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1190291>
12. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois, // First Published // *Health Psychology Open* // Sept. 14, 2017. – Research Article <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102917729542>

Розділ VI.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЕКОЛОГО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

- 6.1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ВІКУ
І БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ (О. ПАВЛЕНКО)**
 - 6.2. БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ
ЯК ЦІННІСТЬ ЗРІЛОГО ВІКУ (Ю. ШВАЛЬ)**
 - 6.3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСЕМАНТИЧНОЇ СТРУКТУРИ
УЯВЛЕННЯ ПРО ОСОБИСТІСНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
В ЮНАЦЬКОМУ І ЗРІЛОМУ ВІЦІ (О. ПАВЛЕНКО, О. ВЕРНІК)**
 - 6.4. АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
В ЮНАЦЬКОМУ І ЗРІЛОМУ ВІЦІ (О. ПАВЛЕНКО)**
-
-

6.1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ВІКУ І БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

В психологічній науці дослідження благополуччя особистості останнім часом є доволі інтенсивними, проте актуальність цих досліджень не тільки не вичерпується, а й стає все більш очевидною та нагальною. Це пов'язано із низкою причин, та запитів суспільства, особистості та загальною культурною необхідністю.

Зокрема соціально-культурна актуальність вивчення благополуччя зумовлена швидкою динамікою соціальних змін та базових соціальних цінностей протягом останніх десятиліть. Протягом цього часу відбувається історична динаміка базової соціальної цінності з «успішності» (1990-ті – 2000-ні рр.) до «благополуччя» (з 2010-х до сьогодні). Причому благополуччя цікавить дослідників з точки зору широких рамок: біологічному, економічному, культурному, екологічному, політичному та інших аспектах. Соціальна актуальність досліджень поняття благополуччя, відповідає запитам сучасного суспільства та необхідності побудови та розуміння нових соціальних спільнот та взаємовідносин. Вивчення благополуччя особистості стає вкрай необхідним для побудови нових психологічних практик в освіті, консультуванні та психотерапії тощо.

Проте наукова актуальність дослідження благополуччя пов'язана як із необхідністю багатовимірного розгляду цього феномена так і з різними методологічними підставами до його вивчення. Саме це і обумовлює велику кількість психологічних теорій та досліджень щодо благополуччя особистості.

Традиційно благополуччя оцінюють за показниками матеріального добробуту, фізичного благополуччя, соціального благополуччя, професійного благополуччя тощо [10]. Цей підхід пов'язує благополуччя із зовнішніми обставинами життя: рівнем матеріального достатку, освітою, соціальним статусом і т. д. [3, с. 68–78].

На сучасному етапі досліджень традиційно виділяють два основних напрямки до вивчення поняття благополуччя: евдемоністичний та гедоністичний. До першої групи дослідників належать ті, хто пов'язує благополуччя з позитивним психологічним функціонуванням та розвитком. Такий підхід прийнято називати «евдаймонічним» в Аристотелевому сенсі, як, дослівно, «добрий дух», що є абсолютним благом людини. До основних представників цього підходу варто віднести К. Ріфф і Б. Сінгер, Р. Райан і Е. Деці й ін. [7]. В цьому випадку благополуччя є процесуальною характеристикою життєдіяльності особистості. В дослідженнях виокремлюються чинники та компоненти психологічного благополуччя особистості, найбільш відомою є модель К. Ріфф [4] дослідниця виділяє шість основних компонентів: автономність, середовищну майстерність, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвої цілі, самореалізацію і самоприйняття.

За іншою традицією, згідно з дослідженнями Н. Бредберна, Р. Раяна, К. Кейс, Е. Десі, Е. Дінера, А. Вотермана, П. Фесенко, А. Вороніної, А. Созонтової, Н. Бахарєвої, М. Бучатської, Л. Жуковської, психологічне благополуччя розглядають, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, благополуччя, задоволеності життям, а також визначають його джерела та основні чинники. Цей підхід отримав назву гедоністичного, у цьому випадку благополуччя є суб'єктивним станом особистості та пов'язується з переживаннями людиною задоволеності – незадоволеності життям, щастя – нещасності тощо [1,3]. З точки зору Н. Бредборна, який пов'язував благополуччя із переживанням позитивних та негативних афектів, людина є благополучною тією мірою, в якій позитивні афекти переважають над негативними, чи навпаки [7].

Варто зазначити, що розрізнення поняття психологічного та суб'єктивного благополуччя здебільшого відображується у суб'єкті оцінки благополуччя особистості, якщо з точки зору ефдаймонічного підходу суб'єктом оцінки благополуччя особистості є професіонал, що на підставі збору та аналізу даних робить цю оцінку, то в гедоністичному підході суб'єктом оцінювання благополуччя стає сама особистість. Спроби об'єднати ці підходи при вивченні благополуччя особистості є актуальними і сьогодні.

Проте перед психологами практиками все частіше стає завдання проведення психологічної роботи метою якої є формування/відновлення/фасилітація благополуччя особистості. Це завдання вимагає від

нас створення моделі благополучної особистості або виявлення деяких чинників, які б сприяли переживанню особистістю благополуччя у власному житті.

В межах екологічної психології благополуччя особистості розглядається через категорію життєдіяльності в контексті психологічної концепції образу життя, такими вченими, як Ю.М. Швалб, О.Л. Вернік, О.В. Рудоміно-Дусятська, Т.М. Кирпенко, О.О. Вовчик-Блакитна.

На етапі теоретико-методологічного аналізу проблеми дослідження чинників психологічного благополуччя розроблена теоретична модель еколого-психологічної детермінації суб'єктивного благополуччя особистості. Ця модель описує: структуру екопсихологічних детермінант та можливі шляхи їхнього впливу на переживання особистістю суб'єктивного благополуччя. Теоретично була обґрунтована трирівнева структура екопсихологічних детермінант. Перший рівень складають світоглядно-сміслові, ціннісні виміри образу світу та життя особистості, це такі компоненти як: перспективність власного життя, успішність та його правильність; другий рівень складають відношення особистості до середовищ свого життя (природного, соціального, інформаційного), цей рівень формують такі компоненти як: відчуття захищеності, усталеність життя, включеність; третій рівень складають фіксовані установки, які регулюють повсякденну життєдіяльність особистості, сюди належать такі компоненти як достаток, підтримка, комфорт.

В межах цього підходу була розроблена методологія та методика дослідження благополуччя, яка передбачає суб'єктивну складову, благополуччя життєдіяльності та оцінку благополуччя середовищ життєдіяльності особистості.

Згідно із зазначеною гіпотезою та методологією дослідження були визначені завдання та проведено емпіричне дослідження вікових чинників благополуччя у еколого-психологічному аспекті.

6.2. БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЦІННІСТЬ ЗРІЛОГО ВІКУ

У контексті психологічної концепції образу життя, яка розробляється в межах екологічної психології, усе розмаїття питань щодо проблеми благополуччя особистості можна «згорнути» до одного, ключового, на наш погляд. Це питання про функціональне місце феномену благополуччя у структурі життєдіяльності особистості. Для пошуку відповіді на це питання ми провели цикл теоретико-експериментальних досліджень, який охоплював три провідних аспекти організації життєдіяльності особистості. Це, по-перше, діяльнісний аспект, пов'язаний з власною життєвою активністю індивіда, по-друге, комунікативний аспект, пов'язаний з особливостями міжособистісних відносин індивіда, по-третє, середовищний аспект, пов'язаний з особливостями сприйняття й оцінки загальної ситуації життєдіяльності.

Загальна архітектоніка дослідження будувалась за віковим принципом, тобто на кожному віковому етапі розвитку особистості ми досліджували всі три аспекти, виявляючи специфіку їх соорганізації та змістовного наповнення.

Виявилось, що для дітей до 9–10-ти річного віку благополуччя як особистісний стан, чи якість життя взагалі не усвідомлюється, тобто всі прямі питання, зокрема провідні ознаки благополуччя, викликають у дітей нерозуміння. Диференціювання особистих станів, а також опис власного життя відбувається за ознакою «добре – погано» з незначними варіаціями.

У молодшому підлітковому віці з'являються перші ознаки розуміння благополуччя, але, переважно, через почуття комфорту. Важливим є те, що почуття комфорту достатньо чітко співвідноситься із тілесними ознаками і виявляється у спроможності дитини організувати елементи зовнішнього середовища відповідно до власного психофізичного стану.

У середньому та старшому підлітковому віці ця здатність виокремлюється у психологічну необхідність в утворенні власного життєво-

го простору. У цей період додається ще одна ознака благополуччя – це усвідомлення власних психологічних станів, як елементу «душевного» комфорту. Переживання власних психологічних станів стає підґрунтям для побудови міжособистісних стосунків, але таке усвідомлення ще не набуває необхідної рефлексивності і переживається як натуральний стан і такий, що не підлягає цілеспрямованій корекції, підтримці та розвитку.

Фактично, до кінця шкільного періоду життя у дітей не складається скільки-небудь розгорнутої ідеї благополуччя, хоча й виникають часткові відповідні психологічні конструкти. Варто також відмітити, що у цей період життя у дітей складають досить чіткі і розгорнуті уявлення про добробут і успішність, які є дотичними до благополуччя, але, все ж таки, не співпадають з ним.

Вперше ідея благополуччя як особливого феномену та психологічного стану виникає тільки з переходом до самостійних форм організації власної життєдіяльності, що пов'язано із закінчення шкільного періоду життя і входженням у юнацький вік. Проте, ідея благополуччя і відповідні психологічні стани і переживання пов'язуються тільки з такими конкретними життєвими обставинами, які суб'єктивно оцінювались як ризиковані, як такі, що передбачають загрозу особистості. Тобто ідея і переживання благополуччя чітко пов'язуються із позитивним вирішенням певної складної та загрозливої ситуації. У суб'єктивному просторі благополуччя визначається виразом: «Благополуччя, це коли благополучно вирішується проблема».

Дуже важливим і показовим є той факт, що таке розуміння благополуччя співпадає з його найбільш ранньою культурно-психологічною формою, яку ми описували у першому розділі. Це дає часткове підтвердження положенню, що ранні культурно-психологічні форми з плином історичного часу не зникають, а набувають «згорнутої» форми і стають частковим механізмом у структурі більш складних конструктів²¹.

У своєму розгорнутому вигляді переживання благополуччя виникає тільки у дорослому віці. Суттєво, що воно пов'язується не стільки з психологічним станом індивіда, скільки з системою його соціальних зв'язків. Переживання благополуччя постає як психологічний інструмент оцінки якості соціальних об'єктів та ситуацій, у які індивід залучений.

²¹Таке розуміння логіки зв'язку історичних форм представленості психологічних конструктів свідомості та їх сучасних проявів ніяким чином не співпадає з ідеями переносу біогенетичного закону у психологічну площину.

Тобто ті соціальні ситуації чи об'єкти з якими індивід себе особистісно ідентифікує, постають як предмет оцінки у категоріях благополуччя. Так, за критерієм благополуччя можуть оцінюватися сім'я, діти, громада, суспільство, власний бізнес чи ситуація на роботі тощо. Важливо, що сам по собі конструкт «благополуччя» ще дуже погано усвідомлюється, а тому критерії оцінки функціонують не рефлексивно, а інтуїтивно, як відчуття. Така нереклексивність призводить до того, що сам конструкт благополуччя переноситься індивідом «на себе» суто механічно, за формулою: «Якщо в мене благополучна родина, благополучна робота та благополучна спільнота, то і я сам благополучний».

Тільки з психологічним переходом особистості до «середнього віку» проблема благополуччя постає особливо актуальною та набуває свого найбільш розгорнутого вигляду.

Аналіз отриманих даних показує наявність трьох провідних факторів, які визначають суттєве зростання особистісної значущості благополуччя в структурі образу життя осіб середнього віку.

Перший фактор – це виникаюча до середнього віку задоволеність наявним життєвим положенням, як у соціально-статусному, так і в професійному аспектах життєдіяльності. Життєва суєта, зв'язана із прагненням до досягнень і успіху переміняється прагненням до стабільності й упорядкованості життя. Так, за нашим даними²², серед молоді у віці від 23 до 35 років, що має вищу освіту й добре працевлаштована, приблизно 80 % орієнтовані на подальші життєві зміни. Орієнтація на зміни може приймати найрізноманітніші форми й охоплювати самі різні сфери життя, але для цієї групи респондентів характерним є фактична відмова від обговорення теми життєвого благополуччя. Сама тема життєвого благополуччя для них зводиться або до того ж досягненню успіху, або до одержання різних задоволень від життя. Близько 15 % респондентів (жінки) бачать бажані зміни в напрямку досягнення життєвої стабільності й благополуччя. Для цієї групи майбутнє представлене або у вигляді знаходження сімейного благополуччя (найбільш частими

²² Дослідження проводилося в період 2016–2018 р.г., у ньому взяли участь 125 дорослих респондентів із середнім рівнем доходів, з них 61 людей у віці 23–35 років і 64 людини у віці 36–50 років. У дослідженні використовувався комплекс якісних методів: стандартизоване інтерв'ю, опитування й групове обговорення. Результати були оброблені за допомогою методів контент-аналізу й наступної статистичної обробки даних.

є висловлення, типу: «добре вийти заміж і більше ні про що не турбуватися»), або досягнення стабільності в професійній сфері (найбільш частими є висловлення, типу: «знайти гарну роботу, щоб хоч щось робити й одержувати гарну зарплату»)²³. І тільки 5 % молодих людей взагалі не орієнтовані на які-небудь життєві зміни.

Зовсім інша, прямо протилежна картина спостерігається у віковій групі від 36 до 50 років. Життєві зміни починають обговорюватися не в контексті розвитку, а в контексті життєвих труднощів і необхідності їх подолання. Сама ідея й необхідність змін викликають опір, а в деяких випадках і відвертий страх. Основна причина такого опору й страху – невідомість і непередбачуваність наслідків зміни, тобто майбутнього.

Майже 75 % людей цієї вікової категорії зорієнтовані на збереження сталого способу життя, навіть якщо в ньому чітко видні вже усталені негативні аспекти. Для них будь-які зміни несуть у собі погрозу вже усталеному, хоч якомусь, але благополуччю. Обговорюючи можливе майбутнє, можливі зміни вони вибудовують переважно негативний прогноз розвитку подій і підкреслюють, що їх «життя вже навчило». Іншими словами, для цієї групи респондентів характерний перехід від позитивних очікувань життєвих подій до песимістичних прогнозів щодо можливих змін. Метафорично виражаючись, радісні очікування молодості змінюються песимістичними прогнозами зрілості. Однак більш детальний аналіз показує, що реальним мотивом опору змінам є аж ніяк не страх перед майбутнім (принаймні, у нашій вибірці він був відзначений тільки в 4 % респондентів), а бажання зберегти той рівень суб'єктивного благополуччя, який уже досягнуто. Особливо яскраво це виявилось при доборі метафор, які з погляду учасників обговорення, найбільше точно відображають їхню життєву ситуацію. Зазвичай учасники використовували різні народні прислів'я й приказки, які інтерпретуються ними як: «народна мудрість говорить». По частоті згадувань найбільш використовуваними (майже 65 % усіх метафор) виявилися три прислів'я: «від добра добра не шукають», «краще ворог гарного» і «краще синиця в руках, чим журавель у небі». Ще 13 % склали прислів'я, типу: «не буди лиха,

²³Цікаво, що аналогічні життєві установки ми виявили при дослідженні життєвих перспектив в 90% студентів з обмеженими функціональними можливостями (докладніше див. Швалб Ю. М., Тищенко Л. В. Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти: монографія. – К.: Основа, 2015–240 с.).

поки воно тихо» і згадування китайського прокльону «щоб тобі жити в епоху змін». Інші 22 % склали різні метафори, які за змістом збігалися з наведеними вище, але мали яскраво виражений особистісний зміст. Серед них були й досить поетичні, типу: «Метелик не знає, у що він перетвориться, тому краще як можна довше залишатися метеликом». До сказаного варто додати, що в цій підгрупі жоден з учасників жодного разу не згадав ні одного прислів'я протилежного змісту (типу: «під лежачий камінь і вода не тече»). Цей факт ми вважаємо досить важливим, тому що він показує, що ця метафорична форма є вираженням стійкої соціальної установки, яка реально направляє й організує соціальну поведінку індивідів.

Така життєва стратегія, що спрямована на досягнення й збереження суб'єктивного благополуччя, виявляється досить ефективною за умови відносної стабільності соціальних умов життя. Але якщо зовнішні обставини змінюються так, що зберегти усталений спосіб життя вже неможливо, то індивід переживає свою ситуацію як життєву катастрофу. Як правило, це виражається в «залипанні» у власнім минулому – воно ідеалізується й представляється як «найкращий час у моєму житті», при цьому майбутнє прогнозується тільки в негативних змінах, а сьогодення переживається як безвихідне й безглузде.

Однак у цій же віковій групі (40–50 років) досить чітко прослідковується наявність ще двох позицій щодо питання про співвідношення орієнтації на зміни або стабільність. Невелика частина респондентів (близько 10%) утверджують саму ідею необхідності змін, але тільки як вимушену умову збереження життєвого благополуччя. Психологічна позиція людей цієї підгрупи може бути виражена в такий спосіб: «Життя, на жаль, увесь час змінюється, і щоб зберегти благополуччя треба бути готовим до цих змін». На відміну від попередньої підгрупи, ці респонденти вважають, що спрогнозувати зміни в сучасному динамічному світі неможливо й тому, треба бути готовими до будь-яких змін. Така гнучка, пластична й адаптивна позиція є, очевидно, досить конструктивною. Самі респонденти описують її як здатність «прийняття» будь-яких змін, як уміння жити «тут і зараз». Цю здатність вони затверджують як головну підставу досягнення особистісного благополуччя. Але така «реалістичність» імпліцитно містить у собі одне досить істотне обмеження, пов'язане з тим, що неможливо бути готовим до будь-яких змін. Внаслідок того, що зміни настають раптово й непередбачувано, то завжди виникає момент руйнування особистісно-

го благополуччя й виникає необхідність прийняття (розуміння й осмислення) цих змін і відповідної перебудови способу життя для відновлення благополуччя. Приведемо тільки один, цілком типовий приклад з розповіді матері (46 років) про свою ситуацію взаємодії з дочкою (25 років): «Через рік, після того як вона закінчила університет, вона раптом вирішила їхати працювати закордон. Я дуже страждала, що її тепер немає поруч із мною, тому що вона була дуже близькою мені людиною. Але потім я із цим упокорилася, навіть поміняла роботу й стала більше заробляти, і тепер я можу кожні півроку їздити до неї в гості на цілий тиждень. Ми тепер знову щасливі».

