

Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Міністерство освіти і науки України  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

ГРУЗИНОВА КСЕНІЯ МИХАЙЛІВНА

УДК 159.923.2

ДИСЕРТАЦІЯ

СВІТОГЛЯД ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ІІІ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

053 – психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі  
психології

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ К. М. Грузинова

Науковий керівник:  
Юрчинська Ганна Кирилівна  
кандидат психологічних наук

Київ – 2023

## АНОТАЦІЯ

Грузинова К. М. «Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя». – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 психологія (05 Соціальні та поведінкові науки). – Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, 2023.

У дисертації представлено та статично перевірено вплив індивідуального світогляду на психологічне благополуччя особистості. Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості. Предметом дослідження – світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя.

Основна мета роботи полягає у виявленні та описі особливостей світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя. Поставлена мета включала реалізацію під час дослідницького процесу ряду завдань:

- здійснити теоретико-методологічний аналіз стану розробленості проблеми психологічного благополуччя та світогляду особистості; побудувати теоретичну модель дослідження світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя;
- розробити авторський інструментарій дослідження світоглядної пластичності та операціоналізувати модель світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя;
- розкрити особливості взаємозв'язку індивідуального світогляду та психологічного благополуччя особистості;
- виявити фактори світогляду особистості;
- визначити міру впливу світогляду особистості на психологічне благополуччя;
- побудувати емпіричну типологію індивідуального світогляду; описати особливості благополуччя осіб із різним типом світогляду особистості;
- розробити програму психологічної інтервенції з метою підвищення рівня психологічного благополуччя особистості шляхом корекції її світоглядних позицій.

Наукова новизна результатів дослідження полягає у тому, що *вперше*:

*запропоновано* теоретичну модель індивідуального світогляду особистості, зміст якого представлений трьома основними структурними компонентами: світопереконання, світоцінності, світоставлення, а також системними компонентами - характеристиками світоглядної пластичності та цілісності;

*виявлено* структуру індивідуального світогляду, яка включила шість факторів: світогармонію, співжиття зі світом, підкореність світові, світодомінування, світопартнерство, світодружбу; виділені фактори світогляду відображають особливості властивих особистості стратегій взаємодії із зовнішнім та внутрішнім світом;

*створено* емпіричну типологію світогляду особистості, яка складається із п'яти типів: «безневинний», «ідеаліст», «самотній», «загублений», «зневоднений»; визначено особливості благополуччя в залежності від властивого особистості типу індивідуального світогляду;

*встановлено* модель впливу світогляду особистості на психологічне благополуччя, в якій чинниками є світоглядна пластичність (компонент світопереконання), цінності стимуляції та влади-домінування (компонент світоцінності), прийняття себе, адаптованість, відкритість досвіду (компонент світоставлення); визначено найбільший вплив на благополуччя чинника адаптованості особистості;

*емпірично підтверджено* вплив наступних факторів світогляду на психологічне благополуччя: світогармонії, співжиття зі світом, підкореності світові, світодружби; констатовано, що позитивними чинниками впливу на психологічне благополуччя є фактори світогармонії, співжиття зі світом, світодружби; розкрито негативний вплив чинника підкореності світові, який призводить до зниження рівня психологічного благополуччя.

Дисертаційна робота складається із чотирьох розділів. *У першому розділі* – «Теоретико-методологічні підходи до вивчення світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя» – здійснено теоретико-методологічний аналіз феноменів благополуччя і світогляду особистості, а також розглянуто

результати досліджень, присвячених визначенню ролі індивідуального світогляду в якості детермінанти благополуччя. Розкрита суть психологічного благополуччя як інтегрального явища, особистісну базу якого складає схильність до реалізації компонентів власного позитивного функціонування, що суб'єктивно проживається у формі задоволеності життям і проявляється через різні аспекти благополуччя на тлі специфічного життєвого контексту. Індивідуальний світогляд визначено як багатокомпонентну систему сприйняття, відображення, розуміння та взаємодії зі світом і з собою, особливості функціонування якої спричинені характеристиками цілісності й пластичності, а структура представлена переконаннями, цінностями, ідеалами, смислами і ставленнями особистості.

Проблема світогляду особистості як чинника її благополуччя в наукових джерелах недостатньо і неповно висвітлена. В більшості досліджень увагу зосереджено на: розкритті певних особливостей світогляду в своїй взаємопов'язаності із благополуччям; визначенні світогляду як основи або складової частини благополуччя особистості; виявленні прямого чи опосередкованого впливу світогляду на благополуччя. Очевидним є брак комплексних досліджень ролі світогляду особистості як чинника благополуччя.

На основі теоретичного аналізу виокремлено дві групи чинників психологічного благополуччя: світогляд особистості (суб'єктивна детермінанта) та життєва ситуація (об'єктивна детермінанта). Структура детермінанти світогляду розкрита через виокремлення трьох основних первинних компонент (світопереконання, світоцінність, світоставлення) і системних компонент (характеристики пластичності та цілісності). До компоненти світопереконання вирішено відносити переконання; світоцінності – цінності і смисли; світоставлення – ставлення до інших, до себе, загальну адаптованість до світу і відкритість новому досвіду. Застосовано комплексний підхід дослідження явища психологічного благополуччя через розкриття його евдемоністичних (психологічне благополуччя) і гедоністичних (задоволеність життям) аспектів.

*У другому розділі* – «Емпіричне дослідження світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя: процедура та методики дослідження» – представлено методологію дослідження і запропоновано емпіричну модель операціоналізації досліджуваних явищ та опису використаних методів. З метою дослідження явищ психологічного благополуччя і світогляду особистості використано ряд психодіагностичних методик; для емпіричного виявлення особливостей життєвої ситуації як чинника благополуччя застосовано метод анкетування.

Для дослідження світоглядної пластичності особистості створено авторський опитувальник. Доцільність розроблення даної методики полягала у відсутності інструментів для виміру характеристик світогляду при наявності значної актуальності їх емпіричного дослідження. Розроблений опитувальник є універсальним інструментом для вимірювання світоглядної пластичності особистості в наукових цілях.

Процедура основного дослідження була реалізована із використанням платформи Google Forms (передбачала дистанційний формат проведення) і включила результати 313 респондентів. Створена форма включила наступні складові частини: вступ (зазначалася мета дослідження, наголошено на принципі збереження конфіденційності результатів), анкета (з'ясування персональних даних, питання про життєву ситуацію пандемії), тестовий блок (10 дослідницьких методик).

*У третьому розділі* – «Результати емпіричного дослідження світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя» – висвітлено результати проведеного дослідження. Проаналізовано особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя і світогляду. На рівні компоненти світопереконавання особливо сильно із благополуччям проявляється кореляція переконавання в самоцінності; на рівні компоненти світоцінності значиму роль відіграють цінності самостійності, доброзичливості, турботи і екзистенційна наповненість; найбільшу силу зв'язку із благополуччям демонструють елементи, віднесені до компоненти світоставлення - адаптивність і прийняття себе.

Підтверджено, що актуалізація світоглядної пластичності особистості прямо корелює із показниками психологічного благополуччя і задоволеності життям; особливо сильно даний зв'язок простежується у відношенні соціально-нормативного аспекту благополуччя.

Результатом факторного аналізу стало створення шестикомпонентної структури світогляду, до якої увійшли: світограмонія, співжиття зі світом, підкореність світові, світодомінування, світопартнерство, світодружба. Кожен фактор описує специфічну стратегію сприйняття і взаємодії особистості зі світом. «Світограмонія» передбачає збереження балансу між автономією і орієнтацією на інтереси оточуючих, соціально-орієнтованими формами активності (турботи про інших, проявами толерантності) та задоволенням особистих потреб (безпека, задоволення). Характерними рисами фактору «співжиття зі світом» є прийняття зовнішнього світу, адаптація до нього, а також прийняття себе у відповідності до сенсу власного життя. «Підкореність світові» базується на ригідності, орієнтації на соціальні норми, ігноруванні особистих інтенцій. «Світодомінування» передбачає орієнтацію на одержання владного становища, домінування над оточенням. «Світопартнерство» є стратегією побудови взаємодії зі світом на «рівних» началах, яка передбачає баланс між критичністю, принциповістю і пластичністю у світосприйманні та світоставленні. Основою «світодружби» є базова довіра й ідеалістичне світосприйняття.

Використання кластерного аналізу дозволило виділити п'ять типів індивідуального світогляду: «безневинний», «ідеаліст», «самотній», «загублений» і «зневоднений». Найвищим рівнем психологічного благополуччя та задоволеністю життям відзначаються представники типу «зневодненого», у яких переживання благополуччя проявляється здебільшого в емоційному аспекті. Високий рівень благополуччя мають особи, віднесені до типу «ідеаліст», у яких благополуччя протікає у вигляді задоволеності життям, через емоційний і соціально-нормативний аспекти благополуччя. Нижчий рівень благополуччя мають представники світоглядних типів «безневинний» (виявляються

нездатними до отримання гедоністичного задоволення і прояву особистісної автономії) і «самотній». Найнижчий рівень психологічного благополуччя і задоволеності життям спостерігаємо у осіб, віднесених до типу «загублений» - основними перепонами повноти переживання благополуччя для них є низькі рівні емоційного, его-благополуччя і загального самоприйняття.

Теоретична модель дослідження була перевірена методом регресійного аналізу в двох варіаціях. Результати показали, що до числа чинників психологічного благополуччя слід відносити: світоглядну пластичність, базові цінності стимуляції і влади-домінування, прийняття себе, адаптованість до світу і відкритість досвіду. Перевірка моделі впливу факторів світогляду на психологічне благополуччя показала її високу прогностичну здатність. Чинники благополуччя в ній - світогармонія, співжиття зі світом, підкореність світові, світодружба. Найбільшим чином впливає на рівень психологічного благополуччя стратегія співжиття зі світом. Детермінантами, які сприяють вищому рівню благополуччя є світогармонія, світодружба, співжиття зі світом - всі зазначені світоглядні фактори позитивно впливають на психологічне благополуччя особистості. Чинником, який впливає на благополуччя негативним чином і призводить до зниження його рівня є стратегія підкореності світові.

Розглянуто роль життєвої ситуації пандемії як об'єктивної детермінанти благополуччя особистості. Визначено особливості благополуччя і світогляду, які супроводжують збереження високого рівня благополуччя під час пандемії: переконання у справедливості світу; переконаність у самоцінності; самоприйняття; помірна актуалізація цінності здоров'я; розвинена компетенція в управлінні оточенням.

**У четвертому розділі** – «Розробка тренінгу підвищення рівня благополуччя шляхом корекції світоглядних позицій особистості» – представлено основні передумови і процес створення тренінгової програми, визначення її мети і завдань, перевірку ефективності тренінгу в практичній площині. На основі результатів емпіричного дослідження виведено перспективні вектори практичної допомоги, які сприятимуть збереженню оптимального рівня благополуччя в

умовах дистанційної діяльності і рекреації. Виявлені шляхи практичної інтервенції покладено в основу розробки тренінгової програми, а саме: врахування значимості адаптації особистості в умовах дистанційної активності, необхідності активації особистісної потреби в проявах свободи. Мета тренінгу полягає в набутті навичок рекреації і релаксації. Завдання є наступними: інтенсифікація вміння віднаходити баланс між діяльністю і рекреацією; виявлення сенсу особистої рекреації; навчання ефективним формам рекреації за допомогою онлайн-ресурсів; актуалізація здатності відчувати щастя в повсякденній активності. Реалізація завдань тренінгу передбачає корекцію таких світоглядних позицій: виявлення і переосмислення деструктивних переконань, актуалізація цінності свободи, осмисленості, інтенсифікація адаптивної складової світоставлення, світоглядної пластичності, самоприйняття.

За результатами апробації тренінгу виявлено статистично значимий приріст показників задоволеності життям і психологічного благополуччя, що дозволило підтвердити ефективність створеної програми.

**Практичне значення** результатів дослідження, по-перше, полягає у розробці авторського опитувальника світоглядної пластичності особистості, який можна використовувати у наукових дослідженнях. По-друге, на основі отриманих результатів дослідження створено і перевірено практикою тренінг щастя-орієнтованих діяльності та дозвілля. Тренінгова програма була апробована на практиці та показала значний приріст задоволеності життям, загального рівня психологічного благополуччя, а також компонент благополуччя - самоприйняття, управління оточенням, позитивних відносини з оточуючими. По-третє, здобутки дисертаційного дослідження було використано у викладанні навчальних дисциплін «Психологія здоров'я особистості», «Психологія праці», «Психологія самопізнання та саморегуляції», «Практикум із психології особистості», «Практикум з прикладної психології особистості» у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка.

**Ключові слова:** благополуччя, світогляд, особистість, фактори світогляду, типи світогляду, задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя, емоційне

благополуччя, психологічне благополуччя, гедоністичне благополуччя, евдемоністичне благополуччя, світ, світосприймання, переконання, цінності, ставлення, світоставлення, самоставлення, принцип суб'єктності, пандемія, COVID-19, дистанційна діяльність, рекреація.

### **ABSTRACT**

Gruzynova K. M. «Personality's worldview as a factor of psychological well-being». – Qualifying research paper on the rights of the manuscript.

The PhD thesis on the competition for a scientific degree of the Doctor of Philosophy in the speciality 053 Psychology (05 Social and Behavioral Sciences). - Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, 2023.

The dissertation presents and statically verified the influence of individual worldview on the psychological well-being of the personality. The object of research is the psychological well-being of the personality. The subject of the research is the personality's worldview as a factor of psychological well-being.

The main purpose of the work is to identify and describe the features of the individual's worldview as a factor of psychological well-being. The goal included the implementation of the following tasks during the research process:

- to carry out a theoretical and methodological analysis of the state of studying psychological well-being and worldview; to create a theoretical model of an personality's worldview as a factor of psychological well-being;
- to develop the author's psychodiagnostic technique for the study of worldview plasticity and to operationalize the model of the worldview as a factor of the psychological well-being;
- to reveal the features of interdependence between individual worldview and psychological well-being;
- to identify the factors of a person's worldview;
- to determine the peculiarities of the influence of personality's worldview on psychological well-being;

- to create an empirical typology of an individual worldview; to describe the features of well-being depending on the individual type of worldview;
- to develop a psychological intervention program with the aim of increasing the level of psychological well-being by correcting personal worldview positions.

The scientific novelty of the research results is that *for the first time*:

*a theoretical model of an individual worldview is proposed*, the content of which is represented by three main structural components: world beliefs, world values, worldview, as well as system components - characteristics of worldview plasticity and integrity;

*the structure of the individual worldview was revealed*, which included six factors: world harmony, coexistence with the world, obedience to the world, world domination, world partnership, world friendship; the selected worldview factors reflect the characteristics of individual strategies of interaction with the external and internal world;

*an empirical typology of personal worldview was created*, which consists of five types: "innocent", "idealist", "lonely", "lost", "dehydrated"; the features of well-being are determined, depending on the individual's inherent type of worldview;

*a model of the influence of worldview on psychological well-being is established*, in which the factors are worldview plasticity (the world-belief component), the values of stimulation and power-dominance (the world-value component), self-acceptance, adaptability, openness to experience (the world-attitude component); the greatest influence on the well-being of the factor of personality adaptability is determined;

*the influence of the following worldview factors on psychological well-being has been empirically confirmed*: world harmony, coexistence with the world, obedience to the world, world friendship; it was established that positive determinants of the influence on psychological well-being are the factors of world harmony, coexistence with the world, world friendship; the negative influence of the factor of obedience to the world, which leads to an underestimation of the level of psychological well-being, is revealed.

The dissertation consists of four chapters. *The first chapter is* "Theoretical and methodological aspects of the study of personality's worldview as a factor of psychological well-being". A theoretical and methodological analysis of well-being and outlook was carried out, as well as the results of research devoted to determining the role of individual worldview as a determinant of well-being were considered. The essence of psychological well-being is revealed as an integral phenomenon, the personal basis of which is the tendency to realize the components of one's own positive functioning, which is subjectively lived in the form of life satisfaction and is manifested through various aspects of well-being against the background of a specific life context. Individual worldview is defined as a multi-component system of perception, reflection, understanding and interaction with the world and with oneself. The peculiarities of its functioning are caused by the characteristics of integrity and plasticity, and the structure is represented by the beliefs, values, ideals, meanings and attitudes of the individual.

The problem of an individual's worldview as a factor of well-being is insufficiently and incompletely covered in scientific sources. In most studies, attention is focused on: revealing certain features of the worldview in their interrelationship with well-being; defining the worldview as the basis or component of well-being; revealing the direct or indirect influence of worldview on well-being. It is obvious that there is a lack of comprehensive studies of the worldview of the individual as a factor of well-being.

On the basis of theoretical analysis, two groups of factors of psychological well-being are distinguished: worldview of the individual (subjective determinant) and life situation (objective determinant). The structure of the worldview is revealed by distinguishing three main primary components (world beliefs, world values, world attitudes) and system components (characteristics of plasticity and integrity). It was decided to attribute basic beliefs to the world belief component; to world value - values and meanings; to the world attitude - attitude to others, to oneself, general adaptability to the world and openness to new experiences. A comprehensive approach to the study

of psychological well-being is applied through the disclosure of its eudaemonistic (psychological well-being) and hedonistic (satisfaction with life) aspects.

***The second chapter is*** "Empirical study of the worldview of an individual as a factor of psychological well-being: procedure and research methods." It presents the research methodology and offers an empirical model of operationalization of the studied phenomena and a description of the methods used. A number of psychodiagnostic questionnaires were used to study psychological well-being and worldview; an additional survey was used to empirically identify the features of the life situation as a factor of well-being.

An author's questionnaire was created to study worldview plasticity. The expediency of developing this questionnaire consisted in the absence of tools for measuring worldview characteristics in the presence of significant relevance of their empirical research. The developed questionnaire is a universal tool for measuring worldview plasticity for scientific purposes.

The main research procedure was implemented using the Google Forms platform and included the results of 313 respondents. The created survey form included the following components: an introduction (the purpose of the study was stated, the principle of confidentiality of the results was emphasized), a questionnaire (clarification of personal data, questions about the life situation of the pandemic), a test block (10 research questionnaires).

***The third chapter*** - "Results of an empirical study of an individual's worldview as a factor in his psychological well-being" - highlights the results of the conducted research. Peculiarities of correlations of psychological well-being and worldview are analyzed. At the level of the world-belief component, the belief in self-worth is particularly strongly correlated with well-being; at the level of world-value components, the values of independence, benevolence, care and existential fulfillment play a significant role; the greatest strength of connection with well-being is demonstrated by elements assigned to the world-attitude component - adaptability and self-acceptance. It has been confirmed that the actualization of worldview plasticity directly correlates with higher indicators of psychological well-being and life

satisfaction; this connection is especially strongly traced in relation to the social-normative aspect of well-being.

The result of the factor analysis was the creation of a six-component worldview structure, which included: world harmony, coexistence with the world, obedience to the world, world domination, world partnership, world friendship. Each factor describes a specific strategy of perception and interaction of a person with the world. World-harmony involves maintaining a balance between autonomy and orientation to the interests of others, socially oriented forms of activity (concern for others, manifestations of tolerance) and satisfaction of personal needs (safety, satisfaction). Characteristic features of the factor of coexistence with the world are acceptance of the external world, adaptation to it, as well as acceptance of oneself in accordance with the meaning of one's life. Submission to the world is based on rigidity, orientation to social norms, ignoring personal intentions. World-dominance implies an orientation towards obtaining a position of power, dominance over the environment. World partnership is a strategy of building interaction with the world on "equals", which involves a balance between criticality, principledness and plasticity in world perception and world attitude. The basis of world friendship is basic trust and an idealistic perception of the world.

The use of cluster analysis made it possible to distinguish five types of individual worldview: "innocent", "idealist", "lonely", "lost" and "dehydrated". The highest level of psychological well-being and life satisfaction is noted for the "dehydrated" type, in whom the experience of well-being is manifested mostly in an emotional aspect. Individuals classified as "idealists" have a high level of well-being, in which well-being is expressed in the form of satisfaction with life, through emotional and social-normative aspects of well-being. The "innocent" (incapable of hedonistic satisfaction and manifestation of personal autonomy) and "lonely" types have a lower level of well-being. The lowest level of psychological well-being and life satisfaction is observed in the "lost" type - the main obstacles to the fullness of well-being for them are low levels of emotional well-being, ego well-being and general self-acceptance.

The theoretical research model was tested by regression analysis in two variations. The results showed that the factors of psychological well-being should include: worldview plasticity, basic values of stimulation and power-dominance, self-acceptance, adaptability to the world and openness to experience. Checking the influence of worldview factors on psychological well-being showed its high prognostic ability. Factors of well-being in the tested regression model are world harmony, coexistence with the world, obedience to the world, world friendship. The strategy of coexistence with the world has the greatest influence on the level of psychological well-being. Determinants that contribute to a higher level of well-being are world harmony, world friendship, coexistence with the world - all these worldview factors have a positive effect on psychological well-being. A factor that affects well-being in a negative way and leads to an underestimation of its level is obedience to the world.

The role of the pandemic as an objective determinant of individual well-being is considered. The features of well-being and worldview that accompany the preservation of a high level of well-being during the pandemic have been determined: belief in the justice of the world; conviction in self-worth; self-acceptance; moderate actualization of the value of health; developed competence in managing the environment.

*The fourth chapter is "Development of happiness-oriented activity and leisure training".* It presents the basic prerequisites and the process of creating a training program, defining its purpose and tasks, checking the effectiveness of training in a practical way. On the basis of the results of the empirical research, the vectors of practical assistance have been derived, which will contribute to the preservation of the optimal level of well-being in the conditions of remote activities and recreation. The identified ways of practical intervention are the basis of the training program, namely: taking into account the importance of personal adaptation in the conditions of remote activity, the importance of activating personal needs in the manifestations of freedom. The purpose of the training is to acquire recreation and relaxation skills. The tasks are as follows: intensification of the ability to find a balance between activity and recreation; discovering the meaning of personal recreation; learning effective forms of recreation using online resources; actualization of the ability to feel happiness in

everyday activity. The implementation of training tasks involves the correction of the following worldview positions: identification and rethinking of destructive beliefs, actualization of the value of freedom, meaningfulness, intensification of the adaptive component of the worldview, as well as worldview plasticity, self-acceptance.

According to the results of the approbation of the training, a statistically significant increase in indicators of life satisfaction and psychological well-being was found, which allowed to confirm the effectiveness of the created program.

***The practical significance*** of the research results, firstly, lies in the development of the author's questionnaire of worldview plasticity, which can be used in scientific research. Secondly, on the basis of the obtained results, the training of happiness-oriented activities and leisure was created and verified by practice. The training program showed a significant increase in life satisfaction, the general level of psychological well-being, as well as the components of well-being - self-acceptance, environmental mastery, positive relations with others. Thirdly, the achievements of the dissertation research were used in the teaching of the educational disciplines "Psychology of personal health", "Labor psychology", "Psychology of self-knowledge and self-regulation", "Practical course in personality psychology", "Practical course in applied personality psychology" at the Kyiv National Taras Shevchenko University.

***Key words:*** well-being, worldview, personality, factors of worldview, types of worldview, life satisfaction, subjective well-being, emotional well-being, psychological well-being, hedonistic well-being, eudaemonistic well-being, world, world-perception, beliefs, values, attitude, world-attitude, self-attitude, principle of subjectivity, pandemic, COVID-19, remote activity, recreation.

### **Список публікацій здобувача**

*Статті у наукових фахових виданнях України та наукових періодичних виданнях інших держав, які входять до міжнародних наукометричних баз даних (одноосібні):*

1. Грузинова К. М. Особливості взаємозв'язку основних компонентів світогляду із психологічним благополуччям. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. №3. С. 14-22.
2. Грузинова К.М. Переконавання особистості як світоглядний чинник її психологічного благополуччя. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. Том 2. №2 (12). С. 10-15.
3. Грузинова К.М. Цінність свободи як світоглядний чинник психологічного благополуччя. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2021. Том 1. №1 (13). С. 21-27.
4. Грузинова К.М. Аспекти світоставлення як чинники психологічного благополуччя особистості. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences*. 2022. X(50). Issue 269. С. 83-88.
5. Грузинова К.М. Опитувальник світоглядної пластичності особистості. *Габітус*. 2022. № 42. С. 124-131.
6. Грузинова К.М. Світоглядні фактори благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 5. С. 1-8.
7. Грузинова К.М. Психологічні типи індивідуального світогляду особистості. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*. 2022. № 6 (50). С. 97-104.
8. Грузинова К.М. Психологічне благополуччя осіб із різним типом світогляду. *Габітус*. 2023. № 45. С. 128-134.

*Статті у наукових фахових виданнях України та наукових періодичних виданнях інших держав (у співавторстві):*

9. Юрчинська Г. К., Грузинова К. М. Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. Том 2. № 3(53), С. 172–197.

*Тези наукових доповідей*

10. Грузинова К.М. Взаємозв'язок психологічного благополуччя студентів із компонентами світогляду. *I Міжнародна науково-практична конференція «Психолого-педагогічні координати розвитку особистості до 90-річчя Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»». 2020. С. 72-76.*
11. Грузинова К.М. Проблема визначення світогляду особистості як психологічної категорії. *XXII Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)». 2020. С. 74-77.*
12. Грузинова К.М. Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя в умовах вимушеної самоізоляції. *Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості (PLSWTNP)». 2020. С. 35-38.*
13. Грузинова К.М. Особливості психологічного благополуччя студентів в період COVID-19. *The 1st International scientific and practical conference «Achievements and prospects of modern scientific research». 2020. С. 413-418.*
14. Грузинова К.М. Асертивність як світоглядний чинник благополуччя особистості в період COVID-19. *The 2nd International scientific and practical conference «Achievements and prospects of modern scientific research». 2021. С. 366-371.*
15. Грузинова К.М. Управління оточенням як складова благополуччя в період карантину. *XXIII Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)». 2021. С. 71-75.*
16. Грузинова К.М. Світоглядні передумови здійснення вчинку особистості. *«Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». Міждисциплінарний круглий стіл присвячений 95-річчю від дня народження ... Володимира Роменця. 2021. С. 29-31.*

17. Грузинова К.М. Відкритість досвіду як світоглядний чинник благополуччя в життєвій ситуації пандемії. *Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості» (PLSWTNP)*. 2021. С. 29-31.
18. Грузинова К.М. Перспективи дослідження психологічного благополуччя післявоєнного часу. *XXIV Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)»*. 2022. С. 74-77.
19. Грузинова К.М. Самоприйняття як елемент благополуччя в контексті існуючих карантинних обмежень. *I Міжнародна науково-практична конференція «Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи»*. 2022. С. 41-44.
20. Грузинова К.М. Особливості взаємозв'язку світоглядних факторів із аспектами благополуччя. *XXV Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)»*. 2023. С. 72-75.

Особистий внесок здобувача у [9] полягає у здійсненні дослідження, обробці результатів та написанні первинного тексту. Особистий внесок здобувача становить 60%, а саме 0,72 авторських аркушів. Науковий керівник та співавтор кандидат психологічних наук Юрчинська Г.К. внесла правки у теоретичну частину, представлення загальних результатів, інтерпретацію особливостей взаємозв'язку світоглядних переконань із аспектами благополуччя, формулювання мети та висновків статті. Особистий внесок співавтора становить 40%, а саме 0,48 авторських аркушів. Загальний обсяг статті складає 26 сторінок (1,2 авторських аркушів).

## Перелік умовних позначень

ПБ – психологічне благополуччя

СБ – суб'єктивне благополуччя

ЗЖ – задоволеність життям

СП – світоглядна пластичність

КМО – міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейера-Олкіна

ОСП – опитувальник світоглядної пластичності

к/к – коефіцієнт кореляції

r – сила кореляційного зв'язку

p – рівень статистичної значимості

$p < 0,01$  – рівень статистичної значущості менше 0,01

$p < 0,05$  – рівень статистичної значущості менше 0,05

КМД – коефіцієнт множинної детермінації

$\beta$  – стандартизований коефіцієнт регресійної моделі

с/з – середнє значення

с/в – стандартне відхилення

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	22
РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СВІТОГЛЯДУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	32
1.1.Поняття психологічного благополуччя особистості.....	32
1.2.Визначення поняття «світогляд особистості».....	44
1.3.Теоретична модель світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя.....	61
Висновки до першого розділу.....	77
РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СВІТОГЛЯДУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	81
2.1.Створення емпіричної моделі дослідження та підбір психодіагностичного інструментарію.....	81
2.2.Розробка авторського опитувальника «Світоглядна пластичність особистості».....	92
2.3.Процедура проведення дослідження і характеристика вибірки.....	104
Висновки до другого розділу.....	107
РОЗДІЛ 3: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СВІТОГЛЯДУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	110
3.1.Особливості взаємозв'язку світоглядних переконань із психологічним благополуччям особистості.....	110
3.2.Особливості взаємозв'язку компоненту світоцінності із психологічним благополуччям.....	119
3.3.Світоставлення як чинник психологічного благополуччя.....	133
3.4.Ірраціональні установки як ймовірні чинники благополуччя.....	140

3.5. Особливості взаємозв'язку пластичності світогляду і благополуччя....	142
3.6. Світоглядні фактори благополуччя особистості.....	144
3.7. Психологічні типи індивідуального світогляду особистості.....	156
3.8. Особливості психологічного благополуччя у особистостей із різним типом світогляду.....	166
3.9. Особливості переживання психологічного благополуччя в період пандемії.....	171
3.10. Індивідуальний світогляд як чинник психологічного благополуччя особистості.....	182
Висновки до третього розділу.....	188
<b>РОЗДІЛ 4: РОЗРОБКА ТРЕНІНГУ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ШЛЯХОМ КОРЕКЦІЇ СВІТОГЛЯДНИХ ПОЗИЦІЙ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>196</b>
4.1. Уточнення емпіричних і теоретичних передумов для визначення векторів практичної роботи.....	196
4.2. Розробка тренінгової програми щастя-орієнтованих діяльності та дозвілля.....	204
4.3. Апробація і аналіз ефективності тренінгової програми.....	209
Висновки до четвертого розділу.....	213
ВИСНОВКИ.....	215
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	222
ДОДАТКИ.....	250

## ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Проблема психологічного благополуччя є актуальним напрямком наукових пошуків, а також досліджень практичного спрямування. Подібна затребуваність означеної тематики обумовлена значимістю благополуччя в контексті особливостей функціонування особистості. Спроби визначення різноманітних чинників впливу на благополуччя особистості показали, що воно може залежати від цілого комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, а особливості благополуччя неможливо пояснити дією одиничних детермінант. Тому виникає необхідність визначення достатньо всеохоплюючого чинника благополуччя - світогляду особистості, який одночасно проявляється через ставлення до себе та до зовнішнього світу, особливості взаємодії особистості зі світом. Таким чином, актуальність проблеми дослідження полягає в можливості визначення світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя.

Стан наукової розробленості проблеми в українській та зарубіжній науці. Проблема світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя досі не була ґрунтовно досліджена на теоретичному та емпіричному рівнях. По-перше, саме поняття світогляду в лоні психологічної науки ще не можна вважати достатньо розробленим, а теорію світогляду особистості – усталеною. Запропонований рядом авторів концепт індивідуального світогляду сприяє визначенню самого явища, однак не відображає його вплив на благополуччя особистості. По-друге, багатокomпонентна структура світогляду призводить до складності його емпіричного дослідження як цілісного явища - тому в ряді досліджень чинником благополуччя розглядається лише певний аспект або складова індивідуального світогляду. По-третє, перепоною емпіричного вивчення питання є індивідуалізований характер впливу особливостей світогляду на переживання щастя особистістю.

На сьогодні можливо розглядати виділення принаймні трьох дослідницьких підходів до визначення обумовленості благополуччя світоглядом особистості.

Перший: світогляд є основою, особистісним базисом психологічного благополуччя (підходи Н. Каргіної і В. Рубського, Є. Тшебінського і М. Зієби).  
 Другий: світогляд або компоненти його структури є складовою частиною психологічного здоров'я особистості (Н. Каргіна, В. Рубський, П. Нестеренко).  
 Третій: світогляд або його компоненти є чинниками, які прямо чи опосередковано впливають на особливості переживання психологічного благополуччя (М. Грін, М. Елліотт, І. Чорноморденко, Л. Сіра, Л. Мар'яненко, Н. Скворцова). До того ж, відкритим залишається питання: в якому саме розумінні благополуччя слід вважати предметом впливу світогляду – як задоволеності життям (гедоністичного благополуччя), як психологічного благополуччя (евдемоністичного благополуччя) або як інтегрального явища. Отже, всі вищезазначені аспекти дають нам змогу констатувати недостатню вивченість проблеми дослідження світогляду особистості, а також визначення індивідуального світогляду в якості чинника психологічного благополуччя особистості.

Теоретико-методологічну базу даного дослідження склали наступні концепції та положення: евдемоністична концепція благополуччя К. Ріфф (оптимальне функціонування особистості); гедоністична концепція благополуччя Е. Дінера (задоволеність життям); підхід до психологічного благополуччя Н. В. Каргіної (благополуччя як цілісний феномен, що є результатом поєднання повноцінного функціонування і задоволеності та обумовлений рядом чинників); підхід до благополуччя А. Б. Коваленко (психологічне благополуччя включає задоволеність життям, але не зводиться до нього); положення Дж. Рейблі про доцільність розгляду компонентів евдемоністичного благополуччя як особистісної бази для переживання задоволеності; концепція благополуччя Л. З. Сердюк та інтегративна модель благополуччя Ю. М. Олександрова (евдемоністичне благополуччя як особистісне підґрунтя суб'єктивного переживання задоволеності життям); багатовимірні теорія особистості про світогляд людини в контексті інваріанту просторово-часових орієнтацій В. Ф. Моргуна; концепція світогляду особистості І. Г. Тітова (нерозривність світогляду і особистості, виділення рівнів світорозуміння,

світоставлення і вчинкового самоздійснення в структурі світогляду); концепція релігійного світогляду особистості О. І. Кузнецова; структурно-функціональна концепція світогляду В. Є. Хмелька; концепція життєвих завдань особистості Т. М. Титаренко; концепція духовно-практичного освоєння світу В. І. Шинкарука; вчинковий підхід В. А. Роменця; багатокомпонентна модель структури світогляду М. Колтко-Рівера.

Мета дослідження: виявити і описати особливості світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз стану розробленості проблеми психологічного благополуччя та світогляду особистості. Побудувати теоретичну модель дослідження світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя.

2. Операціоналізувати модель світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя та розробити авторський інструментарій дослідження світоглядної пластичності.

3. Розкрити особливості взаємозв'язку індивідуального світогляду та психологічного благополуччя особистості.

4. Виявити і описати фактори світогляду особистості. Здійснити аналіз взаємозв'язку світоглядних факторів із благополуччям особистості.

5. Визначити міру впливу світогляду особистості на психологічне благополуччя.

6. Побудувати емпіричну типологію індивідуального світогляду. Описати особливості благополуччя осіб із різним типом світогляду особистості.

7. Розробити програму психологічної інтервенції з метою підвищення рівня психологічного благополуччя особистості шляхом корекції її світоглядних позицій.

### Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація, індукція, дедукція, синтез, моделювання і узагальнення – були застосовані в процесі опрацювання наукових джерел з досліджуваної проблеми та створення теоретичної дослідницької моделі;

2. Психодіагностичні: шкала психологічного благополуччя Ріфф К.; шкала задоволеності життям Дінера Е. (Satisfaction With Life Scale); методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Шаміонова Р. М., Бескової Т. В.; шкала базових переконань Янов-Бульман Р.; опитувальник світоглядної пластичності особистості Грузиної К. М.; методика діагностики ірраціональних переконань Елліса А.; ціннісний опитувальник Шварца Ш. (Portrait Values Questionnaire-Revised - PVQ-R2); шкала екзистенції Ленгле А., Орглер К.; «П'ятифакторний опитувальник особистості» МакКрай Р., Коста П.; методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонд;

3. Анкетування: визначення особливостей впливу чинника пандемії; з'ясування особливостей впливу дозвілля респондентів;

4. Статистичні: виявлення мір центральної тенденції (порівняння середніх значень), кореляційний, регресійний, кластерний і факторний аналіз, параметричні (t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок) та непараметричні (H-критерій Краскала-Уоллеса, U-критерій Манна-Уїтні, T-критерій Вілкоксона) критерії для порівняння двох або більше вибірок тощо;

Вибірка основного дослідження склала 313 осіб жіночої (81%) та чоловічої статі (19%) віком 17-33 років; респонденти – здобувачі вищої освіти (студенти), особи різного професійного спрямування із закінченою вищою освітою (спеціальності: «психологія», «право», «економіка», «журналістика», «міжнародні відносини», «артист балету», «дизайн»); з них 33% респондентів – працюючі особи; 67% - отримують вищу освіту. Окрім цього: вибірка пілотажного дослідження включила 103 особи; вибірка валідації методики - 140 осіб. Формат дослідження - онлайн-опитування на платформі Google Forms; основними джерелами поширення інформації про проведення дослідження і

посилання на бланк з анкетною та методиками стали месенджери (Viber, Telegram).

Наукова новизна та теоретичне значення отриманих результатів полягає у тому, що *вперше*:

- запропоновано теоретичну структурно-динамічну модель індивідуального світогляду особистості, психологічна структура якого включає три основні змістові компоненти: світопереконавання, світоцінності, світоставлення, а також світоглядні характеристики пластичності та цілісності;
- запропоновано емпіричну факторну структуру індивідуального світогляду особистості, яка відображає статистично перевірені особливості організації переконань, цінностей, смислів і ставлень світогляду у формі факторів;
- визначено шестифакторну структуру індивідуального світогляду, яка включила: світограмонію, співжиття зі світом, підкореність світові, світодомінування, світопартнерство, світодружбу; запропоновані фактори відображають особливості властивих особистості стратегій взаємодії із зовнішнім та внутрішнім світом;
- підтверджено на емпіричному рівні наявність взаємозв'язку світоглядних факторів із благополуччям;
- розроблено емпіричну типологію індивідуального світогляду особистості, яка складається із п'яти типів: «безневинний», «ідеаліст», «самотній», «загублений», «зневоднений»;
- встановлено особливості психологічного благополуччя особистості в залежності від властивого їй типу індивідуального світогляду;
- запропоновано модель впливу світогляду особистості на психологічне благополуччя, в якій чинниками є світоглядна пластичність (світопереконавання), цінності стимуляції та влади-домінування (світоцінності), прийняття себе, адаптованість, відкритість досвіду (світоставлення);
- виявлено, що значимими детермінантами психологічного благополуччя є ті складові елементи світогляду, які відображують загальну тенденцію до пластичного та динамічного перетворення індивідуального світогляду

(світоглядна пластичність, цінність стимуляції, відкритість новому досвіду); означене було визначено свідченням більшої значимості для благополуччя не тільки змісту світогляду особистості, але і його потенціалу трансформації в процесі життя;

- констатовано найбільший вплив на благополуччя світоглядних складових компоненту світоставлення, особливо – адаптованості особистості до світу;
- виявлено вплив чотирьох світоглядних факторів на психологічне благополуччя: світогармонії, співжиття зі світом, підкореності світові, світодружби; визначено значення світогармонії, співжиття зі світом, світодружби в якості позитивних детермінант психологічного благополуччя; розкрито роль підкореності світові в якості негативного чинника, який спричинює зниження рівня благополуччя особистості.

Розширено та доповнено наступні положення:

- неможливість визначення індивідуального світогляду поза структурою особистості; світогляд розглядається в якості утворення, яке пронизує і складає переконання, цінності та ставлення особистості, а також визначає особливості особистісної динаміки і розвитку;
- світогляд особистості визначається в якості джерела її самотворення, світоперетворення та світотворення внаслідок втілення принципу суб'єктності на практиці;
- обґрунтовано роль вчинку особистості як результату динаміки індивідуального світогляду та способу світотворення; вчинок особистості в моделі світогляду є його поведінковим виявом;
- розглянуто значення адаптованості в якості складового елемента світоставлення та індикатора ефективності світогляду особистості при взаємодії із зовнішнім світом;
- теоретично виведені елементи світогляду особистості поєднуються у статистичні фактори світогармонії, співжиття зі світом, підкореності світові, світодомінування, світопартнерства і світодружби;

– розширено розуміння життєвої ситуації пандемії в якості детермінанти психологічного благополуччя; до характерних особливостей, які властиві переживанню благополуччя на високому рівні в період пандемії, віднесено: переконання у справедливості світу та цінності себе, високий рівень самоприйняття, значимість цінності здоров'я на середньому або низькому рівні прояву, а також актуалізована компетенція управління оточенням.

Практичне значення дослідження. Створено та апробовано авторський опитувальник дослідження світоглядної пластичності особистості – методика, яка дозволяє визначити тенденцію особистості до гнучкої та пластичної трансформації світоглядних позицій особистості протягом життя. Зазначений інструмент доцільно застосовувати в руслі досліджень у галузі психології та суміжних наукових напрямках, які зачіпають проблему світогляду особистості як психологічного феномену. Встановлені факторна структура і типологія індивідуального світогляду особистості можуть бути використані в подальших наукових дослідженнях світогляду або віднайти власну нішу застосування в практичній роботі – як робоча модель в консультативній діяльності із визначення світоглядних орієнтирів особистості.

Запропоновано програму психологічного впливу, в якій підвищення психологічного благополуччя за допомогою корекції світоглядних положень реалізовано через тематику дозвілля та рекреації. Створена тренінгова програма, по-перше, може використовуватися психологами в рамках індивідуальної консультативної діяльності або тренінгової роботи, спрямованої на інтенсифікацію переживання благополуччя, набуття навичок рекреаційного відновлення, усунення світоглядних бар'єрів отримання задоволення від повсякденної активності та дозвілля. По-друге – як тренінгова форма допомоги робочим колективам з метою: оптимізації психоемоційного стану працівників, перешкоджання виникнення синдрому емоційного вигорання внаслідок порушення балансу роботи і відпочинку; розвитку світоглядної пластичності як значимого чинника збереження психологічного благополуччя і працездатності; полегшеного переходу до дистанційної форми діяльності. По-третє – в рамках

індивідуального самовдосконалення, роботи над деструктивними світоглядними установками, які перешкоджають гармонійному розподілу активності, підвищення рівня благополуччя, успішної адаптації до діяльності та релаксації в умовах здійснення дистанційної активності.

Виведена на основі дослідження модель світогляду як чинника благополуччя може віднайти своє застосування: у практичній роботі психологічної служби ЗВО, спрямованій на психокорекцію світоглядних позицій студентів з метою підвищення їх рівня благополуччя; психологічній консультаційній і корекційній діяльності.

Розкриті в дисертаційній роботі результати можуть використовуватися в рамках навчальних дисциплін освітніх програм ЗВО з метою поглибленого аналізу особистісних передумов благополуччя, переживання позитивних емоційних станів, визначення деструктивних особистісних тенденцій як причин неблагополуччя, виявлення світоглядних детермінант збереження психологічного здоров'я, життєстійкості та оптимальної працездатності в нестабільних життєвих ситуаціях тощо. Визначені надбання доцільно застосовувати в контексті вивчення психології особистості, психології здоров'я особистості (освітній рівень «магістр»), психології самопізнання та саморегуляції (освітній рівень «магістр»), психології праці, проходження практикумів із психології особистості та інших навчальних областей.

Зв'язок із навчальними планами та програмами. Результати дослідження представлені у темах науково-дослідної роботи кафедри загальної психології факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка: №19 КП 016-02 «Психологія особистості у життєвих ситуаціях: підходи, програми комплексної психологічної допомоги особистості» (2019-2021 рр.); №22 КП 017-01 «Психологія здоров'я: рівні та ресурси» (від 10.12.2021 р.).

Результати дослідження впроваджено у діяльність компаній ТОВ «ДОК-ДС» (довідка №178 від 05.07.2023) і ТОВ «АВТО-ХОЛЛ» (довідка №25 від 05.07.2023), а також використано при викладанні дисциплін «Психологія здоров'я особистості», «Психологія праці», «Психологія самопізнання та

саморегуляції», «Практикум із психології особистості», «Практикум з прикладної психології особистості» (довідка №016/95 від 30.06.2023).

Апробація результатів дослідження була реалізована в межах виступів на таких конференціях: XXII Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)» (Київ, 2020), Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості (PLSWTNP)» (Київ, 2020), I Міжнародна науково-практична конференція «Психолого-педагогічні координати розвитку особистості до 90-річчя Національного університету "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка"» (Полтава, 2020), I International Scientific and Practical Conference «Achievements and prospects of modern scientific research» (Буенос-Айрес, 2020), II International Scientific and Practical Conference «Achievements and prospects of modern scientific research» (Буенос-Айрес, 2021), XXIII Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)» (Київ, 2021), Міждисциплінарний круглий стіл присвячений 95-річчю від дня народження Володимира Роменця «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність» (Київ, 2021), Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості (PLSWTNP)» (Київ, 2021), XXIV Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)» (Київ, 2022), I Міжнародна науково-практична конференція «Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи» (Київ, 2022), XXV Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)» (Київ, 2023).

**Публікації.** Зміст дисертаційного дослідження представлено у 20 публікаціях: 9 статтях та 11 тезах виступів на конференціях. Зокрема,

опубліковано 7 статей в українських фахових виданнях, внесених до переліку ВАК, та 2 статті в іноземних журналах, рецензованих у міжнародних наукометричних базах (Index Copernicus, Google Scholar тощо).

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків до даних розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи становить 278 сторінок, основний зміст викладено на 200 сторінках. Робота містить: 41 таблицю на 18 сторінках, 8 рисунків на 4 сторінках та 7 додатків на 28 сторінках.

## **РОЗДІЛ 1: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СВІТОГЛЯДУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Розділ висвітлює аналіз наукових публікацій, присвячених дослідженням психологічного благополуччя, світогляду, а також тим особливостям світогляду, які обумовлюють благополуччя особистості або взаємопов'язані з ним. На основі результатів здійсненого теоретичного аналізу джерел описано індивідуальний світогляд особистості як чинник благополуччя та створено теоретичну модель даного дослідження.

### **1.1. Поняття психологічного благополуччя особистості**

Маркером задоволеності своїм життям і самим собою, системою взаємовідносин із оточуючим світом, є благополуччя особистості. В найбільш вузькому розумінні благополуччя обмежується наявністю задоволеності та відсутністю болі, в найбільш широкому – воно виходить за межі лише психічних станів (Kagan, 1992). Досягнення благополуччя є однією із центральних проблем психології особистості незалежно від аспектів його вияву (Курова, 2017).

В українській мові термінологічними корелятами поняття «благополуччя» слід вважати «добробут» або «щастя», що пов'язувалося із життям в достатку, спокоєм, «добрим буттям» (Білодід, 1973). Порівняно із наведеним трактуванням благополуччя, відмінності визначення даного поняття в зарубіжних словниках (well-being) полягають в наступному: 1) більша зосередженість на факті задоволеності (satisfactory) людиною власним станом і способом життєдіяльності - в цьому випадку модуль уваги зміщується зі соціальної бажаності актуального стану на його суб'єктивну індивідуальну оцінку суб'єктом життєдіяльності; 2) багатоаспектність благополуччя, яке включає задоволеність особливостями самоздійснення в площині різних життєвих сфер (своїм фізичним станом, фінансовим, сімейним добробутом, соціально-комунікативними аспектами життєдіяльності) (Sutherland, 1995); 3) надання значення душевному благополуччю нарівні із фізичним і соціальним добробутом, як компоненту

здоров'я, що відображено у загальновизнаному визначенні Всесвітньої організації охорони здоров'я (Статут ВООЗ, 1946).

Основна заслуга розробки поняття благополуччя в межах психології належить Н. Бредбурну (N. Bradburn). В 1960-і роки він спробував узагальнити розрізнені погляди психологів-теоретиків й спеціалістів-емпіриків на психологічне здоров'я особистості і запропонував своє розуміння благополуччя як стану щастя або нещастя, відчуття суб'єктивної задоволеності або незадоволеності життям в цілому (Bradburn, 1969). Основний акцент запропонованої ним авторської моделі психологічного благополуччя був зроблений на співвідношенні позитивних і негативних емоцій (Watson, 1988).

По мірі поглиблення і розширення сфери досліджень проблеми благополуччя виникла необхідність побудови узгодженої теорії. Результатом стало виникнення ряду концепцій благополуччя, які надавали різні варіанти його визначення і емпіричного вимірювання. К. Ріфф було запропоновано відносити існуючі концепції до одного із двох основних підходів - гедоністичного або евдемоністичного. Гедоністичний підхід (Н. Бредбурн, Е. Дінер) вбачає сутність суб'єктивного благополуччя в адаптації до мінливих умов середовища, що проявляється в задоволенні потреб людини і переживанні задоволеності від цього процесу. До гедоністичних теорій здебільшого відносяться ті, де благополуччя описується в термінах «задоволеності-незадоволеності». Для його позначення найчастіше використовуються поняття «суб'єктивне благополуччя» або «гедоністичне благополуччя» (Bradburn, 1969). Найбільшого визнання досягла гедоністична концепція Е. Дінера, який запропонував трикомпонентну модель благополуччя, складовими компонентами якої є задоволеність життям, наявність позитивних емоцій і відсутність негативного афекту (Diener, 1985; Diener, 2009). Таким чином, в даній концепції приємні та неприємні емоції, а також задоволення, формують єдиний показник благополуччя; саме ж суб'єктивне благополуччя включає як когнітивний (оцінка задоволеності життям і різними його сферами), так і емоційний (хороші чи погані емоційні переживання) боки самоприйняття (Diener, 1984; Diener, 1996).

Евдемоністичний підхід (К.Ріфф, А.Вотерман) дає принципово інше визначення феномену благополуччя: його головним аспектом визначається особистісний ріст, реалізація себе і свого творчого потенціалу, оптимальне функціонування особистості (Lent, 2004). Концепції даного напрямку оперують поняттями «психологічне благополуччя» або «евдемоністичне благополуччя»; структура благополуччя в евдемоністичних моделях є полікомпонентною. Найвірнішим критерієм благополуччя є повнота самореалізації (Ryff, 1998). В роботах Л. З. Сердюк психологічне благополуччя також розглядається в якості невід'ємної складової формування мотивації самоактуалізації й самодетермінації (Сердюк, 2019). Однією із найбільш комплексних та розроблених концепцій благополуччя в межах даного підходу є шестикомпонентна теорія К. Ріфф (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995). Відзначаючи обмеженість при визначенні благополуччя гедоністичного підходу, К. Ріфф створила власну теорію на базі ряду концепцій позитивного функціонування та благополуччя особистості (Ryff, 1996). Р. Райан і Е. Десі власну концепцію не відносять до евдемоністичного напрямку та позиціонують її як теорію, яка поєднує гедоністичну і евдемоністичну сторони благополуччя; індикатором благополуччя в даній концепції є суб'єктивна життєздатність особистості (Ryan, Frederick, 1997).

В класифікації Ф. Кука за показником загальнозживаності підходу пропонується виокремлювати чотири основні напрямки в науці про благополуччя: гедоністичний, евдемоністичний, оздоровчий напрямок і концепція якості життя (Cooke, Melchert, Connor, 2016). В рамках оздоровчого напрямку здебільшого використовується термін «Wellness» як синонім благополуччя (Harari, 2005). Концепції даного підходу визначають благополуччя як майже тотожний психологічному здоров'ю стан, якому властиві відсутність захворювань та негативних переживань. При цьому благополуччя включає різні сторони оптимального функціонування особистості, єдність здоров'я фізичного, психологічного і духовного (Palombi, 1992; Roscoe, 2009). В напрямку якості життя пропонується широке визначення благополуччя як сукупності фізичних, соціальних, психологічних та інших аспектів життєдіяльності (Lent, 2004).

Поняття благополуччя і якості життя використовуються як взаємозамінні (Frisch, 1992).

Окрім основного поділу на гедоністичні (N. Bradburn, E. Diner) та евдемоністичні концепції (A. S. Waterman, C. Riff), існують розширені системи класифікації теоретико-емпіричних підходів визначення благополуччя, які, щонайменше, додатково включають напрямки позитивної психології (A. Maslow, C. Rogers, G. Allport, C. Jung, E. Erikson, M. Jahoda, C. Riff) і концепції самодетермінації (E. Deci, R. Ryan, C. Frederick). В роботах Б. Є. Пахоля цей список концепцій благополуччя включає: теорію психологічного благополуччя Н. Бредбурна; концепцію задоволеності життям (суб'єктивного благополуччя) Е. Дінера; модель психологічного благополуччя К. Ріфф; концепцію Р. Райана і Е. Десі; модель якості життя А. Кемпбела; сінгапурську модель психічного благополуччя Ч. Фена; теорію суб'єктивного благополуччя Л. В. Кулікова; концепцію психологічного благополуччя О. С. Ширяєвої; психофізіологічну модель благополуччя Л. В. Вороніної; концепцію психологічного благополуччя Ю. М. Олександрова; теорію особистого благополуччя М. О. Батуріна; модель соціального суб'єктивного благополуччя Т. В. Данильченко (Пахоль, 2017).

В дослідженні благополуччя Л. В. Джаббарової здійснено класифікацію наукових підходів психологічного благополуччя за предметом визначення: 1) аксіологічний (Н. Бредберн, Е. Діннер, К. Ріфф, О. Кронік); 2) функціональний (А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, Е. Десі, Р. Раян, Я. Павлоцька, Р. Шаміонов); 3) психофізіологічний (М. Яхода, О. Ворона, С. Мохова, С. Ковальов, А. Вороніна); 4) емотивний (П. Фесенко, Т. Шевеленкова, К. Санько, С. Карсканова, В. Духневич, Л. Козьміна); 5) системний (Ю. Олександров, Н. Бахарева, О. Ідобаєва); 6) середовищний підхід (Н. Каргіна, О. Ширяєва, Е. Паніна, Т. Ємельянова) (Джаббарова, 2020).

Ми можемо побачити, що в психологічній науці проблематика створення інтегральної цілісної концепції благополуччя із першої половини 20 століття і до нині є однією із найбільш актуальних тем людського добробуту (Russell, 1930). При цьому, не існує єдиного визначення терміну «психологічне благополуччя» в

наш час. У сучасній науковій літературі можна зустріти синоніми даного поняття, такі як «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being, SWB), «щастя» (happiness), «якість життя» (quality of life), «задоволеність життям» (life satisfaction).

Однією з найбільш актуальних проблем у вивченні даного феномену є співвідношення поняття «психологічне благополуччя» із категорією «суб'єктивне благополуччя». Деякими дослідниками суб'єктивне благополуччя визначається як складова психологічного благополуччя (Diener, 1996; Ryff, 1996); в інших наукових роботах можна зустріти трактування даних понять як синонімічних (Bradburn, 1969) або відзначається принципова відмінність означених понять. Ряд науковців, таких як Шаміонов Р. М., Куликов Л. В., Пучкова Г. Л. і Соколова М. В., схильні визначати більш широко поняття суб'єктивного благополуччя, а психологічне благополуччя розглядати лише як його особистісну складову (Каргіна, 2018; Константинова; 2023). В підході Б. Є. Пахоля термін «суб'єктивне благополуччя» використовується в контексті вимірювання самооцінки, тоді як поняття «психологічного благополуччя» є показником оптимального функціонування особистості (Пахоль, 2017).

В концепціях К. Ріфф (Ryff, 1995) і Е. Дінера (Diener, 1985) суб'єктивне благополуччя в більшій мірі розглядається як складова психологічного благополуччя. В підході Н. В. Каргіної психологічне благополуччя визначено як цілісне переживання щастя, яке є результатом узгодженості потреб, смислів, задоволеності життям і повноцінного функціонування (Каргіна, 2015). До визначень психологічного благополуччя як феномену, який включає суб'єктивну задоволеність життям, але не зводиться до нього, також належить тлумачення А. Б. Коваленко - психологічне благополуччя на емоційному рівні супроводжується відчуттям щастя та суб'єктивної задоволеності (Коваленко, 2018; Коваленко, Вишнягова, 2017). Сумісне визначення в емпіричному дослідженні психологічного і суб'єктивного благополуччя може допомогти вивести якісно нові фактори благополуччя (Коваленко, Гришук, 2020).

В деяких наукових роботах (наприклад, в наробітках О. Є. Бочарової) відсутнє принципове термінологічне розведення поняття суб'єктивного і психологічного благополуччя (Овдiєнко, 2017; Кононенко, Григоращенко, 2021). З нашої точки зору, найбільш доцільним є комплексне визначення благополуччя, при якому воно позначає евдемоністичне благополуччя особистості і гедоністичну задоволеність життям. В більшості досліджень можна зустріти синонімічне застосування термінів «суб'єктивне благополуччя» і «задоволеність життям»: при цьому поняття «психологічне благополуччя» трактується в руслі евдемоністичної концепції, а «задоволеність» - гедоністичної. Результати комплексного міжнародного дослідження, яке передбачало врахування евдемоністичних і гедоністичних аспектів благополуччя, дозволяють розглядати щастя і задоволеність життя в якості вимірів явища благополуччя (Delle Fave, Freire, Vella-Brodrick, Brdar, Wissing, 2011). В інших дослідженнях здійснюється спроба поєднання евдемонії, гедонізму та інших підходів: евдемоністичне, гедоністичне і соціальне благополуччя розглядаються як три компоненти рівної значимості однієї ієрархічної структури благополуччя (Gallagher, Lopez, Preacher, 2009). Іноді «суб'єктивне благополуччя» трактується як ширший феномен, до складу якого входять когнітивна і афективна складові, тоді як «задоволеність життям» є похідним від благополуччя явищем, якому властивий оцінний компонент (Овдiєнко, 2017). В своєму дослідженні ми приймаємо наступну інтерпретацію: психологічне благополуччя є інтегральним явищем, частиною якого є благополуччя суб'єктивне (або задоволеність життям як його синонім).

Також в контексті проблематики благополуччя використовуються терміни «якість життя», «щастя» і «психологічне здоров'я». Якість життя розуміють як рівень відповідності між потребами людини, її уявленнями про повноцінну щасливу життєдіяльність і актуальними умовами життя в різних сферах функціонування (Chykhantsova, 2020). При термінологічному розведенні «щастя» із іншими категоріями його визначають як переживання високої інтенсивності та меншої тривалості, ніж якість життя, благополуччя або добробут. (Гавришак, Борисенко, 2019). Благополуччя як поняття частіше

використовується в наукових працях через невизначеність категорії «щастя» та її значний масштаб (David, Boniwell, Ayers, 2014); ряд науковців пропонують відмовитися від використання надзвичайно широкого і розпливчастого поняття «щастя» в науковому обігу (Schuur Kruijtbosch, 1995; Schueller Seligman, 2010). В окремих працях щастя трактують як складову благополуччя або як екзистенціальну категорію (Каргіна, 2015). І. В. Данилюк і Н. І. Буркало розглядають прагнення до щастя в якості особливості самоактуалізованої особистості (Данилюк, 2020).

При визначенні психологічного здоров'я вирізняють два основні його трактування: як стану задоволеності й соціального благополуччя, або як гармонійного функціонування особистості в якості члена соціуму (Гуляєва, 2018). В теорії Р. Райан і К. Фредерік наголошується, що індикатором благополуччя може виступати суб'єктивна життєздатність, яка напряду співвідноситься із фізичним станом людини (Ryan, Frederick, 1997). А в трактуванні позитивної концепції за авторством М. Ягоди, психологічне здоров'я обумовлене наступними критеріями: позитивна самоустановка, автономія, адекватність сприйняття оточуючого світу, компетентність у взаємодії із ним, самоактуалізація, інтегративність особистості (Москаленко, Блохіна, 2022). Психологічне благополуччя виступає як основа психологічно здорового способу функціонування людини (Санько, 2016), а також як гарант психологічного здоров'я в нестабільних умовах організації життєдіяльності (Курова, 2022).

Попередній літературний огляд визначень феномену благополуччя дозволив зрозуміти, що в науковому колі немає одностайної думки також з приводу структури даного явища (Лазеба, 2021). В рамках гедоністичного підходу благополуччя розглядається як більш монолітне явище. Тим не менше, Е. Diener з колегами виокремлюють три «компоненти» суб'єктивного благополуччя – високу задоволеність життям, позитивні емоційні переживання і відсутність негативних переживань (Pavot, Diener, 2013). Однак зазначається, що описані авторами стани або компоненти щастя залежать від темпоральних і контекстуальних чинників: безпосередньо в момент проживання почуття

актуалізується наявність позитивного або негативного афекту, але в моменти пригадування певної події суб'єкт описує переживання в категоріях глобальної задоволеності життям (Diener, Scollon, Lucas, 2009).

В дослідженнях М. Argyle умовно вирізняються когнітивний і афективний структурні компоненти суб'єктивного благополуччя (Argyle, 2013). По суті, прихильники даного підходу схильні виокремлювати два основні компоненти суб'єктивного благополуччя: оцінка життя загалом або певного його аспекту особистістю (когнітивний компонент) і афект (емоційний компонент) (Тов, 2018; Сердюк, 2017). Деякі дослідники наполягають на необхідності включення в цю структуру евдемоністичного компоненту, який би відображував мотиваційну складову особистості (OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being). Комплексна трикомпонентна структура благополуччя, яка включає когнітивний (загальна задоволеність життям), афективний (інтенсивність позитивних емоцій, оцінка емоційного стану) і ціннісно-мотиваційний компонент (самоприйняття, відносини з оточуючими, мета і орієнтири в житті) або мотиваційно-поведінковий компонент (Курова, 2014), була використана в дослідженнях вітчизняних науковців (Абрамюк, Липецька, 2018).

На думку М. Селігмана, складовими благополуччя є зміст, позитивні емоції, залученість, досягнення (яке передбачає перемоги або успіх) та відносини з іншими людьми (дана складова нерозривно взаємопов'язана з іншими компонентами, оскільки відносини супроводжуються емоціями і пов'язані з досягненнями) (Seligman, 2010; Seligman, 2012). А. Е. Пасніченко в своїх роботах проводить паралель відповідності компонентів благополуччя особистості, запропонованими Л. В. Куліковим (фізичний компонент, матеріальний, соціальний, духовний компонент та власне психологічне благополуччя), основним класам ієрархії потреб А. Маслоу (Maslow, 1948). Цьому ряду компонентів благополуччя відповідні основні потреби особистості: фізіологічні, безпеки, соціальні - приналежності, поваги, самовираження і самоактуалізації (Пасніченко, 2017). Схожим чином Т. Rath і J. Harter пропонують виокремлювати наступні складові благополуччя особистості: фізичне благополуччя, соціальне,

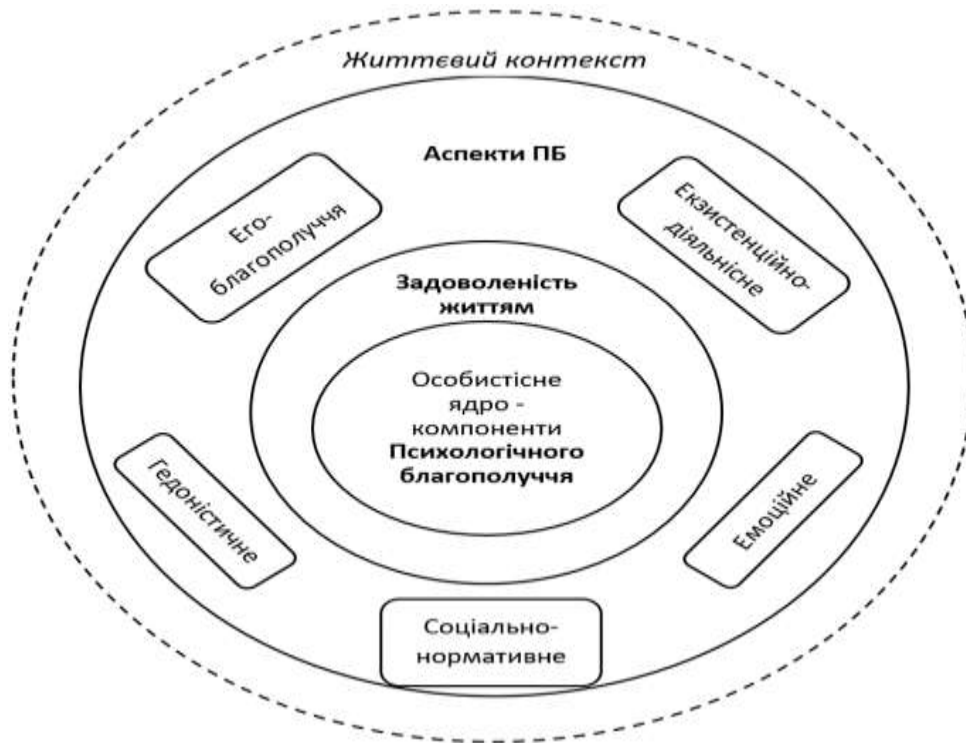
фінансове, професійне, а також благополуччя в середовищі проживання (Rath, Harter, Harter, 2010). E. Giovanini із групою науковців створили шестифакторну структуру благополуччя, до складу якої увійшли: матеріальний добробут, наявність гарної роботи, задовільний стан фізичного і психічного здоров'я, наявність здорових міжособистісних стосунків з оточуючими, особистісна свобода, самовизначення, належний рівень розуміння світу (Giovannini, Hall, Morrone, Ranuzzi, 2011). В роботах Н. В. Каргіної зустрічаємо виділені на основі аналізу багатоманітних концепцій благополуччя такі його компоненти: фізичний, матеріальний, економічний, матеріальний, економічний, соціальний, духовний, екзистенціальний, особистісний, а також власне суб'єктивний компоненти (Каргіна, 2015). Також Л. В. Куліков виділяв когнітивний та емоційний компоненти благополуччя, а Р. М. Шаміонов поповнив дану структуру конативним компонентом (Клюйко, 2019). О. І. Кононенко і А. В. Григоращенко до складу благополуччя відносять когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий компоненти (Кононенко, Григоращенко, 2021).

Евдемоністична концепція К. Ріффа передбачає виділення шести компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття (прийняття себе), позитивні відносини з оточуючими (позитивні стосунки з іншими), автономія (самодетермінація), управління навколишнім середовищем, оточенням (контроль над обставинами, компетентність), мета (ціль) в житті, особистісне зростання (ріст) (Ryff, 1996; Ryff, 1998). Перевагами запропонованої структури благополуччя є: визнання важливості особистісної автономії від соціального контексту і позасуб'єктних передумов щастя, осмисленості існування, акцент уваги на можливості самоактуалізації незалежно від складних зовнішніх обставин і страждань (Каргіна, 2019). Тим не менш, високий рівень розвитку усіх зазначених компонентів благополуччя не гарантує переживання особистістю відчуття суб'єктивного благополуччя (Гуляєва, 2018) і навіть автори вказують на можливість існування її більш повної диференційованої моделі (Ryff, 1989). Також в останні роки піддається сумніву емпірична надійність існування шестикомпонентної структури благополуччя (Van Dierendonck, Diaz, Rodriguez-

Carvajal, Blanco, Moreno-Jimenez, 2008). Теоретичні уявлення про існування шести компонентів благополуччя іноді не справджуються на етапі статистичного аналізу досліджень (Springer, Hauser, 2006). Під сумнів ставиться надійність і валідність опитувальника К. Ріфф, як і того, що теоретичні наробітки автора достатньо точно відображені в емпіричній площині (Burns, Machin, 2009; Van Dierendonck, 2004). Видається більш доцільним розглядати означені компоненти благополуччя скоріше як особистісне підґрунтя для переживання суб'єктивного благополуччя (Raibley, 2012), або як продукт позитивного функціонування особистості, який викристалізувався на особистісному рівні. В межах евдемоністичної моделі Р. Райана і Е. Десі пропонують виокремлювати лише три складові благополуччя: позитивні стосунки з іншими, компетентність і автономію або самодетермінацію (Ryan, Deci, 2001).

Запропонована Р. М. Шаміоновим і Т. В. Бесковою емпірична структура включає п'ять компонентів або аспектів благополуччя: емоційне, екзистенційно-діяльнісне, его-благополуччя, гедоністичне благополуччя і соціально-нормативне благополуччя. Запропонована структура благополуччя передбачає часткову інтеграцію гедоністичного і евдемоністичного підходів; серед мінусів концепції – неврахування параметру залежності благополуччя від індивідуально/соціально-орієнтованої позиції особистості (Lu, & Gilmour, 2006). Доцільність емпіричного використання концепції відображена в дослідженнях вітчизняних спеціалістів (Отич, Чабан, 2022; Іваннікова, 2021; Таран, Гаража, 2021; Грузинова, 2020d).

Авторське бачення благополуччя особистості передбачає поєднання евдемоністичної та гедоністичної концепцій, а також уявлень про існування п'яти аспектів благополуччя. Змістове наповнення структури благополуччя нашого дослідження має наступний вигляд (див. рис. 1.1.):



*Рис. 1.1. Структура психологічного благополуччя*

Благополуччя особистості зображене наступним чином: 1. Психологічне благополуччя визначається як більш всеохоплююче явище, яке включає суб'єктивне благополуччя (задоволеність життям); 2. «Ядром» психологічного благополуччя є особистісна база із ряду компонентів (самоприйняття, управління середовищем, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвої мети, автономія, особистісне зростання); актуалізація особистісного потенціалу позитивного функціонування суб'єктивно проживається у вигляді когнітивно-емоційної задоволеності життям; 3. Загальне переживання суб'єктивного благополуччя проявляється в конкретних аспектах благополуччя; 4. Проживання благополуччя в усіх модальностях здійснюється на тлі життєвого контексту - універсальної соціально-темпоральної ситуації, в якій здійснюється життєдіяльність особистості.

Запропонована модель психологічного благополуччя близька до наукових поглядів К. Ріфф, вітчизняних дослідників Л. З. Сердюк і Ю. М. Олександрова. В даних роботах евдемоністичне благополуччя розглядається в якості особистісного підґрунтя суб'єктивного переживання задоволеності життям (Ryff,

Singer, 1998; Сердюк, 2017), а разом вони поєднуються в рамках єдиної моделі благополуччя (Олександров, 2010).

Таким чином, ми визначаємо **психологічне благополуччя** як інтегральне явище, особистісну базу якого складає схильність до реалізації компонентів власного позитивного функціонування, що суб'єктивно проживається у формі задоволеності життям і конкретних аспектів переживання благополуччя на тлі специфічного контексту здійснення життєдіяльності. Психологічне благополуччя є науковим і вужчим аналогом категорії «щастя», значима основа і гарант психологічного здоров'я особистості. Зумовлює переживання благополуччя множинність ряду зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних) чинників, а також особливості сприйняття їх особистістю.

Із запропонованого визначення витікає необхідність врахування життєвої ситуації як неодмінного фону прояву благополуччя. При цьому фоновим ми вважаємо контекст за рядом ознак: характерність ситуації для особистості за темпорально-геолокаційними умовами проживання, приналежністю до певної соціальної спільноти, а також те, що вплив життєвого контексту на благополуччя особистості неможливо уникнути. Саме поняття «життєва ситуація» включає певні аспекти або фрагмент світу, який визначає здійснення життєдіяльності суб'єкта у визначений період його буття (Рисинець, Потоцька, Лойко, 2016). Конкретна ситуація може володіти різним рівнем значимості для особистості, а загальна перцептивна картина і оцінка контексту життєдіяльності має суцільно суб'єктивний характер (Ващенко, Ананова, 2019).

На момент проведення дослідження найбільш значимим контекстом життєдіяльності стала ситуація проживання пандемії вірусу COVID-19. Означений чинник включає зовнішній компонент прояву (карантинні обмеження) і спричинені ним ймовірні внутрішні переживання, які обумовлюють особливості життєдіяльності та благополуччя. В публікаціях за означеною тематикою було досліджено вплив пандемії на емоційне здоров'я (Han, Zheng, 2021), визначено вплив соціальних стосунків під час пандемії на благополуччя (Литвинчук, Можаровська, 2020). Було доведено, що конструктивні способи

проведення карантину слід вважати позитивним чинником психологічного благополуччя (Ягіяєв, Новосельська, Келлер, Савич, 2020). Основними позитивними чинниками даного періоду було визначено психологічну гнучкість, оптимізм, наявність стабільного доходу, спілкування із родиною (Сао et al., 2020), а також толерантність до невизначеності (Мілютіна, 2021). Психологічний тиск, пов'язаний із складною соціальною ситуацією пандемії, може проявлятися у зростанні тривожності та в зниженому рівні психологічного благополуччя (Тітов та ін., 2020). Зауважувалася необхідність реалізації психологічної допомоги, а також навчання персоналу організацій в умовах пандемії вірусу COVID-19 (Максименко, Карамушка, Креденцер, 2020).

## **1.2. Визначення поняття «світогляд особистості»**

На сьогодні відсутнє існування єдиної комплексної та узгодженої теорії світогляду особистості. При цьому значимість розкриття даного поняття призводить до здійснення теоретичних та емпіричних досліджень світогляду. На даний момент психологічні концепції, які стосуються категорії світогляду, визначення його структури та виділення типів світогляду особистості, відображені в наукових здобутках І. Г. Тітова, О. І. Кузнецова, В. І. Шинкарука, В. Є. Хмелька, О. Кононенко, Л. Д. Кривеги, В. Ф. Моргуна, М. Колтко-Рівера, А. Волтерса, Ж. Сіре, Ш. Р. Вударта та інших.

Філософські вчення розглядають світогляд як позицію людини, при якій весь інший світ стає «картиною», в якій істину особистість визначає внаслідок рефлексії, пізнання сутності світу (Heidegger, 1997); або як механізм пізнання й оволодіння людиною суцям із побудовою власного ставлення, позиції до нього (Васильченко, 2013).

Вперше у наукових роботах термін «світогляд» почав використовувати І. Кант (*Weltanschauung*) наприкінці 18 століття. Філософ описував світогляд як процес сприйняття оточуючого середовища в найбільш широкому трактуванні. В сучасній філософії на основі трьох фундаментальних питань філософа (онтологічне - «що я можу пізнати», моральне - «що я маю зробити», релігійне -

«на що мені сподіватися») виокремлюють три основні підсистеми світогляду: пізнавальну, оціночну (ціннісно-нормативну) і поведінково-практичну (Скрипка, 2010). В роботах Ф. Шеллінга світогляд розглядається вже як свідомий і діяльнісний спосіб пізнання суцього, в якому особистість набуває суб'єктності (Пасічник, 2018). В науковому доробку В. Дільтея основою світогляду і вищим станом свідомості виступають ідеали, а умовою розвитку світоглядної системи визнається безперервність пізнання й усвідомленої оцінки дійсності (Дільтей, 2012). Філософія М. Гайдеггера розкриває смислову й цілеутворюючу функції світогляду в якості утворення, що дозволяє пояснити людині сенс власного буття, побачити взаємопов'язаність всіх явищ суцього (Heidegger, 1997; Гайдеггер, 2012). Основним умовиводом філософського осягнення природи світогляду є неможливість існування людини без індивідуального світогляду, який формується безпосередньо протягом всього життя. Проявляється світогляд як на рівні прийняття рішень в свідомості індивіда, так і у вчинках особистості (Пасічник, 2018).

Структурно в рамках філософських концепцій світогляд розглядається як феномен, у складі якого наступні рівні: світовідчуття (основа світогляду – емоції, почуття і досвід), світосприйняття (образ світу, який включає цінності), світорозуміння (картина світу, елементами якої є знання, переконання й ідеали), світоперетворення (наявне-уявне) (Скрипка, 2010). Компонентна структура світогляду включає знання, принципи, норми, настанови і цінності; функціональна структура - ідеали, волю, віру, надію, любов; як і в рамках психології, переконання позначаються основою світогляду (Онацький, 1964; Ковалів, 2007).

Початком застосування поняття «світогляд» в психології можна завдячувати фрейдизму, в руслі якого було акцентовано увагу на інтелектуальному аспекті даного феномену (Фройд, 2015). З позицій теорії З. Фрейда можна стверджувати, що світогляд є інтелектуальною конструкцією, в якій людина надає собі відповіді на значимі екзистенціальні питання (Шапар, 2009). В працях К. Юнга світогляд визначався як сформоване на тлі специфічного соціокультурного контексту

явище, спрямоване на сприйняття індивідом світу й прийняття відповідних сприйнятому рішень (Кузнецов, 2019). В доробку С. Мадді світогляд прирівнюється до сформованої особистістю внаслідок здійснення життєдіяльності життєвої філософії (Maddi, 1980). С. Томкінс називав світогляд індивідуальною «ідеологією» конкретної особи (Tomkins, 1978). Е. Еріксон трактував світогляд як надзвичайно комплексний значимий феномен: на особистісному рівні світогляд є особистим фільтром сприйняття і осмислення процесів і явищ у світі; на колективному рівні світогляд здатен впливати на загальногрупову динаміку, розширюючи або звужуючи, інтенсифікуючи або послаблюючи спрямування і межі колективної свідомості (Кузнецов, 2019).

На сьогодні поняття світогляду в лоні психологічної науки визначають як: систему узагальнених поглядів на світ, природу, суспільство, на місце людини в світі, на загальні закономірності функціонування реального та ідеального світу, на ставлення людей до оточуючої дійсності і до себе, а також зумовлені даними поглядами переконання, ідеали, цінності та принципи пізнання (Кузнецов, 2019); систему поглядів і ставлень людини стосовно оточуючої дійсності і свого місця в світі, а також породжені даною системою переконання, цінності, ідеали, принципи пізнання і стратегії життєдіяльності (Янцур, 2013). Окрім системи поглядів і ставлень, світогляд передбачає сформовані на їх основі життєві позиції (Шапар, 2009). Також світогляд визначають як інтегративне утворення ціннісної картини світу, яке включає знання, життєвий досвід і самосвідомість особистості, що знаходить своє вираження у життєвих орієнтаціях і ставленнях особистості (Войтко, 1982).

Суб'єктами світогляду можуть вважатися особистість (індивідуальний світогляд) або соціальна група (соціальний, суспільний світогляд). В залежності від того, хто виступає суб'єктом світогляду, він визначається як ядро індивідуальної або суспільної свідомості (Янцур, 2013). На рівні індивідуальності цілісний сформований світогляд слід вважати значимим показником особистісної зрілості, ознакою вищого рівня її соціалізації. Моментом переходу змісту свідомості особистості у форму індивідуального

світогляду слід вважати кристалізацію переконань й ідеалів в інтегральну світоглядну установку до світу зовнішнього і внутрішнього. Сам світогляд у найвищій точці свого розвитку виконує функцію духовно-практичного світоприймання і освоєння світу (Шапар, 2009; Войтко, 1982).

Індивідуальний світогляд включає особливості функціонування внутрішнього світу особистості, поєднує в собі її погляди на світ, саму себе, своє місце в світі, цілі і сенс власного існування, проявляючись в основних переконаннях, провідних цінностях, особливостях менталітету і життєдіяльності особистості (Кузнецов, 2019, Моргун, 2015). В більш широкому трактуванні індивідуальний світогляд визначають як багатовимірний феномен, який включає рівні світорозуміння, світоставлення і самоздійснення та співвідноситься із вимірами особистості (Тітов, 2015). Інші рівневі структури явища світогляду включають: емоційно-чуттєвий, усвідомлено-чуттєвий, свідомий і самосвідомий рівні; світовідчуття, світосприймання, світорозуміння, світогляд як такий (Войтко, 1982). В гранично розгорнутому розумінні світогляд особистості обумовлює особливості внутрішнього функціонування та життєдіяльності особистості у всіх проявах. Цей вплив проявляється рівні переконань, ідеалів та цінностей, ставлення, здійснення вчинків, та гарантує цілісність структури особистості. Світогляд ніби «пронизує» суб'єкта на всіх ланках його особистісної структури: світоглядні переконання особистості забезпечують асиміляцію отриманого досвіду та його перетворення на ідеали особистості, її ціннісні опори; зв'язок індивідуального світогляду зі спрямованістю узгоджує ціннісно-сміслову систему особистості та сприяє здійсненню відповідних їй життєвих виборів; тип світоглядного ставлення протягом життя кристалізується в характері та в подальшому зумовлює особливості життєвого стилю (Тітов, 2011; Тітов, 2017).

Ще одне визначення розкриває світогляд в якості суспільно виробленої форми відображення реальності у свідомості суб'єкта. Визначальними характеристиками світогляду є його цілісність та значимість для самої особистості. Світогляд проявляється в двох основних своїх **функціях**: по-перше,

у виконанні ролі суспільної самосвідомості суб'єкта; по-друге, в своїй здатності бути засобом духовно-практичного освоєння і перетворення світу. Завдяки цим функціям світогляд перестає бути «замкненою в собі самій» системою, а перетворюється на спосіб духовного світоперетворення, стає суб'єктом взаємодії в системі «людина – світ» (Шинкарук, 2004). Світогляд передбачає інтеграцію в собі пізнавальної, ціннісної та поведінкової підсистем; інтелектуального, емоційного і життєво-повсякденного досвіду особистості (Wolters, 1989; Sire, 2004; Діденко, Табачковський, 2002).

Л. Д. Кривега визначає світогляд як систему, яка включає ряд уявлень наукового, філософського, релігійного, міфологічного і поетичного характеру, і обумовлюється об'єктивними чинниками, а також особливостями самоконструювання особистості. В світогляді відображаються обрані або сконструйовані особистістю образ світу, уявлення про себе, цінності й ідеали. Основними функціями світогляду є: орієнтація в природно-соціальной реальності, смислоутворююча і функція перспективи, побудова власного життєвого простору. Також автор відзначає значимість пластичності світогляду: основними характеристиками світоглядних орієнтацій особистості є їх змінюваність, мінливість, прояв гнучкості з огляду на особливості особистісного зростання і соціокультурного контексту життя (Кривега, 1999).

В своїх працях О. І. Кузнецов намагається звести розмаїття трактувань дефініції світогляду до ряду теоретичних підходів: 1. перший підхід прирівнює світогляд до елементу світопереконавання та ставлення до світу і самого себе; 2. другий підхід передбачає єднання знань про світ і почуттів, переконань і цінностей, трактуючи світогляд як ціннісну картину світу; 3. в межах третього підходу світогляд є формою відображення дійсності носієм суспільної свідомості й самосвідомості; 4. системний підхід дозволяє розглядати світогляд крізь призму поєднання і динамічної взаємодії його складових – світопереконавання, розуміння власного «Я» і ціннісного ставлення; 5. діяльнісний підхід розглядає світогляд як складову структури особистості, її неодмінний атрибут (Кузнецов, 2019).

Узагальнюючи вищенаведене, можна навести ряд аспектів визначення категорії світогляду. **Світогляд** є: психічним феноменом, основу структури якого складають переконання, цінності й ставлення особистості; комплексною системою, яка утворюється системою уявлень про світ та своє місце в ньому, загальні закономірності функціонування реального та ідеального світу, переконань та ставлень до себе і світу; структурно-функціональна одиниця психіки, яка має фундаментальне значення при побудові індивідуального образу світу і визначенні особистості загалом.

Із самого визначення явища стає зрозуміло, що предметом аналізу є індивідуальний світогляд, а не колективний. Доцільність такого уточнення призводить до необхідності короткого освітлення питання **типології світогляду**.

Питання визначення світоглядних типів в психологічній науці досліджене незначною мірою – здебільшого спроби типологізації світогляду було здійснено в лоні філософських теорій світогляду. Часто використовують класифікації типів світогляду, які включають: міфологічний, релігійний, науковий, філософський, повсякденний та художньо-мистецький типи світогляду (Міхальова, Зінько, 2020; Діденко, Табачковський, 2002). В концепції М. Лоського у складі суто філософського світогляду виокремлюють наступні його підтипи: ідеалреалізм, субстанціоналізм, актуалізм (Ковтун, 2009). Також в залежності від критеріїв класифікації виділяють: за носієм світогляду - індивідуальний (світогляд особистості), колективний, груповий, регіональний, національний, загальнолюдський світогляд; за рівнем його усвідомлення - неусвідомлений або частково усвідомлений, буденний або філософський світогляд; за морально-ціннісними орієнтирами прийнято виокремлювати егоїстичний, альтруїстичний, гуманістичний, цинічний типи світогляду (Халіман, 2016). В рамках іншої типології світогляд розділений на матеріалістичний та ідеалістичний, атеїстичний та релігійний, науковий та ненауковий, революційний та реакційний типи світогляду (Шапар, 2004). Можливим є умовне визначення приналежності до певного типу виходячи із превалювання орієнтації особистості на конкретну світоглядну систему: антропоцентричну, теоцентричну, або навіть

космоцентричну (Діденко, Табачковський, 2002). Таким чином, більшість розроблених типологій індивідуального світогляду не відповідають критеріям емпірично виведеної класифікації типів, яка б могла використовуватися в психологічній науковій або прикладній роботі.

Існуючі в наш час типології світогляду частіше застосовуються в філософських дослідженнях або стосуються обмеженого вектору життєдіяльності людини. Наприклад, О. І. Кузнецовим було виокремлено наступні типи релігійного світогляду: містичний, власне релігійний, атеїстичний, агностичний, агностичноатеїстичний (Кузнецов, 2020). Саме поняття релігійного світогляду дослідником описано як система світоглядно-релігійних переконань, орієнтацій і цінностей, які складають цілісну релігійну картину світу, взаємовідносин між своїм «Я» і зовнішнім світом (Кузнецов, 2019). Згадані вище типи релігійного світогляду відкривають актуальний аспект сучасних досліджень – натомість комплексного визначення світогляду, ряд дослідників зосереджуються на визначенні релігійних світоглядних уявлень. В концепції світогляду, запропонованою М. Колтко-Рівером, релігійні вірування описувалися як частина метафізичного компоненту світогляду поряд з іншими його компонентами (Koltko-Rivera, 2004). Структура релігійного світогляду включає такі виміри: наративний, ритуальний, матеріальний, досвідний (емоційний), соціальний, етичний та доктринальний вимір, який представлений доктринами і переконаннями (Bulut, 2017). Деякі наукові дослідження показали, що конструктивні способи подолання травматичних подій за допомогою участі у богослужінні, молитви, позитивно впливають на самопочуття (Agorastos, Demiralay, Huber, 2014). Духовність, прагнення до трансцендентності, здатність до самопізнання та «спрямованість всередину» розглядаються в якості позитивних детермінант психологічного благополуччя (Villani, Sorgente, Iannello, Antonietti, 2019).

Також в наукових працях відзначається значимість розвитку валеологічного світогляду як передумови збереження психологічного здоров'я (Максимчук, 2012). В структурі валеологічного світогляду виокремлюються когнітивна,

мотиваційно-ціннісна і система поведінки (Авдеєнко, 2013), а особливе значення в контексті психологічного благополуччя надається цінності здоров'я (Матвійчук, 2020), прояву уваги до фізичного і психологічного стану (Берегова, 2013). Основна користь розгляду концепцій релігійного і валеологічного світогляду полягає в тому, що більшість їх положень може бути екстрапольована на розробку концепції світогляду загалом. Наприклад, необхідність визначення аспекту смислів й трансцендентного виміру була врахована в нашому дослідженні.