Таку життєву стратегію можна умовно визначити як «готовність до змін заради відновлення життєвого благополуччя». Як ми вже говорили, вона є досить конструктивною, але часто приводить до виникнення й переживання того, що в сучасній психотерапії прийнято називати екзистенційною кризою. Внутрішня здатність подолання цих кризових станів і визначає рівень особистісного благополуччя індивіда.

Третю групу цієї вікової категорії склали близько 15% учасників, які зв'язували благополуччя винятково із власною життєвою активністю. Їхня основна теза може бути сформульована в такий спосіб: «Людина може бути благополучною тільки тоді, коли в неї є можливість реалізувати власні інтереси». Аналіз висловлень показує, що ідея особистого благополуччя пов'язана із двома предикаціями:

- можливості як особистісний показник рівня суб'єктивної волі;
- інтереси, які протиставляються потребам і зовнішній необхідності.

Усі респонденти цієї підгрупи підкреслюють, що можливості лежать не в просторі об'єктивних характеристик ситуації, а в просторі усвідомлення свого потенціалу й обмежень. Поняття інтересу вони використовують для фіксації найбільш особистісно значимих смисложиттєвих відносин. З'єднання цих частин у цілісний конструкт показує, що для цієї підгрупи благополуччя – це результат вільної реалізації особистісного потенціалу в значимих смисложиттєвих відносинах. У такому розумінні саме переживання благополуччя відривається від наявного соціального або ситуативного контексту життя й переноситься у внутрішній, суб'єктивний план як показник самореалізованості особистості й свідомості життя.

Досить примітним є ставлення респондентів до проблеми змін і майбутнього. У межах їх базової установки цілком логічним і обґрун-

тованим представляється твердження, що вони самі є джерелом і носієм життєво значимих змін. Причому, у психологічному плані це не зашкалювана інтернальність, а високий рівень усвідомлювання своїх дій і їх наслідків. При цьому, зміни й сила зовнішніх обставин зовсім не відкидається, а розглядається як нормальний, природний стан середовища, як зміна умов реалізації власних інтересів, які просто треба враховувати для корекції програм діяльності. Майбутнє, у цьому конструкті, представлено не стільки через прогнозування зовнішніх змін, скільки через проєктування змісту й форм керування власними діяльностями.

Саме благополуччя в цій стратегії стає природним наслідком процесів самоактуалізації особистості, а суб'єктивний рівень благополуччя фактично оцінюється індивідом за рівнем реалізованості різних життєвих проєктів.

Так, у діяльнісному плані, тобто в просторі соціальної активності індивіда, чітко проявляється зрушення у ціннісно-значенневих підставах організації життєдіяльності. Це зрушення полягає в тому, що ідея успішності, тому прагнення до успіху за всяку ціну, починає заміщатися ідеєю благополуччя й прагненням до стабільності, життєвої рівноваги й комфорту. Зміна ціннісно-значенневих орієнтирів приводить до зміни форм організації й життєдіяльності в цілому, і конкретних форм цілепокладання. Коли ідея цілеспрямованості заміщається ідеєю доцільності, то механізми цілепокладання заміщуються механізмами цілеутворення. Доцільність, як загальний принцип організації й управління діяльністю, виникає в таких ситуаціях вибору, коли наявні умови представлені суб'єкту у вигляді обмеженого набору альтернатив. Принцип доцільності організації життя полягає в співвіднесенні значимості мети й ціни витрат на її досягнення. Причому, альтернативними можуть бути будь-які компоненти акту діяльності при розв'язку задач – і цільові конструкти, і засоби, і способи, і матеріал, і значимі умови, і очікуваний результат діяльності. Цілеутворення – це завжди питання доцільності, і поки людина приймає цей принцип як системотвірний, вона постійно перебуває в певній ціннісно-значенневій «вилці». З одного боку, усі здійснювані дії раціональні, правильні й відповідні життєвим цілям, але, з іншого боку, завжди залишається думка, що ціна, заплачена за досягнення цілей, виявилася значно вищою за вартість отриманих результатів.

Психологічна фіксація на цьому розриві приводить до істотного знецінювання будь-яких отриманих у житті результатів, стає джерелом

невротизації й, в остаточному підсумку, підставою того, що в психології прийнято визначати як «криза середнього віку». Іншими словами, перехід до базової життєвої ідеї благополуччя, незважаючи на все її позитивне звучання, містить у собі зародок глибокої життєвої кризи й внутрішньособистісного конфлікту.

Другим фактором благополуччя є зміни в системі міжособистісних відносин індивіда. Ці зміни мають цілком об'єктивну біо-соціальну природу й пов'язані із природними змінами у віковій структурі родини – власні діти ростуть, а власні батьки старіють. Діти, як правило, уже вступають у підлітково-юнацький вік, а батьки – у передпенсійний. Обоє ці процеси вимагають істотної перебудови всієї системи взаємодій особистості, передусім, у напрямку посилення турботи й про тих, і про інших.

Чому саме турботи, і про яку турботу ми тут говоримо?

Почнемо із взаємодій з підростаючими дітьми. Звичайно ж, батьки опікуються про дітей усе їхнє життя – народна мудрість говорить, що головне завдання батьків – це довести дітей до пенсії. Але в цьому напівсмутному, напівжартівливому вислові закладена базова соціокультурна установка на сталість і нескінченність батьківського ставлення до дітей, незалежно від їхнього віку. Більше того, та ж народна мудрість затверджує, що «маленькі дітки – маленькі бідки, а великі дітки – великі бідки», підкреслюючи, що з віком проблеми дітей не зменшуються, а хвилюють і турбують батьків усе більше й більше.

У той же час, саме поняття турботи в психології, напрочуд, слабо розроблене (очевидно, через його оманну повсякденну зрозумілість)²⁴.

Ми виходимо з того, що турбота є цілеспрямованою дією²⁵, тобто в психологічному описі вона має характеризуватися за всіма базовими параметрами конкретного акту діяльності (мотив, усвідомлювана мета, уявлення про спосіб і засоби, розуміння матеріалу й умов, прогнозова-

²⁴Не вступаючи тут у дискусію з різними авторами й трактуваннями, укажемо тільки на те, що нам ближче всього підхід Н.І. Козлова, який безпосередньо зв'язує поняття турботи з поняттям благополуччя.

²⁵Ми вважаємо, що обговорювати турботу як прояв інстинкту – це неприпустиме біологізаторство. Більше того, проявом турботи у тварин можна вважати тільки ті поведінкові акти, які виходять за межі інстинктивної поведінки і є прямим показником інтелектуальної й розумної основи в поведінці тварин.

ний результат тощо²⁶). Турбота як дія завжди спрямована на іншу людину, а всі форми турботи про себе (може, можна сказати «аутозабота»?) є її інтеріоризованими формами, тобто здійснюється по формулі: «Я опікуюся про себе як ... мати рідна, ... про найдорожчий і улюблений тощо».

Турбота як акт діяльності є культурним феноменом за своїм походженням й соціальним за формами реалізації, тобто у свідомості людей вона представлена як деяка культурна ідея й принцип взаємодії й має певні для кожного конкретного соціуму стандарти й норми реалізації. Для всіх форм її прояву загальним є одне – турбота здійснюється в таких взаємодіях, де один суб'єкт взаємодії усвідомлено й добровільно дає іншому суб'єкту більше, ніж того потрібно безпосередньо за комунікативною ситуацією. При обов'язковій умові, що суб'єкт дії сам розглядає свою дію (або опредмечену частину результату дії), як благо для іншого суб'єкта. Іншими словами, турбота виражається в непрагматичному добровільному акті дарування іншому понад-нормативного блага.

Турбота може приймати відчужені форми у вигляді професійної діяльності або змушених форм взаємодії, але у власне психологічному плані вона є конструктором свідомості дорослості, одним з його психологічних новоутворень і проявляється як особистісна спрямованість і здатність до турботи про інших²⁷. Провідним мотивом турботи є ціннісне ставлення до іншого, засноване на почутті любові або емоційної прихильності. Основною метою турботи є доставляння задоволення й радості життя іншому (зробити приємне). Основні засоби й способи турботи перебувають у просторі забезпечення або поліпшення функціональних станів іншого, але при цьому вони завжди мають і знаково-символічну природу вираження ціннісно-символічного змісту відносини суб'єкта турботи²⁸. Турбота як соціально-психологічна взаємодія припускає одержання двох результатів: на стороні суб'єкта здійснення турботи – це почуття актуалізованості й реалізованості свого ціннісно-символічного ставлення

²⁶Набір параметрів, природно, може варіюватися залежно від прийнятої схеми опису акту діяльності.

²⁷У великих родинах при високій зайнятості батьків завжди існувала соціальна норма здійснення турботи старшими дітьми щодо молодших або турботи про немічного члена родини. Ця традиція широко поширена й зараз, але вона свідчить не про те, що турбота властива дитинству, а про форми й механізми дорослішання, прийнятих у тому або іншому соціумі.

²⁸Утрата ценностно-символічної функції як раз и определяет отчужденные формы заботы.

до іншого, а на стороні суб'єкта одержання турботи – почуття непрагматичної вдячності за виявлену турботу.

У динаміці сімейних взаємодій можна виокремити низку нормативних типів, що послідовно переміняються, прояву турботи. Тому, турбота й дбайливість дорослого щодо:

– малюка й маленької дитини полягає не в забезпеченні й задоволенні вітальних потреб і потреб (це – нормативна частина батьківських дій), а в понаднормативній взаємодії, у якій усіма доступними для дорослого формами комунікації виражається любов і цінність до дитини (Турбота про емоційну прихильність).

– дитини дошкільного віку – у створенні максимально сприятливих умов психічного розвитку й підтримки в зонах найближчого розвитку (Турбота про переживання радості й щастя).

– дитини на етапі шкільної соціалізації – у допомозі в опануванні різних форм соціальної взаємодії в широкій соціальній ситуації розвитку (Турбота про соціальну адаптивність).

– підлітка – у підтримці реалізації особистісних інтересів у формах соціально прийнятної активності (Турбота про безпеку).

– юнацтва – в особистісному прийнятті ініціатив і життєвих бажань (Турбота про самостійність).

– молодості – у підтримці життєвих проєктів (Турбота про успішність).

– дорослості – у підтримці й утвердженні правильності прийнятих життєвих рішень і зроблених виборів (Турбота про благополуччя).

– літніх – у демонстрації збереження й посилення значимості їх ролі в сімейному житті (Турбота про забезпеченість).

– старих – у підтримці почуття осмисленості прожитого життя (Турбота про спокій і умиротворення).

Так, ми стверджуємо, що турбота про інших стає не тільки соціально-психологічним новоутворенням дорослості, але й тим значущим центром, який стягує на собі базові підстави переживання благополуччя в зрілості. Функціональне місце благополуччя в структурі акту життєвої комунікації можна відобразити в наступній схемі, яка, по суті, є розгорненням схеми акту соціальної взаємодії (рис. 1).

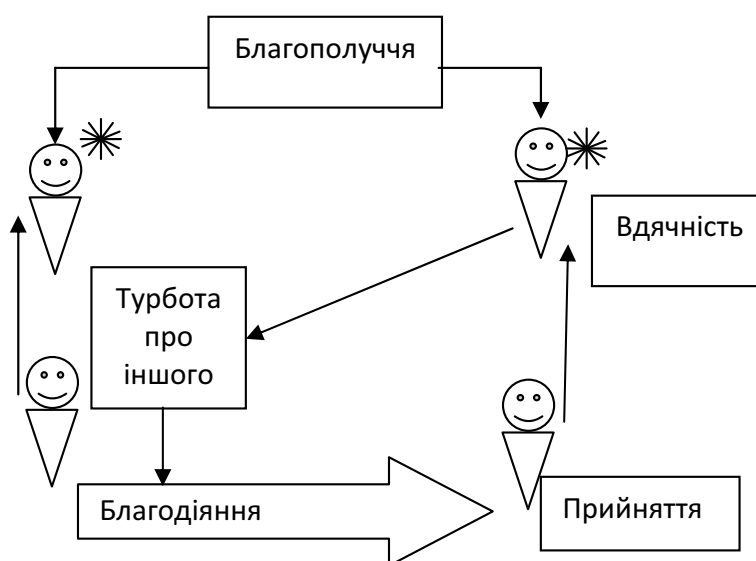


Рис. 1. Функціональне місце благополуччя в структурі акту життєвої комунікації

Ця схема наочно показує, що переживання благополуччя не зв'язана ні з матеріально-фінансовим станом індивіда (його добробутом), ні із предметними умовами його життя, а є функцією особливого соціокультурного типу взаємодії. Крім того, тут треба відзначити, що, хоча ми розглядали цей аспект життєвого благополуччя через призму індивідуальних взаємодій у сімейних системах, але на наш погляд, ця модель добре описує благополуччя як функцію взаємодії будь-яких соціальних суб'єктів, від мікро до макрорівнів.

Аналіз благополуччя соціальних суб'єктів ніяк не належить до теми нашої роботи, тому ми не будемо далі зупинятися на цьому питанні. Але те, що психологічне благополуччя особистості тісно пов'язане із соціальною ситуацією його життя – не викликає сумнівів.

Третій фактор благополуччя особистості – сприйняття й оцінка загальної ситуації життєдіяльності (середовищний аспект). Передусім відзначимо, що в цьому контексті ми будемо розглядати ставлення до середовища існування як фактору благополуччя особистості, тобто в екопсихологічному, а не в соціобіологічному підході. У соціологічних, біологічних теоріях поняття середовища беруть в надзвичайно широкому тлумаченні, як сукупність усіх зовнішніх факторів, що впливають на життєдіяльність і поведінку конкретного індивіда (організму), що приводить до неможливості операціоналізації поняття навколишньо-

го середовища, і превалюванні в дослідженнях самого непродуктивного виду емпіризму.

У наших дослідженнях ми пропонуємо використовувати поняття середовища в більш вузькому й більш психологічному значенні. Навколишнє середовище – це сукупність усвідомлюваних зовнішніх обставин життєдіяльності, які безпосередньо залучає індивід у систему керування діяльностями (поведінкою) і регуляції суб'єктивних станів. Із цього визначення зрозуміла низка кардинальних наслідків. По-перше, це означає, що в психологічне поняття навколишнього середовища не можна передбачати ті фактори, які, хоча й мають об'єктивну природу, але не усвідомлюються індивідом як реальні й, навпаки, необхідно залучати ті, які можуть не мати об'єктивної підстави існування, але сприймаються як дійсність життя. Так, наприклад, наявність і рівень інтенсивності сонячної радіації, хоча і є об'єктивним чинником, але не сприймається й не усвідомлюється індивідом, а наявність підступної магії в сусідки-відьми, хоча й не має об'єктивних підстав, але може сприйматися й усвідомлюватися як абсолютна середовищна реальність. По-друге, не можна плутати абстрактне знання з усвідомленням – у повсякденному житті наші дії будуються на підставі уявлень про реальність, на відміну від більшості професійних практик, які будуються на підставі тих або інших видів наукового знання, тобто навколишнє середовище представлене у свідомості індивідів, переважно через уявлення, а не через знання. По-третє, у структуру середовищних факторів необхідно залучати тільки ті, на які індивід орієнтується безпосередньо при побудові власної дії, незалежно від довжини використовуваного логічного ланцюжка опосередкувань при побудові комунікативного обґрунтування цієї дії. Так, наприклад, якщо в наукових теоріях і дослідженнях ми цілком можемо обговорювати «ефект метелика», то в середовищному підході ми змушені обмежуватися тільки прямими причинно-наслідковими зв'язками.

Крім того, запропонований підхід дозволяє більш змістовно структурувати поняття навколишнього середовища «по вертикалі», тобто по рівнях мікро-, мезо- і макросередовища. Так мікросередовище – це сукупність ситуативних обставин, що детермінують побудову конкретних дій і станів індивіда. Мезосередовище – сукупність умов, що утворюють організаційну інфраструктуру розгортання значимих видів діяльностей. Макросередовище – представлений соціо-природний Світ, що задає закони розгортання життя й побудови життєдіяльності.

Тому ми беремо поняття ситуації життєдіяльності, яке ширше за поняття «соціальна ситуація» і поняття життєвого благополуччя, яке ширше за поняття соціального благополуччя.

У контексті ж нашої роботи важливо те, що в певний період дорослості стійко спостерігається зміна психологічних підстав суб'єктивних оцінок і відносин до навколишнього середовища. Ідея правильності життя трансформується й набуває ознак, які прямо пов'язані з переживанням життєвого благополуччя.

У мікросередовищі, яке охоплює коло людей і предметностей, з якими індивід вступає в безпосередню й повсякденну взаємодію, провідним стає відношення, засноване на ідеї комфорту. Якщо успіх визначає місце індивіда в соціальних структурах і відносинах, то комфорт і благополуччя визначає якість організованості суб'єктивної, внутрішньої складової цього життя. Ідеї комфорту й благополуччя дозволяють індивідові ніби «вийти» із соціальних взаємодій і «обернутися» на власне існування, метафорично виражаючись «залишитися наодинці зі своєю тілесністю». Добре відомо, що психологічні границі тілесності є у межах тієї предметності, яку індивід ідентифікує як винятково «свою»²⁹. Однак, питання границь фіксує тільки предметну сторону проблеми тілесності, а відношення індивіда до цієї предметності фіксується через категорію комфорту.

Ідея комфорту як особистісне переживання фіксує ті способи організації свого тілесного існування, які індивід оцінює як максимально сприятливі. Ідея комфорту тоді фіксує суб'єктивну оцінку якості організації тілесної сторони соціальному життю індивіда. Переживання комфортності, звичайно ж, не вичерпується чисто тілесним відчуттям зручності в наявних предметних умовах життя, але містить у собі й цілком рефлексивну оцінку самих зовнішніх обставин життя. Ця рефлексивність пов'язана з тим, що оцінка обставин будується за суб'єктивно визначеними критеріями віднесеності конкретних обставин до певної задачі життєдіяльності, яка є актуальною для індивіда в цей момент. Тому почуття комфорту, по-перше, завжди прив'язане до конкретного типу задач (комфортно для роботи, відпочинку, або, навіть, життя)

²⁹ Розгорнутий аналіз психоаналітичних підходів є в роботах Нартової-Бочавер. В екопсихологічному підході особливий інтерес представляють роботи по структурі екологічної свідомості (див. роботи О. Верника, І. Кряж, А. Львовичкиной, В. Скребця та інш.).