З метою комплексного вивчення даного феномену слід визначити **структуру світогляду**, його можливі рівні та функції. Основними компонентами структури індивідуального світогляду в ряді досліджень здебільшого є: переконання, ідеали, цінності та смисли особистості. Деякі із авторів виокремлюють окремо емотивну складову, відзначають значимість врахування установок і емоційно-поведінкового ставлення до світу як компонентів світогляду (Kononenko et al., 2020; Хмелько, 1977). В рамках збалансованих моделей світогляду пропонується розглядати принаймні три основні аспекти: світопереконання, «я-розуміння», ставлення до навколишнього світу і самого себе (Кривега, 1999). В окремих працях зустрічаємо думку про те, що найбільш значимим з точки зору онтогенетичного розвитку людини є світосприйняття як складова світогляду (Якименко, 2020).

На фоні вищеперерахованих концепцій більш розробленими є уявлення В. Є. Хмелько про світогляд особистості. Науковець виокремлює в структурі три рівні елементів світогляду: когнітивний (складається із системи ідей, базових інформативних, прескриптивних і оціночних переконань), емотивний (його елементами є почуття) і установчий. При цьому автор концепції зважає на те, що виділені ним рівні елементів складають системне утворення, а цілісний світогляд проявляється у вигляді ставлень особистості до світу. Кожен рівень світогляду і відповідні йому світоглядні складові в даній концепції обумовлюється своїм специфічним функціональним навантаженням. Науковець виокремлює три основні функції - оціночна, інтеграційна і орієнтувальна функції. Здійснення

оцінки певних явищ реальності першочергово передбачає наявність розуміння «що є світ», «яким світ має бути» і власне оціночного судження. Наступним етапом реалізації світогляду є чуттєва оцінка, а також інтеграція когнітивної діяльності (на рівні винесення суджень) із емоційною складовою переживання взаємодії зі світом (від «успіху» такої інтеграції залежить цілісність світогляду). На установчому рівні реалізується функція орієнтації особистості в світі й формування готовності до конкретних дій, які б відображали сформоване світоглядне ставлення. В рамках даної концепції світогляд описано як функціонально-структурну одиницю психіки, яка здійснює орієнтаційно-регуляторну функцію індивіда в навколишньому просторі (Хмелько, 1977).

Світогляд також можливо досліджувати крізь призму концепції Т. М. Титаренко про життєві завдання особистості. В концепції запропоновано визначати сферу життєвих завдань через: 1. мотивацію; 2. структурованість часу життя; 3. ставлення до майбутнього; 4. суб'єктну активність; 5. операціональні характеристики (цілісність та гнучкість життєвих завдань, їх стійкість та стратегія, а також активність – виснажливність). Перевагами даної концепції є те, що вона допомогла б визначити світогляд крізь призму цілого ряду психічних процесів (мотивацію, ставлення тощо) у його спрямованості в майбутнє, інтенцію до того, якою особистість прагне і планує стати. У власному баченні світогляду ми врахували два основні моменти, відзначені в концепції: 1) відзначення важливості ставлення особистості; 2) виокремлення характеристики гнучкості (Титаренко, 2012).

Одним із вітчизняних науковців, який розробляв проблематику світогляду особистості, є В. І. Шинкарук. Філософ визначає світогляд як суспільно вироблену форму відображення світу в індивідуальній свідомості. Основними характеристиками людського світогляду є: цілісність відображення і значущість свого світогляду для самої особистості. В концепції В. І. Шинкарука світогляд виступає як спосіб «освоєння» світу: на основі знання світу, власних бажань і розуміння належного, в свідомості особистості з'являється опосередкований діяльністю (практичною і духовною) образ світу. Основними функціями

світогляду є те, що він визначає зміст суспільної самосвідомості й сприяє духовно-практичному освоєнню і світоперетворенню.

В. І. Шинкарук виокремлює такі форми світогляду: матеріально-практичне і духовно-практичне освоєння світу, науковий світогляд і філософія. Власне авторським є термін «духовно-практичного освоєння світу, який означає таке освоєння суцього, яке спрямовано на реалізацію ідеалів у предметному світі, доповнюючи і компенсуючи матеріально-практичне освоєння дійсності. Як можемо побачити, в даній концепції наявні постулати платонівської філософії про існування світу ідей; в даному конкретному випадку людині як носію світогляду пропонується впровадити значимі ідеї добра, істини, духовності, справедливості та любові в матеріальному світі. Через подібне опредметнення ідей особистість виявляється здатною на прояв суб'єктності, що призводить до світотворення дійсності. В світогляді особистості ідея, наповнена енергією почуттів, перетворюється на ідеал, заради реалізації якого людина виявляється здатною на вчинок (Шинкарук, 2012). Складовими світогляду можна вважати: світовідчуття, світосприйняття, світорозуміння і рефлексію. Пізнаючи світ, освоюючи його і перетворюючи його на частину себе, зробивши світ своїм надбанням, формується світогляд (Шинкарук, 1986). Вузловими категоріями аналізу феномену світогляду є поняття «людина» і «світ» (Шинкарук, 2012).

При розгляді концепції В. І. Шинкарука підіймається проблематика вчинкової психології. Основні ідеї, розроблені в лоні концепції В. А. Роменця, можуть бути використані в дослідженні світогляду особистості. Так, аналіз нами поняття і структури світогляду дозволяють виокремити щонайменше трьох основних компонентів світогляду (кожен із яких може включати ряд вторинних компонентів або складових елементів): світопереконавання, світоцінності, світоставлення. Формуванню кожному із них передують ряд вчинків: вчинок самопізнання і пошуку істини, вчинок краси і пошуку гармонії, вчинок самостворення, вчинок як спосіб перетворення світу (Роменець, 2006) тощо. Формування адекватних дійсності самопереконань може бути можливим тільки за умови самопізнання, глибокої рефлексії і часткового виходу за межі себе при

самооцінюванні – за цих умов доцільно говорити про здійснення вчинку самопізнання (Титаренко, 2006). Безперервний процес пізнання нового, раніше непізнаного, призводить до виведення особистістю власних уявлень про істину. Інтеріоризація знань про зовнішній світ в системі світоглядних переконань пов’язується із емоційною складовою і набуває характеру глибоких переконань. Таким чином, здійснення вчинків самопізнання й пошуку істини призводить до формування усталених світопереконань; сплав когнітивної складової світоглядних уявлень із цінностями і почуттями призводить до вкорінення ідеалів й формування світоцінностей (Кириленко, 2006). Впроваджуючи суб’єктивно значимі переконання, цінності, ідеали у власній діяльності людина здійснює вчинок самостворення (Татенко, 2006). Вчинок в класичному розумінні (як здійснення цілеспрямованих дій, яким передуює вирішення внутрішнього конфлікту) в будь-якому випадку опосередковується індивідуальним світоглядом. Внутрішній вибір витікає із прийнятих особистістю світоглядних переконань, ідеалів і установок. В цьому випадку світогляд особистості виступає не як предмет впливу з боку світу, а як джерело реалізації суб’єктності особистості, здійснення нею світоперетворення дійсності.

За визначенням Т. М. Титаренко, особистість є людиною, яка здійснює вибір. Обираючи, особистість кожного разу: 1. визначає динаміку формування свого світогляду, надає перевагу одному вектору переконань, цінностей і ставлень на противагу іншому варіанту можливої світоглядної позиції; 2. здійснює вибір напрямку світобудови – розвитку світу внутрішнього, а також сприйняття оточуючої дійсності та її перебудови; 3. доводить власну спроможність пластичної корекції світоглядних переконань в умовах зовнішньої мінливості, взаємопереходу від буденності до життєвої кризи і навпаки (Титаренко, 2003).

І. Г. Тітов є одним із вітчизняних науковців, чий внесок у дослідженні світогляду є найбільш вагомим. Як і О. І. Кузнецов, І. Г. Тітов відзначає тезу С. Л. Рубінштейна про те, що світогляд слід вважати атрибутивною характеристикою особистості, і лише в тій мірі особистість можливо називати особистістю, в якій у неї є індивідуальний світогляд (Тітов, 2022). Світогляд

визначається як складне системне явище, структуру якого складають генералізовані знання й уявлення людини про загальні закономірності будови і функціонування світу, а також сформовані на основі цих уявлень особисті переконання, цінності, ідеали, ставлення і світоглядно-життєві позиції особистості. Важливу роль у функціонування такої полікомпонентної структури відіграє рефлексивна функція світогляду (Тітов, 2022), а також аксіологічна функція як співвіднесення своїх реальних цінностей і вчинків із образом «ідеального Я» (Тітов, 2015).

Автор пропонує науково закріпити категорію «світогляд особистості» в системі понять «особистість-суб'єкт-культура» (Тітов, 2022). В його концептуальному доробку основною змістового наповнення світогляду є культурні універсалії, функція яких полягає в опосередкуванні й регуляції системи взаємодії «особистість-світ». Під культурними універсаліями розуміються всі базові уявлення особистості про зовнішній світ, інших людей і своє «я». В структурі індивідуального світогляду І. Г. Тітов виокремлює три основні рівні: світорозуміння, світоставлення і рівень вчинкового самоздійснення особистості. До рівня світорозуміння слід відносити універсальні переконання, уявлення про світ. На другому рівні за рахунок самоусвідомлення властивих особистості світоглядних уявлень, їх співвіднесення із смисловою даністю оточуючої реальності, формується і реалізовується певна стратегія ставлень до світу. Завдяки третьому рівню світогляду особистість проявляє здатність до здійснення вчинків, самоздійснення на основі власної системи цінностей (Тітов, 2022; Тітов, 2015).

Також І. Г. Тітов здійснив детальний аналіз місця і ролі світогляду в структурі свідомості й особистості загалом. В роботах автора відзначається його інтегративна роль: по-перше, в сукупності із спрямованістю, світогляд опосередковує ієрархію цінностей і мотивів особистості. По-друге, на основі ранжування значимості ціннісних орієнтирів, можливим стає процес здійснення вчинку, життєвого вибору особистості. На когнітивному рівні світогляд сприяє формуванню індивідуальному стилю пізнання при вирішенні життєвих цілей,

завдань, опосередковує когнітивне ставлення до оточуючого світу. Також на глобальному стратегічному рівні світогляд обумовлює шляхи реалізації життєвої програми особистості на основі індивідуальних переконань, ідеалів, смислів й ціннісних орієнтирів. Протягом життя світогляд у множинності своїх проявів вростає в структуру особистості, кристалізується в особливостях характеру, стилю життєдіяльності. На основі сформованого світогляду оптимізується життєдіяльність особистості за рахунок його зв'язку із рядом компонентів особистісної структури: когнітивним, досвідним, регуляторним і характером (Тітов, 2019). Особистість, яка спирається на індивідуально вироблений зрілий світогляд, в деякій мірі може нівелювати ситуативні зовнішні фактори в процесі саморегуляції й при відповідальній побудові власного життєвого шляху (стає «творцем» свого життя). Узагальнюючи значення індивідуального сформованого світогляду в структурі особистості, І. Г. Тітов констатує його функціональну роль як організатора існування особистості - автономної, цілісної й внутрішньо не суперечної системи. (Тітов, 2017).

Також І. Г. Тітов детально розглядає особливості формування світогляду, оголошуючи визначальну роль періоду юності для становлення світогляду особистості (Тітов, Шаповал, 2018). Відзначається, що саме для вікового періоду юності властивим є розвиток осмисленості і рефлексивності особистості. Смысловий компонент світогляду стає більш цілісним і внутрішньо узгодженим, деталізованим, складним і децентралізованим від інтересів власного «єго» (Тітов, 2017). Основними передумовами становлення особистісного світогляду в період юності вважаються: розвиток здатності до осмисленої життєдіяльності, актуалізація до самопізнання, тенденція до самовираження і самоствердження, віднаходження свого місця в світі (Тітов, 2018).

Чотирьохкомпонентну концепцію було запропоновано Д. О. Леонтьєвим, основними складовими змістового наповнення світогляду в якій є змістова (базові та інші особистісні переконання), ціннісна (ідеали, уявлення про те, яким світ має бути), структурна (цілісність світогляду, інтеграція переконань і цінностей в єдиній світоглядній системі) і функціональна (ригідність чи

пластичність картини світу, особливості обумовленості вчинків, а також сприйняття світу, переконаннями і цінностями особистості) категорії елементів (Кузнецов, 2019; Моргун, 2015).

Представлена В. Ф. Моргуном концепція дозволяє співвідносити структуру світогляду із площиною просторово-часових орієнтацій. Дана теорія пропонує досліджувати сім компонентів світогляду в рамках трьох хронотопів. До складу хронотопу ретроспективи життя увійшли етіологія, а також пояснення походження й структури світогляду. Хронотоп актуального включає онтологію, епістемологію, праксеологію і цінності як елементи світогляду. Хронотоп перспективи представлений футурологією (Моргун, 2015).

Проблематика дослідження світогляду як структурного явища була відзначена в ряді зарубіжних праць. Серед зарубіжних досліджень доволі розробленою є модель М. Колтко-Рівера, в якій світогляд описується як багатовимірною системою із багатокомпонентною структурою. Змістове наповнення запропонованої науковцем структури індивідуального світогляду склали наступні виміри: суб'єктність (agency) або волюнтаризм-детермінізм, мінливість (mutability - змінюваність людської природи, пластичність, гнучкість), локус контролю (locus of control) і локус відповідальності (locus of responsibility), які проявляються у вигляді співставлення індивідуалізму-колективізму, ставлення до авторитету (the relation to authority dimension), ставлення до групи (the relation to group dimension); метафізичний вимір (metaphysics – метафізика) або спіритуалізм-матеріалізм, який є духовною складовою світогляду (Koltko-Rivera, 2004). Уточнимо, що вимір суб'єктності відображує віру людини в свободу волевиявлення й можливість реалізації персонального вибору, зміни зовнішнього світу під дією людської волі (Koltko-Rivera, 2004). Означене додатково засвідчує доцільність застосування принципу суб'єктності в контексті розгляду світогляду, потенційної здатності до світоворення і самотворення (Тітов, 2019).

Окремий інтерес представляє концепція К. В. Грейвза, в якій світогляд пропонується описувати в залежності від екзистенційного рівня (емергентні циклічні рівні), на якому існує особистість. В даній теорії особливості

переконань, цінностей, ставлень, спрямувань і психічної організації загалом цілком обумовлюються екзистенційним станом конкретного індивіда. Перехід від одного рівня або стану має циклічний характер, а орієнтації на певні світоглядні переконання і цінності можуть почергово змінювати вектор із внутрішнього світу на зовнішній та навпаки. Особливий акцент автор робить на специфіці ціннісної системи кожного екзистенційного виміру (Graves, 1965). Виокремлюється вісім основних екзистенційних рівнів із притаманною їм світоглядною організацією (Graves, 1970; Graves, 1974). Аналіз змістового наповнення всіх екзистенційних станів призводить до висновку, що вони по суті є станами світогляду (Кононенко, 2013). В рамках теорії виокремлюються наступні екзистенційно-світоглядні рівні (Graves, Madden, Madden, 1959): 1) автоматичний; 2) племінний; 3) егоцентричний; 4) святий; 5) матеріалістичний; 6) персоналістичний; 7) когнітивний; 8) емпіричний. Ще одним автором, який намагався визначити структурний феномен світогляду, є Ш. Вударт. Він визначив ряд феноменів, на основі яких можливо дослідити світогляд: доброзичливість і оптимізм, духовність, діяльність, секуляризм, а також фактор ілюзії свободи волі особистості (Woodard, 2019).

На основі всіх розглянутих концепцій світогляду можемо спробувати дати визначення й описати структуру даного явища.

По-перше, ми зазначали доцільність визначення саме індивідуального (не колективного або суспільного) світогляду в своєму психологічному дослідженні. Якщо ми говоримо про світогляд, носієм якого виступає індивід, то врахувавши погляди Е. Еріксона, С. Л. Рубінштейна, О. І. Кузнецова, І. Г. Тітова й інших, вважаємо термінологічно доречним використовувати поняття «світогляд особистості». Світогляд стає особистим надбанням і напрацюванням здійсненої внутрішньої роботи лише пройшовши крізь саму структуру і суть особистості. В іншому випадку світогляд не здійснюватиме своїх функціональних завдань, ставши лише штучною надбудовою в структурі психіки. Отож приймаємо тезу ряду дослідників про неможливість розгляду світогляду індивіда поза особистістю.

Світогляд особистості визначаємо як: багатокомпонентну систему сприйняття, відображення, розуміння і взаємодії зі світом і з собою, особливості функціонування якої спричинені характеристиками цілісності, внутрішньої узгодженості й пластичності, гнучкості, і структуру в якій складають переконання, уявлення, знання, цінності, ідеали і ставлення особистості.

Комплексне бачення структури світогляду особистості є наступним (див. рис. 1.2.):

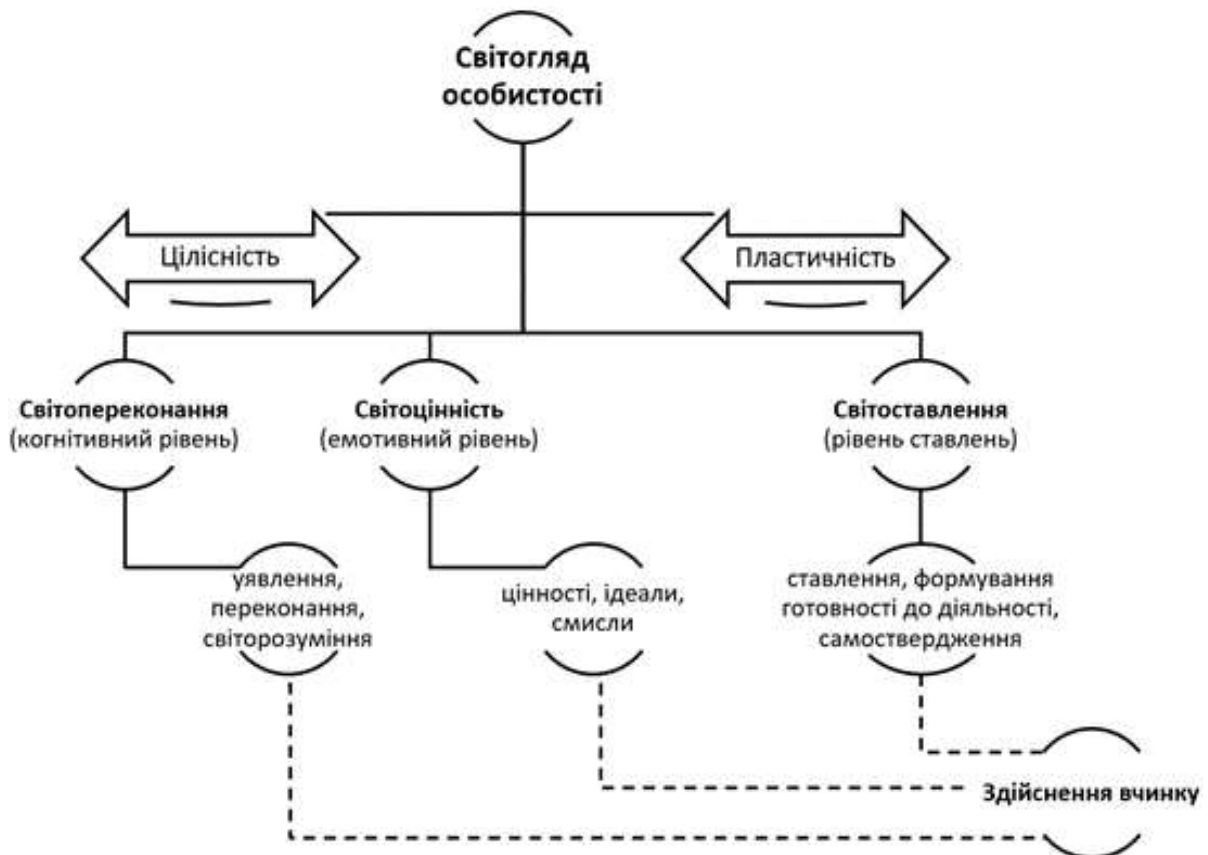


Рис. 1.2. Структура світогляду особистості

Представлена структура є спробою представлення комплексного феномену світогляду особистості. Аналіз запропонованих дослідниками моделей індивідуального світогляду дозволяє нам констатувати наступне: 1) світогляд особистості є настільки різноплановим феноменом, що не вдалося створити єдину усталену модель його структури; 2) систематизація ряду існуючих моделей світогляду особистості дозволяє виокремити щонайменше три умовних групи елементів в структурі індивідуального світогляду. До них відносяться: когнітивна

(світоглядні переконання), ціннісна (цінності, осмисленість життя, смисли), установча (світоглядне ставлення) складові. В даній моделі:

1. На рівні компоненту світопереконань реалізується інтеграційна функція; на рівні компоненту світоцінності – оцінювальна; на рівні компоненту світоставлення – регуляторна.

2. Результатом дії процесів в рамках світогляду особистості (осмислення, інтеграції, неприйняття, оцінювання тощо) може стати або не стати здійснення вчинку (Грузинова, 2021с). Так, неможливо розглядати компоненти світогляду особистості у їх відриві, ізоляції від конкретних дій, які підтверджують переконання і цінності особистості у вигляді поведінки, здійсненні вчинку. Звичайно, напевне передбачити ймовірність підтвердження або спростування наявного у особистості світоглядного переконання у вигляді реального вчинку мало ймовірно, однак приблизна оцінка поведінкового компоненту світогляду може бути здійснена шляхом аналізу таких параметрів особистості, як ставлення (допомагають приблизно передбачити певний вчинковий вияв світогляду).

3. Цілісність і пластичність є системними компонентами або характеристиками світогляду особистості, які визначають особливості його динаміки в процесі розвитку і взаємодії зі світом. Ряд науковців відзначали, що важливими характеристиками, які допомагають описати світогляд як комплекс явище, є його цілісність, несуперечність, а також його ригідність або пластичність. Перша означена характеристика дає змогу розглядати світогляд як цілісну функціонуючу систему; друга характеристика допомагає оцінити, з одного боку, перспективи змінюваності світогляду, а з іншого - здатність особистості зберігати власні світоглядні переконання, іноді навіть всупереч соціальному тиску.

Таким чином, ми визначили світогляд особистості, описали його полікомпонентну структуру і системні характеристики. Наступним кроком стане конкретизація світогляду особистості як чинника психологічного благополуччя.

### **1.3. Теоретична модель світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя**

В попередніх підрозділах нами було здійснено теоретико-методологічний аналіз понять «психологічне благополуччя» і «світогляд», наступним дослідницьким завданням є побудова моделі світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя.

Питання визначення світогляду, його особливостей, типу, складових і характеристик як чинників благополуччя особистості можна вважати недостатньо дослідженим (Грузинова, 2020e). По-перше, відсутність чіткого розмежування понять світогляду як філософської, педагогічної або психологічної дефініції передбачає широку можливість суто авторського трактування даного явища у власній дослідницькій діяльності. По-друге, феномен світогляду в більшості концепцій є настільки всеохоплюючим явищем, що предметом емпіричного дослідження може стати визначення лише певного аспекту світоглядної системи особистості як чиннику її благополуччя. По-третє, питання обумовленості щастя світоглядом є настільки індивідуалізованим, що припускається його повноцінне дослідження лише в межах ідеографічного підходу. З одного боку, світогляд можна розглядати як показник особистісної зрілості, надбання всього індивідуального досвіду людини, тому його дослідження має передбачати цілісний огляд особистої історії як єдиного нарративу. З іншого боку, щастя в граничному розумінні визначається як абсолютно суб'єктивне переживання вищої осмисленості буття, відмежоване від розуміння благополуччя іншими людьми (Хамітов, Крилова, 2019). Зрозуміло, що для побудови детальної теоретичної моделі із перспективою подальшого емпіричного дослідження необхідно звужити межі визначення понять і особливостей їх взаємозв'язку. В будь-якому випадку побудова комплексної моделі передбачає необхідність певного узагальнення, висвітлення на наступних етапах дослідження лише деяких елементів або сторін досліджуваного явища – тих, ймовірно силу впливу яких неможливо спростувати. З цією метою коротко

розглянемо особливості зв'язку світогляду і благополуччя в ряді наукових досліджень.

Доволі перспективним є підхід Н. Каргіної й В. Рубського, в рамках якого світогляд розглядається як основа психологічного благополуччя. Побудова єдиної системи «світогляд (як комплекс взаємодій зі світом) – психологічне благополуччя» може стати підґрунтям створення цілісної концепції факторів і підстав благополуччя особистості. До сфери тих аспектів індивідуального світогляду, які визначають благополуччя особистості, входять: особливості світосприймання і ставлення до зовнішнього світу, соціуму, значимих інших, свого «Я», стратегії взаємодії із оточенням і сформований на основі цієї взаємодії рівень довіри до світу. Також відзначається значимість чинника самореалізації внаслідок взаємодії зі світом (Каргіна, Рубський, 2020а). Окрім вищезазначеного, Н. Каргіна і В. Рубський включили світоглядну складову в свою десятикомпонентну структуру психологічного благополуччя. Зазначається, що негативні світоглядні тенденції простежуються у особистості із хаотичною організацією структури і низьким рівнем благополуччя: неприйняття себе, негативне ставлення до інших людей, низька рефлексія, недовіра до світу. Для особистості із високим рівнем психологічного благополуччя, навпаки, властивими є переконання в доброзичливості світу, довіра до нього, позитивне ставлення до інших і прийняття власного «Я», а також компетентність у взаємодії з оточенням (Каргіна, Рубський, 2020б).

В ряді досліджень основу благополуччя складають інші складові світогляду особистості: базова довіра до світу (Trzebiński, Zięba, 2004) і оптимістичне сприйняття оточення. При цьому сила кореляції між високим рівнем віри в доброзичливість світу і довірою до нього із психологічним благополуччям зростає із віком людини. Виявлення такого зв'язку пояснюється поступальною адаптацією людини до світу і умов благополучного життя в ньому (Poulin, Cohen Silver, 2008). Відзначається значимість оптимістичного світогляду і ліберальних, пластичних (не фундаментальних, ригідних) релігійних переконань для психологічного благополуччя (Green, Elliott, 2010).

Іноді в дослідженнях безпосередньо розглядаються лише ті елементи світогляду, які позитивно корелюють із психологічним здоров'ям і щастям. Серед значимих характеристик, розвиненість яких обумовлює високий рівень психологічного благополуччя, виокремлюють: осмисленість, екзистенційну наповненість, здатність до цілепокладання і прояву наполегливості, терпіння і розважливості при досягненні значимої життєвої мети; життєву мудрість як здатність ціннісного переосмислення життєвого досвіду і його перетворення в особистий ресурс (Emmons, 2003). В роботах інших науковців проводиться паралель між життєвою мудрістю і особливостями ставлень до світу: особистості із високим рівнем життєвої мудрості властива довіра світу, вони не схильні до світоглядної ригідності, надмірного консерватизму або засудження при оцінці думок і поведінки інших. Мудра особистість виявляє тенденцію до збереження зацікавленості оточуючим, відкритості світу й збалансованої стратегії між вибором власного задоволення і благополуччя інших людей (Staudinger, 2005).

Також світогляд розглядають в контексті концепції благополуччя, психологічного здоров'я і добробуту особистості як її складову частину (Garcia, Rosenberg, 2016). Відзначається, що узгодженість в світогляді між тенденціями до матеріального і духовного є основним чинником щастя для представників різних культур (Чорноморденко, Сіра, 2021). Також не зрозуміло, який саме механізм забезпечує обумовлення благополуччя світоглядом особистості. Наприклад, розглянемо ідею М. Грота про позасвідоме бажання і мотивацію людини знаходження щастя, в якій благополуччя виступає в якості вродженої потреби людини. Дана позиція дозволяє припустити, що сформовані протягом життя особливості і тип світогляду є також шляхом реалізації невід'ємного тяжіння до благополуччя – світогляд особистості визначатиме спосіб отримання щастя (Нестеренко, 2021).

В якості ймовірних світоглядних перепон переживання благополуччя розглядають: неможливість прийняти і зрозуміти точку зору, протилежну власній, засудження інакомислення, світоглядна ригідність; схильність до прояву негативних емоцій внаслідок інакомислення з боку інших, а також наявність

світоглядних конфліктів (Brandt, Crawford, Van Tongeren, 2019). Втім, проблема конфліктності світогляду особистості як негативного чинника благополуччя не має однозначного вирішення. Концепція множинності картин світу передбачає ймовірність співіснування різних світоглядів і позицій в свідомості особи при їх однаковій інтегрованості в систему особистості. При цьому спростовується бачення, при якому прийняття світоглядних позицій можливо лише через їх співвідношення між собою, внаслідок чого один із них проходить «верифікацію», а інший – ні (Рубський, 2019). Світогляд може поєднувати несумісні з точки зору власної цілісності положення і фундаментальні переконання (Рубський, 2018). Тобто в сучасній науці передбачається можливість співіснування різних картин світу в межах функціонально-компонентної структури світогляду, однак загострений світоглядний конфлікт може призводити до негативних емоційних реакцій.

В деяких дослідженнях припускається існування опосередкованої дії світогляду на благополуччя: віднаходження щастя стає можливим через осмисленість життя, а пізнання особистого сенсу існування, в свою чергу, здійснюється крізь призму світогляду, переконань і цінностей особистості (Мар'яненко, 2019). Передбачається, що світогляд опосередковано впливає на психологічне благополуччя через позитивне або негативне самосприйняття. Подібна тенденція однаково актуальна для дітей, підлітків й дорослих, і зберігається з плином часу. Опосередкований вплив негативних самоуявлень здійснюється через актуалізацію порівняльної самокритики. Розвинене холітичне мислення при цьому здатне пом'якшувати вплив соціального цинізму стосовно рівня психологічного благополуччя особистості (Chen, Lam, et al., 2016).

В інших роботах науковці описують взаємодії в цілісній системі «світогляд (ідеали, цінності, орієнтири, позиції) – діяльність – щастя». Діяльність при цьому визначається не лише як зовнішні дії людини, але відображення самої суті особистості через її світогляд, як її внутрішня позиція до світу, яка формується і проявляється в активності. Діяльність стає значимим підґрунтям щастя, а

відчуження людиною власної діяльності означає відмову від світоглядної позиції, що руйнує всю систему обумовлення благополуччя (Скворцова, 2015).

Аналіз вищенаведених досліджень, спрямованих на пошук особливостей зв'язку між світоглядом особистості та благополуччям, дозволяє нам прийти до ряду умовиводів:

1. Можливими дослідницькими стратегіями при визначенні взаємного обумовлення в системі «світогляд – благополуччя» є: по-перше, прийняття комплексної природи світогляду особистості в його впливі на благополуччя (із подальшою конкретизацією, які саме аспекти, компоненти, елементи чи складові індивідуального світогляду виявляють найбільшу міру впливу на психологічне благополуччя); по-друге, визначення в якості чинника психологічного благополуччя лише певного аспекту світогляду (наприклад, ціннісно-сислового); по-третє, визначення світогляду як частини загального вчення про благополуччя; наостанок, дослідження світогляду і благополуччя як рівнозначних елементів в рамках більш широкої системи (особистості, діяльності). Найбільш раціональною є перша дослідницька стратегія - вона не обмежує дослідника при трактуванні поняття «світогляд», однак дозволяє конкретизувати той аспект досліджуваної проблеми, який є найбільш перспективним.

Ми зупинилися на наступному визначенні поняття **«світогляд особистості»**: світогляд є полікомпонентною цілісною і гнучкою системою світосприймання, світорозуміння і взаємодії зі світом, складовими структури якої є уявлення, знання про оточуючий світ і переконання, а також цінності, смисли, ідеали й ставлення особистості. При визначенні феномену **психологічного благополуччя** ми зупинилися на інтегральному його визначенні як особистісної характеристики, яка суб'єктивно відчувається через переживання задоволеності життям. Основу даної характеристики складають компоненти позитивного функціонування особистості, виокремлені в евдемоністичній концепції. Задоволеність життям може існувати у вигляді генералізованого переживання або проявлятися в певних аспектах (суто гедоністичне, емоційне тощо).

Психологічне благополуччя може обумовлюватися специфічною життєвою ситуацією, однак не обов'язково прямо залежить від неї.

2. При визначенні явища благополуччя особистості з'являється необхідність теоретичного й емпіричного розведення автором дослідження кореляції «суб'єктивного» і «психологічного» благополуччя зі світоглядом. В своєму дослідженні ми розглядали суб'єктивне благополуччя як частину благополуччя психологічного, а саме – як його прояв у вигляді задоволеності життям. Прийняття комплексного підходу вивчення явища передбачає визначення взаємообумовленості психологічного (і суб'єктивного, як його частини) благополуччя зі складовими і характеристиками світогляду. При цьому особливості взаємозв'язку складових індивідуального світогляду із психологічним благополуччям як особистісної характеристики людини, яка самоактуалізується (Ryff, Keyes, 1995) і з суб'єктивним благополуччям, як переживанням задоволеності життям (Diener, 1984), може різнитися в кількісному і якісному вираженні. Комплексне розуміння при дослідженні благополуччя застосовується в позитивному підході, в якому, зокрема, враховується не тільки прояв окремих компонентів позитивного функціонування, але і загальної задоволеності існуванням. Значимим аспектом практичної і прикладної роботи в позитивному підході при роботі з проблематикою особистісного росту й благополуччя є формування позитивного світогляду (Сердюк, Завірюха, 2018).

В рамках комплексного підходу проблему благополуччя досліджує К. А. Санько. Психологічне благополуччя в даному підході розглядається як психічне інтегральне явище, ядро якого складає успішність функціонування особистості в соціумі, та яке супроводжується емоційним переживанням задоволеності життям, формуванням позитивного ставлення до себе і довірливого ставлення до зовнішнього світу (Санько, 2016). Цінність даного визначення в нашому дослідженні обумовлене: по-перше, поєднанням евдемоністичної і гедоністичної або емоційної складової благополуччя; розгляд прямої взаємообумовленості довірливого світоставлення (яке має передбачати наявність переконання в

доброзичливості світу і позитивного ставлення до світу) із переживанням благополуччя.

3. Психологічне благополуччя може бути обумовлене як прямим, так і опосередкованим впливом світогляду особистості. Прямий вплив визначається через складові структури світогляду; опосередкований вплив обумовлюється виключною роллю світогляду особистості в розвитку холістичного і гнучкого мислення (Laininen, 2019), толерантності (Клепікова, 2021), моральності (Leone, Giacomantonio, Lauriola, 2019; van der Kooij, de Ruyter, Miedema, 2015) тощо.

4. Значимими характеристиками світогляду як функціонально-компонентної системи є його **цілісність** і **пластичність**. Внутрішньоузгоджений світогляд із потенцією до розумної гнучкості є внутрішньою основою благополуччя особистості. При цьому слід враховувати ряд аспектів. По-перше, представлений аналіз джерел допомагає розводити поняття «світоглядного конфлікту» (як існування внутрішньої суперечності, яка є причиною неблагополуччя) і «множинності картин світу» (які можуть бути одночасно прийняті без внутрішнього протиставлення). З нашої точки зору, питання виникнення внутрішнього конфлікту на основі нетотожних світоглядних структур обумовлюється вчинковим виміром. Виникнення світоглядного конфлікту не актуалізується в ситуаціях, коли немає необхідності спростування однієї світоглядної позиції із наданням переваги іншій у вигляді реального вчинку. Іншими словами, можливим є співіснування навіть протилежних позицій в світогляді особистості, допоки реальність не створює зовнішні або внутрішні умови здійснення обов'язкового вибору однієї із них. Метафорично кажучи, протилежні світоглядні системи існують в стані «сплячих драконів», протиборство між якими в певних умовах провокується зовнішнім світом. При цьому вирішення світоглядного конфлікту і здійснення вибору є неодмінним елементом компонентної моделі життєвого вчинку особистості (Даценко, 2011). До того ж, необхідною умовою для виникнення внутрішнього конфлікту є формування двох світоглядних ставлень, а не лише аморфних уявлень про предмет, який став тригером конфлікту (Власенко, 2013).

Хоча світоглядні конфлікти можна вважати потенційними чинниками психологічного неблагополуччя, існування множинності світоглядних позицій є важливою передумовою постійного розвитку світогляду особистості. Динамічний процес співставлення різних поглядів на світ допомагає нам не тільки розвивати власну світоглядну пластичність, але і сприяє міжособистісному порозумінню в процесі соціальної взаємодії. Гнучкість можна вважати передумовою толерантності, яка сприяє розумінню іншого (Максимова, 2015; Коваленко, 2014). Надмірна світоглядна ригідність й радикалізм в поведінковому вимірі проявляється як нетерпимість до позиції іншого, що набуває форми зовнішнього світоглядного протистояння (Халіман, 2015). Готовність до гнучкості та особистісних позитивних змін призводить не тільки до переживання особистого благополуччя, але і до покращення благополуччя на соціальному рівні (Scott-Villiers, 2004). В деяких дослідженнях було доведено прямий позитивний вплив чинника психологічної гнучкості на рівень психологічного благополуччя і спростовано його вплив на переживання суб'єктивного благополуччя (Савченко, Лавриненко, Кононенко, 2022). При цьому гнучкість світоглядних переконань може проявлятися не тільки у їх зміні, але і шляхом надання наявним в структурі світогляду переконанням нового значення (Гуляєва, 2017).

5. Світогляд не є внутрішньою системою, замкнутою в собі – він виявляється в зовнішньому світі через сукупність позицій і ставлень в діяльності та у вчинках особистості. Сформований в процесі розвитку образ світу є невід'ємним елементом, включеним в загальну структуру регуляції діяльності. Іноді світогляд особистості визначають як основну детермінанту в системі вчинків (Портницька, Соложенцева, 2018). При цьому «опредметнення» світогляду в певному результаті діяльності може бути додатковим чинником щастя; відчуження особистості від власних вчинків, навпаки, негативним чинником благополуччя. Загалом, вчинок як такий є результатом динаміки світоглядної системи, розгортання самої суті особистості (через цінності, ідеали і переконання) та пред'явлення її світові.

Але чи лише через розгляд вчинків особистості ми здатні розкрити особливості її світогляду? В дослідженнях, розглянутих в нашій роботі, стверджується про відображення світогляду у будь-якій діяльності або дозвіллі. Яким же чином оцінити ефективність впровадження світогляду особистості в діяльності? В рамках деяких методологічних досліджень критерієм успішності діяльності (а також сформованого індивідуального стилю діяльності) є адаптованість особистості (Резнікова, 2011). В сучасних дослідженнях зустрічається визначення «адаптація особи до світу», що цілком відповідає нашим дослідницьким цілям. Особистісна адаптованість розглядається як багатопараметричне психодуховне утворення, зміст якого складають два рівні – психічний і соціальний прошарки функціонування адаптації. Адапованість до зовнішнього світу і соціальної групи відбувається за рахунок соціального рівня; психічний рівень забезпечує адаптованість особистості до світу внутрішнього, «психодуховного» (Ревасевич, 2018).

Адапованість до світу в якості складової світогляду здатна відображувати характер взаємодії в системі «особистість-світ», показати, що саме стало результатом системи ставлень особистості до себе і світу. Висока адаптованість може засвідчити вірне розуміння носієм світогляду «правил гри» в процесі життєдіяльності в природно-соціальному просторі. Значимість адаптації як частини світоглядної орієнтації особи була відзначена Л. Д. Кривеогою. Автор зауважує, що критеріями відповідної соціальному середовищу світоглядної орієнтації є: сформованість ставлення до світу та знаходження власного «місця» в світі; здійснення соціально ефективної діяльності; прийняття загально визнаних соціальних норм і співжиття із іншими на основі взаємоповаги; духовно-екзистенційна спрямованість світогляду особистості, наповненість життя смислом; самоактуалізація особистості; відкритість новому, толерантність і гнучкість при сприйнятті «чужих», «інших» відносно власних світоглядних орієнтирів думок і поглядів (Кривега, 1999). Таким чином, автор виокремлює адаптованість до світу і екзистенційно-сміслову складову світогляду, а також відзначає пластичність як засіб розширення особистого світогляду. В. М.

Рубський органічно включає адаптацію в процес становлення і видозміни світогляду особистості. Так, саме формування світогляду слід вважати актом адаптації до різноманіття аспектів і явищ світу, їх пізнання й оцінки. При цьому співставлення, прийняття або неприйняття в межах особистої картини світу різних світоглядних позицій стає можливим лише після їх пізнання, аналізу, розкриття їх суті (Рубський, 2018). Критична оцінка різних світоглядних систем є неодмінним елементом формування особистого смислового континууму, що підкреслює важливість адекватного критичного сприйняття дійсності в процесі адаптації до світу (Рубський, 2019). Наявність взаємообумовленості між адаптованістю до світу із благополуччям, непрямо продемонстрована в роботах Н. В. Каргіної. Дослідниця виокремлює в якості умови благополуччя погодженість особистих можливостей, мотиваційно-цільової й ціннісної орієнтації із умовами життя в світі, існуючими вимогами оточуючого середовища (Каргіна, 2015).

6. В більшості досліджень у якості значимих чинників впливу на благополуччя відмічається роль наступних складових світогляду: ставлення до світу та інших людей, базові переконання (в доброзичливості світу, переконаність в можливості вияву довіри до оточення), адаптованість до світу, цінності особистості, її осмисленість та екзистенційна наповненість, позитивне самосприйняття і самоприйняття. Роль цілісності світогляду як чинника благополуччя є досить неоднозначною і може залежати від ряду побічних змінних або носити індивідуалізований характер впливу. Нагадаємо, що в нашому дослідженні структура світогляду особистості містить наступні компоненти: **світопереконання** (уявлення, переконання, світорозуміння), **світоцінність** (цінності, ідеали, смисли), **світоставлення** (ставлення, формування готовності до діяльності, самоствердження), а також дві системні характеристики – **цілісність** та **пластичність** світогляду особистості. Таким чином, відмічаємо необхідність зведення всієї множини ймовірних складових світогляду до тих його компонентів, які слід визнати чинниками психологічного благополуччя особистості. Аспект світопереконань може бути представлений

переконаваннями в доброзичливості світу і самоцінності; аспект світоцінності – цінностями і екзистенційною наповненістю, яка достатньо повно репрезентує осмисленість життя особистості; до аспекту світоставлень слід включити ставлення до інших, самоставлення і адаптованість до світу. З нашої точки зору, чинник адаптованості має бути доповнений відкритістю особистості до нового досвіду: без даної характеристики безперервність адаптації до мінливого світу стає неможливою. Відкритість досвіду розглядається як чинник соціальної (Галецька, 2005), міжкультурної (Woo, et al., 2014) і трудової адаптації (Блинова, 2011). Також в деяких дослідженнях відкритість новому досвіду включена до переліку елементів структури світогляду або його характеристик (Тітов, 2016; Зазимко, 2020; Brandt, Crawford, 2020). Доцільно розглядати відкритість досвіду як вторинний компонент у складі світоставлення: готовність до сприймання нового визначає особливості ставлення і взаємодії особистості зі світом. Пластичність в даному випадку розглядається як системний компонент, світоглядна характеристика, властива психологічно благополучній особистості.