і, по-друге, задає цілісність переживання індивідом і свого положення в ситуації, і якості самої ситуації. Почуття комфорту тоді стає одним із психологічних інструментів суб'єктивації ситуації й життєвого простору, перетворюючи їх в «мою ситуацію» і «мій простір».

Додамо, що на мікросередовищному рівні істотним фактором переживання комфорту й благополуччя стає стан здоров'я індивіда. Причому, йдеться не стільки про медичні показники здоров'я, скільки про внутрішнє, психологічне переживання індивідом себе як здорової/хворої людини. Переживання власного стану здоров'я стає одним із значимих факторів, що опосередковують ставлення індивіда до всіх інших складових життєдіяльності.

На **рівні мезосередовища** кількість і якість факторів, що впливають на переживання благополуччя, значно міняється, передусім, у зв'язку з високим рівнем його структурної складності. У той же час, у численних соціологічних дослідженнях показано, що рівень життя (або соціально-економічна якість життя) досить слабо корелює з переживанням життєвого благополуччя, а в деяких випадках, взагалі з'являється негативний кореляційний зв'язок³⁰. Цей факт, на наш погляд, означає, що наповненість мезосередовища доступними предметами споживання є недостатнім чинником для виникнення почуття життєвого благополуччя.

Якщо прийняти, запропоноване розуміння мезосередовища як організаційної інфраструктури розгортання значимих видів діяльності, то й саме поняття благополуччя знаходить цілком доступні для огляду параметри.

По-перше, усі елементи мезосередовища як інфраструктури мають виконувати **функцію сприяння** розгортанню життєво значимих діяльності індивіда. Певний життєвий парадокс полягає в тому, що інфраструктурні компоненти мезосередовища індивіди розглядають як діючі суб'єкти, які мають нести якусь користь і благо, а самих себе індивіди розглядають як одержувачів цих благ.

По-друге, усі елементи мезосередовища мають бути **доступними** для використання й відкритими для обігу як до суб'єктів соціальних взаємодій.

По-третє, усі елементи мезосередовища мають бути **толерантними** до неминуче виникаючої в житті людей тієї або іншої інаковості конкретних індивідів.

³⁰Граничним показником такого неспівпадіння є достатньо розповсюджений феномен високого рівня суїцидів при високому показнику рівня життя.

По-четверте, усі елементи мезосередви мають бути спрямовані на **мінімізацію ризиків**, що несуть загрозу життю або здоров'ю індивідів.

По-п'яте, усі елементи мезосередви мають відповідати певним нормам **історичності й естетичності**, тобто давати почуття безперервності життя і її краси.

До цього треба додати, що в останні роки, особливо серед молоді, усе частіше звучить ще одна вимога до мезосередовища – воно має давати можливість **творчого прояву й самореалізації особистості**. Дійсно, сьогодні ми можемо затверджувати наявність виразної світової тенденції до росту значимості креативності не тільки на рівні життя конкретних індивідів, але й на рівні життя цілісних громад і соціальних спільнот.

Наведені п'ять мезосередовищних факторів життєвого благополуччя фактично можуть розглядатися як базові показники екологічності життєвого середовища особистості. Сама ідея екологічності довгий час залишалася тільки в межах біологічних наук, але на сьогодні вона впевнено узвичаїлася не тільки в системі всього соціо-гуманітарного знання, але й у повсякденній свідомості людей. Ми тепер із упевненістю говоримо, наприклад, про екологічність психологічних практик і екологічності системи освіти, про екологічність сімейних відносин і психологічного клімату в організації, і так далі, і таке інше. Але при цьому саме поняття екологічності пророблене вкрай слабко. У нашій лабораторії екологічної психології Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України запропоновано наступне розуміння принципу екологічності життєдіяльності: «Екологічними (ековідповідними) є усвідомлені дії індивідів, спрямовані на якісне поліпшення навколишнього середовища як базової умови зростання якості власного життя». У ракурсі процесів розвитку особистості ця теза переформулюється так: «Цілеспрямовані зусилля індивіда по розвитку якості життя навколишнього середовища є базовою умовою саморозвитку особистості». У ракурсі переживання благополуччя особистості ця теза переформулюється так: «Усвідомлена спрямованість на забезпечення благополуччя навколишніх є базовою умовою виникнення стійкого почуття благополуччя особистості».

На **рівні макросередовища** основним фактором переживання благополуччя є ціннісно-оцінне ставлення індивіда до сприйманих змін базових соціо-природних умов життєдіяльності. Як ми вже говорили, особливість макросередовища полягає в тому, що всі її елементи існують тільки у вигляді певних абстракцій – життєдайна природа, світовий

океан, соціум, людська натура тощо. Кожний елемент може бути представлений у взаємодії тільки через якийсь свій частковий прояв, але не як цілісність (ця цілісність і є справжня метафізика). У нашій взаємодії з миром ми виходимо на цей рівень цілісності тільки опосередковано, через певний набір онтологічних ідей. Ці ідеї є базовими принципами розуміння (сприйняття світу) і організаційних принципів побудови взаємодії.

Набір цих ідей цілком обмежений, хоча він і не є абсолютною догмою, тобто може суттєво варіювати в різних сферах життєдіяльності й у різних культурах. Так, наприклад, у науці ствердилися деякі основні принципи (методологія науки), які одночасно задають і базові онтології, і способи побудови досліджень. У повсякденному житті так само існує набір аналогічних принципів, які можуть бути виражені як метафорично (що посієш, то й пожнеш), так і цілком раціонально (вчиняй з іншими так, як ти прагнув би, щоб вчиняли з тобою).

Єдність людини й макросередовища (Людина-в-Світі й, одночасно, Світ-в-Людині) фіксується через низку граничних категорій, кожна з яких відображає певний аспект цієї онтології. Ми не беремося дати їхній повний перелік і аналіз, але в межах розглянутого питання життєвого благополуччя особистості, ми вважаємо найбільш значимими три категорії: «Справедливість», «Щастя» і «Доля». Кожна з них є певною онтологемою (по термінології О. Ф. Лосєва), тобто формою й способом розуміння життя.

Ідея справедливості відображає базове розуміння динаміки життєвого процесу як постійного порушення /відновлення (або, навпаки, установлення /порушення) рівноваги й балансу життєвих сил. Залежно від культурного типу свідомості, справедливість може приписуватися різним суб'єктам-носіям – Богу, Природі, Життю, Іншим людям, Особистості і т. д., або міститися в різні просторово-часові топоси. Але, незалежно від цього, сама ідея справедливості розглядається як Закон Життя, а для індивіда вона стає принципом організації напрямку його системи дій і взаємодій.

Ідея щастя відображає вершинний стан буття Людини й Світу в цілому. Знову таки, незалежно від культурних відмінностей у розумінні щастя, воно є граничною формою переживання гармонії Життя. Щастя є абсолютним сенсом людського буття у Світі. Треба відзначити, що останнім часом у якості такої абсолютної смислової одиниці життя все частіше

розглядається категорія любові. На наш погляд, вони нерозривно зв'язані між собою, тому що любов є обов'язковою умовою виникнення щастя, а переживання щастя є єдиним надійним індикатором справжньої любові.

Ідея долі є найменш розробленою у світовій психології, що зв'язане, очевидно, із прагненням затвердити людину як суб'єкта власної життєдіяльності. Але якщо брати контекст цілісного життя індивіда, то без ідеї долі обійтися дуже важко. Приведемо тут тільки короткий опис ідеї долі, з Вікіпедії: «Доля – одна із ключових і універсальних категорій культури людства, міфологема (Горан), онтологема (О. Лосєв), що описує фундаментальні відносини Людини й Світу. У ній виражені багатовіковий досвід «всенародного осмислення свободи і необхідності», спроба назвати ті «сили, які управляють світовим порядком і людською поведінкою»[1]. Три найголовніші характеристики долі: тотальність, непізнаваність і незалежність від людської волі. За висловом О. Ф. Лосєва: «доля є щось таке, що рухає всім і в той же час непізнаване». З одного боку: «доля ні з ким і ні із чим не рахується», з іншого: «долі, при всім граничнім відчуженні від тих, хто перебуває під її впливом, є справа до кожного». Тим самим доля – це зовнішня сила, яка зводить людську особистість до загального безособового вироку» /<https://ru.wikipedia.org/wiki/>.

До цього ми додамо тільки одне: доля – це усвідомлюване, але непостижне обмеження людської суб'єктності. Якщо справедливість обмежує людське свавілля, то доля обмежує людські можливості, нагадуючи нам, що кожен з нас лише маленька часточка в загальному потоці Життя. Долі немає тільки в Б-га.

Але повернемося до теми переживання благополуччя дорослості. Ми намагалися показати, що благополуччя дорослості на макрорівні життя (макросередовища) детерміновано трьома психологічними факторами:

- здатністю брати на себе відповідальність за встановлення й утвердження справедливості;
- збереженням віри в щастя й активного прагнення до нього як сенсу життя;
- наявністю значимих проєктів життєвих змін, при прийнятті себе й свого минулого/сьогодення/майбутнього як факту, що постійно здійснюється.

Загальний висновок. Перехід від ідеї й життєвої концепції соціальної успішності до ідеї життєвого благополуччя передбачає істотну перебудову базових ціннісних орієнтирів і трансформацію систем соціальних взаємодій особистості. Трішки перебільшуючи, ми можемо сказати, що цей крок соціалізації дорослості зв'язаний зі зміною основної життєвої інтенції – основним вектором напрямку особистісних зусиль стає **турбота про життя**. Турбота не в значенні «заклопотаності» як невротизованого стану тривоги з приводу якихось справ і проблем, а в значенні «дбайливості» як особливого типу ставлення особистості до навколишніх, до світу й до самого себе. Очевидно, можна говорити про наявність чотирьох, найбільш значимих об'єктів такої турботи. Це – турбота про благополуччя близьких людей; турбота про власний тілесний комфорт; турбота про екологічність життєвого середовища й турбота про «правильність» протікання життя як такого. І якщо ця виявлена турбота знаходить вдячний відгук, то ми отримуємо реальну можливість переживання справжнього життєвого благополуччя.

6.3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСЕМАНТИЧНОЇ СТРУКТУРИ УЯВЛЕННЯ ПРО ОСОБИСТІСНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ І ЗРІЛОМУ ВІЦІ

6.3.1. Дослідження психосемантичної структури уявлення про особистісного благополуччя в юнацькому віці

Для визначення структури уявлення про благополуччя ми використували методику семантичного диференціалу, запропоновану Ч. Осгудом у 1952 [8, 9]. В ній використовується стандартизований набір біполярних прикметників з шкалою між ними, за якими учасники дослідження оцінюють певний об'єкт / явище. В класичному авторському дослідженні шляхом статистичного аналізу виділено три стійких виміри: 1) сфокусована на цінності об'єкта його оцінка, як «хорошого – поганого»; 2) сила або потужність об'єкта; 3) його активність або рухливість («швидкий – повільний»). Його перевагою порівняно з іншими методами й досі залишається простота у застосуванні як для досліджуваних, так і для дослідників.

Разом з тим є й певні перестороги щодо його використання. В деяких дослідженнях вказується на нерозуміння респондентами, по-перше, горизонтального, й по-друге, дискретного масштабування. Як в першому, так і в другому випадках вони часто-густо обирають лише лівий або правий полюс, що значимо знижує якість диференціації. Це притаманно, за твердженням дослідників, особам з низьким рівнем освіти, а, у випадку комп'ютерної форми опитування – низьким рівнем володіння комп'ютерними технологіями через недружність користувацького інтерфейсу. Виходом в цих випадках зазвичай було несуттєве видозмінення процедури / інтерфейсу опитування. Зокрема, замість лінійної шкали використовувати аналог ручки регулювання гучності (або конфорки плити), а у випадку гаджета – «бігунка» з неперервним переміщенням³¹.

³¹Але такі дії призводять до ускладнення процедури збирання даних. Наприклад, у випадку комп'ютерної форми методики це призводить до втрати універсаль-

Друге застереження стосується змістового матеріалу процедури семантичного диференціалу. «Стандартний» набір прикметників, запропонований Ч. Осгудом, однією частиною дослідників вважається універсальним, проте для іншої – виявився недостатньо відповідним завданням і цілям їх дослідів. Як аргументація стверджується, що деякі опозиції залежно від контексту змінюють значення. Такий контекст може бути предметним або культурно-етнічним. Наприклад, «дружелюбний» і «дружній», з одного боку, «недружній», «ворожій» – з іншого, мають різні відтінки значення в предметному контексті, а «серйозність – почуття гумору» – в культурному. В такому випадку дещо ускладнюється й процедура, бо попередньо проводяться: асоціативний експеримент для складання первинного набору даних, частотний аналіз для складання зваженої вибірки; класифікація набору групою експертів; процедура кластеризації.

Останнє питання у використанні семантичного диференціалу стосується кількості точок шкали оцінювання – зазвичай від 5 до 9. Значна кількість дослідників відзначає наявність прямої залежності між глибиною диференційованості і рівнем інтелектуального / культурного / соціального розвитку. При цьому методологічно значимою є наявність / відсутність «нуля» – нейтральної точки, тобто парність / непарність шкали. Зокрема, у нашому досвіді проведення досліджень семантичного диференціалу були випадки, коли респонденти при певних обставинах (неумотивованість, незацікавленість, втома) з деякого моменту обирали лише нейтральний варіант, що призводило до отримання невалідних даних. З іншого боку, відсутність нейтрального варіанту закладає помилку у дослідницьку процедуру для осіб, які в певних питаннях не визначилися.

В дослідженні уявлення про благополуччя методом семантичного диференціалу, ми використовували стандартизований набір з 30 прикметників, взятий з [8, 5, 6], з одного боку, та [9] – з іншого, оскільки об'єкт оцінювання відносився до неспецифічної загальної сфери життєдіяльності й найпоширенішу семибальну шкалу та горизонтальний спосіб її представлення.

Характеристика вибірки.

Вибірку склали студенти соціономічно спрямованих напрямків (здебільшого спеціальностей «психологія» і «соціальна робота» декількох закладів вищої освіти України та дорослі, зокрема, що працюють

ності її проведення – автори на власному досвіді переконалися, що поки що не на усіх пристроях / й не в усіх браузерах «бігункові» компоненти відображуються коректно.

в тих же сферах з різних міст України. Загальна кількість досліджуваних склала 185 осіб, з яких 142 – жіночої статі, а 43 – чоловічої. Розподіл вибірки за статтю відповідає об'єктивній ситуації щодо хлопців і дівчат, які навчаються у закладах вищої освіти України та працюють на цих спеціальностях. Віковий діапазон вибірки становив від 17 до 56 років. За віковим параметром ми розбили нашу вибірку на дві групи – юнаки (112 респондентів) віком від 17 до 21 року та дорослі – (73 респонденти) віком від 22 до 56 років.

У першій частині дослідження для вимірювання суб'єктивної складової благополуччя ми застосували наступні методики: семантичний диференціал для визначення поняття «благополуччя особистості» у свідомості респондентів; шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) за К. Ріфф; п'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» М. Егорова, О. Паршикова; для діагностики благополуччя життєдіяльності особистості використано авторський опитувальник для перевірки теоретичної моделі дослідження, запропонованої Ю. М. Швалбом; для вимірювання благополуччя різних сфер життєдіяльності авторський опитувальник задоволеності обраними сферами життєдіяльності, запропонований О. Л. Верніком.

Інструментарій дослідження.

Google forms, пакет обробки даних SPSS (версії 25.0), критерії Кайзера-Мейера-Олкіна (КМО) і Бартлетта, метод головних компонент з Varimax обертанням нормалізацією Кайзера, критерій «кам'янистого осипу» Кеттела, наявність / відсутність статистично значимих гендерних відмінностей ми визначали через критерій Мана-Уїтні.

Дані збиралися за допомогою Google forms протягом 2019–2021 навчального року. Після того їх було перетворено і завантажено до статистичного пакету обробки даних SPSS (версії 25.0) й застосовано процедуру факторизації. На першому етапі ми здійснили перевірку доцільності використання факторного аналізу за критеріями Кайзера-Мейера-Олкіна (КМО) і Бартлетта. На другому – застосували метод головних компонент з Varimax обертанням нормалізацією Кайзера. Кількість компонентів у факторній структурі ми визначали за допомогою критерію «кам'янистого осипу» Кеттела. На третьому етапі здійснювали інтерпретацію отриманих факторів. Відзначимо, що підбір об'єднувальних показників у фактори термінів ми здійснювали у консультаціях з професійни-

ми філологами. Після того з'ясували потужність кожного фактору й факторної структури в цілому.

За результатами проведеного емпіричного дослідження виявлено наявність кореляційних зв'язків між компонентами, що належать до теоретичної моделі дослідження (достаток, підтримка, комфорт, відчуття захищеності, усталеність життя, включеність, переживання правильності власного життя, успішність та відкритість до перспектив) та переживанням особистості задоволеності життям та психологічного благополуччя. Відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку виявлено тільки між такими компонентами, як достаток та переживання включеності у власне життя та включеність та задоволеність умовами життя. У таблиці 1 представлено результати аналізу факторів за допомогою методу головних компонент, метод обертання із нормалізацією Кайзера.

Таблиця 1

**Аналіз факторів психологічного благополуччя
за допомогою методу головних компонент**

	Компонент			
	1	2	3	4
Правильність	,801	,204	,270	,341
Включеність	,796	,393	,262	-,160
Успішність	,731	,249	,358	,379
Перспективність	,723	,246	,185	,412
Усталеність	,692	,402	,297	
Комфорт	,252	,824	,246	,225
Захищеність	,304	,806	,153	,196
Підтримка	,361	,679	,158	,226
Наближеність життя до ідеального	,288	,226	,844	
Задоволеність життям	,422	,274	,695	,144
Досяжність цілей в житті	,306		,602	,547
Достаток	,161	,455		,762
Задоволеність умовами життя		,425	,535	,602
Задоволеність досвідом	,404	,159	,507	,576

Так, до першого фактора належать правильність, включеність, успішність, перспективність та усталеність. Ці чинники відповідають когнітивній складовій психологічного буття особистості. Загалом цей компонент складає 26,017% загальної дисперсії.