З огляду на все вищезазначене, схематичне зображення теоретичної моделі світогляду особистості як чинника психологічного благополуччя виглядає наступним чином (див. рис. 1.3.):

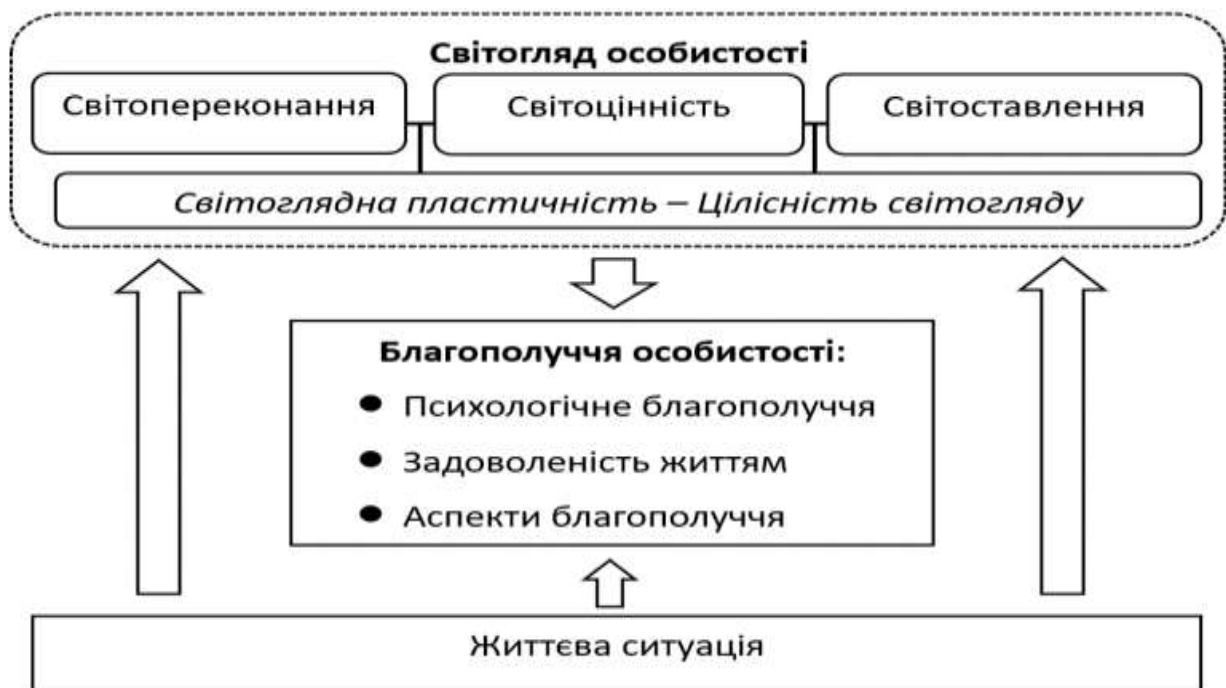


Рис. 1.3. Теоретична модель дослідження

**По-перше,** схематично ми постулюємо теоретично прийняті структури двох взаємопов'язаних явищ – світогляду і благополуччя. Психологічне благополуччя зображене як комплексне явище із трьома рівнями організації. Власне психологічне благополуччя (евдемоністичне) є особистісним «ядром» комплексного благополуччя, яке включає ряд компонентів. На другому рівні - суб'єктивне благополуччя (задоволеність життям) як узагальнений емоційний (а не особистісний) аспект переживання щастя. На третьому рівні благополуччя виявляється через певні модальності свого вияву – конкретні аспекти прояву щастя.

Світогляд особистості схематизований у вигляді полікомпонентної структури із трьома компонентами (блоками елементів): світопереконавання, світоцінність, світоставлення. Порядок розташування структур світогляду від світопереконавання до світоцінності та світоставлення відображує більшість теоретичних уявлень науковців про структуру світогляду: сформовані на когнітивному рівні уявлення забарвлюються смисловим і ціннісним наповненням, після чого стає можливим їх відображення у вигляді діяльності через ставлення. Таким чином, по чергово здійснюється внутрішня робота від інтеграції, оцінювання, до регуляції через світогляд. Внутрішня динаміка світогляду як системи і його взаємодія із іншими внутрішніми структурами особистості, із зовнішнім світом, обумовлена характеристиками світоглядної цілісності та пластичності. Системні характеристики визначають, наскільки внутрішньо узгодженими і адекватними дійсності будуть складові світогляду, яким чином вони відповідатимуть вчинкам людини. Окремо зауважуємо, що системний компонент світоглядної пластичності, за логікою розглянутих джерел, найбільшим чином актуалізований в групі вторинних компонентів світопереконавання.

**По-друге,** в даній схемі ми моделюємо ймовірний характер зв'язку досліджуваних явищ: світогляд особистості зображений основним чинником, що лежить в основі психологічного благополуччя. Вважаємо, що обрані явища поєднує реципрокний зв'язок – першочерговим є саме вплив світогляду (як

системи, до складу якої входять структурні компоненти і характеристики цілісності й пластичності) на психологічне благополуччя. Після цього може реалізовуватися зворотній зв'язок між досліджуваними явищами: зростаючий рівень психологічного благополуччя «закріплює» ті особливості індивідуального світогляду, які суб'єкт вважає адекватними власній індивідуальності та зовнішньому контексту життєдіяльності. Особливості взаємозв'язку явищ в моделі обумовлені причинно-функціональним типом пояснення: з одного боку, сформовані компоненти світогляду є стійкими характеристиками, сформованими в процесі безперервного розвитку особистості; з іншого боку, можливим є коригування певних елементів індивідуального світогляду, якщо вони функціонально не виправдовують цілі успішної адаптації до світу та віднаходження щастя в ньому. Наприклад, коли переконаність в доброзичливості світу і позитивне відкрите світоставлення стають невід'ємною частиною особистості, вони можуть знаходити своє вираження через рису «щирості». Однак якщо щире ставлення до світу не сприятиме формуванню взаємодії зі світом, яке призводитиме до переживання благополуччя, запускатиметься процес «перегляду» і корекції світоглядних орієнтирів.

**По-третє,** окремо необхідно конкретизувати питання співвідношення «базові переконання, цінності, загальні ставлення – конкретні переконання, цінності, ставлення». З дослідницької точки зору, немає необхідності конкретизації складових світогляду в даній моделі його взаємодії із психологічним благополуччям. Таку точку зору обумовлюють дві причини. Перша: визначення світогляду особистості передбачає систему гранично узагальнених поглядів на світ, цінностей і ставлень, які визначають загальний вектор взаємин із оточуючою реальністю. Саме тому у випадку дослідження індивідуального світогляду предметом аналізу мають стати базові переконання, цінності та світоставлення. Конкретизовані когнітивно-ціннісні складові світогляду можуть розглядатися як приклади втілення базових світоглядних передумов особистості.

Базові переконання, сформовані в період становлення особистості, є найбільш стійкими, і визначають особливості взаємодії людини зі світом: детермінують особливості адаптації особистості в умовах кризи, опосередковують інтерпретацію сприйнятого ззовні досвіду і впливають на здатність привносити індивідуальний сенс життєдіяльності в світі (Гуляєва, 2017). Саме базові переконання відзначають як центральну складову світогляду (Sire, 2020). Концепт базових або базисних переконань розроблявся в теоріях З. Епштейн, Р. Янов-Бульман. Вони розглядаються як основа сконструйованої особистістю імпліцитної теорії реальності, яка визначає уявлення про себе, навколишній світ і відносини між власним «Я» і світом, а також формують індивідуальний вектор особистісного спрямування активності (Лебідь, Бреус, 2013; Іванова, Шапошник, 2010). До того ж, базові переконання, на відміну від інших переконань, слід вважати структурною складовою світогляду через їх глибинний характер і сталість: вони можуть змінюватися, але лише під дією значимих факторів або кризових подій (Гуляєва, Ковальчук, 2019). Тому вони визначають особливості світогляду як динамічної і сталої системи світобачення. За цією ж логікою, світоглядними чинниками благополуччя слід розглядати базові універсальні цінності (Schwartz, 2012) й узагальнені ставлення до світу.

Друга: базові переконання, основні цінності та узагальнені ставлення не є світоглядними складовими, ізольованими, замкненими у самих собі. Вони здійснюють регуляцію життєдіяльності людини через власну конкретизацію відповідно до запиту певної життєвої задачі та ситуації. Будь-яке узагальнене ставлення є скоріше ставленням до абстракції, ідеї, і лише реалізуючись у вигляді оціночної реакції на певну ситуацію, воно стає конкретним ставленням. Наприклад, на рівні абстрактної цінності у особистості центральне місце займає ідеал краси. Прагнучи опредметнити цей ідеал, особистість спочатку конкретизує його через цінність красивої оселі, а потім опредметнює через діяльність – розмальовує стелю гарним візерунком. І тут ми можемо екстраполювати принцип взаємодії із системи «світогляд-діяльність-благополуччя» (Скворцова, 2015) у систему «абстрактний світогляд – конкретний

світогляд – благополуччя»: вдала конкретизація абстрактної світоглядної структури відповідно до актуальної життєвої ситуації є чинником переживання благополуччя. Определення власні абстрактні ідеали у вигляді конкретизованого ставлення до чогось, людина сама собі доводить життєдайність, «правильність» усієї системи свого світогляду, його адаптивну здатність.

З огляду на все вищезазначене, схематичне зображення моделі особливостей світогляду психологічно благополучної особистості виглядає наступним чином (див. рис. 1.4.):

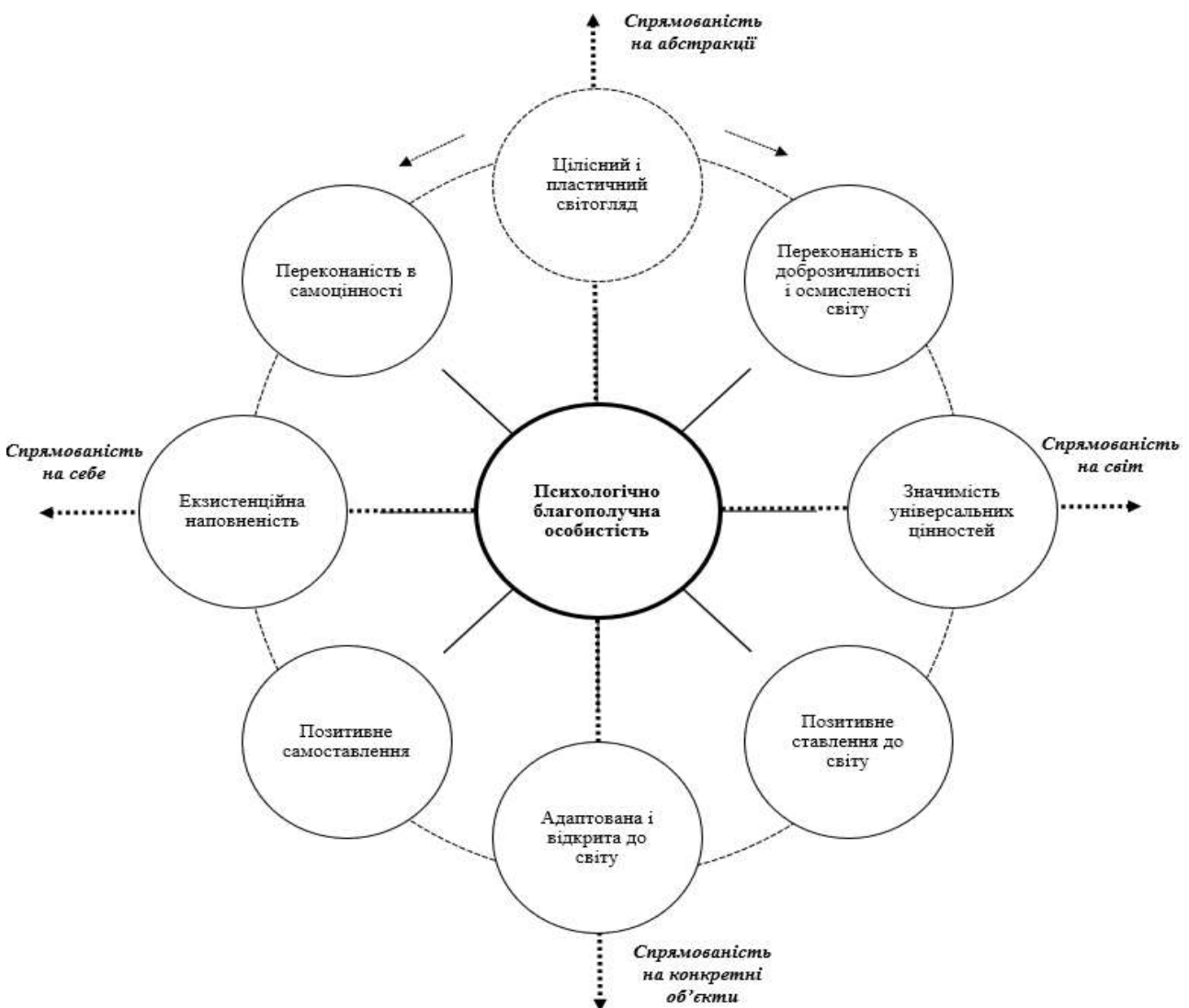


Рис. 1.4. Особливості світогляду психологічно благополучної особистості

Як видно із схеми, на даній системі координат наявні дві основні вісі: 1. дихотомія «спрямованість на абстракції – спрямованість на конкретні об'єкти»; 2. дихотомія «спрямованість на світ – спрямованість на себе»; Наприклад,

зовнішнім вектором спрямування професійного переконання може бути віра в цінність праці як такої, або цінність конкретної професії («Лікар – благородна професія»); внутрішнім вектором професійного переконання буде віра і цінність власної праці, цінність себе як професіонала («Я гарний лікар, який рятує життя»).

Втім положення будь-якого елементу на системі координат не є абсолютним і може змінюватися у відповідності до перетікання внутрішньої динаміки в системі світогляду особистості. Як ми зазначали вище, в площині «абстрактного-конкретного» світоглядні складові піддаються трансформації через конкретизацію відповідно до запитів конкретної ситуації або при впровадженні в діяльності. Наприклад, наявність загального переконання в доброті світу, ідеалу добра може конкретизуватися у позитивне ставлення до волонтерів як реального еталону прояву доброти. Так само в площині «на себе - на світ» ідеал добра може здійснити «перехід» від цінування доброти зовнішнього світу до переживання цінності себе як людини, яка також чинить добрі вчинки. І навпаки: вміння віднаходити красу в конкретному із часом може перетворитися у загальне переконання в красі світу. Визначення двоїстої природи світоглядних переконань (їх багатовекторності) має принципове значення, оскільки воно має безпосереднє відношення до загальної гармонійності, цілісності світогляду. Якщо в рамках одного переконання буде наявна внутрішня неузгодженість, це може призвести до суперечливості світогляду особистості та дезадаптації. Прикладом може слугувати ситуація, коли особистість має позитивне світопереконання (наприклад, щиро переконана у важливості праці лікаря) і негативне самопереконання (не вірить в цінність власної праці як лікаря).

В запропонованій схемі ми виокремлюємо ряд особливостей світогляду психологічно благополучної особистості. По-перше, благополучній особистості властивий позитивний вектор самоствавлення: переконаність у самоцінності, наповненість власного життя особистісно значимими смислами і стабільне позитивне самоствавлення. Перераховані вище характеристики є ознаками того, що особистість: знає себе і здатна рефлексувати власні позитивні сторони (на когнітивному рівні сформувався доброзичливе самопереконання), віднайшла

своє місце в світі, призначення (наповнила життя особистим смислом) і здатна транслювати таке бачення себе і свого місця в світі через позитивне самоствавлення. По-друге, особистості із високим рівнем благополуччя властивий позитивний вектор світоствавлення: переконаність в доброті і наповненості світу смислом; прийняття особистістю універсальних цінностей, які є продуктом загальнолюдського досвіду і тісно пов'язані із загальноприйнятими правилами функціонування в світі людей; здатність проявити, екстраполювати прийняті переконання і цінності у вигляді позитивного ставлення до оточення. В цьому випадку ми можемо стверджувати, що особистість здатна сприймати позитивні сторони світу, «декодувати» цінності та норми соціуму і транслювати назовні відповідне їм світоствавлення. По-третє, «кінцевим» результатом реалізації перерахованих особливостей у світогляді благополучної особистості стануть: набуття світоглядом характеристик цілісності, несуперечності та розумної гнучкості; висока адаптованість особистості до оточення, віднаходження власного місця в світі й органічне «вписання» себе в бажану комірку соціальної і загальносвітової реальності; наявність відкритості до сприймання нового (відкритість досвіду без страху «руйнування» власної системи уявлень внаслідок отримання нової інформації). Таким чином, світогляд особистості із високим рівнем психологічного благополуччя відзначається сформованими позитивними світопереконанням, світоствавленням, а також самоствавленням, цілісним і пластичним світоглядом, та успішною адаптацією особистості до оточення зі збереженням відкритості новому досвіду.

### **Висновки до першого розділу**

Основні умовиводи даного розділу полягають в наступному.

1. Результатом розширення сфери досліджень психологічного благополуччя, задоволеності життям, щастя, стало виникнення ряду концепцій благополуччя. До основних напрямків прийнято відносити: позитивну психологію (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон), концепцію самодетермінації (Е. Десі, Р. Райян, К. Фредерік), концепцію якості життя (А. Кемпбел), гедоністичний (Н. Бредбурн, Е.

Дінер) і евдемоністичний напрямки (А. Вотерман, К. Ріфф). За предметом визначення виокремлюються наступні підходи: аксіологічний, функціональний, психофізіологічний, емотивний, системний і середовищний підходи.

2. Часто прийнято відносити всі існуючі концепції до одного із двох основних підходів благополуччя - гедоністичного або евдемоністичного. В рамках концепцій гедонізму благополуччя здебільшого описується в термінах «задоволеності-незадоволеності життям». В межах евдемоністичних концепцій головним аспектом визначається повноцінне функціонування особистості, а індикатором її благополуччя є суб'єктивна життєздатність. Ми притримуємося комплексного підходу, який передбачає поєднання гедоністичної та евдемоністичної концепцій.

3. Не існує єдиного загальноприйнятого визначення психологічного благополуччя. Причинами цього є: наявність різних тлумачень благополуччя в залежності від концепції, в межах якої воно досліджується; немає одностайної думки про те, що слід вважати індикатором психологічного благополуччя; існування ряду синонімічних понять (суб'єктивне благополуччя, щастя, якість життя, задоволеність життям), термінологічне розведення яких залежить від тлумачення дослідника.

4. Робоче визначення психологічного благополуччя нашого дослідження - це інтегральне явище, особистісну базу якого складає схильність до реалізації компонентів власного позитивного функціонування, що суб'єктивно проживається у формі задоволеності життям і проявляється через різні аспекти благополуччя на тлі специфічного контексту здійснення життєдіяльності.

5. Світогляд є визначальним чинником, який обумовлює психологічне благополуччя особистості. Психологічні концепції, в яких фігурує поняття, структура і типи світогляду, відображені в наукових працях І. Тітова, О. Кузнецова, В. Шинкарука, В. Хмелька, О. Кононенко, Л. Кривеги, В. Моргуна, М. Колтко-Рівера, А. Волтерса, Ж. Сіре, Ш. Вударта та інших.

6. Суб'єктами світогляду можуть вважатися особистість або соціальна група. Згідно із поглядами Е. Еріксона, С. Рубінштейна, О. Кузнецова, І. Тітова,

неможливо розглядати індивідуальний світогляд поза особистістю. Світоглядом особистості слід вважати світогляд, який став особистим надбанням індивіда і результатом розвитку його особистості та індивідуальності.

7. В даному дослідженні світогляд особистості - багатокомпонентна система сприйняття, відображення, розуміння та взаємодії зі світом і з собою, особливості функціонування якої спричинені характеристиками цілісності й пластичності, а структура представлена переконаннями, уявленнями, знаннями, цінностями, ідеалами і ставленнями особистості.

8. Світогляд є відкритою системою, яка проявляється через позиції, ставлення і вчинки особистості. Результатом динаміки світогляду може стати або не стати здійснення вчинку. З огляду на принцип суб'єктності особистості, індивідуальний світогляд розглядається як джерело ймовірного самотворення і свіотворення. Також він трансформується під дією зовнішніх і внутрішніх впливів.

9. Полікомпонентна структура світогляду представлена трьома основними компонентами, кожен із яких включає вторинні компоненти або складові елементи: світопереконання (уявлення, переконання, світорозуміння), світоцінність (цінності, ідеали, смисли), світоставлення (ставлення, формування готовності до діяльності, самоствердження), а також його системні компоненти або характеристики – цілісність і пластичність.

10. Цілісність і пластичність є характеристиками світогляду особистості як функціонально-компонентної системи. Світоглядна пластичність забезпечує безперервність розвитку світогляду протягом життя. Вплив цілісності світогляду на особливості благополуччя є індивідуалізованим і може залежати від ряду побічних змінних. При визначенні ролі цілісності світогляду розводяться поняття світоглядного конфлікту (який порушує дану цілісність) і множинності картин світу (які можуть бути взаємоузгодженими). Таким чином, цілісна модель світогляду представлена як структурно-динамічне утворення особистості.

11. Наукові погляди на роль світогляду в якості чинника благополуччя різняться. По-перше, світогляд розглядається як основа психологічного

благополуччя (підходи Н. Каргіної і В. Рубського, Є. Тшебінського і М. Зієби). По-друге, світогляд або його компоненти розглядають як складову психологічного здоров'я і благополуччя (Н. Каргіна, В. Рубський, П. Нестеренко). По-третє, припускається наявність прямого або опосередкованого впливу особливостей індивідуального світогляду на благополуччя особистості (М. Грін, М. Елліотт, І. Чорноморденко, Л. Сіра, Л. Мар'яненко, Н. Скворцова). В даному дослідженні передбачається розгляд індивідуального світогляду як чинника благополуччя із конкретизацією, які його аспекти або складові є найбільш впливовими.

12. Сутність запропонованої теоретичної моделі полягає в наступному: відображенні цілісної природи світогляду як чинника благополуччя із виокремленням його груп компонент (світопереконавання, світоцінність, світоставлення) і світоглядних характеристик (пластичність, цілісність); комплексному підході до визначення психологічного благополуччя в єдності його евдемоністичних (психологічне благополуччя) і гедоністичних (задоволеність життям) аспектів; врахуванні особливостей життєвого контексту як чинника благополуччя особистості.

13. В роботі постулюється наявність реципрокного зв'язку між світоглядом і благополуччям особистості. Першочергово індивідуальний світогляд обумовлює особливості переживання благополуччя особистістю. Ймовірний зворотній зв'язок слід вважати другорядним.

## **РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СВІТОГЛЯДУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Розділ присвячений опису методології, операціоналізації світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя, визначенню методичного інструментарію дослідження. В розділі розглянуто доцільність і процедуру створення та валідизації авторського опитувальника світоглядної пластичності. Також розкрито процедуру проведення і надано характеристику вибірки даного дослідження.

### **2.1. Створення емпіричної моделі дослідження та підбір психодіагностичного інструментарію**

Дослідження світогляду як чинника психологічного благополуччя першочергово передбачає необхідність емпіричної операціоналізації явища «світогляду», що пов'язано із рядом проблемних аспектів. По-перше, складність операціоналізації світогляду пов'язана із багатоаспектністю даного поняття. Неможливо комплексно дослідити світогляд за допомогою одного тестового інструменту, що призводить до необхідності емпірично зібрати «пазл» цього явища із застосуванням кількох різних опитувальників. По-друге, при емпіричному дослідженні світогляду стає питання вибору якісних або кількісних методів дослідження, ідеографічного чи номотетичного підходу. Обидва варіанти цього вибору мають свої переваги і недоліки, а вирішення даного питання більшість дослідників вважає вибором світоглядної парадигми самого дослідника (Capaldi, Proctor, 2005; Thomae, 1999; Salvatore, Valsiner, 2010; Koltko-Rivera, 2004). Ми вирішили здійснювати дослідження в рамках номотетичного підходу заради більшої об'єктивності результатів.

Хоча світогляд доволі непросто досліджувати із використанням одного тестового інструменту, але існує ряд опитувальників, які придатні до застосування в емпіричних дослідженнях індивідуального світогляду особистості. Одним із найбільш комплексних закордонних тестів є Інструмент

оцінки світогляду (WAI) М. Колтко-Рівера. Даний опитувальник містить в своєму складі шість шкал: світоглядні переконання в мінливості природи людини, локус відповідальності, суб'єктність особистості (волюнтаризм-детермінізм), ставлення до групи (індивідуалізм-колективізм), ставлення до авторитету та влади, метафізичний вимір світогляду (онтологічний спіритуалізм-матеріалізм) (Koltko-Rivera, 2000). Також слід відмітити опитувальник Ш. Р. Вударта, який позиціонується в якості «всеохоплюючої» шкали для виміру світогляду. Опитувальник містить 41 пункт і організований у вигляді п'яти світоглядних факторів: оптимізм та доброзичливість, діяльність, духовність, ілюзія свободи волі, секуляризм. Сума балів за всіма факторами складає комплексний показник світогляду (CWM) (Woodard, 2019). Іноді з метою емпіричного дослідження світогляду особистості застосовують Q-методологію. Використання такого підходу дозволяє визначити внутрішню структуру світогляду через множинність смислів особистості (Nilsson, 2018).

Окремим блоком виділяються спроби створення опитувальників і анкет, які спрямовані на визначення релігійного, «біблійного» світогляду, особливостей трактування досліджуваним постулатів священних текстів і їх інтеріоризації у внутрішню систему переконань (Erdvig, 2020; Taqiyuddin, Yudhistira, Fadillah, 2021; Brinkley, 2021). В деяких випадках при створенні методичного інструментарію акцент зміщався з традиційних релігійних вірувань на нові релігійні віяння, як, наприклад, напрямок «New Age». Результатом таких наукових пошуків стала шкала «Нью Ейдж» з 18 пунктів, пов'язаних зі східними релігійними віруваннями, окультизмом і магією (Doktor, 1999). Окрім релігійного, актуальним предметом уваги науковців є екологічний світогляд. На основі дослідження, яке базувалося на інтегративній концепції світогляду (або Integrative Worldview Framework (IWF)), вдалося підтвердити наявність залежності про-екологічних установок від розвинутого внутрішньо-орієнтованого світогляду (Hedlund-de Witt, De Boer, Boersema, 2014).

Інший підхід емпіричного дослідження світогляду передбачає не визначення структури або суті явища, а лише фіксацію змін світогляду внаслідок

нового досвіду. В руслі подібних досліджень предметом вивчення є динаміка світогляду особистості внаслідок травматичного досвіду, оскільки він не може бути інтегрований зі старою системою світогляду (Pérez-Sales, 2012). Дослідницьким шляхом при вивченні когнітивного світогляду доведено, що ПТСР може призвести до перебудови старої системи світогляду із негативізацією глобальних переконань про світ і себе (Park, Mills, Edmondson, 2012). Прикладом тестового матеріалу в межах цього підходу є «Опитувальник змін у світогляді» (ОЗУС) за авторством групи британських дослідників на чолі із С. Джозефом (Joseph, Williams, Yule, 1993).

Слід також розглянути ряд вітчизняних методичних інструментів, використання яких може бути доцільним при дослідженні світогляду особистості. Тестовий опитувальник М. В. Савчина «Фундаментальні світоглядні орієнтації особистості» спрямований на визначення світоглядних уявлень про своє «Я», а також про інших людей, уявлень про світ природи, Бога та життя загалом (Савчин, 2021). Більш вузьке спрямування, порівняно із рядом розглянутих інструментів, має опитувальник О. І. Кузнецова. Даний інструмент дає змогу дослідити особливості світогляду досліджуваного через виявлення властивого йому типу релігійного світогляду: містичного, власне релігійного, агностичного, атеїстичного або атеїстично-агностичного (Кузнецов, 2020). Також до числа методичних інструментів, які можна використовувати для визначення світогляду слід віднести опитувальник «Життєві завдання особистості» Т. М. Титаренко (Титаренко, 2012) та Опитувальник особистісної здійсненності О. С. Штепи (Штепа, 2018). Результатом їх використання є визначення характерних особливостей ставлень до світу та до самого себе, а також взаємодії особистості із зовнішнім світом.

В ряді емпіричних досліджень індивідуального світогляду особистості підбір тестового інструментарію обумовлюється тією концепцією світогляду, яка постулюється автором дослідження. Наприклад, для дослідження світоглядних установок було вирішено застосувати методики для визначення цінностей особистості, а також особливостей її емоційного та поведінкового

ставлення до світу (Kononenko, Kononenko, Stynska, Kachmar, Prokopiv, Katolyk, Porovuch, 2020). Таким чином, операціоналізувати світогляд в рамках емпіричного дослідження можливо через добір інструментарію на основі прийнятої автором теоретичної структури світогляду особистості (із застосуванням певної методики для вимірювання кожної його складової).

Визначення опитувальників для основних компонентів індивідуального світогляду в даному дослідженні ми описуємо далі. Емпірична модель нашого дослідження виглядає наступним чином (див. табл. 2.1):

*Таблиця 2.1.*

*Операціоналізація явища «світогляд особистості»*

<b>Компонент світогляду</b>	<b>Елементи</b>	<b>Методичний інструментарій</b>
Світопереконання	Переконання	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Шкала базових переконань Р. Янов-Бульман</li> <li>• Опитувальник світоглядної пластичності (авторський)</li> <li>• Методика діагностики ірраціональних установок (переконань) А. Елліса</li> </ul>
Світоцінність	Цінності Смисли	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ціннісний опитувальник Ш. Шварца (Portrait Values Questionnaire-Revised (PVQ-R2))</li> <li>• Шкала екзистенції А. Ленгле, К. Орглер</li> </ul>
Світоставлення	Прийняття світу (інших) Прийняття себе Адаптованість до світу Відкритість новому досвіду	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонд</li> <li>• Шкала відкритості досвіду (П'ятифакторний особистісний опитувальник Р. МакКрай, П. Коста)</li> </ul>

Друга частина теми нашого дослідження передбачає підбір адекватних інструментів для вивчення благополуччя особистості. Відповідно до теоретичної моделі, операціоналізація благополуччя має включати структурне ядро явища (психологічне благополуччя як особистісна основа переживання щастя), прояв благополуччя у вигляді переживання суб'єктивної задоволеності життям і різні аспекти вираження щастя.

Основну частину актуальних в наш час методик виміру благополуччя можна віднести до трьох груп: 1. які вимірюють психологічне благополуччя як

самостійне явище, яке має особистісну основу і власну структуру елементів; 2. які спрямовані на вимір благополуччя в своєму зовнішньому прояві – як переживання задоволеності життям; 3. Які визначають лише певний аспект або сферу благополуччя – наприклад, благополуччя в сфері здоров'я особистості.

До першої групи можна віднести ряд методичних інструментів, розроблених в руслі евдемоністичної концепції благополуччя. Головними ознаками евдемоністичного існування на особистісному рівні прийнято вважати повноцінність функціонування, осмисленість існування і самоактуалізацію потенціалу. Для емпіричного визначення евдемонії існує опитувальник евдемоністичного благополуччя (The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being). Дослідження евдемонії А. S. Waterman підтверджують наявність позитивного прямого зв'язку між евдемоністичним благополуччям і гедоністичною задоволеністю (гедоністичне задоволення як побічний результат самоствердження на шляху подолання труднощів) (Waterman, Schwartz, Conti, 2008). Найбільш відомою методикою, розробленою в рамках даного підходу, є Шкала психологічного благополуччя С. Ryff, яка була адаптована багато разів та не втрачає своєї науково-дослідницької актуальності в наш час (Ryff, 1995). Одним із варіантів комплексних методик визначення благополуччя є методики WHOQOL, повна версія якої складається із 100 пунктів, а скорочена – із 26. За результатами проходження опитувальника можливо оцінити якість життя респондента за наступними шкалами: психологічне благополуччя, стан фізичного здоров'я, якість функціонування в сфері соціальних взаємовідносин, ставлення до навколишнього середовища (Skevington, Lotfy, O'Connell, 2004).

До другої групи інструментів належать: Шкала суб'єктивного щастя (Subjective Happiness Scale) С. Любомирські, Х. Леппер, яка дозволяє виміряти загальний рівень суб'єктивного щастя за допомогою лише 4 пунктів опитувальника (Lyubomirsky, Lepper, 1999); Шкала суб'єктивного благополуччя за авторством Perrudet-Badoux, Mendelsohn, Chiche, яка є інструментом із 17 пунктів, спрямованим на визначення емоційного аспекту переживання благополуччя особистістю (Badoux, Mendelsohn, 1994); «Шкала балансу афекту»

N. M. Bradburn, основна перевага якої – у можливості дослідження не тільки позитивних переживань, але і негативних емоційних реакцій і визначення суб'єктивного благополуччя шляхом виявлення різниці між шкалами позитивного і негативного афекту (Bradburn, 2015) «Шкала задоволеності життям» E. Diener (Pavot, Diener, 1993), яка не втрачає практичної значущості й актуальності до цього часу (Pavot, Diener, 2008) тощо. Одним із найбільш компактних інструментів для виміру переживання щастя загалом є «Оксфордський опитувальник щастя» (The Oxford Happiness Questionnaire) M. Argyle (Hills, Argyle, 2002).

До третьої групи інструментів можна зарахувати більшість методик, спрямованих на визначення благополуччя і задоволеності людини в області її здоров'я, самопочуття. Опитувальник «Індекс загального психологічного благополуччя» за авторством Н. J. Dupuy дозволяє підтвердити наявність неблагополуччя особистості на фоні соматичної хвороби (Dupuy, 1984). Іншим прикладом є Індекс психологічного благополуччя (The WHO-Five Well-being Index), який було створено для проекту BOO3 з метою визначення якості життя пацієнтів, хворих на діабет (Bech, Gudex, Staehr Johansen, 1996). «Опитувальник загального здоров'я» (General Health Questionnaire — GHQ) Д. Голдберга дозволяє дослідити «якість життя» через призму показників тривоги і депресії, наявності безсоння, соціальної дисфункції і соматичних захворювань у респондентів (Vieweg, Hedlund, 1983; Willmott, Boardman, Henshaw, Jones, 2004). Шкала, спрямована на визначення психічного стану здоров'я (Warwick-Edinburgh mental well-being scale - WEMWBS) складається із 14 питань і показує когнітивно-емоційну оцінку респондентом стану свого психічного функціонування (Maheswaran, Weich, Powell, Stewart-Brown, 2012).

Розгляд і оцінка вищеописаних опитувальників дозволив підібрати методики для адекватної операціоналізації запропонованого нами визначення благополуччя (див. табл. 2.2):

Таблиця 2.2.

## Операціоналізація явища «психологічне благополуччя»

Психічне явище	Елементи	Методичний інструментарій
Евдемоністичне благополуччя	Шість компонентів психологічного благополуччя	<ul style="list-style-type: none"> <li>Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф</li> </ul>
Гедоністичне благополуччя	Задоволеність життям Аспекти благополуччя	<ul style="list-style-type: none"> <li>Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale)</li> <li>Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р.М. Шаміонова, Т.В. Бескової</li> </ul>

Як видно із таблиці, операціоналізація благополуччя особистості передбачає визначення його як цілісного феномену: евдемоністичне благополуччя (яке ми розглядаємо як серцевину благополуччя особистості, а також відображення переживання щастя актуального і потенційного, особистісної основи благополуччя) визначається за допомогою Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф; суб'єктивне благополуччя як переживання загальної задоволеності життям вимірюється із використанням Шкали задоволеності життям Е. Дінера; благополуччя в конкретних своїх проявах або аспектах досліджується Методикою діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р. М. Шаміонова, Т. В. Бескової. З нашої точки зору комплекс використання означених інструментів допоможе висвітлити поліфонічність і багатоаспектність явища психологічного благополуччя особистості.

На етапі проведення пілотажного дослідження було застосовано наступні методики: Шкала базових переконань Р. Янов-Бульман; Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р. М. Шаміонова, Т. В. Бескової; Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (Rokeach, 1973); «П'ятифакторний опитувальник особистості». Результати пілотажного дослідження допомогли виявити недоцільність використання методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Замість неї для дослідження ціннісної сфери респондентів було застосовано Ціннісний

опитувальник Ш. Шварца (оригінальна назва - Portrait Values Questionnaire-Revised, скорочено - PVQ-R2). Таким чином, внаслідок операціоналізації світоглядних чинників психологічного благополуччя особистості і врахування експериментального досвіду обробки та аналізу пілотажного дослідження, інструментарій основного дослідження включав десять дослідницьких методик і анкету (з метою з'ясування соціально-демографічних даних і виявлення ряду ймовірних об'єктивних чинників психологічного благополуччя).

Кінцевий варіант комплексу дослідницьких методик включає: Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, Методику діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р. М. Шаміонова, Т. В. Бескової, Шкалу задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale), Шкалу базових переконань Р. Янов-Бульман, авторський Опитувальник світоглядної пластичності особистості (Грузинова К.М.), Методику діагностики ірраціональних переконань А. Елліса, Ціннісний опитувальник Ш. Шварца (Portrait Values Questionnaire-Revised (PVQ-R2)), Шкалу екзистенції А. Ленгле, К. Орглер; «П'ятифакторний опитувальник особистості», Методику діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонд.

**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф** є адаптованим варіантом англomовної методики «The scales of psychological well-being», розробленою К. Ріфф (Ryff, 1989; Ryff, 1995). Опитувальник включає 84 пункти, які дозволяють оцінити показники по 6 шкалам (особистісне зростання, самоприйняття, позитивні відносини з іншими, управління середовищем (оточенням), автономія, ціль в житті) і сумарному показнику психологічного благополуччя. З нашої точки зору, найбільша практична значимість методики К. Ріфф полягає не лише в структурному вивченні явища благополуччя як системи компонентів, але і вимірі психологічного благополуччя як величини потенційної. Визначення потенціалу благополуччя є можливим за рахунок аналізу означених компонент структури благополуччя як особистісних характеристик зрілої особистості, базової основи переживання щастя.

**Шкала задоволеності життям** (англ. Satisfaction With Life Scale, скорочено - SWLS) була розроблена в 1985 році (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985). Дана методика являє собою короткий (лише п'ять тверджень) опитувальник, який дозволяє в найкоротші строки визначити ступінь задоволеності респондента своїм життям (мінімальний бал - 7, максимальний - 35 балів). До основних переваг застосування даної методики можна віднести її універсальність, можливість швидкого визначення ступеня задоволеності життям респондента і простота обробки отриманих результатів.

**Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості» Р. М. Шаміонова, Т. В. Бескової** була розроблена в контексті системного і комплексного підходів; необхідність створення нового опитувальника була обґрунтована відсутністю єдиного методичного інструменту, який би дозволив визначити явище благополуччя в різних аспектах його прояву. Опитувальник містить 34 твердження, які складають п'ять шкал методики: емоційне благополуччя, екзистенційно-діяльнісне благополуччя, еґо-благополуччя, гедоністичне благополуччя і соціально-нормативне благополуччя. Основною перевагою методики є те, що її емпіричний конструкт не тільки розширює наукові уявлення про структуру благополуччя особистості, але і дозволяє виміряти різні його аспекти за короткий проміжок часу. Дана методика була використана в ряді досліджень вітчизняних науковців (Отич, Чабан, 2022; Іваннікова, 2021; Таран, Гаража, 2021; Грузинова, 2020d)

Одразу слід зазначити, що використання під час опитування одразу декількох методик для вимірювання благополуччя обумовлена дослідницькими завданнями: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф дозволяє нам виміряти ступінь вираженості компонентів еґодемоністичного психологічного благополуччя; шкала задоволеності життям спрямована на визначення загального рівня гедоністичного благополуччя; третя застосована методика дозволяє виміряти вираженість аспектів благополуччя.

**Шкалу базисних переконань** (англ. World assumptions scale (WAS) Р. Янов-Бульман (Janoff-Bulman, 1989) було використано для дослідження базових

переконань особистості. Методика дозволяє виміряти наступні переконання: в прихильності світу (BW, benevolence of world), доброті людей (BP, benevolence of people), в справедливості світу (J, justice) і його контрольованості (C, control), у випадковості подій в світі (R, randomness), у цінності свого «Я» (SW, self-worth), ступінь контролю над зовнішніми подіями і самоконтролю (SC, self-control) ступінь удачі, везіння (L, luckiness). На основі суми балів вищезазначених субшкал визначається загальне значення трьох базових шкал методики: доброзичливість світу, осмисленість світу; самоцінність.

**Опитувальник діагностики ірраціональних установок А. Елліса** ґрунтується на концепції раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ) (Ellis, 2002). Тест використовується з метою діагностики ступеня вираженості ірраціональних переконань особистості. Доцільність використання даної методики в своєму дослідженні ми вбачаємо у перспективах визначення викривленості, необ'єктивності світоставлення.

Для оцінки ціннісної складової індивідуального світогляду в дослідженні використовувався **Портретний опитувальник цінностей Ш. Шварца** другого перегляду (Portrait Values Questionnaire-Revised – PVQ-R2R). Застосована в нашому дослідженні методика розроблена на основі ціннісної теорії Ш. Шварца. В рамках теорії передбачено виділення 19 цінностей (4 метацінностей) (Sagiv, Schwartz, 2000). Остання редакція методики передбачає ряд уточнень, які стосуються базових цінностей, деталізації і виділення їх підвидів. Цінності визначаються автором методичного інструменту як різні за рівнем значимості керівні принципи і цілі життя особистості, спільними характеристиками яких є надситуативність, культурна універсальність, а також взаємопов'язаність цінностей в єдиній ціннісно-смісловій системі (Schwartz, 2012).

З метою більш повноцінного дослідження ціннісно-смісловій складової світогляду особистості в дослідженні була використана **Шкала екзистенції А. Ленгле, К. Орглер** (PSE) (Längle, 2003). Шкала складається із 46 пунктів, чотири субшкали методики відображають методичні кроки особистості у виявленні життєвого смислу: «самодистанціювання», «самотрансценденцію», «свободу» і

«відповідальність». Здійснення четвертого «кроку» (високі показники за 4 шкалою методики) свідчить про здатність втілювати виявленій особистістю сенс в життя у вигляді реальних дій, вчинків, рішень, умовиводів тощо. Поєднання балів перших двох шкал («самодістанціювання» (SD) і «самотрансценденція» (ST) визначає фактор особистості, а шкал «свободи» (F) і «відповідальності» (V) - фактор екзистенції (E). Сумарний бал за цими двома факторами (або 4 шкалами методики) відображають загальний показник суб'єктивного переживання міри екзистенційної наповненості особистості (G).

Для емпіричної оцінки світоставлення як компонента світогляду було використано **Методику діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонд**. Оригінальна версія методичного інструменту побачила світ у 1954 році за авторством К. Роджерса і Р. Даймонд (Rogers, 1954). Нами було застосовано шкали «прийняття інших», «самоприйняття», «адаптація». З метою визначення відкритості досвіду як елементу рівня світоставлення використано **П'ятифакторний особистісний опитувальник** («Велика п'ятірка») МакКрає і П. Коста, а саме - шкалу відкритості новому досвіду (openness to experience, O) (Costa, 1992).

Додатково емпірична частина дослідження передбачала **анкетування**, спрямоване на виявлення наступних питань:

1. З'ясування статі і віку досліджуваних; виявлення їх професійної спрямованості (навчання або роботи), сімейного стану, фінансового становища і релігійної приналежності (віросповідання);

2. Виявлення ставлення респондента до існуючих внаслідок пандемії вірусу COVID19 карантинних обмежень: наявність / відсутність впливу карантину на стиль життя респондента загалом, його фінансове становище, фізичне самопочуття, особливості соціального життя; зміна формату роботи / навчання внаслідок карантину (дистанційний формат діяльності); загальне емоційне ставлення респондента до періоду карантину і карантинних обмежень;

3. Блок питань, спрямований на з'ясування особливостей дозвілля респондентів (особливості дозвілля, задоволеність якістю дозвілля, організацію

власного дозвілля в умовах карантину тощо). Цей блок питань має принципове значення в рамках нашого дослідження, оскільки, згідно із однією з дослідницьких гіпотез, саме сферу дозвілля можна вважати ідеальною площиною для реалізації світоглядних орієнтирів особистості, отож якість дозвілля може в значній мірі визначати психологічне благополуччя особистості.

## **2.2. Розробка авторського опитувальника «Світоглядна пластичність особистості»**

В підрозділі 2.1. нами були описані особливості емпіричного дослідження визначених компонентів світогляду і зазначено методичний інструментарій, необхідний для такого дослідження. Якщо визначення структурних компонентів світогляду стало можливим завдяки ряду перевірених тестів, то виявлення методичних корелятив характеристик світогляду є відкритим дослідницьким питанням. Актуальність вивчення ролі світоглядної пластичності підтверджена в дослідженнях, присвячених проблематиці збереження цілісності світогляду і збереженню базових світоглядних переконань в умовах загрози його правильності: в певних умовах вибіркова зміна світоглядних поглядів забезпечує захист цілісності світогляду (Hayes, Schimel, Williams, Howard, Webber, Faucher, 2015).