До другого фактора належать такі показники, як комфорт, захищеність та підтримка, тобто він відповідає конативній складовій психологічного буття особистості. Цей фактор складає 20,075% загальної дисперсії.

Третій фактор складають такі компоненти, як наближеність життя до ідеального, досяжність цілей, та задоволеність життям. Четвертий фактор – задоволеність умовами життя, задоволеність досвідом та достаток. Ці фактори складають 18,595% та 15,755% загальної дисперсії відповідно. Варто зазначити, що ці фактори є дещо зміщеними, так до третього – діяльнісного фактору увійшла задоволеність життям, а до четвертого – афективного увійшов такий показник, як достаток.

Розподіл виявлених факторів представлений у таблиці 2.

Таблиця 2

**Розподіл факторів психологічного благополуччя
за ротацією суми квадратів навантажень**

Фактори	Всього	% дисперсії	Суммарний%
Когнітивний	3,642	26,017	26,017
Конативний	2,811	20,075	46,092
Діяльнісний	2,603	18,595	64,688
Афективний	2,206	15,755	80,442

Так, теоретична модель дослідження була підтверджена.

В результаті дослідження підтверджено теоретичну модель дослідження. Виявлено та обґрунтовано загальну чотирифакторну модель особистого благополуччя особистості, що передбачає когнітивну, конативну, афективну та діяльнісну компоненти.

Для аналізу даних, отриманих за допомогою семантичного диференціалу ми провели наступні процедури. Першим завданням була перевірка вибірки на доцільність застосування факторного аналізу. При цьому використовували тест Кайзера-Мейера-Олкіна й тест сферичності Бартлетта. Для усієї досліджуваної вибірки міра вибіркової адекватності КМО виявилася 0,504, тобто є задовільною, хоч й на граничній межі або з низькою адекватністю. Приблизне значення $\chi^2 = 822,23$ зі значимістю $< 0,0001$. Так, можна відкинути гіпотезу відмінності кореляцій від 0. Для вибірки юнаків критерій КМО виявився трохи вищим – 0,573, а значимість критерію Бартлетта також вельми малою $< 0,0001$. Наведене засвідчує коректність використання подальшого факторного аналізу.

На наступному етапі ми визначали число компонентів факторної структури. Для цього ми побудували графік власних значень й застосували критерій кам'янистого осипу Кеттела (рис. 1). Як бачимо, зупинку в кількості власних значень можна робити на 5 або 3 компонентах.

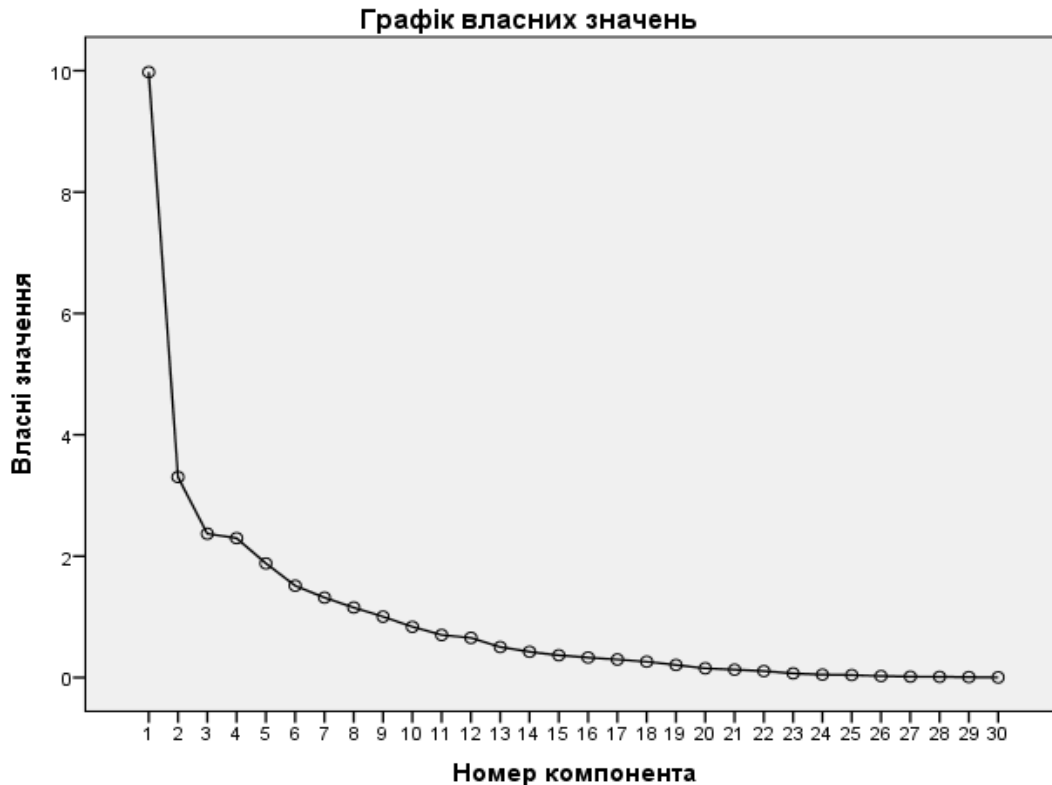


Рис. 1. Графік власних значень факторного аналізу

В подальшому ми аналізували три- і чотирифакторні структури. Виявилось, що показники четвертого (найслабшого) виділеного фактору повністю увійшли до першого найсильнішого фактору трифакторної моделі, при цьому другий і третій фактори за змістом залишилися без змін. Тож залишилося питання в можливості змістової інтерпретації об'єднаних у четвертий фактор показників чотирифакторної структури.

Структура четвертого фактору представлена у таблиці 1. З неї можна бачити, що до цього компоненту належать основні показники двох з трьох базових факторів семантичного диференціалу Ч. Осгуда – «Активність» і «Сила», що дає підстави говорити про їх «склеювання» в уявленні про власне благополуччя.

Таблиця 1

**Четвертий фактор чотирифакторної структури уявлення
про особистісне благополуччя в свідомості студентської молоді**

Показник	Навантаження
активне-пасивне	0,796
сильне-слабке	0,792
енергійне-виснажене	0,632
швидке-повільне	0,529

Вказане дає підстави залишити три-факторну модель благополуччя в уявленні юнаків. Така модель отримана за допомогою Varimax обертання з нормалізацією Кайзера за 4 ітерації. З таблиці 2 видно, що загальний відсоток дисперсії три-факторної моделі складає трохи більше 58%. Причому в попередній моделі загальний відсоток дисперсії ненабагато більший – менше 65%.

Таблиця 2

**Обертання суми квадратів навантажень у трифакторній моделі
уявлення про особистісне благополуччя**

Компонент	Усього	% дисперсії	Накопичуваний%
1	7,735	25,785	25,785
2	4,993	16,645	42,429
3	4,737	15,789	58,218

Загальна діаграма усереднених значень показників трифакторної моделі «Благополуччя», впорядкованих за факторами й навантаженнями у цих факторах, представлена на Рис. 2. Пунктирними вертикальними лініями виділені фактори, а суцільними – показники зі значимими навантаженнями у цих факторах.

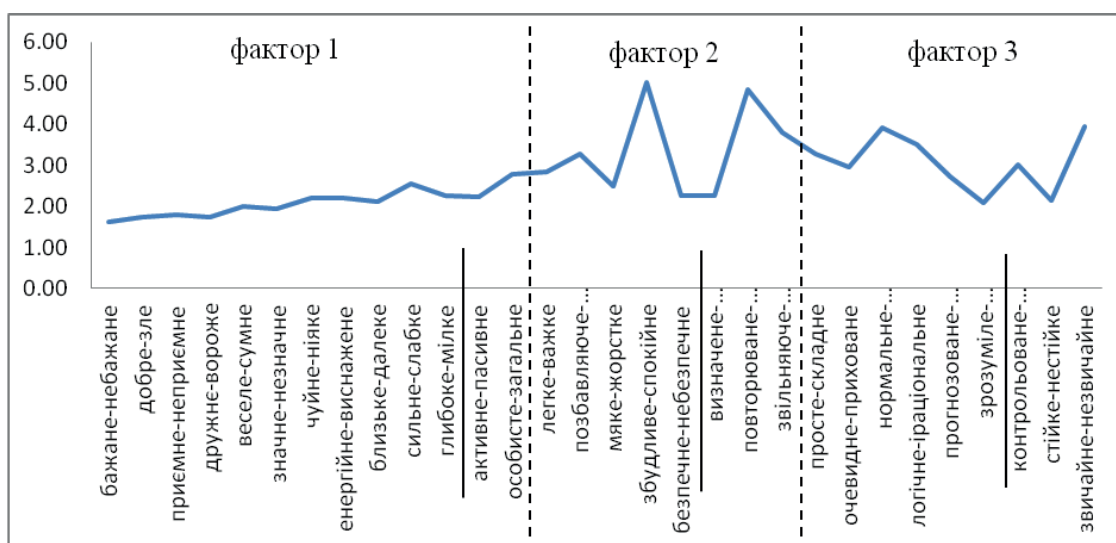


Рис. 2. Усереднені значення показників семантичного диференціалу «Благополуччя» (згруповані за трифакторною моделлю)

Перший найпотужніший фактор увібрав до себе майже 26% загальної дисперсії. До нього увійшли з найбільшим навантаженням показники «Бажаності» (0,84), «Хорошості» (0,83), «Приємності» (0,80), «Дружності» (0,77) й ін. В пошуках об'єднуювального вказані показники терміна ми зупинились на «**Задоволеності**», яка характеризує емотивно-афективну складову уявлення про благополуччя й, як вказувалося вище, увібрала до себе показники, що є базовими в усіх трьох класичних факторах семантичного диференціалу Ч. Осгуда – «Оцінки», «Сили» й «Активності» (див. Табл. 3). Причому, навантаження показників «Сили – слабкості» і «Енергійності – виснаженості» виявилось значимим, а показника «Активності» – ні (менше 0,5).

Таблиця 3

Фактор 1. «Задоволеність» (25,79%)

Показник	Навантаження
бажане-небажане	0,838
добре-зле	0,830
приємне-неприємне	0,801
дружнє-вороже	0,772
веселе-сумне	0,765
значне-незначне	0,727
чуйне-ніяке	0,627
енергійне-виснажене	0,615
близьке-далеке	0,599
сильне-слабке	0,536

Другий фактор склав 16,65% загальної дисперсії й складався з показників «Легке – важке» (0,79), «Звільняюче – навантажуюче» (0,77), «М'яке – жорстке» (0,73), «Збудливе – спокійне» з оберненим зв'язком (-0,59) і «Безпечне-небезпечне» (0,57). Поєднуючи «легкість», «м'якість», «безпечність», «спокійність» і «вільність» в єдиний фактор, ми визначили його як «**Комфортність**». Вказані показники здебільшого можуть належати до конативної складової.

Таблиця 4

Фактор 2. «Комфортність» (16,65%)

Показник	Навантаження
легке-важке	0,787
позбавляюче-навантажуюче	0,769
мяке-жорстке	0,731
збудливе-спокійне	-0,585
безпечне-небезпечне	0,571

Третій фактор становив 15,79% загальної дисперсії. Він увібрав до себе показники, пов'язані тією чи іншою мірою зі структурною будовою «Благополуччя»: «Просте – складне» (0,71), «Очевидне – приховане» (0,70), «Нормальне – екстраординарне» (0,67), «Логічне – нелогічне» (0,67), «Прогнозоване – непрогнозоване» (0,63), «Зрозуміле – незрозуміле» (0,59), «Контрольоване – неконтрольоване» (0,55) тощо. З вказаного зрозуміла й загальна, об'єднуюча назва для третього фактора моделі – «**Правильність**», причому, вказані показники вочевидь пов'язані з когнітивною складовою.

Таблиця 5

Фактор 3. «Правильність» (15,79%)

Показник	Навантаження
просте-складне	0,713
очевидне-приховане	0,708
нормальне-екстраординарне	0,673
логічне-нелогічне	0,670
прогнозоване-непрогнозоване	0,625
зрозуміле-незрозуміле	0,588
контрольоване-безконтрольне	0,550

Результуючу матрицю перетворених компонент подано у таблиці 6.

Таблиця 6

Матриця перетворених компонент

Компонент	1	2	3
1	,764	,524	,377
2	-,364	-,133	,922
3	,533	-,841	,089

Аналіз процедури факторизації дав нам можливість отримати конкретну факторну модель уявлення про благополуччя у свідомості студентської молоді (табл. 7). Варто відзначити, що кожен виділений фактор може бути поставлений у відповідність складовим психологічного буття особистості – афективної, конативної і когнітивної відповідно.

Таблиця 7

**Трифакторна модель
уявлення про особистісне благополуччя**

Компонент	% дисперсії
«Задоволеність»	26%
«Комфортність»	17%
«Правильність»	16%
Разом	58%

В результаті дослідження виявлено і обґрунтовано психосемантичну структуру уявлення про особистісний благополуччя в студентській молоді (юнаків), та виявлено трифакторну модель уявлення про особисте благополуччя характерну для представників цієї вікової групи, до якої належать компоненти задоволеності, комфортності та правильності власного життя.

6.3.2. Дослідження психосемантичної структури уявлення про особистісного благополуччя в зрілому віці

Наступним кроком було дослідження психосемантичної структури уявлення про особистісне благополуччя в осіб зрілого віку. З метою перевірки гіпотези про стійкість побудованої на попередньому етапі структури особистісного благополуччя в свідомості людини, ми досліджували її не тільки серед студентів, але й у групі осіб зрілого віку і порівнювали відповідні структури побудовані на основі даних з вибірок між собою.

Мета: визначити на основі семантичного диференціалу та проаналізувати структуру уявлення про благополуччя в осіб зрілого віку.

Вибірка: респондентами дослідження були особи у віці від 20 до 62 років із середнім показником віку 34,2 і середньо квадратичним відхиленням – 12,14. Їх загальна кількість становила 74 особи, з яких 68 жінок і 6 чоловіків. Переважну кількість учасників склали особи із соціогуманітарної сфери професійної зайнятості, насамперед психологи-практики, викладачі й фахівці соціальної роботи. Статева невідповідність пояснюється об'єктивною демографічною ситуацією у цій сфері професійної діяльності та є цілком конгруентною вибірці досліджуваних на попередньому етапі студентів.

Інструментарій і процедура проведення повністю відповідають інструментам і процедурі, описаним у попередньому параграфі. Збір даних відбувався у дистанційному режимі з використанням гугл-форми (<https://forms.gle/hTXZLN5ZT3Z3wSME8>).

Обговорення результатів дослідження

Перш, ніж будувати факторну структуру за семантичним диференціалом, ми порахували середні значення його складових показників в досліджуваній групі, та порівняли їх з показниками групи студентської молоді. Результати порівняння подано у графіку нижче (Рис. 3).

Як бачимо, майже в усіх випадках показники та їх співвідношення в обох групах виглядають аналогічно з певними невеликими відмінностями. З 30 значень лише три мають істотно різні траєкторії: «повторюваність – унікальність», «нормальність – екстраординарність» і «логічність – іраціональність». В групі студентів тут спостерігається зміщення в бік унікальності – екстраординарності – іраціональності, тоді як для респондентів більш зрілого віку благополуччя розглядається менш унікальним, більш нормальним і логічним.

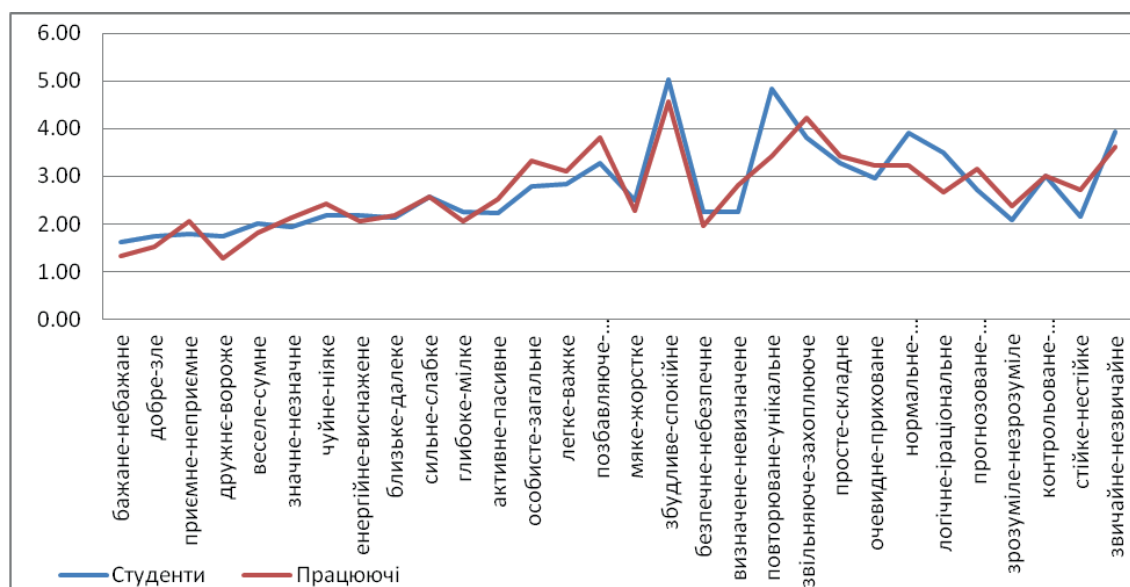


Рис. 3. Порівняння середніх значень показників – складових семантичного диференціалу благополуччя

На наступному кроці ми відшукували значимі відмінності між вимірюваними показниками, застосовувавши при цьому ранговий критерій Мана-Уїтні для незалежних вибірок. Суттєвих відмінностей виявлено дві: показник унікальності – повторюваності на рівні $p \leq 0,01$ і, більш слабка, для показника логічне – іраціональне на рівні $p \leq 0,05$.

Першим кроком факторного аналізу була перевірка тестами КМО (Кайзера-Мейера-Олкіна) і Бартлетта щодо доцільності його використання. Для усієї досліджуваної вибірки міра вибіркової адекватності КМО виявилася 0,541, тобто є задовільною, хоча й з низькою адекватністю. Значення $\chi^2 = 614,16$ зі значимістю $< 0,001$. Звідси можна константувати невідповідність гіпотези відмінності кореляцій від 0.

На наступному етапі ми визначали число компонентів факторної структури. Для цього ми побудували графік власних значень й застосували критерій кам'янистого осипу Кеттела (рис. 4). Порівняно з попередньою ситуацією можна бачити, що кількість власних значень, на яких можна робити зупинку дорівнює 7, що засвідчує про більш складну, у порівнянні з попередньою досліджуваною групою, структуру уявлення про благополуччя. При аналізі змістової адекватності виявилося, два з сімох видобутих компонентів містять по одному показнику – «Особисте – Загальне» (0,82) і «Повторюване – Унікальне» (0,92), що

унеможливиє їх залучення до факторної структури. Так, ми залишили 5 головних компонент, які описують майже 75% загальної дисперсії.

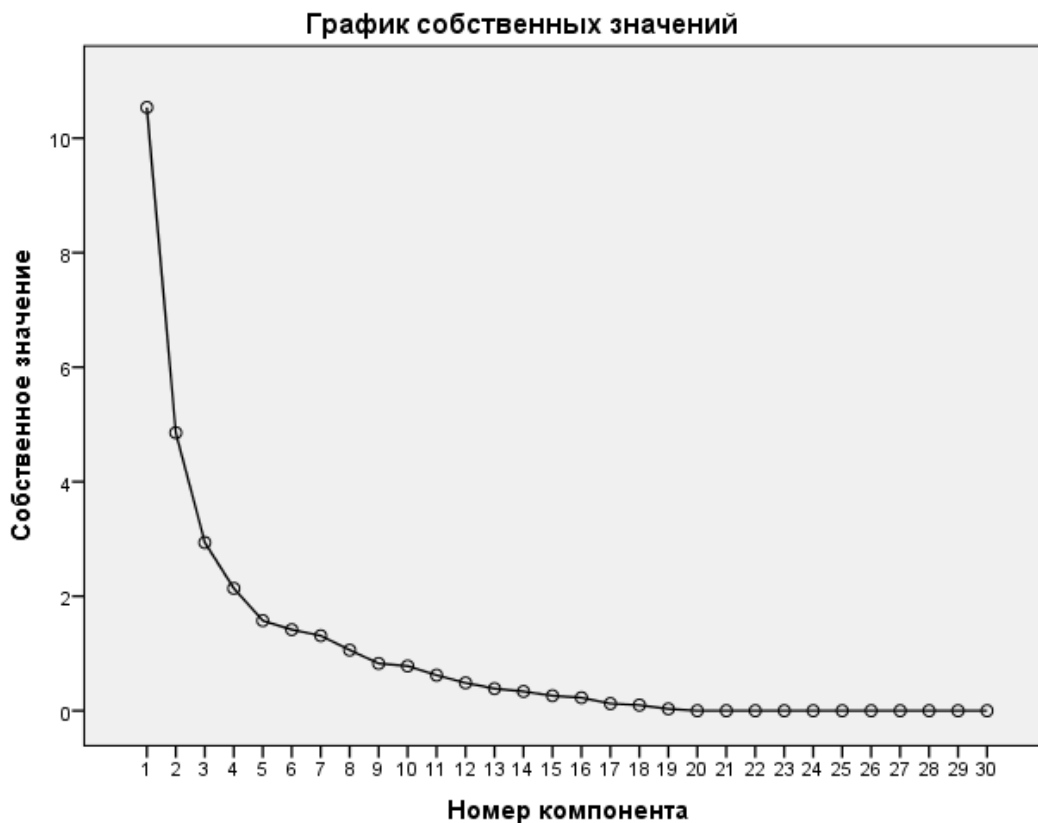


Рис. 4. Графік власних значень для критерію кам'янистого осипу Кеттела

Перший найпотужніший фактор увібрав до себе майже 22% загальної дисперсії. До нього увійшли з найбільшим навантаженням показники «Енергійності» (0,83), «Активності» (0,80), «Хорошості» (0,78), «Веселості» (0,75), «Сили» (0,73) й ін. В пошуках об'єднувального вказані показники терміна ми зупинились на **«Енергійно-позитивний»**, який характеризує активно-діяльнісну складову уявлення про благополуччя й, як вказувалося вище, увібрала до себе показники, що є базовими в двох з трьох класичних факторів семантичного диференціалу Ч. Осгуда – «Сили» й «Активності» (див. Табл. 8). Відзначаємо схожість цього компонента з першим компонентом в структурі уявлень студентської молоді (див. вище). Проте, на відміну від нього, показник «Оцінки» взагалі не відобразився.

Таблиця 8

Фактор 1. «Енергійно-позитивний» (22,23%)

Показник	Навантаження
енергійне-виснажене	,832
активне-пасивне	,799
добре-зле	,784
веселе-сумне	,751
сильне-слабке	,729
логічне-іраціональне	,687
легке-важке	,637
особисте-загальне	,610
близьке-далеке	,579

Другий фактор склав 16,40% загальної дисперсії й складався з показників «Нормальне – екстраординарне» (0,94), «Звичайне – незвичайне» (0,90), «Просте – складне» (0,86), «Позбавляюче – навантажуюче» (0,81), «Збудливе – спокійне» з оберненим зв'язком (-0,56) і «Контрольоване – безконтрольне» (0,50). Поєднуючи «нормальність», «звичайність», «простоту», «спокійність» і «контрольованість» в єдиний фактор, ми визначили його як «**Звично-простий**». Найбільше асоційовані вказані показники з буденністю і природністю. А їх сукупність, по-суті, утворює «**комфортність**».

Таблиця 9

Фактор 2. «Звично-простий» (16,40%)

Показник	Навантаження
нормальне-екстраординарне	,936
звичайне-незвичайне	,896
просте-складне	,860
позбавляюче-навантажуюче	,806
збудливе-спокійне	-,562
контрольоване-безконтрольне	,504

Третій фактор має майже таке саме навантаження, що й другий, й становить 16,38% загальної дисперсії. Відзначаємо, що його змістовні показники є складовими першого фактору трифакторної моделі уявлення про благополуччя в студентської молоді. Тобто можна говорити, що в зрілих осіб відбувається виділення певної підструктури. Цей компонент увібрав до себе показники, пов'язані тією чи іншою мірою з афективною складовою «Благополуччя»: «Приємне – неприємне» (0,80), «Глибоке –

мілке» (0,77), «Приймаюче – протестуюче» (0,67), «Чуйне – ніяке» (0,59), «М'яке – жорстке» (0,55), «Дружнє – вороже» (0,51) тощо. З вказаного зрозуміла й загальна, об'єднувальна назва для третього фактора моделі – **«Приємно-глибокий»**. Тут ми, за аналогією з міркуваннями щодо вибірки студентської молоді, можемо говорити про **«задоволеність»**.

Таблиця 10

Фактор 3. «Приємно-глибокий» (16,38%)

Показник	Навантаження
приємне-неприємне	,800
глибоке-мілке	,769
приймаюче-протестуюче	,673
чуйне-ніяке	,587
мяке-жорстке	,549
дружнє-вороже	,511

Четвертий фактор становив 12,09% загальної дисперсії. Він увібрав до себе показники, пов'язані тією чи іншою мірою з когнітивною будовою «Благополуччя»: «зрозуміле-незрозуміле» (0,80), «Очевидне – приховане» (0,68), «Стійке – нестійке» (0,59), «Прогнозоване – непрогнозоване» (0,59), «Визначене – невизначене» (0,58) тощо. З вказаного зрозуміла й загальна, об'єднувальна назва для четвертого фактора моделі – **«Зрозуміло-стабільний»**. Так само, як і в попередньому компоненті, ці показники можна об'єднати ідеєю **«правильності»** (аналог третього фактора щодо студентської молоді).

Таблиця 11

Фактор 4. «Зрозуміло-стабільний» (12,09%)

Показник	Навантаження
зрозуміле-незрозуміле	,807
очевидне-приховане	,680
стійке-нестійке	,593
прогнозоване-непрогнозоване	,590
визначене-невизначене	,584

Найменший, п'ятий фактор становив 7,72% загальної дисперсії. Він увібрав до себе лише два показники – «повторюване-унікальне» (0,78) і «безпечне-небезпечне» (0,67). Відзначення повторюваності «благополуччя» певною мірою підтвердило вказувану вище ідею Дж. Доджа й

ін., які розглядають благополуччя як стан балансу, тобто як те, що набувається і втрачається неодноразово. З вказаного зрозуміла й загальна, об'єднувальна назва для останнього фактора моделі – «**Повторювано-безпечний**».

Таблиця 12

Фактор 5. «Повторювано-безпечний» (7,72%)

Показник	Навантаження
повторюване-унікальне	,779
безпечне-небезпечне	,669

Кінцеву матрицю перетворених компонент подано у таблиці 13.

Таблиця 13

**Матриця перетворених компонент,
метод виділення головних компонент**

Компонент	1	2	3	4	5	6	7
1	,657	,296	,562	,390	,108	,657	,296
2	-,423	,864	-,074	,208	-,159	-,423	,864
3	,505	,394	-,442	-,579	,242	,505	,394
4	-,320	,033	,186	-,011	,928	-,320	,033
5	-,177	,098	,669	-,684	-,206	-,177	,098
6	,657	,296	,562	,390	,108	,657	,296
7	-,423	,864	-,074	,208	-,159	-,423	,864

Аналіз даних процедури факторизації дав нам можливість отримати конкретну факторну модель уявлення про благополуччя у свідомості дорослих осіб (табл.14). Варто відзначити, що перші чотири з факторів можуть бути поставлені у відповідність складовим психологічного буття особистості – діяльнісній, конативній, афективній і когнітивній відповідно. Причому, домінувальним в побудованій структурі виявився саме діяльнісний компонент. Останній, п'ятий фактор може вказувати на динамічність «благополуччя» в уявленні досліджуваних.

Таблиця 14

**П'ятифакторна модель уявлення про особистісне благополуччя
(вбірка дорослих осіб)**

Компонент	% дисперсії
Енергійно-позитивне	22%
Звично-просте	16%
Приємно-глибоке	16%
Зрозуміло-стабільне	12%
Повторювано-безпечне	8%
Разом	74%

Порівнюючи факторні структури уявлення про благополуччя в студентській молоді і дорослих, можна дійти таких висновків. По-перше, структура уявлення про благополуччя в студентській молоді менш диференційована. По-друге, в групі дорослих три з п'яти компонентів аналогічні структурним компонентам групи студентів й звідси можна стверджувати інваріантність компонентів «задоволеності», «правильності» і «комфортності», які асоціюються відповідно до емотивно-афектвної, когнітивної і конативної сферами. По-третє, для представників дорослої вікової групи домінуючим є діяльнісний компонент. Порівняльні характеристики для представників цих вікових категорій представлені в таблиці 15.

Таблиця 15

**Представлення про суб'єктивне благополуччя
у свідомості юнаків та дорослих**

Компоненти	Дорослі	Юнаки
Діяльнісний	22,225	—
Афективний	16,382	25,79
Когнітивний	12,089	15,79
Конативний	16,404	16,65

Так, у свідомості юнаків благополуччя пов'язаний здебільшого з переживаннями, в них вже формуються параметри оцінки власного благополуччя та розуміння його складових, проте уявлення про те, що благополуччя можливо вибудувувати власною діяльністю ще не є достатньо сформованим.

Також можна зазначити, що результати, отримані за методикою семантичного диференціалу, мають високий рівень кореляції з іншими методиками.

6.4. АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ І ЗРІЛОМУ ВІЦІ

За результатами другого етапу дослідження, для проведення якого було застосовано авторський опитувальник розроблений за моделлю благополуччя життєдіяльності запропонованою Ю. М. Швалбом.

При побудові методики ми враховували три складові благополуччя. По-перше, це компоненти «суб'єктивного благополуччя»: рівень щасливості й нещасності; задоволеність різними аспектами власного життя – матеріальним, професійним / освітнім, інтимним, віртуальним і духовним; задоволеність власним життям в цілому. По-друге, це компоненти середовищного благополуччя, тобто благополуччя / неблагополуччя середовищ життєдіяльності особистості: сімейного, освітнього, професійного, природного, віртуального й місця проживання. По-третє, це компоненти благополуччя життєдіяльності людини: достаток, комфортність, визначеність, включеність, захищеність, правильність, успішність, перспективність тощо. Варто зазначити, що в жодному з більш ніж десятка проаналізованих інструментів дослідження благополуччя, два останніх компоненти як окремо виокремлені складові не були відображені, незважаючи на те, що не має викликати жодних сумнівів необхідність їх врахування у загальному конструкті благополуччя.

Для представників зрілого віку благополуччя життєдіяльності має наступні кореляційні зв'язки, представлені у Таблиці 16.

За результатами цього опитування виявлено високі показники зв'язку між матеріальною та професійною задоволеністю та переживанням щасливості і в юнаків, і в дорослих, проте в юнаків ці показники вище. Задоволеність стосунками впливає на переживання щасливості тільки для дорослих.

Також для представників студентської молоді було віднайдено, що найбільше впливають на їхнє переживання щасливості власного життя такі чинники як впевненість у майбутньому, достаток, включеність, захищеність. Для групи працівників зв'язки із цими чинниками та

переживанням щасливості життя істотно нижчі, а найбільше проявлені: впевненість у майбутньому, успішність, достаток, включеність. Проте на переживання нещасності для представників студентської молоді ці чинники майже не впливають, а для представників групи працівників, зв'язки цієї категорії та запропонованих чинників є більш значущим, ніж для категорії «щасливість». Найбільшого значення тут набувають такі чинники як: включеність, успішність, впевненість у майбутньому та комфорт. Так, можемо зробити висновки, що для представників групи працівників більш значущим виявляється намагання уникнути чогось, а для студентської молоді – прагнення до чогось.

Таблиця 16

Показники кореляції Спірмена переживання задоволеності власним життям в цілому та різними аспектами життєдіяльності

	Вік	Щасли- вість	Матеріальна задов.	Професійна задов.	Задов. стосун- ками	Задов. віртуальн життям	Задов. духовним життям	Задов. у ціло- му
Нещас- ність	юнакі	-0,299	-0,262	-0,365	0,275	-0,078	0,138	-0,304
	дорослі	-,505**	-0,265	-,312*	-,342*	-0,239	-,298*	-,388**
Щасли- вість	юнакі		,721**	,614**	0,337	-0,005	0,200	,731**
	дорослі		,580**	,374**	,365*	,394**	,435**	,644**
Матер. задов.	юнакі			,603**	0,152	0,073	0,324	,634**
	дорослі			,554**	0,196	0,219	0,215	,565**
Проф. задов.	юнакі				0,278	,451*	,516*	,722**
	дорослі				,405**	0,003	0,277	,538**
Задов. стос.	юнакі					-0,068	0,036	0,237
	дорослі					0,175	,323*	,375**
Задов. вірт.ж	юнакі						,529*	0,143
	дорослі						,393**	,323*
Задов. дух.ж	юнакі							,557*
	дорослі							,460**

Найбільше ж на задоволеність життям для обох категорій впливають переживання щасливості, професійне та матеріальне життя. Чинники найбільшого впливу на респондентів є майже однаковими для обох груп, за винятком достатку, що впливає здебільшого на студентів.

Діагностика чинників благополуччя життєдіяльності розроблена за моделлю, запропонованою Ю. М. Швалбом дозволила отримати наступні результати, представлені у Таблиці 17.

Таблиця 17

**Чинники благополуччя життєдіяльності особистості
для юнаків та дорослих**

	Вік	До-статок	Під-трим-ка	Ком-форт	Уста-леність	Вклю-ченість	Захи-щеність	Пра-виль-ність	Успіш-ність	Впев-неність у майбут-ньому
Задово-леність життям	юна-ки	,615**	0,279	,669**	0,352	,671**	0,439	,465*	,666**	,708**
	до-рослі	,485**	0,171	,494**	,387**	,477**	,413**	,373**	,505**	,458**
Нещас-ність	юна-ки	-0,218	-0,187	-0,361	-0,342	-0,382	-0,307	-0,084	-0,365	-0,349
	до-рослі	-,291*	-,330*	-,505**	-,411**	-,616**	-,446**	-,493**	-,581**	-,520**
Щасли-вість	юна-ки	,833**	0,413	,605**	,651**	,824**	,769**	0,315	,719**	,854**
	до-рослі	,330*	0,197	,440**	,374**	,441**	,467**	,404**	,505**	,538**

Найбільше на переживання задоволеності життям в цілому впливає впевненість у майбутньому, включеність, комфорт, успішність, достаток. Проте і всі інші компоненти моделі мають велике значення для переживання благополуччя. Найменше значення має такий компонент як підтримка. На переживання щасливості власної життєдіяльності найбільше впливають впевненість у майбутньому, включеність, захищеність, достаток, успішність. Тобто результати за цими категоріями є доволі схожими. Компонент підтримка має зворотнє значення для переживання нещасності.

Для групи дорослих респондентів взагалі більше оцінюється переживання нещадності ніж для юнаків. Хоча для обох груп кожен з компонентів благополуччя має зворотній вплив на переживання нещасності. Переживання щасливості дорослі оцінюють запропоновані компоненти менш активно ніж юнаки. Тобто можна зазначити, що для дорослого віку сильніші зв'язки з переживанням нещадності, ніж щасливості, тобто превалює стратегія уникання невдач (нещадності), а для юнаків – прагнення до щастя. За параметром задоволеності життям для дорослих та юнаків результати виявились подібними, проте дорослі оцінюють запропоновані параметри як важливі, хоча значення кореляції дещо нижчі. Найбільша ж відмінність між юнаками та дорослими за цим параметром полягає у тому, що для дорослих параметри усталеність та захищеність мають велике значення, в той час коли для юнаків вони взагалі не мають кореляційних зв'язків із переживанням задоволеності власним життям.

Так, ми можемо зробити висновки, що такі компоненти як впевненість у майбутньому, включеність, комфорт, успішність, достаток, усталеність, захищеність та правильність належать до переживання благополуччя особистості, проте в різному віці їх значення для особистості може ранжуватися в різному порядку.

Для третього блоку досліджень благополуччя середовищ життєдіяльності ми використовували авторські опитувальники задоволеності обраними сферами життєдіяльності. Отримано наступні результати представлені у Таблиці 18.