Якщо оцінку цілісності світогляду слід вважати завданням досліджень в руслі ідеографічного підходу, то визначення пластичності світогляду можливо реалізувати навіть в рамках номотетичного підходу. Також слід зважати, що світоглядні пластичність і цілісність є взаємопов'язаними явищами: дослідження показують, що схильність і здатність особистості до цілісного переживання повноти власного «Я» здатне посилювати когнітивну пластичність і сприяє розвитку динамічного світогляду (Benkö, 1991). Тому ми поставили собі за мету розробити опитувальник світоглядної пластичності (Грузинова, 2022b).

Як вже було зазначено, більшість існуючих опитувальників світогляду або досліджень світоглядної пластичності були застосовані в контексті вивчення реагування на психотравмуючий досвід. «Опитувальник змін світогляду» або

«The Changes in Outlook Questionnaire» (CiOQ S. Joseph, R. Williams, & W. Yule) дозволяє визначити особливості співвідношення між позитивними та негативними змінами світогляду, посттравматичним стресом та психологічним дистресом особистості, як наслідок – виявити, чи вдалося особистості перетворити травматичний досвід у корисний досвід. (Joseph, Linley, Andrews, Harris, Howle, Woodward, Shevlin, 2005). Класичний варіант опитувальника дозволяє дослідити світоглядні зміни за допомогою 26 пунктів анкети, скорочений варіант – за допомогою 10 пунктів (Joseph, Linley, Shevlin, Goodfellow, Butler, 2006). Скорочена версія опитувальника була також адаптована на китайській вибірці, в якій респондентами виступали жертви землетрусу в Китаї (Zang, Hunt, Cox, Joseph, 2012).

«Ситуаційний світоглядний опитувальник» (Situational Outlook Questionnaire) використовується в дослідженнях з метою визначення міру прийнятності клімату (умов зовнішнього світу) для прояву пластичності, креативності, змінюваності особистості (Isaksen, Lauer, Ekvall, 1999). І хоча розробниками даного інструменту були намічені перспективи його покращення (Isaksen, 2007), на сьогодні опитувальник є цілком прийнятним для виявлення шляхів актуалізації пластичності особистості з метою її творчого і діяльнісного самовираження (Isaksen, Ekvall, 2015). Більшість тестів для визначення світоглядної пластичності та змінюваності активно використовується в практиці організацій заради виявлення шляхів покращення продуктивності і креативності працівників, хоча далеко не всі існуючі нині інструменти даного спрямування відповідають вимогам науковості й надійності (Mathisen, Einarsen, 2004).

Деякі дослідники пропонують розглядати питання трансформації світоглядної системи як аспекту розвитку суспільної свідомості, а в емпіричних дослідженнях визначати ступінь сформованості суспільної позиції особистості. М. Schlitz і його дослідницька команда розрізняють п'ять рівнів розвитку суспільної свідомості особистості: вбудований, саморефлексивний, залучений, спільний, резонансний (Schlitz, Vieten, Miller, 2010).

У дослідженнях вітчизняних дослідників акцентується увага на пластичності як неодмінній характеристиці або індикаторі психологічного здоров'я особистості (нарівні із цілеспрямованістю), що забезпечує активну конвергенцію особистості із зовнішнім світом (Титаренко, 2016; Слободянюк, 2020). Т. Перепелюк і Н. Гриньова у власному психолінгвістичному дослідженні відзначають значимість сформованості стійкого світоставлення і здатності відстоювати власну точку зору в контексті особистісного розвитку підлітків (Перепелюк, Гриньова, 2021).

При розробці власного опитувальника ми вважаємо за потрібне абстрагуватися від тематики травматичного досвіду як каталізатору зміни світогляду, зосереджуючись на явищі світоглядної пластичності як особистісної інтенції до планомірної і гармонічної зміни світоглядних орієнтирів протягом життя, розвитку і самоактуалізації.

Для уточнення проявів пластичності світогляду в авторському інструменті було проведено попереднє **експертне опитування**. Цей крок дозволив встановити ті прояви, які, на думку потенційних респондентів, можуть служити маркерами світоглядної пластичності особистості. Опитування було здійснене серед 34 експертів, які були відібрані з урахуванням критеріїв, що включали вік, професійну і сімейну самореалізацію, рівень освіти, необхідний для наявності стійкого сформованого індивідуального світогляду (Андрущенко, 2014; Мороз, 2012; Руденко, 2017; Гульбс, 2022).

Шляхом оцінки експертами були виділені світоглядні категорії, які потрібно аналізувати при вивченні пластичності світогляду. До них було віднесено: соціальні, духовні, естетичні, професійні, сімейні та світоглядні переконання, пов'язані зі взаємодією зі світом, культурою міжособистісних відносин. Слід зазначити, що виділені категорії деякою мірою відповідають «колесу життєвого балансу» залучення особистості в різних сферах своєї життєдіяльності (Burne, 2005). Як показують дослідження, баланс активності відіграє важливе значення в контексті психологічного благополуччя особистості (Stubb, Pyhältö, Lonka,

2011; Coyl-Shepherd, Hanlon, 2013; Hoffmann-Burdzińska, Rutkowska, 2015; Saraswati, 2020).

Наступним етапом створення методики стала її **специфікація**. Було вирішено, що діагностика досліджуваного явища буде здійснюватися на основі відомостей, що повідомляються особистістю самою про себе (суб'єктивний діагностичний підхід). Була обрана дедуктивна стратегія конструювання тесту, що базується на теоретичних уявленнях про особистість, її структуру та функціонування. Методика має форму особистісного опитувальника.

На основі результатів експертної оцінки було вирішено, що тестові питання повинні відображати ставлення особистості до широкого спектру світоглядних тем. Причому кількість пунктів, що відносяться до соціальної, сімейної, професійної, духовної та інших сфер, має бути приблизно рівною. Головною характеристикою, яка об'єднуватиме всі питання, є пластичність-ригідність світогляду. Питання опитувальника повинні відображати готовність потенційного респондента лишатися вірним своїм світоглядним переконанням (крайній полюс даної стратегії - виявляти ригідність світогляду), або готовність змінювати свої переконання під впливом нового досвіду, виявляти світоглядну пластичність. Згідно із таким рішенням було почато роботу із розробки питань тесту.

В опитувальнику світоглядної пластичності було використано твердження з рейтинговою шкалою. Досліджуваним буде запропоновано такі варіанти відповіді: «безумовно ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «безумовно так». Результати представляємо у метричній шкалі (від 0 до 3). З метою уникнення актуалізації у досліджуваних установки на згоду, здійснювали введення в опитувальник так званих зворотних запитань. Установка на невизначені відповіді була виключена шляхом не введення у варіанти відповідей таких як «не знаю», «іноді». Установка на крайні відповіді, яка може бути найпоширенішою для рейтингових шкал, нівелювалася за рахунок таких варіантів відповіді, як «швидше так, ніж ні», «швидше ні, ніж так», які дозволяють досліджуваним більш точно виразити себе. Попередньо було

сформульовано 88 тверджень опитувальника. Передбачалося, що перевірка внутрішньої узгодженості тесту призведе до видалення деяких питань. Кінцевий варіант опитувальника містить 32 питання, на основі яких було виділено 5 факторів (шкал).

Вступна частина перед розміщеним методичним інструментарієм дослідження містила інструкцію і текст для респондентів. В даному тексті (пам'ятці для досліджуваних) зазначалося: орієнтовна мета дослідження; нагадування про анонімність дослідження; побажання успіху при проходженні дослідження і подяка за участь в дослідженні.

**Вибірка** апробації опитувальника становила 140 осіб (49 чоловіків і 91 жінка) віком 18 - 37 років. В якості досліджуваних виступали студенти ОС «бакалавр» і «магістр» спеціальностей: «психологія» - 87 осіб; «право» - 15 осіб; «філологія» - 8 осіб; працівники навчальних закладів - 23; представники творчих професій - 7.

Варто зауважити, що характеристики вибірки стали причиною декількох обмежень у використанні авторського опитувальника. По-перше, при апробації була використана невелика кількість респондентів без наявності стандартизації тесту, що ускладнює його широке використання. Треба зазначити, що створення цієї методики було мотивовано виключно науковими цілями, і сам опитувальник не має діагностичного спрямування. По-друге, вибірка містить досліджуваних різного віку та професій. Варто відзначити, що світоглядні характеристики є досить універсальними, тому відсутність жорстких вимог до вікової та професійної приналежності респондентів може вважатись перевагою, а не недоліком. Проте, обов'язковою вимогою для участі у дослідженні було наявність або здобуття вищої освіти. Означена вимога має гарантувати сформованість світогляду респондентів. Участь в дослідженні із апробації методичного інструменту була повністю добровільною, методики учасникам було запропоновано пройти в електронному режимі.

Для аналізу внутрішньої **надійності**, **узгодженості** розробленої методики було використано коефіцієнт Кронбаха, який являється мірою внутрішньої

узгодженості або однорідності вимірювальної шкали. Коефіцієнт альфа Кронбаха здебільшого коливається в межах від 0 до 1 та дозволяє оцінити однорідність шкали. Чим ближче коефіцієнт до 1, тим вищою є внутрішня узгодженість тверджень опитувальника. Задовільними є значення вищі за 0,7. Спершу до аналізу було включено всі розроблені 88 тверджень опитувальника світоглядної пластичності. Значення альфа Кронбаха відповідала 0,892, що є ознакою достатньої узгодженості опитувальника. Потім кількість тверджень було скорочено до 62 пунктів. Після здійсненого факторного аналізу опитувальника кількість тверджень опитувальника світоглядної пластичності було знову скорочено до 32 тверджень, а показник узгодженості для кінцевого варіанту методики відповідає значенню 0,822. Таким чином, встановлено високий показник внутрішньої узгодженості – твердження опитувальника чітко та точно допомагають виміряти світоглядну пластичність.

При реалізації факторного аналізу опитувальника дотримано такі умови даних: 1) достатній розмір вибірки (кількість респондентів становить 140 осіб, що більше ніж удвічі перевищує кількість тверджень остаточного варіанту опитувальника; 2) представленість в інтервальній шкалі даних дослідження.

**Факторний аналіз** методики розпочався зі спроби створення факторної структури на основі 62 питань. Внаслідок здійснених статичних розрахунків ми скоротили опитувальник світоглядної пластичності до 32 тверджень. Незважаючи на скорочення кількості питань тесту, було збережено наступні принципи: 1) опитувальник спрямований на визначення пластичності-ригідності світогляду особистості; 2) твердження опитувальника спрямовані на визначення ставлення особистості до різних аспектів життєдіяльності і сфер буття – професійної, сімейної, духовної та інших. Після остаточної модифікації авторського опитувальника було повторно проведено факторний аналіз (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

## Визначення мінімального числа факторів

№ Компоненти (фактор):	Показник власних значень	% Дисперсії	Кумулятивний %
1	5,874	18,355	18,355
2	3,030	9,468	27,823
3	2,942	9,194	37,017
4	2,654	8,293	45,310
5	2,105	6,578	51,888

Доцільність застосування факторного аналізу світоглядного опитувальника:  
 \*Міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейера-Олкіна (КМО): 0,672;  
 \*Критерій сферичності Бартлетта: 0,000.

На основі отриманих статистичних даних констатуємо наступне: використання факторного аналізу в нашому випадку було бажаними, оскільки критерій КМО відповідає числовому значенню 0,672 (більше 0,5). Показник статистичної значимості критерія сферичності Бартлетта близький до нульового значення (0,000), що є приводом для відхилення нульової гіпотези про відсутність зав'язків між пунктами тесту. Таким чином, твердження опитувальника можливо групувати у формі ряду факторів. В подальшому дані фактори можна інтерпретувати як шкали авторської методики.

Було виокремлено п'ять факторів в структурі світоглядної пластичності, всі вони мають прийнятні показники власних значень (більше 1), а їх кумулятивний (сумарний) відсоток відповідає значенню 51,8%. Хоча подібний результат не є високим, однак більшу частину загальної дисперсії змінних виділені фактори пояснюють.

Включення всіх тверджень опитувальника до числа виокремлених п'яти факторів було реалізовано через здійснення аналізу матриць компонент. Методом обертання факторів стало ортогональне обертання «Варімакс» (Varimax) - воно допомагає мінімізувати кількість змінних із високими факторними навантаженнями та сприяє полегшенню подальшої інтерпретації факторів. В кінцевому варіанті опитувальника розподіл пунктів є наступним: у складі 1 фактору - 10 тверджень опитувальника; по 5 тверджень у складі 2 та 5 факторів ; по 6 тверджень у складі 3 та 4 факторів. Тобто перший фактор можна

вважати основною і найбільш об'ємною шкалою опитувальника, а питання між чотирма іншими шкалами розподілені більш-менш рівномірно.

Коротко охарактеризуємо виділені фактори.

**1. Світоглядна пластичність.** Всі питання, що увійшли до складу даного фактору, спрямовані власне на виявлення готовності респондента виявляти світоглядну пластичність. Загалом, пластичність відображає готовність своєчасно адаптуватися до змін оточуючого середовища (Максименко, 2004). Світоглядна пластичність, зі свого боку, вказує на готовність змінювати власні світоглядні положення на основі отримання нового життєвого досвіду. Це означає, що світоглядна пластичність дозволяє особистості безперервно розвиватися та залишатися відкритою системою у взаємодії зі світом. При цьому готовність проявляти світоглядну пластичність зовсім не означає відмову від наявних раніше світоглядних орієнтирів або брак принциповості, а лише здатність раціонально і критично коригувати власні світоглядні уявлення на основі отриманого досвіду. Протилежною світоглядній пластичності є характеристика ригідності світогляду. Вона може проявлятися в неготовності змінювати світогляд на основі нового досвіду та нових вимог до особистості, які ставить світ. Таким чином, світоглядну ригідність можна порівняти з когнітивною ригідністю, яка відображає неготовність змінювати свої уявлення відповідно до нової інформації, якщо вона суперечить сформованій в свідомості картині світу (Шапіро, 2009).

**2. Світоглядна критичність.** Включені до цієї шкали твердження так чи інакше спрямовані на визначення здатності особистості до формування критичних світоглядних уявлень, які відповідають реаліям життя і засновані на осмисленні, рефлексії та співставленні життєвих постулатів із наявною перевіреною науковою інформацією про них. В даному випадку ми не дарма використали термін «світоглядної критичності» за аналогією із «критичним мисленням» як особистісної схильності до проявів наукового мислення, формування обміркованих світоглядних положень та усвідомлених поглядів на світ (Терно, 2012). Високі показники світоглядної критичності за результатами

авторського опитувальника означитимуть здатність респондента осмислювати певні стереотипні уявлення та узгоджувати їх із науковою достовірною інформацією, особистими спостереженнями і життєвим досвідом (з приводу духовного і сімейного життя). Звичайно, така назва в даному випадку є скоріше умовною, оскільки опитувальник не дає змогу повною мірою охарактеризувати критичність мислення і сформованого світогляду.

**3. Світоглядний ідеалізм.** Пункти цієї шкали характеризуються тенденцією до пріоритету високих ідеалів над реальністю. Основною спрямованістю тверджень даного фактору є ідеалістична світоглядна позиція, яка зосереджується на тому, яким світ має бути. У широкому трактуванні поняття «ідеалізм» використовується для позначення філософської категорії, яка відображає переконання у пріоритетності ідеї щодо матеріального світу (Катусенко, 2002). Світоглядний ідеалізм вказує на таку позицію особистості, в якій ідеали і уявлення про бажаний стан речей займають провідне місце в ціннісно-мотиваційній системі. Реальний досвід та факти матеріального світу мають вторинне значення. Наприклад, в ситуаціях, де особистість із невираженим ідеалізмом буде орієнтуватися на реальний негативний досвід із власного життя (для прикладу – буде притримуватися переконання, що більшість людей не варті довіри після досвіду шахрайства), ідеаліст продовжуватиме притримуватися переконань й ідеалів, носієм яких він себе вважає, навіть всупереч негативним реаліям матеріального світу (для прикладу – притримуватиметься переконання про доброту людей, можливість спокути і після досвіду шахрайства у своєму житті).

**4. Світоглядний песимізм.** Дана шкала відображає спрямованість особистості на «світоглядний песимізм». Високі показники шкали відображають таке сприйняття особистістю світу, при якому відбуватиметься акцентування уваги на негативних сторонах життя, фіксація на минулому негативному досвіді. Характерними будуть зневіра з приводу можливого покращення певних аспектів реальності або конкретних ситуацій в майбутньому (Тофтул, 2014; Лютий, 2002). Пункти опитувальника зазначеного фактору спрямовані на: виявлення тенденції

особистості до світоглядного песимізму, фіксації на негативних аспектах буття в своєму світосприйнятті; відсутність вольової інтенції до відстоювання власних інтересів й пересилення труднощів заради досягнення мети.

**5. Світоглядна принциповість.** В даній дисертаційній роботі саме світоглядна пластичність розглядається в якості позитивного чинника впливу на благополуччя особистості. Тим не менш, крайнє вираження пластичності може означати відсутність в структурі світогляду стійких орієнтирів як таких. Тому рівною є теза про те, що не всі світоглядні позиції, уявлення, переконання, цінності та ідеали мають піддаватися зміні або корекції внаслідок отримання нового досвіду. Особливо це стосується тих світоглядних положень, які є базовими елементами структури індивідуального світогляду особистості. Також є ряд переконань та цінностей, які можна вважати фактором успішної соціалізації особи. Руйнація таких світоглядних компонентів може негативно вплинути на стан соціального функціонування особистості та її психологічне благополуччя. Прикладом можуть слугувати ідеали справедливості, рівності, толерантності, віра в можливість встановлення взаєморозуміння між людьми тощо. Фактор «світоглядної принциповості» якраз відображає описані вище переконання та ідеали в структурі індивідуального світогляду і вірність даним світоглядним положенням.

Таким чином, на основі проведеного факторного аналізу маємо остаточний варіант авторської методики на 32 питання, які включені у склад 5 факторів (шкал). Разом дані шкали утворюють світоглядний особистісний опитувальник (ОСП, «Опитувальник світоглядної пластичності»).

Наступним кроком стала перевірка **валідності** опитувальника, його відповідності заявленому призначенню. Очевидна валідність була встановлена за допомогою опитування після проходження тесту респондентами. З'ясовано, що опитувальник сприймався ними як серйозний психодіагностичний інструмент.

Конкурентна (або критеріальна) валідність авторського опитувальника оцінювалася по його кореляції зі шкалами наступних методик: «П'ятифакторний

опитувальник особистості» (шкали «прихильність-відособленість» і «експресивність практичність»); Самоактуалізаційний тест (шкала пізнавальних потреб). Окремо відзначимо, що жоден із існуючих нині валідних тестових інструментів не спрямований на вимірювання світоглядної пластичності в тому трактуванні, яке ми здійснили в своїй роботі. Тому для даної перевірки було підібрано приблизні маніфестації, певною мірою дотичні до явища пластичності світогляду. Виявлення навіть слабких і середніх за силою кореляційних взаємозв'язків ми вважаємо достатнім (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

*Взаємозв'язок шкал ОСП із П'ятифакторним опитувальником і САТ*

Шкали опитувальників	К/к*	р**	К/к	р	К/к	р	К/к	р
	Допитливість-консерватизм		Пластичність-ригідність		Довірливість-підозрілість		Шкала пізнавальних потреб (САТ)	
1. Світоглядна пластичність	,253**	0,003	,598**	0,000	***		***	
2. Світоглядна критичність	,312**	0,000	,386**	0,000	***		,401**	0,000
3. Світоглядний ідеалізм	***		***		,476**	0,000	***	
4. Світоглядний песимізм	,202*	0,047	***		***		***	
5. Світоглядна принциповість	***		,170*	0,044	***		***	
Загальний показник ОСП	,280**	0,001	,405**	0,000	***		***	

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень статистичної значимості; \*\*\*констатується відсутність взаємозв'язку; \*\*\*\*ОСП – опитувальник світоглядної пластичності.

Результати показали наявність кореляцій середньої сили або слабких взаємозв'язків між шкалами. По-перше, слід акцентувати увагу на наявності кореляції світоглядної пластичності з пластичністю-ригідністю поведінки (0,598), так як це підтверджує зв'язок між пластичністю на рівні світогляду із проявами реальної пластичності в поведінці. Значимий взаємозв'язок також встановлено між показниками пластичності-ригідності та загальним балом опитувальника. По-друге, на констатуємо кореляційний зв'язок світоглядної критичності з пізнавальними потребами особистості (0,401). Отож респондентам із високим рівнем світоглядної критичності будуть властиві прагнення пізнати

світ та критично осмислити закономірності нашої реальності. По-третє, було підтверджено кореляцію світоглядного ідеалізму з довірливістю-підозрілістю (0,476). Тобто досліджуваним із високим показником за шкалою світоглядного ідеалізму властива відкритість зовнішньому світу і слідування власним ідеалам (можливо, навіть всупереч отриманому негативному досвіду). Таким чином, можемо свідчити, що наш тест є валідним для вимірювання світоглядної пластичності особистості.

З метою перевірки надійності опитувальника було застосовано два основних способи її перевірки – ретестову надійність та надійність частин тесту. В рамках перевірки **ретестової надійності** було повторно пред'явлено тест тим самим досліджуваним (інтервал між тестуваннями складав 5 тижнів). Внаслідок кореляційного аналізу між двома рядами даних (пілотажним і повторним тестуванням респондентів) було встановлено статистично значимий коефіцієнт кореляції - 0, 705(\*\*). Показник ретестової надійності можна вважати допустимим, а саму методику за результатами повторного тестування – надійною. **Надійність частин тесту** була визначена шляхом поділу опитувальника на дві частини, після чого було проведено кореляції між цими частинами. Було використано коефіцієнт кореляції Спірмена-Брауна (див. табл. 2.5) між двома половинами опитувальника в якості показника надійності (надійність половинного розщеплення).

Таблиця 2.5.

*Визначення надійності частин тесту*

Кореляція між формами (частинами тесту)	Коефіцієнт Альфа Кронбаха		Коефіцієнт Спірмена- Брауна
	Частина тесту 1	Частина тесту 2	
0,716	0,734	0,651	0,834

Кореляцію між формами можна вважати прийнятною (0,716). Показники коефіцієнту Кронбаха для обох частин – достатньо високі (0,73 і 0,65 відповідно). Визначений коефіцієнт Спірмена-Брауна також високий (0,834). Все вищезазначене вказує на здатність опитувальника залишатися надійним

інструментом виміру світоглядної пластичності навіть за умови подальшого зменшення кількості питань в ньому.

### 2.3. Процедура проведення дослідження і характеристика вибірки

Дослідження проводилися шляхом опитування респондентів за допомогою онлайн-платформи «Google forms». Участь досліджуваних в пілотажному і основному дослідженнях, а також під час апробації авторської методики, була повністю добровільною. Методики дослідження респондентам було запропоновано пройти в електронному режимі. Отож кожен мав змогу пройти дослідження в найбільш комфортній для себе атмосфері. Час заповнення опитувальників досліджуваними не обмежувався. Опитування проводилося анонімно, що сприяло забезпеченню об'єктивності відповідей.

Опитувальники було об'єднано у спеціальний комплекс методик для дослідження взаємозв'язку світоглядних чинників і психологічного благополуччя, який включав три основні блоки:

1. Вступ до методик, де описувалася мета дослідження, спосіб відповіді на питання, те, як будуть використані результати опитування;
2. Друга частина, за допомогою якої визначались дані про досліджуваного: вік, стать, провідна діяльність (навчання, робота) тощо.
3. Третю частину, яка включала тестові методики;

Обробка результатів здійснювалася за допомогою програми SPSS 21.0. При обробці результатів **пілотажного дослідження** використовувалися наступні методи статистичної обробки: кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона, коефіцієнт кореляції Спірмена), регресійного аналізу, використання непараметричного критерію Н-Краскала-Уолеса, t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, порівняння середніх значень тощо. Після здійснення аналізу і попередньої інтерпретації результатів пілотажного дослідження було переосмислено як теоретичну модель досліджуваного явища, так і особливості операціоналізації світоглядних чинників психологічного благополуччя. Результати основного дослідження оброблялися із використанням наступних

методів статистичної обробки даних: кореляційного аналізу із використанням коефіцієнтів кореляції Пірсона, Спірмена (для визначення зв'язку між досліджуваними факторами), регресійного аналізу, факторного аналізу, кластерного аналізу, а також первинних описових статистик.

У склад вибірки пілотажної частини дослідження увійшло 103 респонденти віком 18-26 років. Здебільшого досліджуваними стали здобувачі вищої освіти (студенти 3 курсу ОКР «бакалавр»), а також здобувачі ступеня вищої освіти доктора філософії (аспіранти) та випускники факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Пілотажна частина дослідження проводилася у 2020 році.

**Вибірка** основного дослідження включає 313 осіб жіночої (81%) та чоловічої статі (19%) віком 17-33 років. Респондентами стали здобувачі вищої освіти (студенти), працюючі особи різних спеціальностей (здебільшого задіяні у сфері освіти), працівники юридичної і економічної спеціальностей (ТОВ «ДОК-ДС», ТОВ «АВТО-ХОЛЛ»). Всі досліджувані є здобувачами або мають вищу освіту («психологія», «право», «економіка», «журналістика», «міжнародні відносини», «артист балету», «дизайн»). Більшість респондентів працюють або працювали за профілем отриманої спеціальності (33% досліджуваних – працюючі особи; 67% - отримують вищу освіту). Емпірична частина дослідження була проведена у березні-жовтні 2021 року.

Основними вимогами включення респондентів у вибірку дослідження були:

1. Вік від 17 років;
2. Закінчена середня освіта, отримана (або в процесі отримання) вища освіта.

Означені вимоги мають сприяти надійності результатів з метою виведення закономірностей щодо функціонування сформованих основ світогляду особистості.

Анкета дозволила виявити наступні додаткові соціально-демографічні характеристики вибірки:

- Сімейний статус: 1. неодружений/незаміжня – 64%; 2. офіційний шлюб – 5%; 3. цивільний шлюб – 5%; 4. мають стабільні стосунки (роздільне проживання) – 24 %; 5. розлучені – 2%.

- Родина: 1. 82% респондентів виросли у повній родині; 2. 17% виросли в неповній родині; 3. 1% - в небатьківській родині.

- Фінансове становище респондентів: 1. 7% - на продукти грошей вистачає, але покупка товарів інших категорій викликає фінансові труднощі; 2. 20% - грошей вистачає на продукти і одяг, але покупка товарів більш тривалого користування є проблемою; 3. 56% - мають змогу купувати речі тривалого користування, але важко купувати дійсно дорогі речі; 4. 17% - мають змогу дозволити собі машину, квартиру, дачу тощо.

- Належність до конфесії: 44% респондентів ідентифікують себе як віруючі; 56% – атеїсти.

- Оцінка стану фізичного здоров'я: 1% - незадовільний стан здоров'я; 10% - скоріше незадовільний; 38% - середній стан; 4% - скоріше задоволені станом свого здоров'я; 10% респондентів повністю задоволені станом свого здоров'я.

Описані характеристики вибірки можна вважати ймовірними чинниками благополуччя особистості. Наше дослідження присвячене виявленню складових світогляду як чинників благополуччя, тобто детермінант суб'єктивних. Виявлення міри впливу об'єктивних факторів дійсності на рівень благополуччя є завданням досліджень в рамках інших наук (соціології, політології тощо), однак в руслі психологічних досліджень прийнято контролювати ймовірність впливу даних чинників благополуччя (Inglehart, 2010; Veenhoven, 2008). Саме з метою контролю нами було перевірено факт наявності взаємозв'язку або обумовленості між заявленими характеристиками і рівнем благополуччя, задоволеністю життям.

За допомогою застосування кореляційного аналізу (r-Спірмена) було підтверджено: наявність слабого кореляційного зв'язку між загальним рівнем психологічного благополуччя із фінансовим становищем респондента ( $r=0,209$ ,  $p=0,002$ ) і оцінкою стану фізичного здоров'я ( $r=0,270$ ,  $p=0,000$ ); рівнем

задоволеності життям із фінансовим становищем респондента ( $r=0,179$ ,  $p=0,009$ ); середня за силою кореляція між задоволеністю життям із оцінкою стану фізичного здоров'я ( $r=0,322$ ,  $p=0,000$ ). За допомогою застосування непараметричних критеріїв Манна-Уїтні і Краскала-Уолеса було спростовано наявність значимих відмінностей рівня психологічного благополуччя і задоволеності життям у респондентів в залежності від наступних чинників: приналежність до конфесії/атеїзм, родина, сімейний статус, наявність роботи (навчання, навчання, поєднане із роботою, робота) – в усіх наведених випадках констатуємо підтвердження нульової гіпотези. Таким чином, єдиним значимим об'єктивним чинником із наведених характеристик вибірки в даному дослідженні слід вважати оцінку стану власного здоров'я.

### **Висновки до другого розділу**

Основні положення другого розділу роботи є наступними.

1. Емпірична модель даного дослідження включила операціоналізацію наступних складових теоретичної моделі: світопереконань, світоцінності, світоставлення, світоглядної пластичності, психологічного благополуччя, задоволеності життям, аспектів благополуччя особистості.

2. Операціоналізація світогляду для проведення емпіричного дослідження пов'язана із рядом проблемних аспектів. По-перше, констатуємо відсутність надійного методичного інструменту для визначення цілісного індивідуального світогляду. По-друге, необхідним є підбір і комбінація різних методик з метою приведення у відповідність емпіричної моделі теоретичним уявленням дослідника.

3. Для дослідження кожної складової створеної моделі світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя було підібрано методики. Для визначення світопереконань використано шкалу базових переконань Р. Янов-Бульман, авторський опитувальник світоглядної пластичності; додатково - методику діагностики ірраціональних переконань А. Елліса. Світоцінність було досліджено за допомогою ціннісного опитувальника Ш. Шварца (PVQ-R2),

шкали екзистенції А. Ленгле, К. Орглер. Світоставлення виявлялося із використанням методики діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонд, шкали відкритості досвіду (П'ятифакторний особистісний опитувальник Р. МакКрай, П. Коста).

4. Методики дослідження психологічного благополуччя є наступними: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф – для операціоналізації психологічного благополуччя; шкала задоволеності життям Е. Дінера – для визначення задоволеності життям; методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р. М. Шаміонова, Т. В. Бескової – для виявлення аспектів благополуччя.

5. Детермінанта життєвої ситуації досліджувалася за допомогою анкетування. Специфічним загальним для вибірки життєвим контекстом на момент проведення дослідження була ситуація пандемії COVID-19, тому анкетування передбачало отримання інформації про зміни життєдіяльності досліджуваних під час пандемії та їх ставлення до даної ситуації.

6. Була обґрунтована актуальність дослідження світоглядної пластичності. Відсутність підходящого інструментарію для її емпіричного визначення стала причиною розробки авторського опитувальника світоглядної пластичності особистості.

7. Авторська методика пройшла апробацію і підтвердила свою доцільність на статистичному рівні. Надійність опитувальника підтверджена через перевірку надійності частин тесту: коефіцієнт кореляції Спірмена-Брауна - 0,834; задовільна кореляція між формами (0,716), високі показники коефіцієнту Кронбаха для обох частин опитувальника (0,73 і 0,65). Ретестова надійність на високому рівні значимості підтверджена завдяки повторному тестуванню через п'ять тижнів. Внаслідок факторного аналізу в структурі опитувальника виокремлено п'ять факторів або умовних шкал: власне світоглядна пластичність, світоглядна критичність, світоглядний ідеалізм, світоглядний песимізм, світоглядна принциповість. Сумарний показник за всіма питаннями, приналежними до цих факторів, складає загальний рівень світоглядної

пластичності. Встановлено очевидну і конкурентну валідність опитувальника, що підтверджує його відповідність власному призначенню. Кінцевий варіант «Опитувальника світоглядної пластичності особистості» (ОСП) включає 32 питання. Розроблений особистісний опитувальник є універсальним інструментом для використання в наукових цілях.

8. Пілотажне і основне дослідження було проведено із використанням платформи Google Forms в дистанційному форматі. Повний пакет перерахованого методичного інструментарію було розміщено в одній анкеті. Вибірка пілотажного дослідження складалася з 103 респондентів віком 18-26 років, емпірична частина дослідження проводилася у 2020 році. Вибірка основного дослідження складає 313 респондентів віком 17-33 років, проводилося дослідження у березні-жовтні 2021 року. Представленість респондентів у вибірці є різноманітною за професійною приналежністю.

### РОЗДІЛ 3: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СВІТОГЛЯДУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У розділі представлено результати емпіричного дослідження: розкрито особливості взаємозв'язку індивідуального світогляду та психологічного благополуччя особистості; виявлено та описано фактори світогляду особистості, а також їх взаємозв'язок із благополуччям; створено емпіричну типологію індивідуального світогляду та описано особливості благополуччя осіб із різним типом світогляду; визначено міру впливу світогляду особистості на рівень її психологічного благополуччя.

#### 3.1. Особливості взаємозв'язку світоглядних переконань із психологічним благополуччям особистості

На етапі аналізу результатів пілотажного дослідження нами було підтверджено наявність взаємозв'язків і взаємозалежності між світоглядними переконаннями і благополуччям особистості (Юрчинська, Грузинова, 2020; Грузинова, 2020а, б). Для цього було застосовано кореляційний аналіз, непараметричний критерій Н-Краскала-Уолеса, порівняння середніх значень.

**По-перше**, результатом аналізу стало підтвердження наявності кореляцій між базовими переконаннями (доброзичливість світу, осмисленість світу і переконання самоцінності) із структурними компонентами і загальним рівнем психологічного благополуччя (див. табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

*Взаємозв'язок базових переконань і компонентів психологічного благополуччя особистості*

Базові переконання Компоненти ПБ	К/к*	p**	К/к	p	К/к	p
	1. Доброзичливість світу		2. Осмисленість світу		3. Самоцінність	
1. Позитивні відносини з іншими	,412**	0,000	,296**	0,009	,283*	0,012
2. Автономія	***		***		***	
3. Управління оточенням	,378**	0,001	,369**	0,001	,411**	0,000
4. Особистісний ріст	,348**	0,002	,383**	0,001	,277*	0,015

5. Ціль в житті	,321**	0,004	,316**	0,005	,383**	0,001
6. Самоприйняття	,317**	0,005	,271*	0,017	,428**	0,000
Психологічне благополуччя	,399**	0,000	,390**	0,000	,440**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\*р – рівень значимості; \*\*\* відсутність кореляції; \*\*\*\*ПБ – психологічне благополуччя.

Констатовано ряд кореляцій між переконанням у доброзичливості світу із компонентами благополуччя: позитивними відносинами з іншими ( $r=0,412$ ,  $p=0,000$ ), управлінням оточенням ( $r=0,378$ ,  $p=0,001$ ), особистісним ростом ( $r=0,348$ ,  $p=0,002$ ), ціллю в житті ( $r=0,321$ ,  $p=0,004$ ) і самоприйняттям ( $r=0,317$ ,  $p=0,005$ ). Підтверджено наявність зв'язку середньої сили між загальним рівнем психологічного благополуччя із переконанням у доброзичливості ( $r=0,399$ ,  $p=0,000$ ).

Виявлено ряд взаємних прямих кореляцій середньої сили між переконанням в осмисленості світу із: загальним рівнем благополуччя ( $r=0,390$ ,  $p=0,000$ ) і його компонентами - управлінням оточенням ( $r=0,369$ ,  $p=0,001$ ), особистісним ростом ( $r=0,383$ ,  $p=0,001$ ), ціллю в житті ( $r=0,316$ ,  $p=0,005$ ). Констатовано слабкі за силою взаємозв'язки переконаності в осмисленості світу із компонентами позитивних відносин з оточуючими ( $r=0,296$ ,  $p=0,009$ ) і самоприйняття ( $r=0,271$ ,  $p=0,017$ ).

Найсильнішим виявився зв'язок переконання в самоцінності із загальним рівнем психологічного благополуччя ( $r=0,440$ ,  $p=0,000$ ). Ряд кореляцій самоцінності із компонентами благополуччя є середніми за силою: із управлінням оточенням ( $r=0,411$ ,  $p=0,000$ ), ціллю в житті ( $r=0,383$ ,  $p=0,001$ ), самоприйняттям ( $r=0,428$ ,  $p=0,000$ ). Слабкими виявилися кореляції із компонентом позитивних відносинами з оточуючими ( $r=0,283$ ,  $p=0,012$ ) і з особистісним зростанням ( $r=0,277$ ,  $p=0,015$ ).

**По-друге**, було виявлено наявність зв'язку між базовими переконаннями і аспектами благополуччя (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

## Взаємозв'язок базових переконань і аспектів благополуччя особистості

Базові переконання \ Аспекти благополуччя	К/к*	p**	К/к	p	К/к	p
	1. Доброзичливість світу		2. Осмисленість світу		3. Самоцінність	
1.Емоційне	,532**	0,000	,372**	0,001	,566**	0,000
2.Екзистенційно-діяльнісне	,492**	0,000	,388**	0,000	,662**	0,000
3.Его-благополуччя	,504**	0,000	,319**	0,005	,604**	0,000
4.Гедоністичне	,355**	0,000	***		***	
5.Соціально-нормативне	,440**	0,000	,361**	0,001	,408**	0,000
Загальний показник	,602**	0,000	,414**	0,000	,623**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* p – рівень значимості; \*\*\* відсутність взаємозв'язку.

Констатуємо найбільшої сили кореляції базового переконання в доброзичливості оточуючого світу із благополуччям емоційним ( $r=0,532$ ,  $p=0,000$ ) і з его-благополуччям ( $r=0,504$ ,  $p=0,000$ ). Також середньої сили зв'язки у даного переконання із екзистенційно-діяльним ( $r=0,492$ ,  $p=0,000$ ) і соціально-нормативним благополуччям ( $r=0,440$ ,  $p=0,000$ ) Меншої сили кореляцію відзначаємо із гедоністичним аспектом благополуччя ( $r=0,355$ ,  $p=0,000$ ).

Значно меншими за кількісним вираженням сили зв'язку є кореляції переконаності в осмисленості світу із аспектами благополуччя. Виявлені наступні взаємозв'язки осмисленості із аспектами благополуччя (за спаданням сили кореляції): екзистенційно-діяльним ( $r=0,388$ ,  $p=0,000$ ), емоційним благополуччям ( $r=0,372$ ,  $p=0,001$ ); соціально-нормативним ( $r=0,361$ ,  $p=0,001$ ), его-благополуччям ( $r=0,319$ ,  $p=0,005$ ). Не був підтверджений взаємозв'язок із гедоністичним благополуччям.

Найбільшим чином, судячи із результатів, різнобічні аспекти благополуччя знаходяться під впливом переконання в самоцінності. Констатуємо найсильніші кореляції із: екзистенційно-діяльним аспектом ( $r=0,662$ ,  $p=0,000$ ) і его-благополуччям ( $r=0,604$ ,  $p=0,000$ ). Також на доволі високому рівні сили взаємозв'язки переконаності в самоцінності із емоційним благополуччям ( $r=0,566$ ,  $p=0,000$ ); меншу силу демонструє кореляція із соціально-нормативним

аспектом благополуччя ( $r=0,408$ ,  $p=0,000$ ); На статистичному рівні відсутня кореляція із гедоністичним аспектом благополуччя.

На основі результатів пілотажного дослідження були попередньо виведені наступні **основні тенденції**: 1. Самоцінність як світоглядний фактор найбільше визначає характер зв'язку із психологічним благополуччям і його аспектами. Найсильніше пов'язана із високим рівнем психологічного благополуччя переконаність в самоцінності; переконання в доброзичливості та осмисленості світу пов'язані із благополуччям дещо меншою мірою, приблизно на одному рівні. Також переконання самоцінності найсильніше корелює із усіма аспектами благополуччя, особливо – із екзистенційно-діяльним і его-благополуччям. 2. Компетенція управління оточенням як компонент благополуччя на найбільш високому рівні пов'язана із усіма трьома базовими переконаннями. 3. Базові світоглядні переконання жодним чином не визначають і не корелюють із автономією як компонентом благополуччя. 4. Аспект екзистенційно-діяльним благополуччя найбільшим чином визначається кореляціями із базовими переконаннями. Найменшим чином із світоглядним компонентом переконань пов'язане гедоністичне благополуччя (корелює із переконанням в доброзичливості світу; взаємозв'язок із осмисленістю світу і самоцінністю не був підтверджений на статистичному рівні).

Виявлені тенденції можуть бути проінтерпретовані наступним чином: значимою передумовою високого рівня психологічного благополуччя є формування глибинного переконання в самоцінності, яке допомагає особі віднайти екзистенційну значимість власного існування і свого місця в цьому світі, можливість виступати не тільки «об'єктом» світу, але і суб'єктом власного життєвого шляху, світотворення (що відображено в силі зв'язку світоглядного блоку переконань із компетенцією управління оточенням, аспектом екзистенційно-діяльним благополуччя). Базові переконання не пов'язані напряду із автономією, однак допомагають, з одного боку, створити основу для формування особистісного смислового стрижню життя і діяльності, а з іншого –

встановити позитивні відносини з оточуючим світом і стати його частиною, яка здатна упорядковувати певний аспект найближчої до себе реальності.

Частина із виведених тенденцій знайшла своє підтвердження в **результатах основного дослідження** (див. табл. 3.3):

Таблиця 3.3

*Взаємозв'язок базових переконань і компонентів психологічного благополуччя особистості*

Базові переконання Компоненти ПБ	К/к*	р**	К/к	р	К/к	р
	1. Доброзичливість світу		2. Осмисленість світу		3. Самоцінність	
1. Позитивні відносини з іншими	,335**	0,000	,156*	0,022	,318**	0,000
2. Автономія	***		***		,262**	0,000
3. Управління оточенням	,351**	0,000	,304**	0,000	,451**	0,000
4. Особистісний ріст	,310**	0,000	,195**	0,004	,359**	0,000
5. Ціль в житті	,347**	0,000	,230**	0,001	,409**	0,000
6. Самоприйняття	,374**	0,000	,278**	0,000	,573**	0,000
ПБ (загальне)	,376**	0,000	,254**	0,000	,488**	0,000
Задоволеність життям	,329**	0,000	***		,327**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень значимості; \*\*\* відсутність взаємозв'язку; \*\*\*\*ПБ – психологічне благополуччя.

Одразу слід зазначити: в основному дослідженні також було визначено загальний показник задоволеності життям (суб'єктивного благополуччя), а не тільки психологічного благополуччя. Порівнюючи міру зв'язку базових переконань із загальним рівнем благополуччя психологічного і суб'єктивного, з'ясовуємо наступне: більшою мірою всі переконання корелюють із психологічним благополуччям, найсильнішим є його зв'язок із самоцінністю ( $r=0,488$ ,  $p=0,000$ ), далі за спаданням сили зв'язку – із доброзичливістю світу ( $r=0,376$ ,  $p=0,000$ ) та осмисленістю світу ( $r=0,254$ ,  $p=0,000$ ); загальний рівень задоволеності життям на середньому рівні корелює із переконанням в доброзичливості світу ( $r=0,329$ ,  $p=0,000$ ), трохи меншою є сила зв'язку із самоцінністю ( $r=0,327$ ,  $p=0,000$ ), а кореляція суб'єктивного благополуччя із осмисленістю світу відсутня.

Також можемо попередньо частково підтвердити дві із виявлених раніше тенденцій: про визначну роль самоцінності як значимого світоглядного фактору

благополуччя особистості; про відсутність значної міри зв'язку між переконанням і автономією. Як і в пілотажному, в основному дослідженні не було виявлено статистично значимих кореляцій переконань в доброзичливості і осмисленості світу із автономією; було лише підтверджено наявність слабкої сили зв'язку самоцінності з автономією ( $r=0,262, p=0,000$ ).

Окрім вищезазначеного, констатуємо існування взаємозв'язків середньої сили між базовим переконанням у доброзичливості світу із компонентами благополуччя (за силою кореляції в порядку спадання): самоприйняттям ( $r=0,374, p=0,000$ ), управлінням оточенням ( $r=0,351, p=0,000$ ), ціллю в житті ( $r=0,347, p=0,000$ ), позитивними відносинами з іншими ( $r=0,335, p=0,000$ ), особистісним ростом ( $r=0,310, p=0,000$ ).

Взаємозв'язки між компонентами благополуччя і осмисленістю світу є, загалом, найслабшими, порівняно із кореляціями з іншими базовими переконаннями. Окремо в даному контексті слід відмітити середню за силою кореляцію між осмисленістю світу із управлінням оточенням ( $r=0,304, p=0,000$ ): вочевидь, існування в світогляді особистості глибинного переконання в осмисленості оточуючого середовища може позитивно впливати на формування компетенції упорядкування даного середовища під свої потреби, відчуття благополуччя внаслідок управління своїм життям або навколишньої реальності. Інші виявлені кореляції демонструють слабку силу зв'язку осмисленості світу із (в порядку спадання сили): самоприйняттям ( $r=0,278, p=0,000$ ), ціллю в житті ( $r=0,230, p=0,001$ ), особистісним ростом ( $r=0,195, p=0,004$ ) і формуванням позитивних відносини з іншими ( $r=0,156, p=0,022$ ).

На тлі констатованих вище взаємозв'язків, кореляції самоцінності із компонентами благополуччя виражені сильніше: із самоприйняттям ( $r=0,573, p=0,000$ ), управлінням оточенням ( $r=0,451, p=0,000$ ), ціллю в житті ( $r=0,409, p=0,000$ ) і особистісним ростом ( $r=0,359, p=0,000$ ). Трохи менш проявлений взаємозв'язок із позитивними відносинами ( $r=0,318, p=0,000$ ); також констатуємо слабку кореляцію із автономією ( $r=0,262, p=0,000$ ).

Базуючись на результатах, підтверджуємо, що найбільшою мірою саме переконаність в самоцінності пов'язана із високим рівнем і компонентами структури благополуччя. Наявність в індивідуальному світогляді переконаності у власній цінності сприяє переживанню благополуччя через глобальне самоприйняття й упорядкування свого життя за допомогою управління обставинами і цілепокладання. Окрім формування вищезазначених складових компетенцій благополуччя, побудові позитивних відносин із оточуючими сприятиме наявність в світогляді переконання у загальній доброзичливості навколишнього світу і доброті людей. Сформованість переконання осмисленості світу, його контрольованості, функціонуванні відповідно до законів справедливості, позитивно корелюватиме із впевненим застосування здатності управління своєю діяльністю і оточенням, компетентному використанню обставин і ресурсів задля досягнення життєвої мети.

Наступним завданням стало підтвердження виявлених тенденцій взаємозв'язку переконань із аспектами благополуччя на базі результатів основного дослідження (див. табл. 3.4):

Таблиця 3.4

*Взаємозв'язок базових переконань і аспектів благополуччя особистості*

Базові переконання	К/к*	р**	К/к	р	К/к	р
	1. Доброзичливість світу		2. Осмисленість світу		3. Самоцінність	
Аспекти благополуччя						
1.Емоційне	,524**	0,000	,320**	0,000	,498**	0,000
2.Екзистенційно-діяльнісне	,390**	0,000	,321**	0,000	,498**	0,000
3.Его-благополуччя	,342**	0,000	,322**	0,000	,540**	0,000
4.Гедоністичне	,224**	0,001	,243**	0,000	,270**	0,000
5.Соціально-нормативне	,305**	0,000	,226**	0,001	,424**	0,000
Загальний показник	,424**	0,000	,340**	0,000	,529**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень значимості; \*\*\* відсутність взаємозв'язку.

На основі результатів дослідження підтверджуємо: визначний вплив переконання самоцінності як світоглядного чинника не тільки компонентів, але і аспектів благополуччя особистості; незначну міру кореляції між базовими переконаннями і гедоністичним благополуччям. Ймовірно, превалювання

гедоністичних мотивів може не відповідати соціальній спрямованості особистості, оскільки в ситуаціях вибору така людина в першу чергу орієнтуватиметься на задоволення особистих фізичних й інших потреб. До того ж, в умовах морального конфлікту перед людиною може постати вибір: діяти у відповідності до інтересів інших (до чого призведе актуалізація переконання в доброзичливості, оскільки якщо оточуючі люди є добрими, то необхідно враховувати їх потреби) чи орієнтуватися виключно на задоволення особистих потреб і переживання гедоністичного благополуччя. Найменшим чином обумовлений фактором наявності переконань в доброзичливості, осмисленості світу і самоцінності гедоністичний аспект благополуччя; найбільшим чином – емоційне й екзистенційно-діяльнісне благополуччя.

Також в більшій мірі підтверджуються загальні особливості кореляцій переконань із аспектами благополуччя, виявлені на попередньому етапі дослідницької роботи. Так, найбільшим чином обумовлює переживання благополуччя в різних своїх аспектах сформоване переконання самоцінності: особливо воно сприяє его-благополуччю ( $r=0,540$ ,  $p=0,000$ ), екзистенційно-діяльнісному ( $r=0,498$ ,  $p=0,000$ ) і емоційному благополуччю ( $r=0,498$ ,  $p=0,000$ ). Гедоністичне благополуччя найменшим чином пов'язане зі світоглядною складовою переконань – констатуємо наявність слабких кореляцій гедоністичного аспекту із переконаннями самоцінності ( $r=0,270$ ,  $p=0,000$ ), доброзичливості світу ( $r=0,224$ ,  $p=0,001$ ) і його осмисленості ( $r=0,243$ ,  $p=0,000$ ). Соціально-нормативне благополуччя також незначною мірою обумовлене блоком переконань – відмічаємо середні за силою зв'язки із самоцінністю ( $r=0,424$ ,  $p=0,000$ ) і доброзичливістю світу ( $r=0,305$ ,  $p=0,000$ ), слабкий зв'язок із осмисленістю світу ( $r=0,226$ ,  $p=0,001$ ). Можемо відмітити визначальну значимість переконання в доброзичливості світу для високого рівня емоційного благополуччя ( $r=0,524$ ,  $p=0,000$ ), а переконання в осмисленості – для его-благополуччя ( $r=0,322$ ,  $p=0,000$ ).

Таким чином, формування всіх трьох базових переконань як частини індивідуального світогляду можна розглядати як передумову переживання

благополуччя в багатоаспектності його проявів. Доцільність усвідомлення власної цінності як передумови щастя виявляється беззаперечною, особливо в контексті переживання благополуччя як задоволеності собою, власним характером, зовнішністю, особистістю, внутрішньої узгодженості й впевненості у власних силах, а також смислової наповненості життя. Спрятиме підсиленню переживання еґо-благополуччя і переконаність в осмисленості буття – ймовірно, дане переконання задає світоглядний орієнтир для віднаходження себе і свого місця в площині координат життя людини в світі. Важливість переконання в доброзичливості світу полягає у його зв'язку зі здатністю переживати радість, оптимізм і щастя на чуттєвому рівні, тобто власне відчувати задоволення від того, хто я, яким є моє життя, де я знаходжуся в цьому світі тощо. Особистість із розвиненою переконаністю в доброзичливості виявлятиме здатність до проживання щастя від єднання із оточуючим світом і з соціумом, відчувати задоволеність від того, що вона є частиною цього світу і суспільства.

Спробуємо додатково пояснити наявність нижчого рівня сили кореляцій між самоцінністю і аспектами гедоністичного, соціально-нормативного благополуччя (порівняно із іншими аспектами). Так, переконаність у власній цінності виникає, якщо опустити моменти закладення основ самоцінності в дитячому віці, за рахунок «звернення» особистості «вглиб себе». Тобто необхідними для посилення дії таких кореляції є самопізнання і робота над самим собою. Інтенсивний вияв аспектів гедоністичного і соціально-нормативного благополуччя, навпаки, може вимагати зосередження локусу уваги і зусиль особистості на зовнішньому світі (через пошук можливостей отримання гедоністичного задоволення, покращення факторів свого соціально-нормативного функціонування). Таким чином, «вектори спрямування» гедоністичного і соціально-нормативного благополуччя із самоцінністю не завжди співпадають.

### 3.2. Особливості взаємозв'язку компоненту світоцінності із психологічним благополуччям

Незважаючи на заміну методичного інструменту для визначення світоціннісного компоненту благополуччя, аналіз зв'язку цінностей із благополуччям на основі результатів пілотажного дослідження теж має наукову цінність. Здобуті результати із використанням методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича представляємо далі. Попередньо об'єктом уваги стали кореляції між цінностями і аспектами благополуччя. В результаті аналізу підтвердилися взаємозв'язки емоційного, екзистенційно-діяльнісного, гедоністичного і соціально-нормативного благополуччя із рядом ціннісних орієнтацій. Нижче представлені результати кореляційного аналізу аспектів благополуччя із самоактуалізаційними (діяльне життя, суспільне визнання, продуктивність життя) і з цінностями сфери особистого життя (дружба, сім'я, задоволення).

Таблиця 3.5

#### Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і аспектів благополуччя особистості

Аспекти ПБ Ціннісні орієнтації	К/к*	p**	К/к	p	К/к	p	К/к	p
	1.Емоційне благополуччя		2.Екзистенційно-діяльнісне благополуччя		4.Гедоністичне благополуччя		5.Соціально-нормативне благополуччя	
1.Активне діяльне життя	***		***		***		-,232*	0,042
2.Суспільне визнання	-,331**	0,003	-,357**	0,001	***		-,243*	0,033
3.Продуктивне життя	***		***		-,245*	0,032	***	
4.Наявність друзів	-,254*	0,026	-,281*	0,013	***		***	
5.Щасливе сімейне життя	,256*	0,024	***		***		***	
6.Задоволення	***		***		-,228*	0,046	***	

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* p – рівень статистичної значимості; \*\*\* констатується відсутність взаємозв'язку; \*\*\*\* ПБ – психологічне благополуччя.

Підтверджуємо: пряму кореляцію між цінністю щасливого сімейного життя із емоційним аспектом благополуччя ( $r=0,256$ ,  $p=0,024$ ); оберненого взаємозв'язку активного діяльного життя і соціально-нормативного аспекту

благополуччя ( $r=-0,232$ ,  $p=0,042$ ); обернених кореляцій ціннісної орієнтації суспільного визнання із такими аспектами благополуччя - емоційним ( $r=-0,331$ ,  $p=0,003$ ), соціально-нормативним благополуччям ( $r=-0,243$ ,  $p=0,033$ ) й екзистенційно-діяльнісним ( $r=-0,357$ ,  $p=0,001$ ). Також констатуємо наявність обернених взаємозв'язків: продуктивного життя і прояву гедоністичного аспекту благополуччя ( $r=-0,245$ ,  $p=0,032$ ); цінності дружби із проявом емоційного благополуччя ( $r=-0,254$ ,  $p=0,026$ ) і екзистенційно-діяльнісного аспекту благополуччя ( $r=-0,281$ ,  $p=0,013$ ). Передбачувано підтверджуємо зв'язок ціннісної орієнтації на одержання задоволення із гедоністичним благополуччям ( $r=-0,228$ ,  $p=0,046$ ). Загальною тенденцією описаних результатів дослідження є те, що більшість кореляцій цінностей із аспектами благополуччя особистості є оберненими за спрямованістю. Виключенням із даної тенденції є взаємозв'язок ціннісної орієнтації на щасливе сімейного життя і емоційного аспекту благополуччя. Спробуємо проінтерпретувати отриманий результат.

Особливості зв'язку ціннісних орієнтацій професійної самоактуалізації і особистого життя із благополуччям могли виявитися непередбачуваними на тлі життєвої ситуації під час проведення дослідження – пандемії коронавірусу. Пандемія вірусу COVID-19 є чинником ймовірного перешкодження самоактуалізації в професійному житті, тому нереалізованість професійних цінностей може призводити до емоційного дискомфорту і викликати зниження рівня благополуччя особистості. Так само негативний вплив ситуації пандемії міг проявитися як перепона на шляху реалізації цінностей дружнього спілкування. Тенденції до кількісного зменшення спілкування і якісного переважання дистанційної комунікації порівняно із живим спілкуванням стають чинником недостатньої реалізації дружніх стосунків. Наявність оберненої кореляції цінності задоволення із благополуччям, ймовірно, пов'язана із обмеженням джерел якісного дозвілля, отримання чуттєвого задоволення і духовного досвіду індивідом під час карантину (брак розважальних, культурних, релігійних, спортивних заходів). Прямий позитивний зв'язок між сімейними цінностями і емоційним благополуччям не викликає труднощів в інтерпретації,

оскільки в життєвій ситуації пандемії у великої кількості людей з'явилася можливість реалізації даної цінності (за рахунок додаткового часу для налагодження сімейних стосунків завдяки самоізоляції, дистанційному формату роботи).

При визначенні особливостей кореляції аспектів благополуччя і ціннісних орієнтацій констатуємо наступне. Емоційне благополуччя більшою мірою пов'язане із цінностями суспільного визнання, цінностями сім'ї і дружби. Соціально-нормативний аспект благополуччя найбільше корелює із цінностями діяльного життя і суспільного визнання. Гедоністичне благополуччя обернено пов'язане із цінностями отримання задоволення і продуктивного життя. Також відзначаємо обернений зв'язок екзистенційно-діяльнісного аспекту благополуччя із ціннісними орієнтаціями дружби і суспільного визнання, отожд сильна потреба у підтриманні дружнього спілкування і визнання соціумом в ситуації карантину може призводити до переживання екзистенційно-діяльнісного неблагополуччя. Скоріш за все, реалізація перерахованих цінностей в умовах пандемії ускладнена, що призводить до їх негативної кореляції із означеними аспектами благополуччя.

Частково отримані результати можуть бути пояснені віковим фактором. Учасниками пілотажного дослідження стали респонденти віком 18-26 років. Згідно психосоціальної теорії Е. Еріксона актуальними питаннями для осіб даного вікового періоду (юність і молодість) є актуалізація інтимності, побудова довірливих стосунків із партнером, створення власної сім'ї, що відповідає підтверженому зв'язку сімейної цінності із благополуччям. З іншого боку, питання самоактуалізації можуть мати менше значення для респондентів означених вікових періодів, що відповідним чином відобразилося на результатах дослідження.

Окрім виявлення кореляції цінностей із аспектами благополуччя, ми дослідили взаємозв'язки цих ціннісних орієнтацій із компонентами психологічного благополуччя особистості (див. табл. 3.6):

Таблиця 3.6

*Взаємозв'язок цінності суспільного визнання і компонентів психологічного благополуччя особистості*

Цінність суспільного визнання	К/к*	p**
	Цінність суспільного визнання	
<b>Компоненти ПБ</b>		
1. Автономія	-,341**	0,002
2. Особистісний ріст	-,340**	0,003
3. Самоприйняття	-,305**	0,007
<b>Психологічне благополуччя</b>	-,284*	0,012

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* p – рівень статистичної значимості; \*\*\*ПБ – психологічне благополуччя.

Результати показують наявність обернених за спрямованістю і середніх за силою кореляцій цінностей суспільного визнання із наступними компонентами благополуччя: особистісним зростанням ( $r=-0,340$ ,  $p=0,003$ ), автономією ( $r=-0,341$ ,  $p=0,002$ ), самоприйняттям ( $r=-0,305$ ,  $p=0,007$ ). Констатуємо слабкий обернений зв'язок загального рівня благополуччя із цінністю суспільного визнання (коефіцієнт кореляції Спірмена:  $r=-0,284$ ,  $p=0,012$ ). Взаємозв'язки цінності суспільного визнання із рядом компонентів благополуччя (ціль в житті, позитивними відносинами, управління оточенням) відсутні. Отриманий результат призводить до ряду умовиводів. По-перше, індивіди, орієнтовані на суспільне визнання, виявляють меншу автономність, покладаючись на соціальні постулати і директиви оточення в процесі життєдіяльності. Також для даної групи осіб характерним є незадоволеність власним «я», відсутність відчуття безперервного особистісного зростання і проблеми із оперативною адаптивністю до змін навколишнього середовища з метою управління оточенням свого життєвого простору.

Окремо необхідно розглянути особливості кореляції **цінності свободи** із благополуччям особистості (Грузинова, 2021e). Необхідність в цьому породжена не стільки значимістю статистичного результату, скільки значенням даного зв'язку для практичної роботи в руслі тематики «світогляду як основи благополуччя». Зазначені нижче результати будуть осмислені, трансформовані

і використані при розробці тренінгової програми, викладеної в четвертому розділі роботи.

Особливості взаємозв'язку ціннісної орієнтації свободи із благополуччям наведені в таблиці:

Таблиця 3.7

*Взаємозв'язки благополуччя із цінністю свободи*

Ціннісна орієнтація	K/к*	p**
	Свобода	
<b>Компоненти і аспекти ПБ</b>		
1. Позитивні відносини з іншими		***
2. Автономія	,322**	0,004
3. Управління оточенням		***
4. Особистісний ріст	,268*	0,018
5. Ціль в житті	,271*	0,017
6. Самоприйняття		***
Загальний рівень психологічного благополуччя	,238*	0,037
Гедоністичне благополуччя	-,344**	0,002

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* p – рівень статистичної значимості; \*\*\*ПБ – психологічне благополуччя.

По-перше, було підтверджено наукове припущення про наявність позитивного зв'язку між загальним рівнем психологічного благополуччя і цінністю свободи. Взаємозв'язок між ціннісною орієнтацією свободи і благополуччям виявився прямим за спрямованістю ( $r=0,238$ ,  $p=0,037$ ), отож для особистості, для якої цінність свободи, здійснення вільного самовизначення і самореалізації є пріоритетною, в більшій мірі буде властивою тенденція до переживання психологічного благополуччя. Особливість виявленої тенденції краще всього інтерпретувати через аналіз взаємозв'язків компонентів психологічного благополуччя із даною ціннісною орієнтацією.

Виявлені в дослідженні взаємозв'язки цінності свободи із змістовними компонентами психологічного благополуччя є прямими за спрямованістю і, здебільшого, середніми або слабкими за силою прояву; так, середнім є зв'язок цінності свободи із автономією; також відмічаються слабкі зв'язки ціннісної орієнтації свободи із особистісним ростом, наявністю цілі в житті; наявність пов'язаності цінності свободи із самоприйняттям, позитивними відносинами з іншими і управлінням оточенням підтверджено не було.

Найбільш вираженим є взаємозв'язок ціннісної орієнтації свободи із автономією як компонентом психологічного благополуччя ( $r=0,322$ ,  $p=0,004$ ). Подібний результат можна вважати цілком передбачуваним, до того ж, він цілком відповідає попереднім науковим припущенням. Оцінювати ж отриманий результат можна одразу з декількох позицій:

1. З одного боку, свободу можна оцінювати як цінність особистого життя, як індивідуальний особистісний орієнтир, яким особистість керується при побудові власного життя і прийнятті рішень. Очевидно, що для людини, для якої принципи здійснення життєдіяльності ґрунтуються на ідеї свободи, вияв особистісної автономії має бути логічним продовженням цієї ціннісної орієнтації. Зрозуміло, що в такому випадку, особистість здійснюватиме життєві вибори на основі вирішення своєрідної дилеми «збереження особистісної автономії, свободи волевиявлення – залежність від обставин, неможливість самоздійснення на основі власних прагнень і переконань, відсутність свободи». Психологічно благополучною відчуватиме себе особистість, яка вирішуватиме дану дилему на користь вияву свободи, автономії і здійснення життєвих виборів відповідно до власних цінностей, переконань і бажань.

2. З іншого боку, свободу можна оцінювати як абстрактну цінність. Ми можемо припустити, що в даному випадку ціннісну орієнтацію свободи можна розглядати в якості своєрідного світоглядного фільтру: оцінка подій і явищ дійсності і формування до них певного світоставлення формуватиметься на основі оцінки цих подій і явищ з позицій реалізації свободи в них. В якості прикладу розглянемо особливості ставлення різних людей до зоопарків. Деяка частина людей відноситься до практики відвідування зоологічних парків скоріше схвально, вважаючи це лише одним із різновидів дозвілля. Однак ставлення людей із домінуванням ціннісної орієнтації свободи до даної практики може бути вельми неоднозначним. Якщо людина має переконання, що «кожне живе створіння має право на реалізацію власної свободи», а також для неї всезагальна свобода є найвищою цінністю, то ставлення до факту існування зоологічних парків і будь-яких інших установ, які передбачають обмеження свободи, буде

доволі негативним. Ситуація зіткнення із фактом існування такої «несправедливості і несвободи» (коли наявна в ціннісній структурі конкретної особистості абстрактна цінність не знаходить реалізації в соціальній дійсності) може викликати негативні емоції й переживання незадоволеності.

Менш вираженими є зв'язки ціннісної орієнтації свободи із особистісним ростом ( $r=0,268$ ,  $p=0,018$ ) і ціллю в житті ( $r=0,271$ ,  $p=0,017$ ). На основі отриманого результату можна зробити загальний висновок, що психологічне благополуччя осіб із домінуванням ціннісної орієнтації свободи забезпечується за рахунок їх здатності до автономної поведінки, компетенції у постановці та досягненні життєвих цілей і особистісного зростання. В результаті вимальовується «портрет» особи зі домінуванням ціннісної орієнтації свободи. Основним орієнтиром для неї є життєдіяльність, основу якого складає вільне волевиявлення і автономне прийняття життєвих рішень; відчуття щастя для неї напряму пов'язане із можливістю самостійно ставити життєві цілі, їх досягати і відчувати власне особистісне зростання в процесі досягнення цих цілей. Основним значущим моментом тут є те, що така особистість самостійно вирішує і реалізовує власні прагнення, формуючи відносини зі світом на засадах особистої свободи і автономії.

Не було підтверджено наявності кореляції цінності свободи із компетенціями у встановленні позитивних відносин із оточуючими, управлінні оточенням і самоприйняттям. Вочевидь, реалізація свободи як цінності особистого життя може проявлятися в різних варіантах поведінки, отож її вплив на особливості соціального функціонування і самоставлення є неочевидним, таким, що не може однозначно обумовлювати дані компоненти психологічного благополуччя. Наприклад, для одного реалізація особистої свободи може бути пов'язана із формуванням позитивного самоставлення, а для іншого не матиме визначної ваги при оцінці свого образу «Я».

Також результати дослідження дають змогу розглянути пов'язаність свободи із аспектами благополуччя. Можемо констатувати наявність середнього за силою оберненого взаємозв'язку між цінністю свободи і гедоністичним

благополуччям ( $r=-0,344$ ,  $p=0,002$ ). Кореляції даної ціннісної орієнтації із іншими аспектами благополуччя підтверджено не було.

Отриманий результат дає змогу стверджувати, що особистість, орієнтована на свободу і прояви автономії в поведінці, може мати складнощі із отриманням задоволення від життя, переживанням позитивних емоцій і щастя. Таким чином, результати дослідження допомогли виявити наступну тенденцію: домінування ціннісної орієнтації свободи може мати позитивний ефект на переживання евдемоністичного благополуччя, але не гедоністичної складової щастя. Тобто така особистість відчуватиме задоволення за рахунок реалізації свого прагнення до свободи, вільного волевиявлення, автономії, здійснення діяльності відповідно до власних прагнень і особистісних орієнтирів, оскільки це викликатиме відчуття особистісного зростання і самореалізації, відчуття себе «сильним», «незалежним» тощо. Однак, в той же час, така ціннісна орієнтація позбавлятиме власне гедоністичного аспекту переживання благополуччя, заважатиме переживанню позитивних емоцій «тут і тепер» від «маленьких радощів життя». З одного боку, відчуття задоволеності собою і своєю життєдіяльністю буде присутнім, але відчуття задоволеності життям буде неповним.

Подібна закономірність ставить перед психологічною практикою наступне питання: чи є необхідність навчати людей, орієнтованих на цінність свободи, отримувати просте чуттєве задоволення від життя, чи виникає необхідність навчати їх методам рекреації, відновлення і відпочинку, здатних викликати переживання гедоністичного благополуччя? *В четвертому розділі роботи ми спробуємо застосувати дані результати дослідження в площині психологічної практики.*

Таким чином, завдяки аналізу результатів пілотажної частини дослідження було **доведено наступне**: 1. Актуалізація сімейних цінностей позитивно пов'язана із емоційним благополуччям. 2. Цінності дружнього спілкування, отримання задоволення і професійної самоактуалізації обернено корелюють із благополуччям в різних його аспектів (що ми пояснюємо особливостями життєвої ситуації на момент проведення дослідження). 3. Надмірна

орієнтованість на отримання визнання від соціуму обернено корелює із автономією, особистісним зростанням і самоприйняттям, негативно відображається на переживанні благополуччя особистістю. 4. Актуалізація ціннісної орієнтації свободи прямо корелює із загальним рівнем психологічного благополуччя, а також із його складовими – автономією, особистісним зростанням і ціллю в житті; зв'язок цінності свободи із гедоністичним благополуччям є оберненим.

Вище нами були представлені особливості зв'язку цінностей і благополуччя із застосуванням концепції ціннісних орієнтацій М. Рокича; нижче представлено кореляційний аналіз на основі застосування ціннісної концепції, запропонованої Ш. Шварцем. В результаті обробки даних **основного дослідження** нами було підтвердження значимих кореляцій дванадцяти базових цінностей із загальним рівнем психологічного благополуччя і загального рівня задоволеності життям (див. табл. 3.8):

Таблиця 3.8

*Взаємозв'язок базових цінностей із благополуччям особистості*

Благополуччя особистості	К/к*	р**	К/к	р
	ЗЖ		ПБ	
<b>Цінності особистості</b>				
1.Самостійність думки	,229**	0,001	,398**	0,000
2.Самостійність дії	,194**	0,004	,400**	0,000
3.Стимуляція	,194**	0,005	,245**	0,000
4.Гедонізм	,302**	0,000	,347**	0,000
5.Особиста безпека	,241**	0,000	,247**	0,000
6.Соціальна безпека	,215**	0,002	***	
7.Традиція	,248**	0,000	***	
8.Доброзичливість-надійність	***		,285**	,000
9.Доброзичливість-турбота	,290**	0,000	,422**	0,000
10.Універсалізм-турбота про природу	***		,257**	0,000
11.Універсалізм-толерантність	***		,255**	0,000
12.Влада-домінування	***		-,185**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень значимості; \*\*\* відсутність кореляції (або кореляція із низьким рівнем значимості); \*\*\*\*ЗЖ – задоволеність життям; \*\*\*\*\*ПБ – психологічне благополуччя.

На основі представлених даних ми можемо прослідкувати ряд відмінностей між картиною цінностей, які сприяють психологічному благополуччю, і

цінностями, властивими задоволеній життям особистості (суб'єктивне благополуччя).

Почнемо із опису ціннісного континууму світогляду особистості у зв'язку із рівнем психологічного благополуччя. Найсильніші кореляції із загальним рівнем благополуччя констатуємо стосовно «доброзичливості-турботи» ( $r=0,422$ ,  $p=0,000$ ) і «самостійності дії» ( $r=0,400$ ,  $p=0,000$ ); також середній силі прояву відповідають кореляції із «самостійністю думки» ( $r=0,398$ ,  $p=0,000$ ) і «гедонізмом» ( $r=0,347$ ,  $p=0,000$ ). Меншою мірою психологічне благополуччя пов'язане із наступними цінностями: «стимуляція» ( $r=0,245$ ,  $p=0,000$ ), «особиста безпека» ( $r=0,247$ ,  $p=0,000$ ), «доброзичливість-надійність» ( $r=0,285$ ,  $p=0,000$ ), «універсалізм-турбота про природу» ( $r=0,257$ ,  $p=0,000$ ) і «універсалізм-толерантність» ( $r=0,255$ ,  $p=0,000$ ). Констатуємо наявність слабкої оберненої кореляції благополуччя і цінності «влади-домінування» ( $r=-0,185$ ,  $p=0,000$ ). Таким чином, із більшою долею ймовірності, високий рівень психологічного благополуччя властивий особистості, ціннісний орієнтир якої спрямований на вияви самостійності в думках і діях, доброзичливості до оточення і турботи про ближніх і світ загалом, зі збереженням тяги до отримання чуттєвого задоволення від різних аспектів життєдіяльності; також у такої особистості буде відсутня тяга до отримання влади шляхом домінування над оточенням.

Картина цінностей особистості, орієнтованої більшою мірою на високий рівень задоволеності життям, суб'єктивне благополуччя, буде дещо відрізнятися. Кореляційний аналіз показав, що цілком очікувано найбільшою мірою із рівнем задоволеності життям взаємопов'язана цінність «гедонізму» ( $r=0,302$ ,  $p=0,000$ ). Також констатуємо наявність слабших кореляцій із цінностями: «доброзичливості-турботи» ( $r=0,290$ ,  $p=0,000$ ) і «традиції» ( $r=0,248$ ,  $p=0,000$ ), «самостійності думки» ( $r=0,229$ ,  $p=0,001$ ), «особистою безпекою» ( $r=0,241$ ,  $p=0,000$ ) і «соціальною безпекою» ( $r=0,215$ ,  $p=0,002$ ). Найслабше задоволеність життя взаємопов'язане із цінностями «самостійність дії» ( $r=0,194$ ,  $p=0,004$ ) і «стимуляція» ( $r=0,194$ ,  $p=0,005$ ). Кореляції суб'єктивного благополуччя із орієнтаціями на цінності універсалізму, надійності і влади відсутні. Отже

світоглядна система задоволеної життям людини орієнтована на цінності гедонізму, забезпечення безпеки собі й оточуючим, прихильності традиціям і соціальним нормам, - тобто в основному саме тим ціннісним векторам, які забезпечать благополучне життя в буденному сенсі цього слова (сповнене «маленьких радощів», комфорту, безпеки, стабільності, гарних взаємин із оточенням).

До складу ціннісно-сислового блоку світоглядних чинників благополуччя ми відносимо також екзистенційну наповненість особистості. Надалі наводимо особливості взаємозв'язку між аспектами смислової наповненості буття особистості із благополуччям (див. табл. 3.9):

Таблиця 3.9

*Взаємозв'язок екзистенційної наповненості із благополуччям особистості*

Благополуччя особистості	К/к*	p**	К/к	p
	ЗЖ		ПБ	
<b>Екзистенційна наповненість</b>				
1.Самодистанціювання (SD)	,217**	0,001	,277**	0,000
2.Самотрансценденція (ST)	,285**	0,000	,596**	0,000
3.Свобода (F)	,320**	0,000	,572**	0,000
4.Відповідальність (V)	,247**	0,000	,409**	0,000
5.Персональність (P)	,306**	0,000	,572**	0,000
6.Екзистенційність (E)	,296**	0,000	,510**	0,000
Екзистенційна наповненість (загальний рівень - G)	,319**	0,000	,572**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* p – рівень значимості; \*\*\* відсутність кореляції; \*\*\*\*ЗЖ – задоволеність життям; \*\*\*\*\*ПБ – психологічне благополуччя.

На основі даних можемо знову прослідкувати тенденції сильнішої кореляції світоглядного чинника (екзистенційної наповненості) із загальним рівнем психологічного благополуччя ( $r=0,572$ ,  $p=0,000$ ), ніж із рівнем задоволеності життям ( $r=0,319$ ,  $p=0,000$ ).

Найбільш сильні кореляції із загальним рівнем благополуччя можемо констатувати стосовно здатності до «самотрансценденції» ( $r=0,596$ ,  $p=0,000$ ) і «свободи» ( $r=0,572$ ,  $p=0,000$ ); кореляція між «відповідальністю» і психологічним благополуччям трохи менша за силою прояву ( $r=0,409$ ,  $p=0,000$ ). Найслабшим є взаємозв'язок благополуччя із здатністю до «самодистанціювання» ( $r=0,277$ ,

$p=0,000$ ), - така тенденція є вірною як для психологічного благополуччя, так і для суб'єктивного благополуччя. Фактор особистості («персональність») пов'язаний із благополуччям більшою мірою ( $r=0,572$ ,  $p=0,000$ ), між фактор «екзистенційності» ( $r=0,510$ ,  $p=0,000$ ). Результати показали, що важливими для досягнення психологічного благополуччя є здатності переживати цінності й на рівні емоцій відгукуватися на прояви особистісно значимих ідеалів в зовнішньому світі, бути «зануреним» в екзистенцію; співвідносити заплановані дії із системою своїх світоглядних ідеалів, переконань і цінностей; після подібного ціннісного співвіднесення бути здатним прийняти рішення, обумовлене своїми ідеалами, бути здатним на вчинок. Здатність до попереднього самодистинціювання перед прийняттям рішення, вочевидь, такої принципової ролі не відіграє.

Загальний рівень задоволеності життям найбільшою мірою пов'язаний із екзистенційною здатністю «свободи» ( $r=0,320$ ,  $p=0,000$ ); слабші кореляції із «відповідальністю» ( $r=0,247$ ,  $p=0,000$ ) і «самотрансценденцією» ( $r=0,285$ ,  $p=0,000$ ); найслабшим є взаємозв'язок із здатністю до «самодистанціювання» ( $r=0,217$ ,  $p=0,001$ ). Фактор особистості («персональність») пов'язаний із благополуччям трохи більшою мірою ( $r=0,306$ ,  $p=0,000$ ), між фактор «екзистенційності» ( $r=0,296$ ,  $p=0,000$ ), однак різниця виявилася мінімальною. В даному випадку констатуємо значимість здатності до «свободи» для відчуття задоволеності життям: спроможність приймати рішення і здійснювати персонально обумовлені й обґрунтовані дії відповідно до власної ієрархії цінностей приносить особистості задоволеність існуванням.

Додатково проаналізовано особливості кореляції між загальною смисловою наповненістю і різними аспектами благополуччя особистості (див. табл. 3.10):

Таблиця 3.10

*Взаємозв'язок екзистенційної наповненості та аспектів благополуччя*

Екзистенційна наповненість	К/к*	p**
	Екзистенційна наповненість (загальний рівень - G)	
Аспекти благополуччя		
1.Емоційне благополуччя	,416**	0,000

2.Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	,362**	0,000
3.Его-благополуччя	,384**	0,000
4.Гедоністичне благополуччя	,208**	0,002
5.Соціально-нормативне благополуччя	,332**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень статистичної значимості; \*\*\*констатується відсутність взаємозв'язку.

Найбільшою мірою екзистенційна наповненість корелює із емоційним благополуччям ( $r=0,416$ ,  $p=0,000$ ), а найменшою мірою – із гедоністичним благополуччям ( $r=0,208$ ,  $p=0,002$ ). Таким чином, наповненість життям сенсом призводить, в першу чергу, до переживання щастя на емоційному рівні, а вже потім – на рівні функціонування его, в екзистенційно-діяльній площині й у відчутті задоволеності в сфері соціально-нормативного функціонування. Інтерпретація отриманого результату полягає в наступному: до переживання емоційного благополуччя призводить усвідомлення цілісності, автентичності своєї особистості, узгодженості власних світоглядних цінностей із своєю життєдіяльністю. Тобто відчуття щастя обумовлене відповідністю думок, переконань, цінностей і смислів у сфері індивідуального світогляду. Слабша сила прояву кореляції із екзистенційно-діяльним благополуччям ( $r=0,362$ ,  $p=0,000$ ) може бути обумовлена власне діяльністю стороною благополуччя: злагода світогляду не завжди може передбачати здійснення реального вчинку на поведінковому рівні, який би сприяв високому рівню даного аспекту благополуччя.

Апробовані **регресійні** моделі дозволяють прийти до висновку про цілісний вплив ціннісно-сміслового компоненту світогляду в якості чинника благополуччя (тоді як спроба підтвердити вплив світопереконань на благополуччя не мала успіху). Лише у комплексній взаємодії цінності і складові екзистенційної наповненості здатні в достатній обумовлювати рівень психологічного благополуччя особистості. Предметом аналізу стали наступні ціннісно-сміслові показники: цінності «Самостійність думки», «Самостійність дії», «Стимуляція», «Гедонізм», «Особиста безпека», «Соціальна безпека», «Традиція», «Доброзичливість-надійність», «Доброзичливість-турбота», «Універсалізм-турбота про природу», «Універсалізм-толерантність», «Влада-

домінування»; елементи загальної екзистенційної наповненості особистості – «Самодистанціювання», «Самотрансценденція», «Свобода», «Відповідальність» (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

*Регресійна модель: обумовленість благополуччя світоцінністю*

Компоненти моделі:	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
	B	Стд. Помилка	Бета		
(Константа)	179,870	17,885		10,057	,000
Самодистанціювання	-1,363	,514	-,171	-2,650	,009
Самотрансценденція	,809	,298	,211	2,715	,007
Свобода	2,252	,462	,405	4,871	,000
Самостійність дії	2,138	1,096	,126	1,952	,052
Доброзичливість-турбота	2,797	1,157	,161	2,418	,016
Універсалізм-турбота про природу	2,063	,875	,133	2,357	,019
Влада-домінування	-3,396	,748	-,239	-4,540	,000
Залежна змінна: психологічне благополуччя; КМД: <b>0,507</b> ; Дурбін-Уотсон: 2,15.					

Прийнята модель регресії включила наступні незалежні змінні: цінності «Самостійність дії», «Доброзичливість-турбота», «Універсалізм-турбота про природу», «Влада-домінування», здатності «Самодистанціювання», «Самотрансценденції» і «Свободи». Проведений регресійний аналіз дозволив підтвердити обумовленість вищенаведеними чинниками загального рівня психологічного благополуччя. Коефіцієнт множинної детермінації становить **0,507** при рівні статистичної значущості 0,000, отож 50,7% дисперсії змінної «психологічне благополуччя» обумовлено впливом ціннісно-сміслового чинника. Показник Дурбіна-Уотсона в даній моделі становить 2,15, що свідчить про нормальний розподіл даних дослідження. Найбільшим чином впливає на психологічне благополуччя екзистенційна здатність свободи, дещо меншою мірою - цінність влади-домінування і здатність самотрансценденції; ще меншим є вклад в обумовлення рівня благополуччя (за порядком спадання):

самодистанціювання, цінності доброзичливості-турботи, універсалізму-турботи про природу і самостійності дії.

### 3.3. Світоставлення як чинник психологічного благополуччя

В попередніх підрозділах нашої роботи було проаналізовано особливості прояву світопереконань і світоглядних цінностей, їх зв'язок із психологічним благополуччям. Також ми намагалися наголосити на ідеї про те, що і переконання і цінності наприкінці проявляють себе як частина загального світоставлення особистості (наприклад, ряд переконань можна класифікувати як когнітивно-ціннісну базу для проявів світоставлення), самоставлення і ставлення до інших людей. В даному ж підрозділі предметом аналізу є зв'язок благополуччя зі світоставленням, як предиктором поведінкових проявів індивідуального світогляду (Грузинова, 2022а, е). Тобто якщо попередніми рівнями аналізу виступали світоглядні компоненти світопереконання і світоцінності, то тепер ми переходимо до аналізу власне світоставлення. Результатом дослідження проблематики світоставлення і врахування здобутків ряду науковців, ми пропонуємо структуру модальностей світоставлення, на основі якої і здійснюється аналіз емпіричних результатів дослідження (див. рис. 3.1):



Рис. 3.1. Аспекти світоставлення як частина світогляду

Розробка такої авторської структури світоставлення має на меті досягнення наступних цілей: 1) врахування дуальної природи ставлень особистості, їх спрямованості на явища внутрішнього світу і на феномени зовнішньої дійсності;

2) бачення світоставлення як «коридору» між когнітивно-ціннісною сферою світогляду і вчинками особистості, які постулюють і презентують людину як носія світогляду на поведінковому рівні. В даній структурі світоставлення інтегровано визначення ставлень як єдності відображення світу суб'єктом і сформованого до світу ставлення, яке обумовлює поведінку особистості. З поведінкової точки зору, світоставлення є способом прояву особистісного світогляду в площині активності у формі комунікації, вчинків, діяльності.

Опрацювання результатів емпіричного дослідження допомогло констатувати наявність кореляційних взаємозв'язків між аспектами світоставлення і благополуччям особистості (див. табл. 3.12):

Таблиця 3.12

*Взаємозв'язки аспектів світоставлення і благополуччя особистості*

Світоставлення Благополуччя особистості	К/к*	Р**	К/к	р	К/к	р		
	I. Ставлення до себе		II. Ставлення до інших		III. Адаптованість до світу			
	1. Прийняття себе		2. Прийняття інших		3. Адаптація		4. Відкритість досвіду	
Психологічне благополуччя	,834**	0,000	,660**	0,000	,869**	0,000	,419**	0,000
Задоволеність життям	,479**	0,000	,365**	0,000	,495**	0,000	,168*	0,014

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень статистичної значимості.

В найбільш загальному вигляді можемо констатувати підтвердження наявності взаємозв'язку складових світоставлення із задоволеністю життям та психологічним благополуччям. Всі виявлені кореляції модальностей світоставлення із благополуччям є прямими за спрямованістю, більшість із них взаємопов'язані сильно або на середньому рівні сили зв'язку. Найбільшу силу взаємозв'язку спостерігаємо між позитивним самоставленням (прийняттям себе), успішною адаптацією і психологічним благополуччям; слабо виражений зв'язок відкритості досвіду із задоволеністю життям.

На основі проведеного **регресійного** аналізу ми можемо стверджувати про обумовленість психологічного благополуччя аспектами світоставлення – позитивним самоствавленням і адаптованістю до світу (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

*Регресійна модель: обумовленість благополуччя світоставленням*

Компоненти моделі:	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
	B	Стд. Помилка	Бета		
(Константа)	158,892	14,130		11,245	,000
Прийняття себе	,676	,241	,222	2,800	,006
Адаптованість	2,687	,342	,623	7,850	,000
Відкритість досвіду	,828	,220	,130	3,766	,000
Залежна змінна: психологічне благополуччя; КМД (скорегований): <b>0,778</b> ; Дурбін-Уотсон: 1,86.					

Взаємозалежність загального рівня психологічного благополуччя від аспектів світоставлення вважаємо доведеною на статистичному рівні. Прийнята модель включила наступні предиктори: прийняття себе, адаптованість, відкритість досвіду. В протестованій регресійній моделі коефіцієнт множинної детермінації становить 0,778 при рівні статистичної значущості 0,000. Показник Дурбіна-Уотсона в даній моделі становить 1,86, що свідчить про нормальний розподіл даних дослідження. Таким чином, 77,7% дисперсії змінної «психологічне благополуччя» обумовлено впливом наступних складових світоставлення: прийняття себе ( $\beta=0,222$ ,  $t=2,800$ ,  $p<0,01$ ), адаптованість ( $\beta=0,623$ ,  $t=7,850$ ,  $p<0,01$ ) і відкритість досвіду ( $\beta=0,130$ ,  $t=3,766$ ,  $p<0,01$ ). Найбільшим стосовно психологічного благополуччя є вплив адаптованості; самоприйняття і відкритість досвіду обумовлюють благополуччя меншою мірою. Незважаючи на високу прогностичну здатність моделі регресії, вона відображує лише один рівень індивідуального світогляду. Тому ми схилиємося до необхідності перевірки взаємовпливу між всіма виокремленими в даній роботі компонентами світогляду із благополуччям особистості.