Таблиця 18

Благополуччя середовищ життєдіяльності для юнаків та дорослих

		Сімейне	Освітнє	Професійне	Природне	Місця проживання	Цифрове
Агресивність	юнаки	5	5	5	10	0	10
	дорослі	7,3	4,9	14,6	17,1	9,8	22
Безпечність	юнаки	50	15	5	50	35	15
	дорослі	41,5	24,4	22	26,8	17,1	19,5
Структурованість	юнаки	0	30	25	10	5	5
	дорослі	26,8	31,7	24,4	7,3	31,7	31,7
Стабільність	юнаки	45	30	25	40	60	55
	дорослі	43,9	24,4	24,4	39	41,5	26,8
Історичність	юнаки	45	15	25	30	25	30
	дорослі	61	26,8	34,1	31,7	39	14,6
Значимість	юнаки	15	25	10	40	40	15
	дорослі	34,1	17,1	53,7	12,2	19,5	14,6
Включеність	юнаки	65	60	55	35	55	25
	дорослі	26,8	14,6	31,7	19,5	22	19,5

Найбільш значущими для студентів стали такі середовища як, природне та місце проживання (40 %), а для працівників – професійне та сімейне (53 % та 34 % відповідно). Студенти майже не визначають свої середовища як агресивні, проте для працівників найбільш агресивним є цифрове (22 %) та природне (17 %). Для студентів середовища їхньої життєдіяльності є більш безпечним ніж для працівників. Найбільш безпечним є сімейне середовище для представників обох категорій (50 % студенти та 41 % працівники), для студентської молоді природне середовище також є безпечним (50 %). За ознакою структурованості більші показники в групі працівників, найбільш структурованим

для них є освітнє, середовище місця проживання та цифрове (по 32 %), для студентів – освітнє (30 %). Найнижчою для студентів є структурованість сімейного середовища. За ознакою стабільності найбільш характеризується для студентів середовище місця проживання, цифрове та сімейне. Для працівників ця характеристика є нижчою за всіма сферами, найбільше в цифровій сфері. Студенти також переживають більшу залученість до всіх сфер власного життя, зокрема до професійної. Така характеристика як історичність найбільш актуальна для обох груп сфери сімейного життя.

На Рисунок 5 зображені оцінки середовищ власної життєдіяльності юнаками.

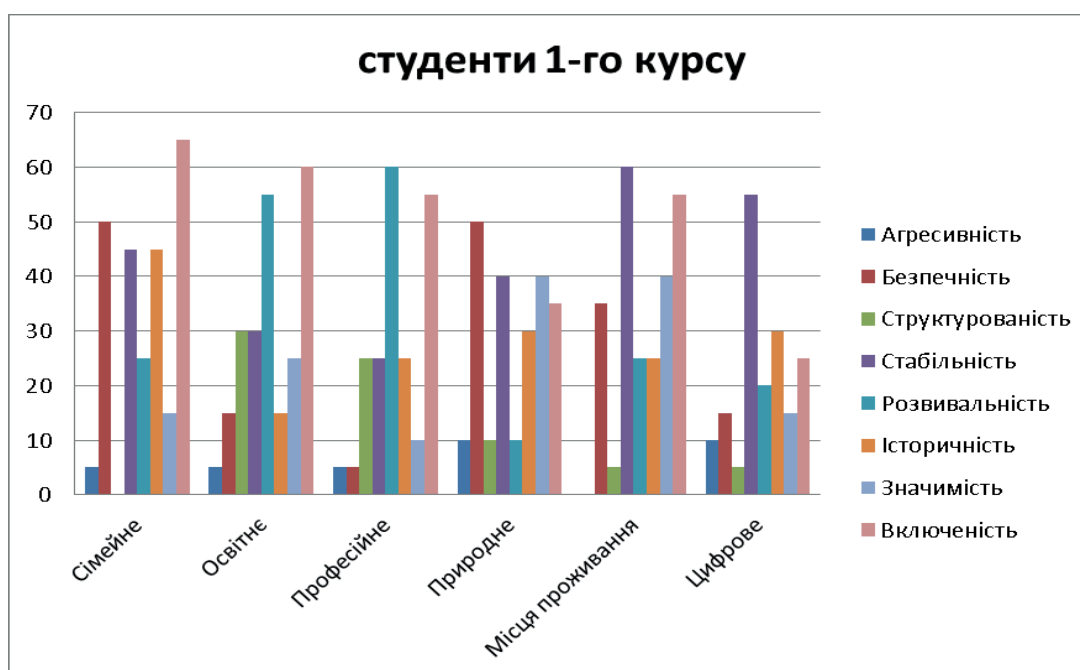


Рис. 5. Оцінка юнаками середовищ власної життєдіяльності

На Рисунок 6 зображена оцінка власних середовищ життєдіяльності представниками групи дорослих.

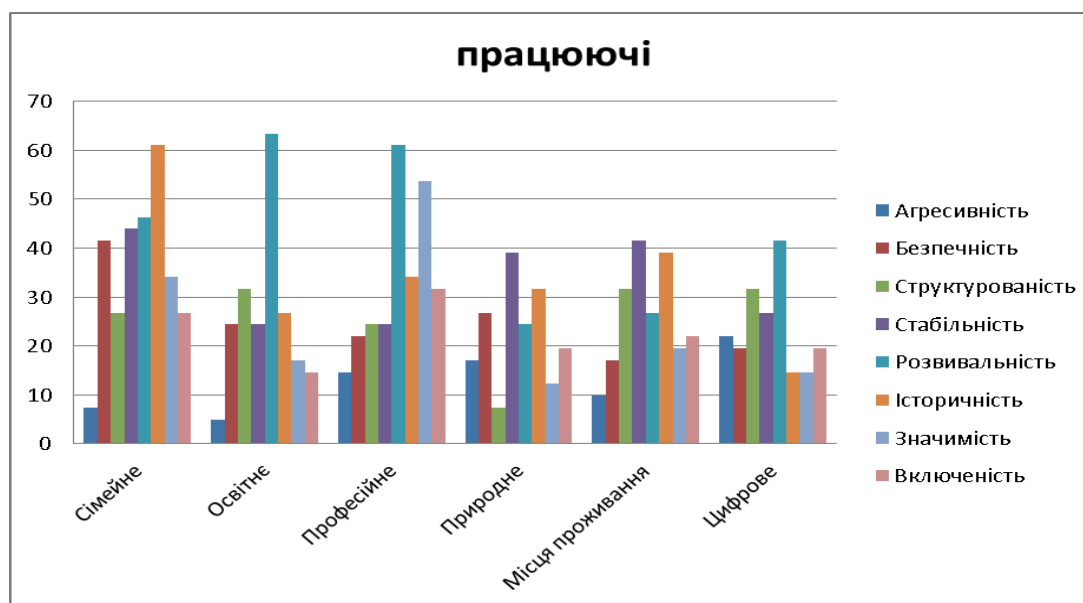


Рис. 6. Оцінка дорослими середовищ власної життєдіяльності

Так, ми можемо зробити висновки, що для юнаків сімейне середовище оцінюється як безпечне, стабільне, історичне та включаючим, а для дорослих – історичне, розвивальне, стабільне та безпечне. Освітнє середовище для представників юнацького віку є включаючим та розвивальним, для дорослих – розвивальним. Професійне середовище для юнаків є розвивальним та включаючим, для дорослих – розвивальним та значущим. Юнаки вважають себе більш залученими до природного середовища ніж дорослі, для них це середовище є також безпечним, стабільним та значущим, а для дорослих – стабільним та історичним. Середовище місця проживання для юнаків є найбільш стабільним, включаючим та значущим, а для дорослих – стабільним та історичним, проте його значимість за всіма параметрами набагато нижча ніж для юнаків. Найбільші відмінності за оцінкою середовищ серед представників цих двох вікових категорій мала оцінка цифрового середовища. Юнаки вважають це середовище стабільним, історичним та включеними, для дорослих це середовище є розвивальним та структурованим, проте воно є найбільш агресивним для представників цієї вікової категорії.

Тобто для юнаків значущість всіх середовищ життєдіяльності є доволі високою, проте найбільшою є значущість природного та середовища місця проживання, а для дорослих найбільш значущими є професійне та сімейне середовища.

Так, результати різних за віковою та соціальною ознакою груп суттєво відрізняються. Проте загальні тенденції щодо оцінки власного благополуччя чітко простежуються. Також можна зазначити високій рівень кореляції між собою результатів дослідження суб'єктивного благополуччя, благополуччя життєдіяльності та благополуччя середовищ життєдіяльності.

6.5. ЛІТЕРАТУРА ДО РОЗДІЛУ

1. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol 68 (4) – P. 653–663.
2. Rosenberg, Benjamin & Navarro, Mario. (2017). Semantic differential scaling // *The SAGE Encyclopedia of Educational Research, Measurement, and Evaluation*. – Edited by: Bruce B. Frey. – SAGE Publications, Inc., 2018. – P. 1504–1507. – DOI: <http://dx.doi.org/10.4135/9781506326139.n624>
3. Ryan R., Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychology*. – 2000. – Vol. 55 (1). – P. 68–78.
4. Ryff C.D., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. – P. 719–727.
5. Анастаси А., Урбина С. *Психологическое тестирование*. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 688 с.
6. Артемьева Е. Ю. Основы психологии субъективной семантики. – М.: Наука: Смысл, 1999. – 350 с.
7. Вернік О. Л. Екопсихологічний підхід до дослідження благополуччя особистості: середовищножиттєдіяльнісний контекст // *Актуальні проблеми психології*, 2019. – Т. 7, № 47. – С. 68–79.
8. Осгуд Ч. Метод семантического дифференциала в сравнительном исследовании культур (часть 1) // *Социология*, 2012. – № 34. – С. 172–201.
9. Осгуд Ч. Приложение методики семантического дифференциала к исследованиям по эстетике и смежным проблемам // *Семиотика и искусствометрия*. – М.: Мир, 1972. – С. 278–298.
10. Хащенко В. А. Субъективное экономическое благополучие и его измерение: построение опросника и его валидизация // *Экспериментальная психология*. – 2011. – Т. 4. – № 1. – С. 106–127.

Розділ VII.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЮНАЦТВА В СИСТЕМІ ОСВІТИ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ

-
-
- 7.1. МОДЕЛЬ РОБОТИ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ *(О. ПАВЛЕНКО)***
 - 7.2. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ФАСИЛІТАЦІЇ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЮНАКІВ *(О. ПАВЛЕНКО)***
-
-

7.1. МОДЕЛЬ РОБОТИ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У сучасній системі освіти запит на організацію освітнього простору, який би сприяв гармонічному формуванню особистості учня старшої школи є актуальним та своєчасним. У цій ситуації завданням психолога чи соціального педагога стає не тільки організація екологічного для розвитку особистості освітнього середовища, яке б сприяло збереженню та підсиленню психічного здоров'я школярів, але й проведення психологічної роботи метою якої є фасилітація благополуччя особистості юнака. Це завдання вимагає створення функціональної моделі благополуччя особистості. В межах екологічної психології лабораторією екологічної психології проведено цикл теоретико-експериментальних досліджень та розроблено модель благополуччя у структурі життєдіяльності особистості для різних вікових груп.

Благополуччя особистості в цьому випадку досліджується через категорію її життєдіяльності в контексті психологічної концепції образу життя, яка розробляється в межах екологічної психології такими вченими, як Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. В. Рудоміно-Дусятська, Т. М. Кирпенко, О. О. Вовчик-Блакитна. Саме цей підхід дає нам широкі можливості щодо розуміння сутності, специфіки та структури благополуччя та співвіднесення благополучності середовищ життєдіяльності та суб'єктивного благополуччя особистості [1; 2; 3; 4; 6]. Благополуччя є суб'єктивним станом особистості, пов'язаний з переживаннями людиною задоволеності – незадоволеності життям, при цьому оцінка переживання власного благополуччя здійснюється самою особистістю.

Варто зазначити, що на сьогодні момент благополуччя активно досліджується, технік та технологій роботи з благополуччям особистості, зокрема представників юнацтва, не вистачає. Тому розробка програми роботи з фасилітації благополуччя юнацтва стала **завданням нашого дослідження**.

Юнацькій вік є сенситивним до професійного і особистісного самовизначення, побудови системи ціннісних орієнтацій. Саме у цей вік формується здатність до рефлексії, інтроспекції і самоаналізу. Тому перше формування суб'єктивних уявлень про власне благополуччя і спроби проектування і побудови власного життя відповідно до цих уявлень припадають на цей період життя [5].

На підставі проведеного теоретико-методологічного аналізу проблеми дослідження благополуччя, ми розробили теоретичну модель суб'єктивного благополуччя особистості, яка була перевірена емпірично, та проведено дослідження представлення у свідомості юнаків про власний благополуччя. В результаті сформована модель, що описує структуру переживання суб'єктивного благополуччя юнаків, на підставі якої була розроблена програма роботи з фасилітації благополуччя представників цієї вікової категорії.

Модель благополуччя юнаків представлена на Рисунок 1.

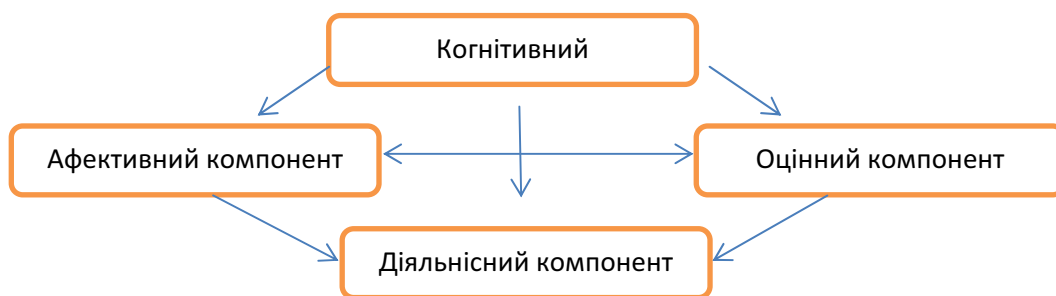


Рисунок 1. Модель благополуччя юнаків.

- Когнітивний компонент – знання та уявлення про себе;
- Афективний компонент – емоційна складова;
- Оцінний компонент – система оцінки власного благополуччя, прийняття власних особливостей;
- Діяльнісний компонент – система організації досягнення власного благополуччя, тобто наявність перспективи власного розвитку.

На підставі цієї моделі розроблено програму психологічної роботи з фасилітації благополуччя юнаків в системі освіти. Розроблена програма складається з трьох блоків.

1. Когнітивний блок. Постановка завдань на самопознання. До структури цього блоку належать вправи та завдання з формування власного Я-образу. Зокрема вправи на усвідомлення своїх відчуттів, через звер-

нення до власного фізичного тіла, рефлексія власних знань про себе, про себе та інших та власну взаємодію зі світом.

2. Афективно-оціночний блок. Уявлення про власну самооцінку. Розвиток емоційного інтелекту та усвідомлення власних почуттів. Усвідомлення власної системи оцінок через використання рефлексивних практик. Практика з формування позитивної самооцінки та самоприняття. Формування навичок рефлексії власного досвіду.

3. Діяльнісний блок. Фасилітація заняття суб'єктивної позиції юнаками. Побудова перспективи власного життя. Створення на основі цього програми власного розвитку.

Завдання психолога: сформулювати в юнаків уявлення про благополуччя особистості, постановка завдання на побудову власного благополуччя, фасилітація створення юнаками власної програми з формування своєї благополучної життєдіяльності.

Завдання учасника фасилітаційної роботи: створити власну програму з розвитку себе та своєї життєдіяльності як благополучних на основі наявної моделі.

7.2. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ФАСИЛІТАЦІЇ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЮНАКІВ

Програма складається з 3 блоків по 1 зустрічі на блок. Тривалість зустрічі 6 годин. Загальна тривалість 18 годин.

I. Когнітивний блок «Хто я? Або знайомство з собою».

Постановка завдання на самопізнання. Вправи на формування власного Я-образу. Рефлексія.

Цей блок складається з 3 підблоків:

1. Знайомство з власними відчуттями. (Усвідомлення власного тіла, відчуттів)
2. Розуміння власних емоцій (навички усвідомлення, прийняття і регуляції власних емоцій, переживань, почуттів)
3. Знання про себе. (Формування і усвідомленням власних уявлень про себе). Розуміння власні про ідеали, бажання, цінності.

1. Знайомство.

Ознайомлення із тематикою фасилітаційної роботи. Постановка завдання на формування власного проєкту з розвитку себе та своєї життєдіяльності.

Вправа: «Що таке благополуччя для мене? Коли я благополучний, то...».

За необхідністю у цій вправі є процедура знайомства учасників фасилітаційної роботи один з одним.

Вправа 2. Усвідомлення власних відчуттів.

Мета: Знайомство із власним тілом та відчуттями.

Практика сканування тіла дозволяє, зокрема, навчитися використовувати тіло як «емоційний барометр». Практика сканування тіла навчає усвідомлювати як ваше тіло реагує в різних ситуаціях, на ті чи інші події. Якщо вас щось турбує або нервує, ви зможете раніше розпізнати цей стан через реакції свого тіла, а значить раніше почати шукати адекватну відповідь на виклик ситуації.

Хід вправи.

Прийміть вихідне положення (в ситуації групової роботи сидячи на стільці). Надсилайте увагу почергово на різні частини тіла. Усвідомлювати, що відбувається в той момент в тому місці, на яке ви звернули увагу. Постарайтеся не оцінювати і не реагувати на відчуття, а просто усвідомлювати їх. Якщо дозволяє час, більш детально досліджуйте своє тіло (відчуйте кожен палець або навіть кожен фалангу пальця руки). Залишайтеся деякий час на обраному ділянці.

Дж. Кабат-Зінн в книзі «Full catastrophe living» пропонує наступну траєкторію переміщення уваги по тілу: великий палець лівої ступні – рухатися увагою вгору по ступні і ноги – від стегон до пальців правої ступні – вгору по правій нозі – вгору по тулубу – по попереку і живота – верхня частина спини і грудей – плечі – пальці обох рук – вгору по рукам одночасно до плечей – шия – горло – увага на всіх частинах особи – потилиця – верхівка.

В залежності від рівня довіри в групі та власних навичок роботи з медитативними практиками можливо застосування деяких додаткових прийомів:

- уявляти дихання «через» ті частини, на які спрямована увага (докладніше описано нижче);
- уявити, що при вдиху в спостережувану ділянку «входить» енергія, а на видиху виходить втома і напруга;
- змінювати фокус уваги (фаланга пальця – весь палець – вся кисть – вся рука), відчутти все тіло в цілому;
- перебувати в тиші і нерухомості після сканування [1].

Вправа 3. Знайомство з власними почуттями – задоволеннями.

Мета: Усвідомлення власних емоцій, почуттів; опанування навичками відслідковування, розуміння та управління власними емоційними станами.

1. Проаналізуйте власні емоції. Що Ви відчуваєте зараз? Опишіть власний стан.

2. Напишіть на аркушах 2 емоції: 1 – ту яка Вам, на Вашу думку, найбільше притаманна, 2 – яка взагалі для Вас не притаманна. Згорніть аркуші. Вкладіть у будь-яку ємність. Кожен з учасників групи витягує 2 аркуші та демонструє емоцію, написану на аркуші, не називаючи її. Інші члени групи мають назвати продемонстровану емоцію.

3. Учасникам пропонується відповісти на питання: «Чи є погані та добрі емоції?»

«Чи можливе управління власними емоційними станами?».

4. Малюнок «Я і моя емоція». Для переведення особистості у стан суб'єкта щодо власних емоцій.

5. Обговорювання технік «зупинки емоцій».

Вправа 4. Знання про себе. Розуміння про ідеали, бажання, цінності.

Мета: Формування і усвідомленням власних уявлень про себе.

«Квадрат Декарта». Розділіть аркуш на 4 зони та опишіть в 1-й – що Ви знаєте про себе та інші про Вас знають; 2 – що знаєте Ви, але інші не знають; 3 – Те, що знають про Вас інші, а Ви не знаєте (заповніть після наступної вправи); 4 – те що Ви не знали про себе та інші не знали (заповніть як рефлексію цього блоку).

Вправа. «Що про мене знають інші». Сліпі зони. Вправа на пізнання що в мені захоплює інших.

Кожен з учасників тренінгу по черзі виходить до центру аудиторії. Всі інші кажуть, що в ньому їх захоплює/подобається (якщо аудиторія недостатньо знайома).

Після цього учасники заповнюють квадрат Декарта про знання себе. Діляться власними відкриттями.

Вправа 5.

Мета: Усвідомлення власної системи цінностей.

Учасникам пропонується скласти список із 20 дій, які приносять їм задоволення. Після цього пропонується проаналізувати самостійно які цінності демонструють обрані пункти (Свобода, Любовь, Безпека, Спокій, Досягнення, Внесок, Свобода, Справедливість). Проранжувати ці цінності. Відповісти на питання: «Якби була можливість прожити тільки з 3-ма цінностями, 2-ма, 1-єю, які б ви обрали?»

Кожен з учасників на підставі зробленої роботи робить мінідповідь на тему: «Що для мене є найважливішим».

4. Рефлексія заняття.

II. Афективно-оцінний компонент в структурі суб'єктивного благополуччя юнаків.

Рефлексія власної системи оцінки. Вправи на формування позитивної самооцінки і самоприйняття. Формування навичок рефлексії власного досвіду, дій, станів, взаємодій.

Завдання: усвідомлення власної системи оцінки, оволодіння навичками рефлексії підстав власної оцінки ситуації. Управління власною афективно-оцінною реакцією.

Вправа 1.

Мета: Рефлексія власного стану. Проблематизація власної системи оцінки.

По-перше, зафіксуйте власний стан. Кількома словами опишіть його, що ви зараз відчуваєте.

По-друге, оцініть власне благополуччя на тут та тепер за 10 бальною шкалою, де 1 – я відчуваю себе зовсім неблагополучним 10 – максимально благополучним.

Подивіться, будь ласка, на свої результати оцінки благополуччя та скажіть чи потребуєте ви програму з відновлення благополуччя? Чи легко Ви можете зафіксувати власний стан, яким чином Ви його визначаєте?

Теоретична вставка.

Перехід від ідеї успіху до ідеї благополуччя полягає саме в нашій оцінці себе, власних станів, ситуацій взаємодії та наявної ситуації. Успіх завжди соціальний, ідея успіху та параметри за якими ми його вимірюємо задається соціумом, а ми вже можемо тільки за цими параметрами себе «удосконалювати». А в ідеї благополуччя – оцінка переноситься на самого суб'єкта. Тобто оцінка в цьому випадку індивідуально-особистісна.

Переживання благополуччя є процесуальною характеристикою, пов'язаною саме із почуттями, емоціями та станами особистості. Тобто для сучасної ситуації постійних змін переживання благополуччя/неблагополуччя є доволі показовою характеристикою. Проте як в будь який стан ми можемо потрапляти так ми можемо і конструювати власні стани. А це неможливо без розуміння підстав власних станів.

Розуміння підстав та можливості фасилітації власного благополуччя чи благополуччя інших полягає в саме в рефлексії власної системи оцінок. Бо якщо ми не можемо відрефлексувати власну систему оціночну, ми завжди будемо тільки ПОТРАПЛЯТИ у стан благополуччя/неблагополуччя і фіксувати його вже пост фактум.

Вправа 2.

Мета: виокремлення власної системи оцінки ситуації. Усвідомлення необхідності засвоєння навичок рефлексії.

Учасникам пропонується визначити та зафіксувати власну реакцію на запропонований ведучим факт. Тобто власний стан чи емоцію, що спричинив цей факт.

Факт: Вам повідомляють, що сніжить.

Учасники фіксують емоцію.

Після цього ведучий пропонує оцінити ту ж ситуацію якщо:

– Вам треба завтра терміново вирушати у подорож на автомобілі, а дороги не встигнуть розчистити;

– Ви приїхали на лижний курорт, а снігу немає, снігові пушки не працюють, а Ви весь рік мріяли покататися на лижах. Ви вже засмутилися та стали шукати інші способи провести час, і тут виглядаєте у вікно, а там сніжить.

Учасникам необхідно зафіксувати свою реакцію у другому та третьому випадках.

Обговорення відмінностей у оцінці та їх причин.

Теоретична вставка.

Для кожного з нас існують окремо факт/ситуація та наше ставлення до неї. Проте у кожного з нас свої підстави для оцінки ситуації, тобто своя когнітивна карта, оціночна система.

Так, навички рефлексивності в сучасному змінному світі – є не тільки необхідною навичкою для більш адекватної нашої реакції на ситуацію, а це й дають можливість взагалі вийти на усвідомлення та ідею конструювання власних станів та фасилітацію переживання благополуччя. Тобто завдяки цьому Ви можете стати у суб'єктну позицію щодо власної життєдіяльності чи власного образу життя.

Окрім цього ми можемо ще зрозуміти, з якої позиції ми робимо оцінку, та які схеми\метасхеми чи норми закладені в основу цього. Ця норма формується природньо-історично в процесі соціалізації. Та нормує розуміння людиною того, як має бути упорядкований її соціальний світ.

Зберігання в свідомості цієї схеми вирішує 2 типи завдань:

– Аналіз ситуації (при виявленні невідповідностей);
– Розробка програм дій, спрямованих на встановлення відповідності з нормативною схемою.

Так, маємо наступні кроки для рефлексії підстав власної оцінки ситуації: виокремлюємо себе, ситуацію, свій стан та свою когнітивну карту, згідно із якою ми цю оцінку робимо.

Вправа 3.

Мета: формування навичок з рефлексії власної системи оцінок.

Кроки з відновлення/побудови власного стану благополуччя:

1. Зафіксувати власний стан;

2. Розрізнення себе, власного стану та когнітивної схеми (системи оцінки);
3. Усвідомлення власного образу благополучного стану (як має бути);
4. Побудова програми з відновлення власного благополуччя;
5. Здійснення дій з відновлення власного благополуччя;
6. Зафіксувати змінення власного стану (вдячність самому собі за заняття суб'єктної позиції щодо власного благополуччя).

За наданою схемою розібрати ситуацію необхідності дистанційного навчання:

- Ситуація
- Що відчуваю;
- Чому?
- Як я реагую?
- Як має бути (в нормі)?
- Чому?
- Як змінилася ситуація, чому ці норми перестали відповідати реальній ситуації (умови)
- Як я хочу щоб було (результат)?
- Що я можу зробити щоб реалізувати задум?

Схема зміну власного стану зафіксована на рисунку 1.

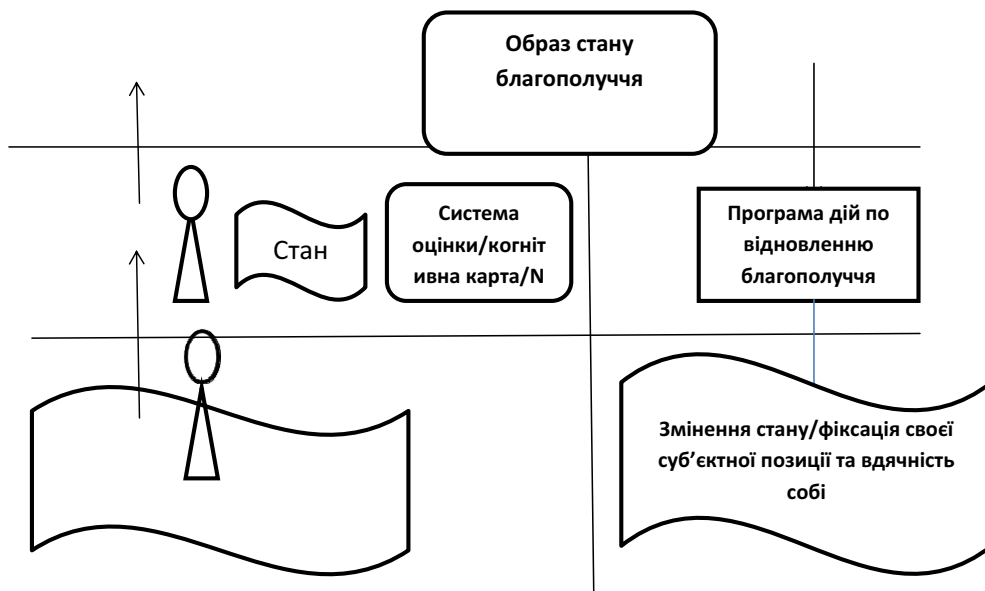


Рисунок 1. Схема зміни власного стану шляхом рефлексивного аналізу

Вправа 4.

Мета: проблематизація систем оцінювання ситуацій.

Напишіть на окремих аркушах ситуацію, яку ви вважаєте поганою. Складіть аркуші так, щоб інші не бачили Вашого тексту. Складіть всі аркуші до скрині. Учасники по черзі достають аркуші, зачитують ситуації та пропонують такі обставини, коли б ця ситуація була позитивною, кожен з учасників групи може запропонувати додаткові варіанти.

Вправа 5. Малюнок власного Я.

Мета: актуалізації власної системи самоставлення.

Використовуючи різні засоби зображення кожному з учасників необхідно намалювати власний образ в алегоричній формі. Анонімні малюнки розкладаються у середині кола, кожен з них оговорюється в групі. Група називає імовірного автора цього малюнка та ті риси, які він хотів підкреслити цим зображенням. Потім автор рефлексивно відповідає на запитання, чому саме ця алегорія прийшла йому на думку, та що вкладав у цей малюнок.

6. Рефлексія заняття.

III. Діяльнісний компонент в структурі суб'єктивного благополуччя юнаків

Завдання. Фасилітація прийняття суб'єктивної позиції юнаками. Постановка завдання на усвідомлену побудову власної перспективи. Усвідомлення поняття Блага для світу, себе та інших. Сформувані поняття про проєктування. Створення юнаками на основі цього проєкту власного розвитку.

Вправа 1. Притча про людину, яка потрапила в Рай.

Мета: актуалізувати необхідність свідомої постановки цілей.

Подорожував один чоловік по світу, та зайшов випадково в Рай. Стомився та сів біля дерева здійснення мрій. Про чарівну силу дерева чоловік, звичайно ж, не знав. Втомився з дороги, та заснув у тіні його крони та м'якій траві.

Прокинувшись, чоловік відчув жахливий голод. Він подумав: «Який я голодний ... Добре б їжі якийсь», – і несподівано з'явилися найрізноманітніші ласощі. Людина, не замислюючись про те, звідки взялася їжа, почав їсти.

Коли він наївся, йому захотілося пити. І знову його бажання тут же виповнилося – перед ним з'явився глечик з чистою прохолодною водою.

Чоловік випив, і тут його осяяло: «Звідки взялися їжа і вода? Швидше за все, це злі духи. Вони глузують з мене!»

І навколо людини завілісь страшні безтілесні чудовиська з знущальними усмішками.

Чоловік в жаху подумав: «Вони ж хочуть вбити мене!»

І духи вбили людину.

Міні дискусія на теми: «Чому навчає нас притча?», «Як Ви гадаєте, чи завжди ми розуміємо чого хочемо?», «Чому так відбувається, що іноді ми бажаємо взаємовиключних чи шкідливих для себе речей».

Вправа 2. «Благополуччя для мене це...»

Мета: Сформулювати та вивести на усвідомлення зміст благополуччя для себе.

Завершіть запропоновані речення:

«Благо для мене це...»

«Я відчуваю себе благополучним, коли...»

«Я вважаю, що люди благополучні коли...»

«Суспільство благополучне, коли...»

«Світ благополучний, коли...»

Обговорення того, що ми вважаємо Благом та благополуччям для себе, інших, світу.

Вправа 3. Найважливіші смисли

Мета: Виявити смисли, що вкладаються в поняття власної благополучної життєдіяльності.

Згадайте та запишіть 3 події/ситуації з вашого життя, коли Ви відчували себе благополучним.

Проаналізуйте ці події за схемою:

- Емоція. Що я відчував у той момент?;
- Смысл. Що важливого було для мене у цьому моменті (чому саме я відчував себе благополучним?);
- Дія. Чому ця подія відбулась?
- Перехід у майбутнє. Чи можу я сам стати ініціатором власного благополуччя?

Вправа 4. «Мій майбутній шлях»

Мета: Прийняття суб'єктивної позиції щодо власного життя.

Учасникам пропонується намалювати свій життєвий шлях та себе на ньому. Можливо замість малюнка власний шлях зобразити у вигляді колажу.

По мірі готовності учасники надають пояснення створеним ними малюнкам/колажам та дають питання на наступні питання:

- Які емоції виникали під час роботи?
- Які перспективи Ви зобразили? Чи подобаються вони Вам?
- Від чого залежить досягнення зазначених перспектив?
- Які цілі необхідно собі поставити для досягнення зазначених перспектив.

Вправа 5. Проєктування, як засіб створення власної благополучної реальності.

Мета: Визначити власну ціль. Спроєктувати її досягнення. Отримати досвід та схему проєктування власного життя.

Робота проводиться індивідуально. Учасникам пропонується, з провідних смислів, які були виявлені у попередніх вправах, описати як саме можливо реалізувати ці смисли в їхньому житті. Учасники письмово відповідають на наступні запитання:

Сформулюйте власну ціль через позитивне твердження.

Як можливо власними зусиллями досягнути цієї цілі?

Як я зрозумію, що досягнув цілі? Сформулюйте критерії результату.

Які кроки необхідно здійснити для досягнення поставленої мети.

Які ресурси Вам для цього можуть знадобитися?

Що стане можливе, коли Ви досягнете поставленої цілі.

7.3. ЛІТЕРАТУРА ДО РОЗДІЛУ

1. Вернік О. Л. Екопсихологічний підхід до дослідження благополуччя особистості: середовищно-життєдіяльнісний контекст. Актуальні проблеми психології, 2019.– Т. 7., Вип. 47.– С. 68–79.
2. Вернік О.Л., Павленко О. В. Особливості уявлень про благополуччя в студентської молоді. Актуальні проблеми психології, 2020.– Т. 7., Вип. 49.– С. 23–34.
3. Кирпенко Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення взаємозв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології, 2019.– Т. 7., Вип. 47.– С. 166–176.
4. Рудоміно-Дусятська О. В. Екологічні аспекти проблеми психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології, 2019.– Т. 7., Вип. 47.– С. 269–279.
5. Швалб Ю.М., Муханова И. Ф. Вікова психологія: навч. пісіб. Донецьк: Норд-пресс, 2005.– 303с.
6. Швалб Ю. М. Психологічні засади соціального благополуччя особистості в зрілому віці. Актуальні проблеми психології, 2019.– Т. 7., Вип. 47.– С. 314–331.

ПІСЛЯМОВА

Завершуючи монографію, варто підсумувати викладені у ній результати виконаного дослідження еколого-психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості.

По-перше, здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя особистості, констатовано наявність у сучасній психології двох домінуючих підходів до її розробки: евдеймонічного і гедоністичного, сформульовано визначення суб'єктивного благополуччя в контексті еколого-психологічного дослідження. Відповідно до нього суб'єктивне благополуччя – це відчуття «потoku», доцільності власного життя, його сенсів та певної самодостатності. Суб'єктивне благополуччя передбачає відчуття цілісності та осмисленості особистістю власної життєдіяльності, свого буття. Це – психологічне утворення, яке об'єднує емоційні, когнітивні, конативні компоненти, котрі формуються в процесі діяльності в системі реальної взаємодії особистості з середовищем (соціальним, природним, інформаційним). Стан суб'єктивного благополуччя фіксує певну рівновагу між особистісними ресурсами людини та викликами (challenges) середовищ її життєдіяльності.

По-друге, доведено наявність трьох рівнів еколого-психологічної детермінації суб'єктивного благополуччя особистості. До них належать: а) екологічні світоглядні цінності; б) екодиспозиції щодо активності у певному середовищі; в) конкретні установки, які враховують обставини життєдіяльності особистості. Показані тісні взаємозв'язки між цими характеристиками внутрішньої активності особистості з одного боку та поведінкою особистості, спрямованою на захист та розвиток середовища (природного, соціального, інформаційного) з іншого боку. Визначено зміст, напрямки та інтенсивність впливу екологічно-орієнтованої активності особистості на її суб'єктивний благополуччя.

По-третє, розроблені оригінальні методики моніторингу та формування різнорівневих еколого-психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя особистості. Розроблена модель та конкретна програма

роботи, спрямованої на фасилітацію станів суб'єктивного благополуччя у юнацькому віці, на основі формування та актуалізації у свідомості молодшої людини системи цінносно-сміслових утворень екологічного змісту.