Тепер повернемося безпосередньо до опису особливостей взаємозв'язку світоставлення із благополуччям особистості. Результати демонструють

здебільшого сильні або середні за інтенсивністю кореляційні взаємозв'язки аспектів світоставлення і благополуччя; як вже було зазначено, на основі отриманих даних дослідження можна констатувати не тільки взаємопов'язаність цих феноменів, але і взаємозалежність, а саме – наявність впливу з боку аспектів світоставлення на рівень психологічного благополуччя особистості. Виокремлені вторинні компоненти (складові елементи) світоставлення допустимо вважати значимими світоглядними чинниками благополуччя.

Найбільш сильно загальний рівень психологічного благополуччя корелює із адаптацією як компонентом адаптованості особистості до світу ( $r=0,869$ ,  $p=0,000$ ), а також із прийняттям себе ( $r=0,834$ ,  $p=0,000$ ). Слабше виражений взаємозв'язок психологічного благополуччя із прийняттям інших ( $r=0,660$ ,  $p=0,000$ ); найменш явною є кореляція благополуччя із відкритістю досвіду як частиною адаптованості до світу ( $r=0,419$ ,  $p=0,000$ ). Втім, взаємозв'язок відкритості новому із рівнем благополуччя є доволі значимим, отожд чим більше особистість виявлятиме тенденцію до відкритості новому, експресивності, виявам зацікавленості різними сторонами життя, тим вищим буде її загальний рівень психологічного благополуччя – на подібну тенденцію вказує наявність середньої за силою кореляції між загальним показником експресивності та психологічним благополуччям особистості. Тобто найбільшою мірою із покращенням позитивного функціонування особистості, її самоактуалізацією і благополуччям пов'язані: здатність пізнати і прийняти саму себе, власну ідентичність і життєву історію, місце в світі, свою особистість в усіх проявах; на основі знання себе і усвідомлення власного міста в цьому світі, можливість успішної адаптації до середовища, яка сприятиме самореалізації особистості; здатність пізнавати, критично оцінювати і приймати навколишній світ, інтегрувати отримані знання про світ і органічно вписувати їх у власну картину світу; налагоджувати позитивні відносини з оточуючими на основі отриманих знань про світ; бути відкритим до нового знання, до змін світоглядних поглядів на основі нової інформації, проявів когнітивної і поведінкової гнучкості за умови виникнення такої потреби.

Перейдемо до аналізу кореляцій між світоставленням і задоволеністю життям. Найбільш явним є взаємопов'язаність задоволеності життям із адаптацією ( $r=0,495$ ,  $p=0,000$ ), і прийняттям себе ( $r=0,479$ ,  $p=0,000$ ). Кореляція суб'єктивного благополуччя із чинником прийняття інших є середньою за інтенсивністю ( $r=0,365$ ,  $p=0,000$ ), а кореляційний зв'язок із відкритістю досвіду є слабким за силою прояву ( $r=0,168$ ,  $p=0,014$ ). В цілому, такі результати відповідають особливостям взаємозв'язку аспектів світоставлення із психологічним благополуччям, однак сила зв'язку із задоволеністю життям є меншою.

Окремо слід здійснити інтерпретацію слабого кореляційного зв'язку відкритості досвіду із задоволеністю життям. Якщо результати аналізу дослідження показують середні за силою кореляції відкритості досвіду із психологічним благополуччям, що відповідає дослідницьким очікуванням, то у випадку взаємозв'язку відкритості новому із задоволеністю життям такі очікування виявилися завищеними. Ряд нещодавніх психологічних досліджень свідчить про наявність значимої позитивної кореляції благополуччя і відкритості новому. В несприятливих з просоціальної точки зору життєвих ситуаціях (наприклад, в контексті браку батьківської турботи або її депривації серед підлітків, сепарації від батьків тощо) відкритість досвіду розглядають в якості захисного фактору набуття і збереження високого рівня суб'єктивного благополуччя (Ma, Ma, Lan, 2022). Відзначається також можливість позитивного впливу відкритості світу при депресивних станах (Carrillo, Rojo, Sánchez-Bernardos, Avia, 2001).

Наразі можливо припустити наявність принаймні трьох причин такої низької кореляції відкритості досвіду і задоволеності в нашому дослідженні. По-перше, взаємозв'язок відкритості досвіду як диспозиції особистості із благополуччям може актуалізуватися саме на особистісному рівні, в площині позитивного функціонування, що і демонструють результати даного дослідження: зв'язок відкритості із евдемоністичним благополуччям є набагато більш інтенсивним, ніж із задоволеністю життям. По-друге, зв'язок відкритості

досвіду із суб'єктивним благополуччям може бути опосередкованим сторонніми чинниками (як у наведеному вище прикладі дослідження, в якому вплив відкритості на благополуччя опосередковується переживанням благоговіння). По-третє, відкритість досвіду в багатьох випадках слід розглядати як полікомпонентне явище, компоненти якого мають різноспрямований вплив стосовно залежної змінної дослідження. Таку особливість наочно продемонстровано в дослідженні взаємозв'язку відкритості із депресією: відкритість до дій корелює із відсутністю депресії, тоді як відкритість до фантазій може бути чинником виникнення депресивних станів (Carrillo, Rojo, Sánchez-Bernardos, Avia, 2001). Після перевірки правдивості такої інтерпретації було з'ясовано, що в нашому дослідженні зв'язок відкритості досвіду і задоволеності життям найбільшою мірою зумовлений сензитивністю як компонентом відкритості ( $r=0,199$ ,  $p=0,004$ ).

На основі результатів даного дослідження можемо вивести декілька **загальних тенденцій** взаємопов'язаності й взаємозалежності світоставлення із благополуччям особистості. Першою очевидною тенденцією, яку ми можемо визначити на основі результатів дослідження, є більш сильний взаємозв'язок всіх аспектів світоставлення із психологічним благополуччям, і, порівняно із ним, слабший зв'язок із задоволеністю життям. Перша тенденція є свідченням того, що взаємозв'язок світоставлення і благополуччя евдемоністичного функціонує на особистісному рівні, відзначаючись стабільністю і достатньою незмінністю, щоб стало можливим поступове «сплавлення» воєдино різних світоглядних аспектів із якостями благополучної особистості шляхом постійного взаємовпливу, результатом якого стає формування світогляду щасливої особистості. Подібна тенденція відповідає приказці «Рим був збудований не за один день» у відношенні позитивного функціонування особистості.

Другою явною тенденцією стало дзеркальне повторення інтенсивності різних аспектів світоставлення із благополуччям і задоволеністю життям. Так, в порядку спадання сили зв'язку із задоволеністю і психологічним благополуччям корелюють: адаптація, прийняття себе, прийняття інших, відкритість досвіду.

Незважаючи на те, що розділені в площині термінологічного і методологічного існування явища «психологічного благополуччя» і «задоволеності життям», зв'язок означених сторін щастя із аспектами світоставлення здійснюється за схожим алгоритмом або закономірністю взаємовпливу. Можна навіть припустити наступне: неметодичні випадки прояву позитивного світоставлення здатні спровокувати переживання задоволеності, однак за умови їх глибинної інтеріоризації в саму «тканину» особистості на когнітивному, ціннісному й поведінковому рівнях сприяє стабільному позитивному функціонуванню особистості, високому рівню евдемоністичного психологічного благополуччя – цю тенденцію можна вважати образним відображенням закону «переходу кількості у якість».

Таким чином, ключовим чинником психологічного благополуччя особистості можна вважати формування світоставлення, основу якого складають: прийняття себе; позитивне світоставлення і прийняття інших членів соціуму в їх позитивних і негативних проявах; формування адекватної картини світу і здійснення успішної адаптації до навколишнього середовища, зберігаючи достатню відкритість новому досвіду з метою гармонійної еволюції індивідуального світогляду на основі змін навколишнього світу і динаміки внутрішнього розвитку.

Окрім представлених вище особливостей зв'язку світоставлення і благополуччя, було встановлено наявність кореляцій адаптивності особистості із такими аспектами благополуччя, як гедоністичне, соціально-нормативне й екзистенційно-діяльнісне благополуччя (див. табл. 3.14):

Таблиця 3.14

*Взаємозв'язок адаптивності із аспектами благополуччя*

Елементи аналізу:	к/к*	р**	к/к	р	к/к	р
	<b>I. Гедоністичне благополуччя</b>		<b>II. Соціально-нормативне благополуччя</b>		<b>III. Екзистенційно-діяльнісне благополуччя</b>	
<b>Адаптивність</b>	,254**	0,000	,510**	0,000	,567**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень статистичної значимості.

На основі аналізу кореляцій соціально-психологічної адаптації й означених трьох аспектів психологічного благополуччя можна вивести цікаву тенденцію: зв'язок адаптивності і гедоністичного благополуччя є доволі слабким ( $r=0,254$ ,  $p=0,000$ ); більш явними є кореляція із соціально-нормативним благополуччям ( $r=0,510$ ,  $p=0,000$ ), найсильнішим є зв'язок адаптивності із екзистенційно-діяльнісним благополуччям ( $r=0,567$ ,  $p=0,000$ ).

Отримані результати дозволяють зробити наступні висновки:

1. Здатність особистості до пристосування в соціально-психологічній площині корелює із інтенцією до задоволення своїх базових потреб й відчуття гедоністичного благополуччя, однак цей зв'язок не є сильно вираженим.

2. Зв'язок адаптивності із соціально-нормативним і екзистенційно-діяльнісним благополуччям є більш явним, отож адаптація благополучної особистості головним чином спрямована: на узгодження власних вчинків і способу життя із соціальними нормами, цінностями і традиціями референтної групи; на смислову і діяльнісну насиченість власного життя. Тобто переживання благополуччя найбільше залежить від здатності особистості адаптуватися до вимог соціуму, бути прийнятим соціальною групою і від відповідності власних цілей, дій, спрямованих на досягнення щастя, своїй ціннісно-смісловій системі.

### **3.4. Ірраціональні установки як ймовірні чинники благополуччя**

Дослідницька гіпотеза нашої роботи передбачає припущення про ймовірну роль ірраціональних установок в якості певної «перепони» в структурі світогляду, яка блокує формування позитивного світоставлення і, як наслідок, переживання благополуччя особистістю. Інтерпретація стосуватиметься лише виявлених взаємозв'язків із високим рівнем значущості.

Одразу окреслимо виявлену на основі дослідження негативну роль ірраціональних установок стосовно структурних компонентів світогляду. Підтверджено наявність кореляції між відсутністю (меншою схильністю до прояву) оціночної установки («самооцінка і раціональність мислення») і наступними компонентами світогляду: 1. групою переконань самоцінності

( $r=0,186$ ,  $p=0,006$ ); 2. самоприйняттям ( $r=0,201$ ,  $p=0,003$ ); 3. адаптацією до світу ( $r=0,239$ ,  $p=0,000$ ). Тобто відсутність оціночної установки сприяє сприйняттю своєї цінності, самоприйняттю і успішній адаптації до оточення. Результати перевірки припущення про зв'язок між благополуччям й ірраціональними установками наводимо у таблиці нижче:

Таблиця 3.15

*Взаємозв'язок ірраціональних установок із благополуччям особистості*

Благополуччя особистості	К/к*	p**	К/к	p
	ПБ (загальний рівень)		Его-благополуччя	
<b>Ірраціональні установки</b>				
Катастрофізація		***	,204**	0,003
Самооцінка і раціональність мислення (оціночна установка)	,186**	0,007	,295**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* p – рівень значимості; \*\*\* відсутність кореляції; \*\*\*\*ПБ – психологічне благополуччя.

Результати дозволяють нам відзначити роль відсутності оціночної установки не тільки в контексті прийняття особистістю світу внутрішнього і зовнішнього (із подальшою адаптацією до нього), але і в якості чинника психологічного благополуччя. Так, відсутність тенденції до ірраціонального узагальненого оцінювання оточуючих позитивно корелює із вищим рівнем психологічного благополуччя ( $r=0,186$ ,  $p=0,007$ ). Особливо благотворно відображається несхильність до даної установки на рівні его-благополуччя ( $r=0,295$ ,  $p=0,000$ ). Також констатуємо наявність позитивної кореляції его-благополуччя із несхильністю до катастрофізації ( $r=0,204$ ,  $p=0,003$ ).

Таким чином, тенденція до прояву ірраціональних установок катастрофізації і оціночної установки може негативно відобразитися на переживанні благополуччя особистістю. Найбільшим чином із світоглядом і благополуччям пов'язана саме оціночна установка – її відсутність може бути додатковою причиною усталеного переконання в самоцінності, самоприйняття і адаптації, а також вищого рівня психологічного благополуччя. Наявність схильності до катастрофізації є можливою причиною зниження его-благополуччя особистості.

### 3.5. Особливості взаємозв'язку пластичності світогляду і благополуччя

Необхідним елементом аналізу в рамках нашого дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку світоглядної пластичності із благополуччям особистості. Даний аспект світоглядних особливостей благополуччя особистості вимагає окремого розгляду, адже раніше в своїй роботі ми означили пластичність світогляду значимим функціонально-системним компонентом індивідуальної світоглядної системи (на відміну від інших, структурних компонентів світогляду, - переконань, цінностей тощо). Першочергово аналіз даних дозволив підтвердити існування взаємозв'язків загального рівня психологічного благополуччя і задоволеності життям із загальним рівнем світоглядної пластичності, а також із рядом складових пластичності (див. табл. 3.16):

Таблиця 3.16

#### Взаємозв'язок світоглядної пластичності із благополуччям особистості

Благополуччя особистості	К/к*	p**	К/к	p
	Задоволеність життям		Психологічне благополуччя	
<b>Світоглядна пластичність</b>				
1.Світоглядна пластичність	***		,373**	0,000
2.Світоглядан критичність	***		***	
3.Світоглядний ідеалізм	,298**	0,000	,421**	0,000
4.Світоглядний песимізм	***		***	
5.Світоглядна принциповість	,165*	0,016	,379**	0,000
Світоглядна пластичність (загальний рівень)	,181**	0,008	,366**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* p – рівень значимості; \*\*\* відсутність кореляції.

Констатуємо наявність слабких кореляцій світоглядного ідеалізму ( $r=0,298$ ,  $p=0,000$ ), світоглядної принциповості ( $r=0,165$ ,  $p=0,016$ ), загальної світоглядної пластичності ( $r=0,181$ ,  $p=0,008$ ) із суб'єктивним благополуччям, а також ряду середніх за силою прояву і прямих за спрямованістю кореляцій: світоглядної пластичності ( $r=0,373$ ,  $p=0,000$ ), світоглядного ідеалізму ( $r=0,421$ ,  $p=0,000$ ), світоглядної принциповості ( $r=0,379$ ,  $p=0,000$ ), загальної світоглядної пластичності ( $r=0,366$ ,  $p=0,000$ ) із психологічним благополуччям.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що світоглядна пластичність більшою мірою пов'язана із психологічним благополуччям, ніж із задоволеністю життям. Причому у випадку благополуччя суб'єктивного прослідковуємо наявність кореляцій зі шкалами світоглядного ідеалізму і принципівості; у випадку психологічного благополуччя простежується зв'язок не тільки з ідеалізмом, принципівості, але і власне із світоглядною пластичністю. Таким чином, чим більшою мірою особистість виявиться схильною до проявів світоглядної пластичності, перегляду своїх світоглядних поглядів і переконань під впливом нової інформації, досвіду, із одночасним збереженням фундаментальних світоглядних переконань й цінностей (принциповість), тим вищим буде її рівень психологічного благополуччя. Причому, з огляду на кореляцію зі шкалою світоглядного ідеалізму, найбільшим чином благополуччю сприятиме зміна поглядів під впливом інформації, яка апелюватиме до ідеалістичних загальнолюдських цінностей, або інформації, яка сприятиме зміні переконань зневіри у світі на протилежні.

Протестована регресійна модель спростувала ідею про можливість визначення світоглядної пластичності в якості самостійного чинника психологічного благополуччя. Залишається лише можливість використання показника світоглядної пластичності в загальній регресійній моделі світоглядних чинників благополуччя. Додатково визначено особливості взаємозв'язків загального рівня світоглядної пластичності з різними аспектами благополуччя (див. табл. 3.17):

Таблиця 3.17

*Взаємозв'язок світоглядної пластичності і аспектів благополуччя*

Світоглядна пластичність	К/к*	р**
	Світоглядна пластичність (загальний рівень)	
<b>Аспекти благополуччя</b>		
1.Емоційне благополуччя	,273**	0,000
2.Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	,196**	0,004
3.Его-благополуччя	,182**	0,008
4.Гедоністичне благополуччя	***	
5.Соціально-нормативне благополуччя	,339**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень значимості; \*\*\* відсутність кореляції.

Із результатів аналізу видно, що найбільшою мірою із світоглядною пластичністю пов'язане **соціально-нормативне благополуччя** ( $r=0,339$ ,  $p=0,000$ ): ймовірно, можливість до проявів пластичності на рівні світогляду, мислення, поведінки, сприяє гармонізації стосунків із оточенням, кращій адаптивності до зовнішніх змін і покращує соціально-нормативне функціонування особистості. Також відмічаємо наявність слабших за силою взаємозв'язків світоглядної пластичності із (за порядком спадання): емоційним благополуччям ( $r=0,273$ ,  $p=0,000$ ), екзистенційно-діяльнісним ( $r=0,196$ ,  $p=0,004$ ) і еґо-благополуччям ( $r=0,182$ ,  $p=0,008$ ). Кореляції пластичності світогляду із гедоністичним благополуччям констатовано не було.

### **3.6. Світоглядні фактори благополуччя особистості**

В першому розділі дисертаційного дослідження ми прийшли до умовиводу про відсутність єдиної моделі структури індивідуального світогляду. Також аналіз ряду існуючих концепцій світогляду особистості дозволив нам виділити три основних групи компонентів в структурі індивідуального світогляду: когнітивну (світопереконавання), ціннісну (світоцінності - цінності, смисли, екзистенційна наповненість) та установчу (світоставлення). Відповідно, в своєму дослідженні при розробці факторної структури індивідуального світогляду було враховано такі його елементи: світоглядна пластичність, переконавання, цінності, екзистенційна наповненість, прийняття себе, прийняття інших, а також адаптованість та відкритість новому досвіду (як складові ставлення до світу).

Метою цієї частини дослідження є виокремлення факторів індивідуального світогляду, а також аналіз особливостей їх впливу на психологічне благополуччя. Реалізація поставленої мети передбачає виконання двох основних кроків: 1. Визначити фактори індивідуального світогляду (шляхом статистичного аналізу різних складових, компонентів, елементів світогляду особистості); 2. Розглянути та проаналізувати взаємозв'язок світоглядних

факторів із психологічним благополуччям, виявити особливості їх впливу на благополуччя (Грузинова, 2022f, Грузинова, 2023a).

Попередньо маємо два дослідницькі припущення. По-перше: за допомогою факторної структури світогляду його складові елементи будуть угруповано так, щоб кожен фактор відображав світоглядну тенденцію особистості до певного способу сприйняття і ставлення до світу, описував її світоглядну модель або стратегію взаємодії зі світом. Виокремлені світоглядні фактори вказуватимуть на те, орієнтується особа більше на власні інтереси чи на інтереси інших людей, на індивідуалізм чи на колективізм тощо. По-друге: буде констатовано більш сильний зв'язок між світоглядними факторами і психологічним (евдемоністичним) благополуччям, ніж між ними і задоволеністю життям.

За результатами проведеного **факторного аналізу** вдалося звести всю множину одиниць аналізу (переконань, цінностей, екзистенційної наповненості особистості, прийняття інших, прийняття себе, адаптивності, відкритості досвіду, світоглядної пластичності) до більш компактної структури узагальнених факторів світогляду. Відповідно до розміру вибірки дослідження допускається можливість застосування факторного аналізу (кількість досліджуваних становить 313 осіб, а загальна кількість включених у факторний аналіз елементів не більше 50 одиниць). Усі використані показники аналізу представлені в інтервальній шкалі.

Була статистично підтверджена доцільність застосування факторного аналізу: рівень значимості за критерієм Бартлетта близький до нуля (0,000), а показник критерію КМО (міри вибіркової адекватності Кайзера-Мейера-Олкіна) становить 0,865 (отримане значення навіть перевищує числовий мінімум 0,5, який є необхідним мінімумом визначення доцільності використання факторного аналізу).

Констатуємо, що можливо і навіть бажано реалізувати виділення факторів індивідуального світогляду. Здійснений статистичний аналіз дозволив виділити шість світоглядних факторів, у яких зафіксовано задовільні показники власних значень. Їх загальний кумулятивний відсоток складає 60,4%.

Таблиця 3.18

## Визначення числа світоглядних факторів

Назва фактору	Склад фактору	Показник власних значень	Кумулятивний %
1.Світогармонія / Я і світ	Цінності універсалізму (толерантність, турбота про інших, турбота про природу), доброзичливості (обов'язок або надійність, турбота про інших), автономії (самостійності думки та дії), стимуляції, особистої і суспільної безпеки, міжособистісного конформізму, гедонізму; Сенситивність та артистичність (як компоненти відкритості досвіду)	9,271	27,839
2.Співжиття зі світом/ Я в світі	Переконання самоцінності; Екзистенційна наповненість (свобода, відповідальність, самотрансценденція, самодистанціювання); Прийняття інших, прийняття себе, адаптованість	6,130	39,251
3.Підкореність світові / Світ наді мною	Цінності конформізму правил і скромності; Ригідність і консерватизм (як компоненти відкритості досвіду)	2,899	45,395
4.Світодомінування / Я над світом	Переконання самоконтролю; Цінності влади (ресурсів і домінування), досягнення, репутації	5,835	50,825
5.Світопартнерство / Я; світ	Світоглядна пластичність, світоглядна принциповість, світоглядна критичність, світоглядний песимізм (компоненти світоглядної пластичності)	4,295	55,767
6.Світодружба / Я зі світом	Переконання в доброті, справедливості світу, доброті людей, удачі; Світоглядний ідеалізм (компонент світоглядної пластичності)	5,600	60,409

Створення представленої факторної статистичної моделі здійснювалося із використанням обертання «прямий облімін». У визначеній факторній структурі світогляду найбільш об'ємним (виходячи із кількості включених до його складу елементів світогляду) є фактор 1, який містить 14 одиниць аналізу. У складі

фактору 2 знаходиться 8 одиниць аналізу. Фактори 4 та 6 містять в своєму складі по 5 елементів світогляду кожен. Фактори 3 та 5 включають по 4 пункти аналізу.

Зміст першого фактору здебільшого представлений ціннісними елементами індивідуального світогляду, а саме: *цінностями універсалізму* (толерантність, турбота про інших, турбота про природу), *доброзичливості* (обов'язок або надійність, турбота про інших), *автономії* (самостійності думки та самостійності дії), *суспільної безпеки, міжособистісного конформізму*. Серед складових даного фактору - *сенситивність* та *артистичність*, які є елементами відкритості досвіду особистості, її експресивності. Також у складі першого фактору знаходяться *цінності особистої безпеки, гедонізму, стимуляції*. Статистичне навантаження даних останніх трьох світоглядних елементів в деякій мірі відповідало фактору 4 нашої статистичної моделі. Тим не менш, ретельна оцінка статистичних даних дозволила включити ці три ціннісні елементи до складу фактору 1. Таким чином, вищеописаний фактор світогляду в найбільшій мірі описує ціннісне ставлення особистості, спрямоване на побудову гармонійної системи взаємостосунків зі світом. Основу такої системи становить поміркований баланс проявів експресії, доброзичливості до зовнішнього світу і оточуючих людей із тими ресурсами, які особа одержує від світу для задоволення своїх потреб та реалізації цілей. Даному фактору була дана назва «*світогармонія*», так як складові елементи в його змісті мають забезпечувати рівновагу проявів автономії, гедонізму та соціально-орієнтованих цінностей. Цей фактор передбачає поєднання відкритості новому, чутливості, експресивності, здійснення особистісних вкладів людини у зовнішній світ (турбота про інших, розумне пристосування до умов середовища, іноді - навіть згода «грати за правилами» оточуючих), із тенденцією використання тих благ світу, які забезпечують отримання задоволення, особисту безпеку та самоактуалізацію. Якщо підсумувати, то фактор «світогармонії» є збалансованою стратегією стосунків зі світом, за якої людина враховує зовнішні норми і правила, вносить власний вклад в оточуючий світ, а також забезпечує власне благополуччя через знаходження в гармонії зі світом.

Зміст другого фактору під назвою «**співжиття зі світом**» представлений вісьма елементами світогляду: *екзистенційними здатностями - свободи, відповідальності, самотрансценденції, самодистанціювання* (які разом становлять екзистенційну наповненість), *адаптивністю, прийняттям інших, прийняттям себе, самоцінністю*. Даний фактор світогляду відображає рівень самоприйняття особистості, її здатність знайти смисл власного життя і успішно пристосуватися до оточуючого середовища, втілюючи власний потенціал. За умови високих значень цього фактору особистість буде володіти здатністю до саморефлексії, самодистанціювання, об'єктивного оцінювання себе, усвідомлення власних переживань та цінностей, вияву емоційного відгуку та співпереживання. Також такій особистості буде властиво приймати себе, приймати зовнішній світ та бути адаптованою до умов оточуючої реальності, вчиняти відповідно до власних ідеалів, світогляду. Тобто актуалізація фактору «співжиття зі світом» проявляється у вигляді відкритого світосприймання, реалістичної оцінки себе і оточуючого світу, а також адаптованості та реалізованості особистості у світі.

Третій фактор світогляду було названо «**підкореність світові**», оскільки його зміст представлений цінностями *конформізму правил і скромності*, а також він включає *ригідність і консерватизм*. Можемо побачити, що цей фактор описує модель ставлення до світу за принципом «світ наді мною». Тобто особистість в такій взаємодії з оточуючим світом займає позицію підкореності заданим ззовні правилам та соціальним нормам, дозволяє оточуючій дійсності домінувати над собою. Високі значення за цим світоглядним фактором можна вважати ознакою готовності приймати беззаперечне переважання соціальних норм і правил зовнішнього світу над особистими світоглядними переконаннями, цінностями та потребами, навіть якщо ще суперечить своїм інтересам та перспективам самоствердження в світі.

Четвертий фактор світогляду має назву «**світодомінування**» і включає такі складові елементи: *цінності влади (домінування та ресурсів), досягнення і репутації*, а також *переконання самоконтролю* (переконаність у правильності

власних реалізованих дій). За умови високих значень цього фактору особистості буде властива схильність до самореалізації, самоствердження. Ставлення до світу буде характеризуватися тенденцією домінування особистості над оточенням через використання особистих здобутків, застосування харизми і репутації, або із використанням сили владного становища.

П'ятому світоглядному фактору було дано найменування **«світопартнерство»**. Змістовий склад цього фактору включив: *світоглядну пластичність, світоглядну принциповість, світоглядну критичність, світоглядний песимізм*. Тобто елементами даного фактору є виключно маніфестації пластичності світогляду, які представлені у вигляді шкал нашого опитувальника світоглядної пластичності особистості. Описати «світопартнерство» слід як модель взаємодії зі світом, в якій особистість є критичним спостерігачем і партнером навколишнього світу. Вона отримує та оцінює нову інформацію ззовні, а потім приймає рішення про вияв принциповості або світоглядної пластичності відповідно до отриманих даних.

Шостий фактор світогляду було названо **«світодружба»**. Елементи світогляду, які увійшли до його складу, вказують на превалювання в цій світоглядній моделі позитивного, сповненого довіри ставлення до світу, а також наявності ідеалізованої картини оточуючої реальності. Фактор «світодружби» включив: переконання в *доброті та справедливості світу, доброті людей, власній удачливості*, а також *світоглядний іdealізм*. Описана світоглядна стратегія передбачає існування рівноправної взаємодії зі світом, сповненої довіри та дружнього світоставлення. Скоріш за все, існування цієї стратегії «справджує» себе через отримання позитивного зворотного зв'язку з боку оточення.

Після виділення факторної структури світогляду було здійснено **кореляційний та регресійний аналіз**. Їх метою були: визначення і подальший аналіз кореляцій між благополуччям і факторами світогляду; підтвердження впливу світоглядних факторів на рівень психологічного благополуччя особистості. Внаслідок реалізації кореляційного аналізу було підтверджено

наявність значимих кореляцій психологічного благополуччя та задоволеності життям із чотирма факторами світогляду («світогармонія», «співжиття зі світом», «підкореність світові», «світодружба»):

Таблиця 3.19

## Взаємозв'язок світоглядних факторів із благополуччям

Світоглядні фактори	Благополуччя		Задоволеність життям	
	К/к*	р **	К/к	р
	Психологічне благополуччя			
<b>Фактор 1</b> («світогармонія»)	,362**	0,000	,234**	0,000
<b>Фактор 2</b> («співжиття зі світом»)	,753**	0,000	,415**	0,000
<b>Фактор 3</b> («підкореність світові»)	-,377**	0,000	***	0,000
<b>Фактор 6</b> («світодружба»)	,398**	0,000	,346**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень статистичної значимості; \*\*\*кореляція відсутня.

Можемо підтвердити наш попередній прогноз: світоглядні фактори корелюють більшою мірою із евдемоністичним психологічним благополуччям, ніж із гедоністичною задоволеністю життям. Більшість констатованих взаємозв'язків є середніми за силою прояву і прямими за напрямком кореляції. Спробуємо розглянути отримані результати більш детально.

Фактор «співжиття зі світом» найбільш сильно корелює із благополуччям. Констатуємо наявність прямого сильного взаємозв'язку фактору із загальним рівнем психологічного благополуччя ( $r=0,753$ ,  $p=0,000$ ). Також стратегія «співжиття зі світом» прямо корелює із рівнем задоволеності життям, однак зв'язок цей – середньої сили прояву ( $r=0,415$ ,  $p=0,000$ ). Отриманий результат показав, що для досягнення благополуччя бажаною є орієнтація особистості на світоглядну стратегію «співжиття зі світом». Ця модель проявляється в наступному: наповненні себе і власного життя смислами; успішній адаптації до зовнішнього світу на основі особисто визначеного сенсу життя; переживання самоцінності. Сприятиме високому рівню благополуччя така світоглядна позиція особистості, за якої актуалізована тенденція до самоприйняття і цінування свого «Я», а також зовнішнього світу, прийняття «Я» інших людей. За умови

прийняття моделі «співжиття зі світом» людина розуміє «правила» життя в світі та вміє до них адаптуватися. Дана стратегія світогляду забезпечує життя «зі світом» та «в світі», але на рівних - без спроб домінувати чи підкоритися йому, без намагання «подобатися» оточенню, без переживання «закинутості в світ». Метафорично описаний взаємозв'язок «співжиття зі світом» із благополуччям особистості можливо зобразити у вигляді стосунків двох зрілих особистостей, при яких обидві сторони несуть особисту відповідальність, зберігають власну свободу та щирість у взаємних стосунках. Слід зважати також на прояв явної кореляції цього світоглядного фактору із вищим рівнем задоволеності життям. Ця тенденція може означати, що усвідомленість особистих бажань, потреб, цілей, а також здатність адаптуватися до середовища і отримувати блага із світу спрятимуть переживанню гедоністичного благополуччя особистістю.

Пряма кореляція фактору «світодружби» із благополуччям є наступною за силою прояву. Визначений взаємозв'язок вказує на значиму роль чинника глобальної прихильності до світу в контексті переживання благополуччя. Кореляція «світодружби» із евдемоністичним та гедоністичним благополуччям в даному випадку знаходяться на приблизно однаковому рівні: зв'язок фактору із психологічним благополуччям трохи більш проявлений ( $r=0,398$ ,  $p=0,000$ ); трохи слабшим є зв'язок із рівнем задоволеності життям ( $r=0,346$ ,  $p=0,000$ ). Отриманий результат показує, що формування ідеалістичної моделі світогляду може бути позитивним чином пов'язане із високим рівнем психологічного благополуччя, із збалансованим поєднанням евдемоністичного самоздійснення та гедоністичної задоволеності життям. Можливо навіть припустити, що фактор «світодружби» і є тим самим «рожевим фільтром» сприймання світу: актуалізоване переконання в доброзичливості світу та його справедливості сприяють позитивній інтерпретації подій та зміцненню світоглядного ідеалізму.

Фактор «світогармонії» має середню за силою прояву пряму кореляцію із психологічним благополуччям ( $r=0,362$ ,  $p=0,000$ ) та слабкий прямий взаємозв'язок із задоволеністю життям ( $r=0,234$ ,  $p=0,000$ ). «Світогармонія» відображає збалансовану світоглядну модель, в якій гармонійно поєднуються

особистісні «вклади» у зовнішній світ із отриманням певних благ та ресурсів ззовні. Можемо констатувати, що дана стратегія взаємодії зі світом нездатна забезпечити задоволеність життям, але вона спряє переживанню психологічного благополуччя на вищому рівні. За умови прийняття моделі «світограмонії» особистість проявляє тенденцію до самоактуалізації, здійснює особистісні вклади (через турботу і вчинки), так само як отримує необхідне для себе із оточуючого середовища (задовольняючи потреби, реалізуючи бажання, домагаючись цілей). Описані особливості даного фактору сприятимуть переживанню благополуччя особистості.

Також нами було зафіксовано кореляцію фактору «підкореності світові» із благополуччям особистості. Це єдиний світоглядний фактор, який має обернений взаємозв'язок ( $r=-,377$ ,  $p=0,000$ ) із загальним рівнем психологічного благополуччя. Виявлена тенденція вказує на те, що стратегія взаємодії зі світом на основі «підкореності» йому, орієнтації на пристосування особистості до зовнішніх правил заради соціального схвалення, пов'язана із нижчим рівнем благополуччя. «Підкореність світові» передбачає конформізм, схвалення цінності скромності, актуалізацію особистісного консерватизму та прояву ригідності, що може перешкоджати розкриттю індивідуальності та призводити до глибокого неблагополуччя. Таким чином, світоглядну стратегію, спрямовану на реалізацію «просоціальних» цінностей і пристосування до оточення, можна вважати причиною переживання нещастя. Кореляційний зв'язок «підкореності світові» із рівнем задоволеності життям відсутній.

З метою більш всебічного і поглибленого розгляду проблеми, предметом аналізу стали кореляції факторів світогляду із аспектами психологічного благополуччя. Підтверджено наявність зв'язку між трьома світоглядними факторами (світогармонія, співжиття зі світом, світодружба) із аспектами благополуччя - емоційним, екзистенційно-діяльним, соціально-нормативним і гедоністичним (див. табл. 3.20):

Таблиця 3.20

## Взаємозв'язок світоглядних факторів із аспектами благополуччя

Світоглядні фактори Аспекти благополуччя	К/к*	р **	К/к	р	К/к	р
	«Світогармонія»		«Співжиття зі світом»		«Світодружба»	
1. Емоційне	,308**	0,000	,507**	0,000	,566**	0,000
2. Екзистенційно-діяльнісне	,291**	0,000	,467**	0,000	,464**	0,000
3. Его-благополуччя	,207**	0,002	,520**	0,000	,408**	0,000
4. Гедоністичне	***		,287**	0,000	,293**	0,000
5. Соціально-нормативне	,382**	0,000	,396**	0,000	,357**	0,000

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* р – рівень статистичної значимості; \*\*\*кореляція відсутня.

Найбільшу силу кореляції із декількома аспектами благополуччя продемонстрував фактор «співжиття зі світом». «Співжиття зі світом» має прямий середній за силою зв'язок із его-благополуччям ( $r=0,520$ ,  $p=0,000$ ), а також емоційним ( $r=0,507$ ,  $p=0,000$ ) й екзистенційно-діяльним благополуччям ( $r=0,467$ ,  $p=0,000$ ).

На другому місці за узагальненою силою зв'язку із різними аспектами благополуччя фактор «світодружби». Даний світоглядний фактор корелює із емоційним аспектом благополуччя ( $r=0,566$ ,  $p=0,000$ ), екзистенційно-діяльним ( $r=0,464$ ,  $p=0,000$ ) і его-благополуччям ( $r=0,408$ ,  $p=0,000$ ); констатовані кореляції є прямими і середніми за силою.

Сила зв'язку світоглядного фактору «світогармонії» із аспектами благополуччя простежується меншою мірою. Окремого спогаду заслуговує взаємозв'язок даного фактору із соціально-нормативним благополуччям ( $r=0,382$ ,  $p=0,000$ ), сила якого є найбільшою. Відсутня кореляція «світогармонії» із гедоністичним благополуччям.

Із констатованих результатів випливають три узагальнення або тенденції кореляції світоглядних факторів і аспектів благополуччя. По-перше, актуалізація кожного із трьох світоглядних факторів найбільше пов'язана із вищим рівнем певного аспекту благополуччя, і ці аспекти різняться для факторів світогармонії, співжиття зі світом та фактору світодружби.

Світоглядний фактор «співжиття зі світом» найбільше взаємопов'язаний із его-благополуччям. Отож чинником відчуття задоволеності власним «Я» може

бути світоглядна модель осмисленого прийняття світу із подальшою адаптацією до нього. Модель «світодружби», для якої характерним є наявність довіри до світу та ідеалістичного світосприйняття, найбільше корелює із емоційним благополуччям. «Світогармонія» демонструє найбільшу силу зв'язку із соціально-нормативним аспектом благополуччя, тобто призводить до переживання задоволення від узгодженості стратегії власного життя із соціальними нормами й цінностями.

По-друге, найвищим рівнем благополуччя в множинності аспектів його прояву відзначатимуться люди зі світоглядною моделлю «співжиття зі світом». Інтерпретація даної тенденції обумовлюється характеристиками цього фактору: високий рівень екзистенційної наповненості сприяє осмисленому трактуванню життєвих подій, побудові власного шляху у відповідності до особистого сенсу життя і уявлень про щастя. Також визначальною характеристикою фактору є високий показник адаптованості: особистість із проявленою стратегією на «співжиття зі світом» з великою ймовірністю знайде власне місце в світі, осмислене покликання в житті, відчуваючи себе «на своєму місці».

По-третє, емоційне благополуччя корелює із різними світоглядними факторами більшою мірою, ніж інші аспекти. Інтерпретація озвученої тенденції полягає в схильності людини відчувати задоволеність на емоційному рівні в умовах автентичності, відповідності стратегії взаємодії із оточенням особистим переконанням і цінностям. Тобто переживання емоційного задоволення в контексті цієї тенденції може бути наслідком відчуття узгодженості між світоглядом і проявленою назовні активністю. В цьому випадку актуалізація будь-якої стратегії взаємодії зі світом сприятиме емоційному благополуччю за умови її відповідності індивідуальному світогляду.

Підсумовуючи вищенаведений аналіз кореляції світоглядних факторів і благополуччя, констатуємо наступне. Найбільшим чином пов'язаний із високими показниками рівня благополуччя фактор «співжиття зі світом». Це підкреслює значиму роль наповненості смыслом свого існування для особистості, прийняття оточуючого світу та самоприйняття, успішної адаптації

на основі мудрої життєвої позиції для досягнення благополуччя. Також із благополуччям особистості корелюють світоглядні моделі «світогармонія» та «світодружба». Прийняття особистістю стратегії «підкореності світові» може стати негативним чинником на шляху досягнення благополуччя.

Таким чином, нами було проаналізовано ряд виявлених взаємозв'язків світоглядних факторів із благополуччям. З метою підтвердження впливу чотирьох розглянутих світоглядних факторів на психологічне благополуччя проведено **регресійний аналіз** (див. табл. 3.21).

Таблиця 3.21

*Регресійна модель: обумовленість благополуччя факторами світогляду*

Компоненти моделі:	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
	B	Стд. Помилка	Бета		
(Константа)	347,192	1,962		176,954	,000
<b>Світогармонія</b>	9,154	2,081	,171	4,400	,000
<b>Співжиття зі світом</b>	34,285	2,086	,642	16,438	,000
<b>Підкореність світові</b>	-15,958	1,979	-,299	-8,065	,000
<b>Світодружба</b>	8,079	2,131	,151	3,791	,000
Залежна змінна: психологічне благополуччя; КМД (скорегований): <b>0,713</b> ; Дурбін-Уотсон: 1,96.					

На основі отриманих результатів констатуємо обумовленість 71,3% дисперсії змінної «загальний рівень психологічного благополуччя» впливом чотирьох факторів світогляду («співжиття зі світом», «світогармонія», «світодружба», «підкореність світові»). Коефіцієнт множинної детермінації в протестованій моделі регресії становить 0,713 при рівні статистичної значущості 0,000. Показник Дурбіна-Уотсона становить 1,96, що підтверджує нормальний розподіл даних. Таким чином, запропонована регресійна модель факторів світогляду як чинників благополуччя має прогностичну здатність 71,3% та включає наступні предиктори: світогармонія ( $\beta=0,171$ ,  $t=4,400$ ,  $p<0,01$ ), співжиття зі світом ( $\beta=0,642$ ,  $t=16,438$ ,  $p<0,01$ ), підкореність світові ( $\beta=-0,299$ ,  $t=-8,065$ ,  $p<0,01$ ), світодружба ( $\beta=0,151$ ,  $t=3,791$ ,  $p<0,01$ ). Найбільш значимим чинником психологічного благополуччя є фактор співжиття зі світом; всі інші

фактори обумовлюють рівень благополуччя меншою мірою (в порядку спадання сили впливу): підкореність світові, світогармонія, світодружба. Світоглядний фактор підкореності світові – єдина стратегія взаємодії зі світом, яка призводить до заниження рівня благополуччя; використання інших факторів світогляду позитивно впливає на благополуччя. Наявність впливу чотирьох розглянутих факторів світогляду на загальний рівень задоволеності життям не було підтверджено за допомогою статистичного аналізу.

Таким чином, статистично підтвердженими чинниками впливу на психологічне благополуччя є чотири світоглядні фактори. Позитивні чинники відображають тенденції особистості до побудови світосприйняття і світоставлення по типу «світогармонії», «світодружби», «співжиття зі світом». Негативним чинником благополуччя було визначено схильність до «підкореності світу».

### **3.7. Психологічні типи індивідуального світогляду особистості**

Після виокремлення світоглядних факторів благополуччя особистості наступною дослідницькою ціллю стало створення емпіричної типології світогляду (Грузинова, 2022d). Актуальність її створення обумовлена відсутністю єдиної усталеної системи виділення типів або різновидів світогляду особистості в лоні психології. Виконання завдань, необхідних для досягнення поставленої цілі, передбачає наступні кроки: 1. Провести аналіз емпіричних даних з метою визначення психологічної типології особистісного світогляду; 2. Проаналізувати та інтерпретувати зміст різних типів світогляду, використовуючи отримані результати.

При створенні типології було прийнято рішення скоротити кількість елементів світогляду для аналізу та використовувати лише найбільш загальні та суттєві параметри. Це дозволить в подальшому виділити основні характеристики кожного типу світогляду, які є стійкими, персоналізованими та невід’ємними складовими частинами індивідуальності. При здійсненні кластерного аналізу було використано наступні елементи світогляду: 1. базові переконання

(доброзичливості, осмисленості, самоцінності); 2. універсальні цінності (турбота про інших, турбота про природу, толерантність) та осмисленість (загальний рівень екзистенційної наповненості); 3. елементи світоставлення (прийняття інших, прийняття себе, загальний рівень адаптивності); 4. загальний рівень світоглядної пластичності. При проведенні аналізу було використано дані 213 респондентів із загальної вибірки основного дослідження. Респондентами стали досліджувані віком від 21 року, щоб доцільно було констатувати у них більш усталений світогляд.

Здійснена в подальшому інтерпретація вищеперерахованих параметрів допоможе охарактеризувати виокремлені типи світогляду. Як стає очевидно із переліку включених в аналіз елементів світогляду, змістове наповнення кожного світоглядного типу дозволить охарактеризувати властиву для особистості модель або стратегію світобачення та взаємодії зі світом. Приналежність особистості до певного із виокремлених типів індивідуального світогляду буде відображати: особливості світопереконання, світопереживання та осмисленості, а також самоставлення і ставлення до оточуючого світу. Рівень адаптованості дозволить зрозуміти характер взаємодії в системі «людина-світ». Також можна буде побачити міру гармонійності поєднання різних елементів світогляду в рамках конкретних типів.