На останок зазначимо, незважаючи на отриманий значний теоретичний і емпіричний матеріал, у вивченні особистісного благополуччя, поширення й поглиблення розуміння його еколого-психологічної складової, це лише початок шляху, на якому намічені основні вектори є лише невеликим кроком до розв'язання однієї з основних глобальних проблем нашого сьогодення і майбутнього – благополучне життя і розвиток людини у світі й світу, в якому існує людина.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ajzen, I The theory of planned behaviour // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*.– 1991, 50(2): p. 179–211.
2. Alyssa N. Saiphoo, Lilach Dahoah Halevi, Zahra Vahedi, Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review, *Personality and Individual Differences*, Volume 153, 2020, 109639, ISSN0191–8869, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>.
3. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) *Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology*. London: Guilford Press. Google Scholar.– 2015.
4. Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. doi:10.1016/j.copsyc.2015.10.006. A helpful review and synthesis of current literature on Facebook use and social comparison.
5. Bengtson VL. Beyond the nuclear family: The increasing importance of multigenerational bonds. *Journal of Marriage and Family*. 2001;63:1–16.
6. Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., & Strough, J. (2019, November 7). Age Differences in Reported Social Networks and Well-Being. *Psychology and Aging*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pag0000415>
7. Bruwning D.S *Generative man.Psychoanalytic perspectives*. Philadelphia, Westminster Press,1973.274 p.
8. Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21, 265–281. doi:10.1111/jcc4.12162. Additional research supporting the importance of specific Facebook behaviors in predicting well-being as a consequence of use.
9. Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 977–991. doi:10.1037/a0016076
10. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, *Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it* // August 2, 2017 Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>
11. Cigna. 'Research Puts Spotlight on the Impact of Loneliness in the U.S. and Potential Root Cause.' Accessed 5/14/18. Available at: <https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/>
12. Diener E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
13. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem // *Journal of Personality and Social Psychology*.– 1995.– Vol 68 (4) – P. 653–663.

14. Diener E. Subjective well being // Psychological Bulletin. – 1984. – 95. – P. 542–575.
15. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542–575. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
16. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542–575. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
17. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2(3), 222–235.
18. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2(3), 222–235.
19. Erikson E. H. Insight and responsibility. New York: W. W. Norton and Company, Inc., 1994. 256p.
20. Erikson E. H. Childhood and society. 2nd ed. New York: Norton; 1963.
21. Erikson E. H. The life cycle completed: Extended version with new chapters on the ninth stage of development by Joan M. Erikson. New York: Norton; 1997.
22. Hyun Jung Oh, Carolyn Lauckner, Jan Boehmer, Ryan Fewins-Bliss, Kang Li, Facebooking for health: An examination into the solicitation and effects of health-related social support on social networking sites, Computers in Human Behavior, Volume 29, Issue 5, 2013, Pages 2072–2080, ISSN0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.017>
23. Jenna L. Clark, Sara B. Algoe, and Melanie C. Green (2018). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. Current Directions in Psychological Science 2018, Vol. 27(1) 32–37. DOI: 10.1177/0963721417730833
24. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). Well-being: Foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation Press.
25. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). Well-being: Foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation Press.
26. Keyes C. L. M., & Ryff, C. D. (1998). Generativity in adult lives: Social structural contours, quality of life consequences. In D. P. McAdams, & E. de St. Aubin (Eds.), Generativity and adult development: How and why we care for the next generation (pp. 227–263). Washington, DC: American Psychological Association.
27. Kotre J. Outliving the self: How we live on in future generations. Baltimore: Johns Hopkins University Press; 1984.
28. Lifton R. J. (1979). The broken connection: On death and the continuity of life. New York: Simon and Schuster.
29. Mc. Adams and E. de St. Aubin (Eds.), Generativity and adult development: How and why we care for the next generation. Washington, D.C.: APA Press. 1998
30. Mc. Adams D. P. (2004) Generativity and the Narrative Ecology of Family Life. In Family
31. Mc. Adams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. Journal of Personality and Social Psychology, 62, 1003–1015.

32. McAdams, D.P., Hart, H.M., & Maruna, S. (1998). The anatomy of generativity. In D.P. McAdams and E. de St. Aubin (Eds.), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation* (pp. 7–43). Washington, D.C.: APA Press.
33. Ochse R., & Plug, C. (1986). Cross-cultural investigation of the validity of Erikson's theory of personality development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1240–1252.
34. Ogden, J Celebrating variability and a call to limit systematization: The example of the behaviour change technique taxonomy and the behaviour change wheel. *Health Psychology Review*. – 2017. – Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1190291>
35. Oliver Huxhold, Katherine L. Fiori, Tim D. Windsor (2013). The Dynamic Interplay of Social Network Characteristics, Subjective Well-Being, and Health: The Costs and Benefits of Socio-Emotional Selectivity. *Psychology and Aging*. 2013, Vol. 28, No. 1, 3–16. DOI: 10.1037/a0030170
36. Peplau L, Perlman D (1982) Perspectives on loneliness. In: Peplau L, Perlman D. (eds), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley, New York, pp 1–20
37. Philip D. Parker, Joseph Ciarrochi, Patrick Heaven, Sarah Marshall, and Baljinder Sahdra, Noona Kiuru (2015) Hope, Friends, and Subjective Well-Being: A Social Network Approach to Peer Group Contextual Effects // *Child Development*, March/April 2015, Volume 86, Number 2, Pages 642–650
38. Ranis G.; Stewart F., Samman E.(2006). Human Development: Beyond the Human Development Index. *Journal of Human Development* Vol. 7, No. 3, 323–358.
39. Ranis G.; Stewart F., Samman E.(2006). Human Development: Beyond the Human Development Index. *Journal of Human Development* Vol. 7, No. 3, 323–358.
40. Richard A. Settersten, Jr., Gunhild O. Hägestad What's the Latest Cultural Age Deadlines for Family Transitions *The Gerontologist*, Volume 36, Issue 2, 1 April 1996, Pages 178–188, <https://doi.org/10.1093/geront/36.2.178>
41. Riley, M. W., & Riley, J. W. (1993). Connections: Kin and cohort. In V.L. Bengtson & W.A. Achenbaum (Eds.), *The changing contract across generations*. New York: Aldine de Gruyter
42. Rosenberg, Benjamin & Navarro, Mario. (2017). Semantic differential scaling // *The SAGE Encyclopedia of Educational Research, Measurement, and Evaluation*. – Edited by: Bruce B. Frey. – SAGE Publications, Inc., 2018. – P. 1504–1507. – DOI: <http://dx.doi.org/10.4135/9781506326139.n624>
43. Ryan R., Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychology*. – 2000. – Vol. 55 (1). – P. 68–78.
44. 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, pp. 141–166.

45. 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, pp. 141–166.
46. Ryff C. D., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*.– 1995.– Vol.– P. 719–727.
47. Ryff C. D. Psychological well being in adult life // *Current Directions in Psychological Science*.– 1995.– 4.– P. 99–104.
48. Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
49. Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
50. Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
51. Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
52. Samman E., (2007). Psychological and Subjective Wellbeing: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. OPHI WORKING PAPER NO. 05. 54 p. // link: <https://www.ophi.org.uk/wp-content/uploads/OPHI-wp005.pdf>
53. Samman E., (2007). Psychological and Subjective Wellbeing: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. OPHI WORKING PAPER NO. 05. 54 p. // link: <https://www.ophi.org.uk/wp-content/uploads/OPHI-wp005.pdf>
54. Sampasa-Kanyinga Hugues and Lewis Rosamund F.. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. July 2015, 18(7).
55. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois, // First Published // *Health Psychology Open* //Sept. 14, 2017.– Research Article <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102917729542>
56. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish – A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing.
57. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish – A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing.
58. *Status of Mind: Social media and young people’s mental health*. Royal Society for Public Health, 2017.– 31 p.
59. Steger, M. F. & Frazier, P. (2005) Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, pp. 574–582.
60. Steger, M. F. & Frazier, P. (2005) Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, pp. 574–582.

61. Stewart A. J., Ostrove, J. M., & Helson, R. (2001). Middle aging in women: Patterns of personality change from the 30s to the 50s. *Journal of Adult Development*, 8, 23–37.
62. Talatu Ibrahim Umar and Murja Idris (2018). Influence of Social Media on Psychosocial Behaviour and Academic Performance of Secondary School Students. *JOURNAL OF EDUCATION & ENTREPRENEURSHIP*. Vol. 5, NO.2, 36–46, 2018. <https://doi.org/10.26762/jee.2018.40000013>
63. Troll, L. (1985). The contingencies of grandparenting. In V. L. Bengtson & J. Robertson (Eds.), *Grandparenthood* (pp. 135–150). Beverly Hills, CA: Sage.
64. Vaillant G. E. (1993). *The Wisdom of the Ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
65. Vovchyk-Blakytна O.O., Gurlieva T. S. Current trends of ecologization of intergenerational interaction / O. O. Vovchyk-Blakytна, T. S. Gurlieva // «Teoretyczne i badania stosowane w dziedzinie pedagogiki, psychologii i nauk społecznych». – Kielce, Rzeczpospolita Polska 28–29 grudnia 2017 r. – S. 225–228.
66. Wilson, R. E., Gosling, S. D., & Graham, L. T. (2012). (See References). A comprehensive review summarizing much of the early research on Facebook from multiple theoretical perspectives.
67. Yanjie Bian, Mingsong Hao, Yaojun Li (2018). Social Networks and Subjective Well-Being: A Comparison of Australia, Britain, and China *Happiness Stud* (2018) 19:2489–2508 <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9926-2>
68. Yaojun Li (2016). Social mobility, social network and subjective well-being in the UK. *Contemporary Social Science*, 2016, Vol. 11, Nos. 2–3, 222–237, <http://dx.doi.org/10.1080/21582041.2016.1190860>
69. Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна / К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский. – М.: Наука, 1989. – 248 с. с. 10
70. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 688 с.
71. Артемьева Е. Ю. Основы психологии субъективной семантики. – М.: Наука: Смысл, 1999. – 350 с.
72. Батулин, Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батулин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология»*. – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4–14.
73. Березовська Л. (2020). Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. № 2 (55) 2020. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>
74. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001. – С. 90–120.
75. Верник А.Л., Вовчик-Блакытна Е.А., Проблема ресурсов жизнедеятельно-

- сти личности // International scientific-practical conference «Forming of Modern Educational Environment: Benefits, Risks, Implementation mechanisms», September 29th, 2017, Tbilisi, Georgia
76. Вернік О. Л. Екопсихологічний підхід до дослідження благополуччя особистості: середовищножиттєдіяльнісний контекст // Актуальні проблеми психології, Т. 7, 2019. – № 47. – С. 68–79.
 77. Вернік О. Л. Екопсихологічний підхід до дослідження благополуччя особистості: середовищно-життєдіяльнісний контекст. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 7., Вип. 47. – С. 68–79.
 78. Вернік О. Л. Життєві цілі і життєві задачі як психологічна основа життєдіяльності особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія, 2016. – Випуск 42. – С. 93–102
 79. Вернік О. Л. Життєві цілі і життєві задачі як психологічна основа життєдіяльності особистості // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія, 2016. – Випуск 42. – С. 93–102
 80. Вернік О. Л., Павленко О. В. Особливості уявлень про благополуччя в студентської молоді. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 7. – Вип. 49. – С. 23–34.
 81. Вовчик-Блакитна О. О., Гурлева Т. С. Якість життя – умова та результат міжпоколінної взаємодії в сім'ї / О. О. Вовчик-Блакитна, Т. С. Гурлева // Екологічна психологія: хрестоматія / за ред. І. І. Шлімакової – Харків: Видавництво «Діса Плюс», 2016. – С. 227–233
 82. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В. Г. Волович – М., Мысль. – 1983. – 224 с.
 83. Гельфанд В. Б., Качалов П. Ф., Мазур Е. С. Смысловая регуляция негативных переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении / В. Б. Гельфанд, П. Ф. Качалов, Е. С. Мазур // Психологический журнал, М., 1992, – Т. 13. – № 2. – С. 54–65.
 84. Джемс У. Психология/Под ред. Л. А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
 85. Джемс У. Психология/Под ред. Л. А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
 86. Душков Б. А. География и психология / Б. А. Душков – М., Мысль, 1987. – 286 с.
 87. Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В. Некоторые проблемы психологии здоровья и здорового образа жизни / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина (Томск) // КиберЛенинка. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-psihologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
 88. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. – К.: Наш Формат, 2017. – 488 с.
 89. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. – К.: Наш Формат, 2017. – 488 с.
 90. Килимник О. С. Загрози та безпеки у становленні еколого-орієнтованого способу життя / О. С. Килимник // Актуальні проблеми психології. Збірник

- наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. – К., 2012. – Т. 7. – Вип. 28. – С. 124–132
91. Кирпенко Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення взаємозв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології, 2019. – Т. 7. – Вип. 47. – С. 166–176.
92. Кирпенко Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення зв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості / Т. М. Кирпенко // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – К.: Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2019. – Том VII. Екологічна психологія. – Вип. 47. – С. 166–176.
93. Коброслі А. Х. (2018). Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. Вісник Одеського національного університету. Психологія. Том 23 № 2(48). . DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2\(48\).145643](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2(48).145643)
94. Кон И. С. Ребенок и общество. – М.: главная редакция восточной литературы изд-ва «Наука», 1988.
95. Крисаченко В. С. Екологічна культура: теорія і практика. Навч. посібник / В. С. Крисаченко – К., Заповіт, 1996. – 352 с.
96. Круглов К. О. Значення соціального капіталу для психологічного благополуччя співробітників / К. О. Круглов, О. Є. Блинова // Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. – Вип. 1. – С. 72–78.
97. Кряж И. В. Психология глобальных экологических изменений: монография / И. В. Кряж. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. – 512 с.
98. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций. (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
99. Лосев А. Ф. История античной эстетики: Итоги тысячелетнего развития. – М.: Искусство, 1993. Кн. 2. – С. 386–438.
100. Мартинсоне К., Фреймане Г., Колесникова Е. Психология здоровья в Латвии в контексте современных европейских исследований // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N5(28) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mprj.ru>
101. Микляева А. В. Психология межвозрастных отношений. Монография. – МО.: СВИВТ, 2014. – М. Изд-во Перо, 2014
102. Мотков О. И. Изучение гармоничности образа жизни и ее развития / О. И. Мотков // Экзистенциальная и гуманистическая психология. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x7022.htm>
103. Осгуд Ч. Метод семантического дифференциала в сравнительном исследовании культур (часть 1) // Социология, № 34, 2012. – С. 172–201.

104. Осгуд Ч. Приложение методики семантического дифференциала к исследованиям по эстетике и смежным проблемам // Семиотика и искусствометрия. – М.: Мир, 1972. – С. 278–298.
105. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, О. В. Рудоміно-Дусятська [та ін.]; за ред. Ю. М. Швалба. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. – 330 с
106. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, О. В. Рудоміно-Дусятська [та ін.]; за ред. Ю. М. Швалба. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. – 330 с
107. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 258 с.
108. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 258 с.
109. Рудоміно-Дусятська О. В. Екологічні аспекти проблеми психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. 2019. – Т. 7. – Вип. 47. – С. 269–279.
110. Сараева Н. М., Мысникова Э. А. Стратегия психологической адаптации человека в экологически неблагоприятном городе / Н. М. Сараева, Э. А. Мысникова // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. – К., 2013. – Т. 7. – вип. 33 – С. 431–441.
111. Седих К. В. Психологія сім'ї / К. В. Седих Психологія сім'ї – Видавництво Академія 2019
112. Скребець В. О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи: Монографія / В. О. Скребець. – К.: Видавничий дім «Слово», 2004. – 440 с.
113. Третьякова Ю. В. Порівняльний аналіз детермінант психологічного благополуччя користувачів соціальних мереж із низькою та високою активністю. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог: Вид-во На УОА, квітень 2018. № 6. С. 77–82
114. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко // Научные труды аспирантов и докторантов Московского гуманитарного университета. – 2005. – № 9 (46). – М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. – С. 35–48.
115. Фролова Ю. Г. Психология здоровья. – УП «Издательство “Вышэйшая школа”», 2014. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/uliya-frolova/psihologiya-zdorovya/chitat-onlayn/>

116. Хащенко В. А. Субъективное экономическое благополучие и его измерение: построение опросника и его валидизация // Экспериментальная психология, 2011. – Т. 4. – № 1. – С. 106–127.
117. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні виміри способу життя / Ю.М. //Актуальні проблеми психології: Зб.наук.праць Ін-ту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України – К., – Т. 7. – Вип.5. – Ч. 2. – С. 294–301.
118. Швалб Ю. М. Психологічні засади соціального благополуччя особистості в зрілому віці. Актуальні проблеми психології. – 2019. – Т. 7. – Вип. 47. – С. 314–331.
119. Швалб Ю.М., Муханова И. Ф. Вікова психологія: навч. пісіб. Донецьк: Норд-пресс, 2005. – 303с.
120. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Хабаровск, 2008. – 23 с.

Відомості про авторів



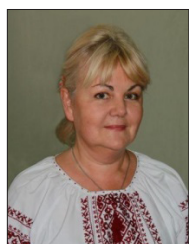
Швалб Юрій Михайлович

доктор психологічних наук, професор,
завідувач лабораторією екологічної психології Інституту
психології імені Г. С. Костюка НАПН України



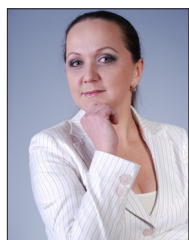
Вернік Олексій Леонідович

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії екологічної
психології



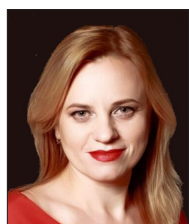
Вовчик-Бакитна Олена Олександрівна

кандидат психологічних наук, старший науковий
співробітник,
провідний науковий співробітник лабораторії екологічної
психології



Кирпенко Тетяна Михайлівна

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії екологічної
психології



Павленко Оксана Володимирівна

кандидат психологічних наук,
науковий співробітник лабораторії екологічної психології



Рудоміно-Дусятська Олена Володимирівна

кандидат психологічних наук,
доцент,
провідний науковий співробітник лабораторії екологічної
психології

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Швалб Юрій Михайлович
Вернік Олексій Леонідович
Вовчик-Бакитна Олена Олександрівна
Кирпенко Тетяна Михайлівна
Павленко Оксана Володимирівна
Рудоміно-Дусятська Олена Володимирівна

**ЕКОЛОГО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ОСОБИСТОСТІ**

Монографія

За редакцією Ю. М. Швалба

Підписано до друку 10.11.2021
Формат 60x84/8. Авт. арк 12,0

Видавець Вікторія Кундельська
*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців ДК № 7454 від 21.09.2021 р.*

79037, Львів, вул. Студинського, 4
тел. +380 98 44 92 543, +380 50 73 42 330
e-mail: kundelskaviktoria6859@gmail.com