В результаті проведеного кластерного аналізу було визначено оптимальну кількість кластерів і виділено п'ять типів світогляду за включеними в аналіз ознаками. Виділення такої кількості типів обумовлено вибором найбільш оптимальної картини в плані розподілу кількості досліджуваних в рамках кожного кластеру. При виокремленні більшої чи меншої кількості кластерів ми б прослідковували занадто непропорційний розподіл досліджуваних між різними типами. До того ж, виділення саме п'яти типів світогляду можна вважати оптимальним з огляду на змістовність подальшого аналізу.

Реалізація статистичних процедур кластерного аналізу дозволяє вивести типологію індивідуального світогляду особистості. Внаслідок подальшого

визначення описових статистик для кожного кластеру (середнє значення і стандартне відхилення) було здобуто наступні результати для п'яти типів:

Таблиця 3.22

## Типи індивідуального світогляду особистості

Характеристика для порівняння (параметр світогляду):	Кластер 1:		Кластер 2:		Кластер 3:		Кластер 4:		Кластер 5:	
	с/з	с/в	с/з	с/в	с/з	с/в	с/з	с/в	с/з	с/в
Доброзичливість світу	<b>10,3</b>	2,2	<b>11,9</b>	1,8	<b>10,8</b>	2,2	<b>9,3</b>	2,7	<b>10,8</b>	1,4
Осмисленість світу	<b>14</b>	2,6	<b>15,4</b>	2,2	<b>15,1</b>	4,1	<b>13,5</b>	2,9	<b>14,6</b>	2,2
Самоцінність	<b>15,9</b>	2,4	<b>18</b>	2,3	<b>16,7</b>	4,3	<b>14,1</b>	3,1	<b>16,8</b>	2,5
Світоглядна пластичність	<b>10,3</b>	1,6	<b>11</b>	1	<b>11,2</b>	1,4	<b>8,2</b>	2,7	<b>10,7</b>	2,6
Універсализм-турбота про інших	<b>13,4</b>	3,1	<b>14,1</b>	2,7	<b>12,3</b>	4,3	<b>10,1</b>	5,3	<b>14,4</b>	1,9
Універсализм-турбота про природу	<b>11,3</b>	3,2	<b>12,2</b>	3	<b>10,1</b>	6,5	<b>9,5</b>	4,7	<b>13,4</b>	2,1
Універсализм-толерантність	<b>13</b>	3,2	<b>14,2</b>	2,9	<b>14,3</b>	2,5	<b>11</b>	5,1	<b>15</b>	2,5
Екзистенційна наповненість	<b>162,4</b>	17,9	<b>212,6</b>	17,9	<b>221,8</b>	3,6	<b>103,8</b>	13,6	<b>119</b>	17,9
Прийняття інших	<b>56,7</b>	10,1	<b>74,9</b>	9,2	<b>49,4</b>	6,7	<b>50,5</b>	8,3	<b>81</b>	13,5
Прийняття себе	<b>59,6</b>	11,5	<b>87</b>	9,4	<b>42,9</b>	3,6	<b>51,9</b>	9,1	<b>90,4</b>	6,3
Адаптивність	<b>57,3</b>	6,1	<b>78,9</b>	7	<b>48,3</b>	5,8	<b>51,2</b>	5,2	<b>80,1</b>	3,8
Кількість осіб:	97		61		16		24		15	
Тип світогляду:	<i>Безневинний</i>		<i>Ідеаліст</i>		<i>Самотній</i>		<i>Загублений</i>		<i>Зневоднений</i>	

\*с/з – середнє значення; \*\*с/в – стандартне відхилення.

Аналізуючи отримані дані, ми можемо описати виокремлені кластери. Характеристика типів здійснюватиметься на основі числових значень заявлених вище параметрів (переконань, цінностей та інших елементів світогляду). Показники за ними у більшій частині досліджуваних в межах одного і того ж кластеру наближені до середнього значення. Стандартне відхилення за всіма елементами аналізу здебільшого відповідає нормі. Вищезазначене дозволяє нам з більшою достовірністю приписувати виявлені показники, характерні для конкретного типу, всім представникам даного типу світогляду.

Після проведення кластерного аналізу виокремлені типи світогляду були поіменовані. Обрані наступні назви (перераховані від першого до п'ятого кластеру): «безневинний», «ідеаліст», «самотній», «загублений», «зневоднений». Обґрунтування доцільності назв для кожного зі світоглядних типів ми розкриваємо в подальшому аналізі та інтерпретації результатів через метафоричні образи. Тепер представимо загальну характеристику для кожного типу.

1. Для світоглядного типу **«безневинний»** констатуємо такі середні значення за включеними в аналіз елементами: «доброзичливість світу» (10,3), «осмисленість світу» (14), «самоцінність» (15,9), «світоглядна пластичність» (10,3), «універсалізм-турбота про інших» (13,4), «універсалізм-турбота про природу» (11,3), «універсалізм-толерантність» (13), «екзистенційна наповненість» (162,4), «прийняття інших» (56,7), «прийняття себе» (59,6), «адаптивність» (57,3). Отож для особистості цього світоглядного типу характерне наступне: середній рівень прояву - переконання в доброзичливості світу, цінностей турботи про інших, турботи про природу, прийняття інших, самоприйняття. Прояв на рівні нижче середнього - осмисленість світу, переконання у самоцінності, світоглядна пластичність. Значення екзистенційної наповненості та адаптивності особистості – нижче нормативних показників; в рамках деяких інших світоглядних типів відмічаємо ще нижчі показники за певними елементами, однак і у «безневинного» дані значення знаходяться на рівні нижче середнього.

Таким чином, «безневинному» не властиві ані світоглядна переконаність в доброті та осмисленості світу, ані осмисленість свого життя та призначення. Всі констатовані показники для типового представника першого світоглядного типу є значеннями середніми або нижче середнього. Назва даного світоглядного типу («безневинний») спричинена описаною вище тенденцією: представник цього кластеру вирізняється відсутністю особистої рефлексивності, яскраво вираженої тенденції світоставлення. Також типовий представник цього типу не має «сталого» стрижня власного світогляду у вигляді стійких уявлень, переконань

та цінностей; він не намагається осмислити власне місце в цьому світі або виявити своє світоставлення, презентувати індивідуальне «Я» зовнішньому світові. Тип «безневинного» в метафоричному вимірі - це листок дерева, який не намагається пізнати оточуючий світ чи себе, не виявляє бажання рефлексивним чином визначити сенс або бажану кінцеву ціль своєї подорожі, а лише пливе за течією загальносвітової річки.

2. Наступний виокремлений тип світогляду особистості - «ідеаліст». Порівняно з іншими типами він вирізняється наступними особливостями: найвищим рівнем актуалізації переконання в доброзичливості та осмисленості світу, переконаністю самоцінності на високому рівні. Також в рамках даного типу констатуємо достатньо високі показники світоглядної пластичності та усіх універсальних цінностей, рівня екзистенційної наповненості особистості, загальної адаптивності. Прийняття інших і самоприйняття так само актуалізовані на значному рівні прояву. Вищеперераховане свідчить про сформованість позитивних світопереконання, світоцінності, світоставлення та самоставлення.

Середні показники значень для означеного типу світогляду є наступними: «доброзичливість світу» (11,9), «осмисленість світу» (15,4), «самоцінність» (18), «світоглядна пластичність» (11), «універсалізм-турбота про інших» (14,1), «універсалізм-турбота про природу» (12,2), «універсалізм-толерантність» (14,2), «екзистенційна наповненість» (212,6), «прийняття інших» (74,9), «прийняття себе» (87), «адаптивність» (78,9). Таким чином, типовий «ідеаліст» вирізняється стабільно позитивним переконанням у відношенні навколишнього світу, сформованою системою цінностей та довірливим ставленням до світу. Для цього типу світогляду характерні узгодженість між образом світу (сприйняттям і переживанням світу як доброго та справедливого) із реальним підтвердженням на практиці правильності такого образу. Таке «підтвердження» реалізується завдяки віднаходженню особистістю смислу життя, оптимального для себе способу реалізації цього смислу у власній життєдіяльності, а також у вигляді успішної адаптації особистості. За умови дотримання описаної тенденції у «ідеаліста» є всі підстави вірити в доброту світоустрою, так як сам він органічно

вписується в загальну картину світу, знайшов своє місце в ньому та адаптувався до «правил» оточення.

Обрана назва другого типу світогляду («ідеаліст») - не випадкова. Метафорично представника даного типу індивідуального світогляду можливо співвідносити із стовбуром великого міцного дерева: існує сильне коріння переконань, яке живить стовбур цінностей і надає сенс руху догори відповідно до власного світила - сенсу існування. З точки зору автора типології, такий образ повністю передає описані характеристики цього типу світогляду - особистості властиво позитивно сприймати світ, довірливо ставитися до нього і знаходити доброзичливий зворотній відгук на проявлене світоставлення.

3. Сильне поодиноке дерево на порожньому пагорбі – саме такий образ ми пропонуємо в якості метафоричного уособлення третього типу індивідуального світогляду під назвою «самотній». Наведений образ зумовлений виявленими особливостями світоглядного типу: його представник має надзвичайно потужний особистий смисл життя, інакше кажучи - «серцевину» свого ества. При цьому він здатний проявляти гнучкість та змінюватися, але не віднайшов для себе єднання з іншими, природою і світом загалом. Також констатуємо дезадаптованість «самотнього» - наче дерево на поодинокому пагорбі, яке має особистий ресурс для зростання, але існує «поза лісом», без значимого зв'язку із іншими деревами.

Середні значення даного кластеру є наступними: «доброзичливість світу» (10,8), «осмисленість світу» (15,1), «самоцінність» (16,7), «світоглядна пластичність» (11,2), «універсалізм-турбота про інших» (12,3), «універсалізм-турбота про природу» (10,1), «універсалізм-толерантність» (14,3), «екзистенційна наповненість» (221,8), «прийняття інших» (49,4), «прийняття себе» (42,9), «адаптивність» (48,3). Таким чином, для типу «самотнього» характерні: екзистенціальна наповненість на високому рівні прояву, що суміщається із неприйняттям оточуючого світу та самого себе. Наслідком даної тенденції може стати дезадаптація особистості. Представник світоглядного типу «самотній» є «революціонером», який не може примиритися із багатьма

аспектами зовнішнього світу, актуальним станом речей. Однак він має смисл особистого буття, мету жити і рухатися вперед, відчуває свободу свого існування. В порівнянні з іншими типами світогляду, «самотній» має найвищий рівень пластичності світогляду. Це слід вважати ознакою здатності представника даного типу сприймати нову інформацію адекватно і об'єктивно, змінювати власні світоглядні положення зважено і своєчасно. Наявність «неприйняття» світу і себе в контексті світоставлення такої особистості можливо проінтерпретувати як наслідок критичного оцінювання невідповідності світу провідним цінностям, значимим для їх носія. Також припускаємо, що саме для «самотнього» внаслідок фіксації цієї «невідповідності» можливим стане творче перетворення навколишньої дійсності у відповідності до особистих ідеалів.

4. Для четвертого типу світогляду під назвою «загублений» були статистично визначені наступні середні значення: «доброзичливість світу» (9,3), «осмисленість світу» (13,5), «самоцінність» (14,1), «світоглядна пластичність» (8,2), «універсалізм-турбота про інших» (10,1), «універсалізм-турбота про природу» (9,5), «універсалізм-толерантність» (11), «екзистенційна наповненість» (103,8), «прийняття інших» (50,5), «прийняття себе» (51,9), «адаптивність» (51,2).

Можемо побачити, що провідною особливістю представника індивідуального типу «загублений» є низькі або навіть гранично низькі показники за всіма включеними в аналіз типів елементами світогляду. Причому низькими ці значення є як в порівнянні із іншими світоглядними типами, так і в межах норм показників для дорослої вибірки (визначених розробниками використаних в дослідженні опитувальників). Констатуємо, що «загубленому» властиві: низька осмисленість життя - екзистенційна «спустошеність»; неприйняття зовнішнього та внутрішнього світів, дезадаптованість особистості до світу. Також цей тип характеризується низькою ціннісною орієнтованістю особистості на прояви турботи і толерантності. Не було відзначено глибинної переконаності в доброзичливості оточуючого світу. Найнижчі показники у «загубленого» слід вважати ознакою зневіри в зовнішньому світу, власному

потенціалі, а також неможливості визначення особистістю сенсу власної життєдіяльності та перспективи самореалізації в світі.

Назва типу «загублений» обумовлена метафорою зернини, яка була «закинута» в цей світ, але не виявляє спроможності «прижитися» і «прорости» в ґрунті через відсутність внутрішнього ресурсу зростання (відсутність сенсу існування, зневіреність в світові загалом).

5. Останньому виокремленому типу світогляду особистості було дано назву «**зневоднений**». Середні значення для означеного типу світогляду є наступними: «доброзичливість світу» (10,8), «осмисленість світу» (14,6), «самоцінність» (16,8), «світоглядна пластичність» (10,7), «універсалізм-турбота про інших» (14,4), «універсалізм-турбота про природу» (13,4), «універсалізм-толерантність» (15), «екзистенційна наповненість» (119), «прийняття інших» (81), «прийняття себе» (90,4), «адаптивність» (80,1). Таким чином, «зневодненому» властиві: висока адаптивність (найвищі показники в порівнянні з іншими типами), прийняття інших, самоприйняття, ціннісна орієнтація на вияв турботи (до інших людей і довколишнього середовища) та толерантності; актуалізована переконаність в самоцінності та доброзичливості світу. Додатково констатуємо показники світоглядної пластичності та переконання в осмисленості світу на середньому рівні прояву. Рівень екзистенційної наповненості особистості у «загубленого» - низький.

Тепер спробуємо довести доцільність обраної назви для даного типу індивідуального світогляду. На основі поверхової характеристики здається, що найменування типу «зневоднений» не відповідає своєму власному змісту. Але при виборі назви ми в першу чергу спиралися на властивий цьому типу низький рівень екзистенційної наповненості, особливо в комплексному поєднанні із високими значеннями інших елементів світогляду. З одного боку, аналіз змісту світогляду «зневодненого» представляє нам його як особистість доброзичливу, високоморальну, просоціальну, орієнтовану на співпрацю зі світом та принесення користі оточуючим, а також адаптовану до світу. З іншого боку, низький рівень екзистенційної наповненості може бути свідченням відсутності

актуального і життєздатного смислу існування. Тобто особистість даного типу справді «зневоднена» на світоглядному рівні, оскільки немає того смислового наповнення, яке б виступало в ролі «життєдайного джерела». В якості метафоричного опису «зневодненого» ми пропонуємо образ великого міцного дерева, яке має зневоднену серцевину. Таке дерево може знаходитися в оточенні інших дерев та на вигляд бути доволі міцним. Але насправді йому не вистачає джерела для подальшого розвитку.

Можливо, «зневоднений» знаходиться в справжньому «діалозі» або навіть в «суперечці» зі світом, він міг як втратити старий смисл життя, так і бути в пошуку нового. На фоні відсутності (або недостатньої) осмисленості життя для нього характерним є прийняття цінностей, принципів та орієнтирів ззовні. Життєва позиція «зневодненого» може бути не сповнена особистим сенсом. Спираючись на вищенаведену характеристику, можемо поставити питання: наскільки стійкою є основа світогляду «зневодненого»? Адже за умови відсутності актуального особистого смислового орієнтиру людині залишається покладатися лише на слідування заданим ззовні правилам. І чи можливо в такому випадку вважати сформований світогляд «зневодненого» його особистісним надбанням та результатом внутрішнього опрацювання життєвого досвіду? Ці питання наразі залишаються відкритими і вимагають подальших досліджень.

Результатом аналізу вищенаведених світоглядних типів є виділення двох основних тенденцій. Перша: поєднання різних елементів світогляду в рамках кожного типу є збалансованим та гармонійним. Тобто змістові елементи організовані таким чином, щоб забезпечити певну стратегію ставлення особистості до світу. Така світоглядна модель чи стратегія може більшою мірою спрямовуватися на колективізм чи індивідуалізм, забезпечення автономії від оточення чи реалізацію власного смислу в житті тощо. Друга: всі розглянуті типи мають свої «переваги» і «недоліки», що унеможливорює розгляд будь-якого із них в якості «ідеальної» стратегії взаємодії зі світом. В рамках кожного типу є своя «ложка дьогтю», яка може бути перпоною благополуччя особистості.

Основні описані результати типологізації світогляду на основі дисертаційного дослідження (виділені п'ять типів світогляду, їх назви і коротка характеристика) узагальнені в таблиці:

Таблиця 3.23

## Характеристика типів індивідуального світогляду особистості

№	Тип світогляду особистості	«Принцип» світогляду	Характеристики типу
1	«Безневинний»	«Плисти за течією», <i>нерефлексивне прийняття ззовні принципів, цінностей і світоглядної позиції.</i> Метафора типу: листок, що впав у річку.	1) Світопереконання: переконання в доброзичливості світу; 2) Світоцінність: середнього рівня проявлені універсальні цінності, низька осмисленість власного життя, екзистенційна ненаповненість; 3) Світоставлення: дезадаптованість у зовнішньому світі.
2	«Ідеаліст»	«У всього в цьому житті є свій сенс існування», «світ сповнений добра». Метафора типу: сильне дерево.	1) Світопереконання: переконання в доброті світу; 2) Світоцінність: прихильність універсальним цінностям, екзистенційна наповненість і осмисленість життя; 3) Світоставлення: адаптованість, прийняття самого себе, зовнішнього світу.
3	«Самотній»	«У мене є життєве призначення», <i>зневіра і неприйняття світу.</i> Метафора типу: самотнє дерево.	1) Світопереконання: менш проявлене переконання в доброзичливості світу (тенденція до зневіри); 2) Світоцінність: сильно виражена екзистенційна наповненість і осмисленість існування; 3) Світоставлення: дезадаптованість, неприйняття себе і соціуму.
4	«Загублений»	«Ніщо не має сенсу». Метафора типу: зерно, яке несе вітер.	1) Світопереконання: відсутність переконаності в доброті світу; 2) Світоцінність: відсутність осмисленого існування; 3) Світоставлення: дезадаптованість.
5	«Зневоднений»	«Світ сповнений прекрасного. Однак я наразі не знайшов свого сенсу життя в ньому». Метафора типу: велике зневоднене дерево.	1) Світопереконання: переконаність в доброзичливості світу; 2) Світоцінність: прихильність універсальним цінностям, екзистенційна ненаповненість, відсутність сенсу власного існування; 3) Світоставлення: висока адаптованість, позитивне світоставлення.

Таким чином, результатом виконаної роботи стала розробка та подальша інтерпретація емпіричної типології індивідуального світогляду особистості.

Було статистично виокремлено п'ять типів індивідуального світогляду та надано вичерпну характеристику кожного типу.

### 3.8. Особливості психологічного благополуччя у особистостей із різним типом світогляду

Наступним етапом дослідницької роботи стало визначення особливостей психологічного благополуччя у носіїв різного типу світогляду (Грузинова 2023b). Застосовувався непараметричний критерій Краскала-Уоллеса для порівняння незалежних вибірок. В результаті його використання було доведено наявності залежності загального рівня психологічного благополуччя та задоволеності життям від властивого особі світоглядного типу. Також підтверджена залежність від типу світогляду різних компонентів та аспектів психологічного благополуччя особистості. За всіма включеними в аналіз показниками благополуччя констатуємо високий рівень значимості ( $p=0,000$ ). Це дає змогу нам стверджувати наявності значимих на статистичному рівні відмінностей благополуччя між носіями різних типів індивідуального світогляду.

Щоб охарактеризувати особливості благополуччя осіб в залежності від їх приналежності до певного світоглядного типу, в даному підрозділі наводимо середні значення: загального рівня психологічного благополуччя, задоволеності життям; змістових компонентів благополуччя; аспектів прояву благополуччя. Нижче представлені показники психологічного благополуччя – загальний рівень та прояв його компонентів (див. табл. 3.24):

Таблиця 3.24

#### Особливості благополуччя осіб із різним типом світогляду

ПБ \ ТС	Безневинний		Ідеаліст		Самотній		Загублений		Зневоднений	
	с/з	с/в	с/з	с/в	с/з	с/в	с/з	с/в	с/з	с/в
Позитивні відносини	55,2	9,1	67,3	9,7	48,3	3,9	49	6	70	8,3
Автономія	52,1	9,3	63,6	10,3	46	9,7	50,1	8,1	64	5,8

Управління оточенням	51,2	6,6	65,1	7,8	52,6	4,2	44,5	10,2	68,8	6,8
Особистісний ріст	60,3	9,6	71,1	8	54,3	4,3	51	5,5	68,8	7,9
Ціль в житті	55,3	8,3	69	8,5	49,1	10,3	47,3	6,7	71,6	8,6
Самоприйняття	52,3	8,2	67,5	8,4	45	15,1	42,1	11,9	72,2	4,9
<b>ПБ загальне</b>	<b>326,5</b>	<b>33,3</b>	<b>403,8</b>	<b>39,8</b>	<b>295,5</b>	<b>45,6</b>	<b>285,1</b>	<b>29</b>	<b>415,4</b>	<b>35</b>

*\*с/з – середнє значення; \*\* с/в – стандартне відхилення; \*\*\*ТС – тип світогляду; \*\*\*\*ПБ – психологічне благополуччя.*

Коротко охарактеризуємо отриманий результат. В загальному вигляді за рівнем благополуччя світоглядні типи розташовані наступним чином (в порядку спадання): «зневоднений» (415,4), «ідеаліст» (403,8), «безневинний» (326,5), «самотній» (295,5), «загублений» (285,1). Можемо побачити, що найбільш «благополучними» є представники типу «зневоднений», тоді як світоглядний тип «загубленого» пов'язаний із найнижчими показниками психологічного благополуччя.

При описі загальної картини благополуччя кожного типу світогляду можливим є виокремлення двох **основних характеристик**. По-перше, співвідношення особливостей прояву компонентів благополуччя для загалом «благополучних» світоглядних типів («зневоднений», «ідеаліст») схоже між собою, а характеристика прояву різних компонентів благополуччя для «неблагополучних» типів світогляду («самотній», «загублений») значним чином відрізняється. Наприклад, для «зневоднених» та «ідеалістів» спільною характеристикою є актуалізація компонентів «самоприйняття» (72,2 і 67,5) й «особистісного росту» (68,8 і 71,1). Також всередині цих типів відмічаємо найнижчий рівень актуалізації компоненту благополуччя «автономія» («зневоднений» - 64, «ідеаліст» - 63,6). Єдиною спільною особливістю «неблагополучних» світоглядних типів («загублений» та «самотній») є найнижчі показники самоприйняття (42,1 і 45 відповідно) як всередині цих типів, так і в порівнянні з іншими типами індивідуального світогляду. В усьому іншому для типів світогляду із низьким загальним рівнем благополуччя спостерігаємо якісно

різні особливості прояву його компонентів. Для «загублених» характерними є низькі показники компонентів «управління оточенням» (44,5) та «цілі в житті» (47,3). У носіїв світоглядного типу «самотній» на низькому рівні прояву знаходяться компоненти «автономії» (46) і «позитивних відносин з оточуючими» (48,3). Подібні результати цілком відповідають особливостям світогляду даних типів.

По-друге, характерною ознакою світоглядних типів, яким властивий високий рівень благополуччя, є актуалізація самоприйняття. Так, відмічаємо найбільше прийняття самого себе у типів «зневоднений» (72,2) та «ідеаліст» (67,5). Тоді як для типів «загублений» (42,1) та «самотній» (45) рівень вираженості даного компоненту психологічного благополуччя, навпаки, є низьким.

Також проінтерпретуємо одну особливість благополуччя світоглядного типу «загублений», оскільки вона вимагає окремого пояснення. Ми констатуємо достатньо високу вираженість компоненту «цілі в житті», що дисонує із описом самого типажу «загубленого» (зокрема, із виявленими низькими показниками смислової наповненості для даного типу). Однак це протиріччя може бути пояснене. Компонент психологічного благополуччя «цілі в житті» трактується як наявність цілі здійснення життєдіяльності, що не обов'язково тотожне якісній задоволеності існуючою життєвою метою або загальній смисловій наповненості особистості. У випадку невідповідності життєвої мети екзистенційному наповненню особистості, проста її наявність не спричинює переживання повноцінного благополуччя.

Загальний висновок здійсненого аналізу полягає в тому, що із вищим рівнем благополуччя пов'язаний такий тип світогляду, якому властиве самоприйняття і тенденція до особистісного росту. Скоріш за все, спрямування світогляду на актуалізацію саме цих складових у внутрішній структурі благополуччя є запорукою загального переживання щастя. Інші загальні особливості прояву компонентів благополуччя у різних типів світогляду особистості відрізняються.

Таблиця 3.25

## Особливості благополуччя осіб із різним типом світогляду

ТС	Безневинний		Ідеаліст		Самотній		Загублений		Зневоднений	
	с/з	с/в	с/з	с/в	с/з	с/в	с/з	с/в	с/з	с/в
<b>Благополуччя</b>										
Емоційне	3,4	0,7	4,2	0,7	4	1	2,9	1,1	4,5	0,5
Екзистенційно-діяльнісне	3,3	0,7	4,1	0,7	3,7	1,4	3,1	0,9	4,4	0,5
Его-благополуччя	3,2	0,7	4	0,7	3,8	1,2	2,8	1,1	4,3	0,5
Гедоністичне	3,1	0,7	3,6	0,7	4	0,8	3,1	1,1	3,9	0,6
Соціально-нормативне	3,7	0,7	4,2	0,7	4	0,8	3,3	0,7	4,3	0,7
<b>Загальний бал (за аспектами)</b>	<b>16,9</b>	2,8	<b>20,1</b>	2,9	<b>19,6</b>	4,8	<b>15,3</b>	4,6	<b>21,3</b>	2,7
<b>Задоволеність життям</b>	<b>20,6</b>	5,8	<b>26,7</b>	5,2	<b>22,7</b>	11,8	<b>19,6</b>	7,5	<b>29,4</b>	5,2

\*с/з – середнє значення; \*\*с/в – стандартне відхилення; \*\*\*ТС – тип світогляду.

На основі даної таблиці (див. табл. 3.25) можемо проаналізувати показники різних аспектів благополуччя (емоційного, екзистенційно-діяльнісного, соціально-нормативного, гедоністичного, его-благополуччя) та задоволеності життям у носіїв різного типу світогляду. Додатково наведений загальний показник благополуччя – сумарний бал за всіма зазначеними його аспектами.

Найбільш «благополучними» є «зневоднені» та «ідеалісти». Найвищий узагальнений показник благополуччя та рівень задоволеності життям мають «зневоднені». Благополуччя і задоволеність життям у носіїв світогляду типу «ідеаліст» також знаходяться на доволі високому рівні. Для обох зазначених типів світогляду благополуччя найбільшою мірою актуалізується через аспект емоційного благополуччя («зневоднений» - 4,5; «ідеаліст» - 4,2). Окрім емоційного благополуччя, у «зневоднених» благополуччя проявляється через екзистенційно-діяльнісний аспект (4,4). Наступними аспектами за рівнем прояву для даного типу є соціально-нормативне (4,3) та его-благополуччя (4,3). Аспект гедоністичного благополуччя актуалізований у «зневоднених» найменшим чином (3,9). У осіб типу «ідеаліст» констатуємо іншу картину: прояв соціально-нормативного аспекту (4,2) трохи превалює над екзистенційно-діяльнісним

аспектом благополуччя особистості (4,1). В меншій мірі проявляються аспекти еґо-благополуччя (4) та гедоністичного благополуччя особистості (3,6).

У носіїв світогляду типу «самотній» констатуємо середній рівень прояву задоволеності життям та різних аспектів благополуччя порівняно з іншими світоглядними типами. Нижчим є рівень задоволеності життям у «безневинних» (16,9), найнижчий – у «загублених» (15,3). Спільною особливістю прояву благополуччя зазначених типів є актуалізація аспекту соціально-нормативного благополуччя на вищому рівні (3,3 - «загублений»; 3,7 – «безневинний»), порівняно із іншими аспектами. Із вищезазначеного витікає, що світоглядно обумовлена інтенсифікація соціально-нормативного аспекту благополуччя нездатна забезпечити переживання щастя в інших його проявах. Скоріш за все, асоціація власного щастя із здійсненням життєдіяльності в узгодженні із соціальними нормами, отриманням соціального схвалення, не може гарантувати багатоаспектне благополуччя особистості. Найнижчі показники аспектів благополуччя для цих двох типів дещо різняться. «Загубленим» не властиво переживати емоційне благополуччя (2,9) та еґо-благополуччя (2,8). Для носіїв світогляду типу «безневинний» характерні низький рівень еґо-благополуччя (3,2) та гедоністичного благополуччя (3,1).

Підсумовуючи вищенаведене, констатуємо наступне. Було підтверджено наявність залежності рівня та особливостей прояву благополуччя від типу властивого їй світогляду. З'ясовані при аналізі результати дослідження дозволяють вивести спільні характеристики різних типів світогляду, носії яких мають вищі показники благополуччя. До таких характеристик слід віднести переконання в загальній доброзичливості світу, інтегрованість в структурі світогляду універсальних цінностей, а також адаптивність особистості до умов здійснення життєдіяльності в зовнішньому світі. Найбільш «благополучними» є типові представники світогляду «зневодненого» та «ідеаліст», найменш «благополучним» - «загублений».

### **3.9. Особливості переживання психологічного благополуччя в період пандемії**

В першому розділі дисертаційного дослідження зазначалося, що при визначенні чинників благополуччя не слід нехтувати значимими зовнішніми причинами впливу на переживання благополуччя особистістю. На період проведення емпіричного дослідження таким чинником, значимість якого була актуальною для більшої частини респондентів, стала проблематика життєдіяльності на тлі пандемії. Найбільш критичною дана тема була у 2019-2020 роках (в подальшому, як показали дослідження, внаслідок адаптації проблема пандемії втратила свою надзвичайну актуальність). Тому ми зосередимося на аналізі тих результатів пілотажного дослідження 2020 року, які стосуються особливостей взаємозв'язку життєвої ситуації пандемії із благополуччям особистості (Грузинова, 2020с, f; Грузинова, 2021а, b, d).

В першу чергу, очевидно видається необхідність з'ясувати залежність загального рівня благополуччя у зв'язку із особливостями зміни життєдіяльності особистості в життєвій ситуації пандемії вірусу COVID-19. Для початку опишемо відмінності благополуччя, зафіксовані за параметром оцінки значимості респондентами впливу пандемії відносно власної життєдіяльності. Вибірку в даному випадку поділено на три групи: 1. респонденти першої групи оцінили вплив пандемії на якість життя як негативний (були відмічені негативні зміни свого стилю життєдіяльності, фінансового добробуту і комунікативної складової спілкування); 2. респонденти другої групи оцінили вплив пандемії стосовно якості життя як позитивний (для них відбулися позитивні зміни стилю життєдіяльності, відмічалось покращення сімейного благополуччя і стану психологічної рівноваги); 3. респонденти другої групи оцінили вплив пандемії на своє життя як нейтральний (їх звичний стиль життєдіяльності майже не зазнав змін, а карантинні обмеження не стали причиною дискомфорту в повсякденному житті). Результати є наступними:

Таблиця 3.26

## Загальний рівень благополуччя в життєвій ситуації пандемії COVID-19

Характеристика для порівняння - благополуччя (як узагальнений показник його аспектів)	Групи досліджуваних			Значущість відмінностей за критерієм Н-Краскала-Уолеса
	Група 1 (негативний вплив карантину)	Група 2 (позитивний вплив карантину)	Група 3 (нейтральний вплив карантину)	
<b>Середні значення</b>	3,32	3,60	3,69	<b>0,024</b>
<i>Кількість осіб:</i>	37	43	23	

На статистичному рівні було виявлено відмінності між трьома групами респондентів за показником «загального рівня благополуччя» як суми різних його аспектів (0,024, при  $p < 0,05$ ). Вищим є рівень благополуччя у групи осіб (3,60), які відмітили позитивні зміни життєдіяльності для себе в період пандемії (респонденти в даному випадку додатково відмічали, що в карантинний період пандемії вірусу COVID-19 вони мали змогу покращити стиль життєдіяльності). Нижчим є рівень благополуччя у тих респондентів (3,32), які оцінили зміни, спричинені пандемією (такі як страх за стан здоров'я близьких і своє власне здорове функціонування, обмеження числа і якості соціальних контактів), стосовно власного життя як негативні. Однак найвищий рівень благополуччя ми констатуємо у групи осіб, які оцінили вплив пандемії вірусу COVID-19 як нейтральний стосовно своєї життєдіяльності (3,69). У представників даної групи якість і стиль життя майже не зазнали зміни, незважаючи на карантинні обмеження, страхи чи певну соціальну депривацію. Отриманий результат виводить нас до наступних висновків:

1. Переживання загального благополуччя на вищому рівні найбільше залежить від чинника стабільності звичної життєдіяльності, збереження незмінних основ стилю життя і діяльності в умовах невизначеності (або наявності негативних зовнішніх змін) оточуючого середовища. Також вищому рівню благополуччя сприятимуть позитивні зміни (що, тим не менш, не нівелює їх ймовірний неоднозначний вплив на благополуччя внаслідок стресу від змін);

негативна оцінка індивідом зовнішніх змін пов'язана із емоційним дискомфортом, переживанням благополуччя на низькому рівні.

2. Кількісна різниця між показниками благополуччя в двох групах, - «позитивного» і «нейтрального» впливу пандемії, - є доволі малозначимою. В той же час, загальний рівень благополуччя в групі «негативного» впливу пандемії є нижчим. Отож як стабільність, так і наявність позитивних змін життєдіяльності в умовах соціальних змін призводять до вищого рівня благополуччя особистості; негативні зміни життєдіяльності призводять до зниження рівня благополуччя. Інший бік інтерпретації передбачає обернену тенденцію: особа із заниженим рівнем благополуччя інтерпретує більшість змін власного життя в негативному ключі.

Якщо прийняти за основу ідею про те, що саме зовнішні чинники, пов'язані із ситуацією пандемії, є першопричиною відмінностей у переживанні благополуччя у респондентів, то виникає необхідність виведення конкретизованих чинників її позитивного або негативного впливу. При побудові таких умовиводів ми вирішили йти шляхом від загального до конкретного, а саме від розгляду можливих причин неблагополуччя до виведення конкретних причин переживання щастя або нещастя різної інтенсивності в умовах пандемії. За основу взято концепцію Л. Кулікова, в якій виокремлено групи причин неблагополуччя особистості: міжособистісні стосунки особи; ряд внутрішньоособистісних причин; перевантаженість (роботою, домашніми справами тощо); причини соціально-побутового характеру; незахищеність особи.

З метою конкретизації отриманих результатів, в рамках виокремлених груп досліджуваних було проаналізовано додаткові параметри благополуччя особистості. Констатовано наявність статистично значимих відмінностей за рівнем прояву компонентів благополуччя (управління середовищем, самоприйняття), його аспектів (емоційне й екзистенційно-діяльнісне благополуччя), а також – за рівнем світоглядної переконаності в справедливості світу (див. табл. 3.27).

Таблиця 3.27

## Особливості благополуччя і базових переконань в період карантину

Характеристика для порівняння (середні значення):	Групи досліджуваних			Значущість відмінностей за критерієм Н-Краскала-Уолеса
	Група 1 (негативний вплив карантину)	Група 2 (позитивний вплив карантину)	Група 3 (нейтральний вплив карантину)	
1.Емоційне благополуччя	3,39	3,9	3,87	<b>0,013</b>
2.Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	3,23	3,71	3,68	<b>0,011</b>
3.Управління середовищем	50,82	55,57	58,21	<b>0,03</b>
4.Самоприйняття	51,39	59,2	60,85	<b>0,008</b>
5.Справедливість світу	3,07	3,59	3,89	<b>0,014</b>
Кількість осіб:	37	43	23	

Значимість результатів за всіма вищенаведеними показниками є високою: «емоційний аспект благополуччя» (0,013, при  $p < 0,05$ ), «екзистенційно-діяльнісний аспект» (0,011, при  $p < 0,05$ ), компонент «управління середовищем» (0,03, при  $p < 0,05$ ), компонент «самоприйняття» (0,008, при  $p < 0,05$ ) і переконання «справедливість світу» (0,014, при  $p < 0,05$ ).

Емоційний та екзистенційно-діяльнісний аспекти благополуччя проявляються на найвищому рівні в осіб, які відмічають позитивний вплив умов пандемії на власну життєдіяльність; рівень вираженості даних аспектів у представників групи «нейтрального» впливу є майже ідентичним в кількісному вираженні. Іншу тенденцію ми спостерігаємо у відношенні прояву компонентів благополуччя і переконаності в справедливості світу: рівень вираженості даних параметрів є найвищим у досліджуваних із 3 групи (оцінили вплив як нейтральний), дещо нижчі - у респондентів із 2 дослідницької групи (оцінили вплив як позитивний). Висновки є наступними: зміни, які суб'єктивно оцінюються як позитивні, спричиняють відчуття емоційної й екзистенційно-діяльнісної задоволеності життям; відсутність змін (в більшій мірі – негативних, але і позитивних також), збереження стабільності умов життя забезпечує утвердження базового переконання справедливості світу, відчуття контрольованості оточення у власної здатності управління «декораціями» і «сюжетом» свого життєвого шляху; фактори стабільності або позитивних змін в

житті є сприятливим фоном для самоприйняття й позитивного самоствавлення особистості.

У респондентів групи «негативного» впливу карантину рівень вираженості за всіма включеними в аналіз показниками є принципово нижчим. Суб'єктивна оцінка змін як негативних стосовно своєї життєдіяльності негативно відображається через: сприйняття світу загалом як «несправедливого», зниження здатності переживати емоційну задоволеність життям, переживання екзистенційно-діяльнісного неблагополуччя, відчуття неконтрольованості оточення і нездатності керувати власним життям, а також неприйняття своєї особистості.

Ще одним нашим завданням є виявлення особливостей прояву благополуччя в контексті обмежень **соціального функціонування** в період пандемії, оскільки необхідно враховувати особливості соціальної ситуації в дослідженнях, спрямованих на визначення чинників психологічного благополуччя особистості. Попередньо за результатами опитування було перевірено наявність відмінностей у рівні психологічного благополуччя за трьома аспектами зміни життєдіяльності внаслідок пандемії COVID19: 1. стан здоров'я (чи спостерігалось у респондентів погіршення фізичного благополуччя в цей період); 2. наявність фінансових складнощів (чи було погіршення економічного благополуччя в період карантину); 3. зміна соціального функціонування і особливостей комунікації в бік погіршення. Підтверджено наявність значимих відмінностей благополуччя в залежності від особливостей соціального функціонування в період пандемії. З метою подальшого аналізу за означеним чинником вся вибірка була поділена на дві групи: 1. група осіб, для яких період пандемії COVID19 мав негативні наслідки щодо якості життя і призвів до погіршення стану соціального функціонування (респонденти відмічають брак живого спілкування, негативні переживання у зв'язку із скороченням числа соціальних контактів і зміною якості спілкування внаслідок карантинних обмежень); 2. група осіб, які не відмітили для себе погіршення стану соціального функціонування (не відчували емоційний дискомфорт і брак

живого безпосереднього спілкування в період карантинних обмежень).

Результати є наступними:

Таблиця 3.28

*Особливості благополуччя і переконань в період соціальних обмежень*

Характеристика для порівняння:	Групи досліджуваних (середні значення)		Значущість відмінностей за критерієм t-Стьюдента для незалежних вибірок
	Група 1 (погіршення свого соціального функціонування)	Група 2 (немає погіршення соціального функціонування)	
1.Переконання у справедливості світу	3,20	3,73	<b>0,011</b>
2.Переконання самоцінності	3,85	4,34	<b>0,050</b>
3.Екзистенційно-діяльнісне благополуччя	3,34	3,73	<b>0,011</b>
4.Его-благополуччя	3,09	3,48	<b>0,018</b>
<b>Кількість осіб:</b>	60	43	

Було доведено наявність статистично значимих відмінностей між цими групами за наступними параметрами: переконання у справедливості світу (0,011, при  $p < 0,05$ ), переконання у цінності власного «я» (0,05, при  $p < 0,05$ ), екзистенційно-діяльнісне благополуччя (0,011, при  $p < 0,05$ ), его-благополуччя (0,018, при  $p < 0,05$ ). Можемо констатувати наступну тенденцію: показники за усіма зазначеними параметрами є вищими у осіб, які відмітили відсутність погіршення свого соціального функціонування в період пандемії; нижчими показники благополуччя є у осіб, які переживають негативні емоції через брак живого спілкування і обмеження соціальної активності під час карантину.

Таким чином, представники другої групи (без погіршення соціального функціонування) продемонстрували вищі показники екзистенційно-діялісної задоволеності власним життям і его-благополуччя, а отже, відчували менше емоційного дискомфорту і негативних переживань через карантинні обмеження свого соціального функціонування. Як ми можемо побачити, у даної групи також вищі показники переконаності в справедливості світу і цінності власного «я». Ймовірно, ці тенденції можна вважати пов'язаними. Наявність переконання в справедливості світу могло допомогти в умовах пандемії швидше змиритися з

новими умовами мінливого середовища, особливостями соціальної ситуації, яка склалася (обмеження культурного дозвілля, безпосереднього спілкування, комунікацій в сфері професійного життя тощо). В свою чергу, примирення із новими умовами соціального функціонування мало допомогли адаптуватися до зміненого середовища: ефективно використовувати засоби для здійснення онлайн-комунікацій, здійснювати професійну діяльність в дистанційному форматі і навіть організувати власне культурне дозвілля з урахуванням карантинних обмежень. Успішність такої адаптації мала забезпечувати високий рівень екзистенційно-діяльнісного і его-благополуччя, оскільки особистість в цьому випадку проявляла високу самоефективність в діяльнісному плані та мала всі підстави бути задоволеною собою і результатами власних зусиль.

Іншою виявилася ситуація із респондентами, якість соціального функціонування яких значно погіршилася в період пандемії. Отриманий результат слід спробувати інтерпретувати наступним чином. Відсутність стійкої переконаності в справедливості світу в період карантинних обмежень могла зумовити переживання непокори, непримиримості по відношенню до соціальної ситуації, що склалася. Особистість, зосереджена значною мірою на таких негативних переживаннях, складніше адаптувалася до нових умов функціонування, що зумовило незадоволеність результатами своєї діяльності, заниження рівня екзистенційно-діяльнісного благополуччя. Відсутність сформованого переконання самоцінності в цих умовах також зіграло згубну роль: втрата в умовах карантинних обмежень джерела соціального позитивного підкріплення результатів своєї діяльності могло стати причиною нижчого рівня его-благополуччя. Наприклад, в докарантинних умовах особа могла отримувати «підтвердження» цінності свого «я» від інших людей в процесі безпосередніх комунікацій (викладач хвалив роботу студента наприкінці заняття, начальник відмічав натхненну роботу колективу наприкінці тижня тощо). В умовах здійснення дистанційного навчання і роботи, скоротилося число комунікацій (також спілкування в дистанційному форматі може бути більш формалізованим), а, отже, і число можливостей «підкріплення» почуття самоцінності подібним

чином. Для осіб із невираженим переконанням цінності «я» зміна соціального функціонування в період пандемії могла стати негативним чинником его-благополуччя.

Подальший аналіз даних дослідження дозволив виявити три ймовірних значимих чинника, які сприяють збереженню благополуччя під час карантину: 1. високий рівень самоприйняття; 2. розвинена компетенція в управлінні оточенням; 3. середній або низький (але не високий) рівень значимості для особистості цінності здоров'я.

Одним із «відправних» елементів, які забезпечують психологічне благополуччя в умовах вимушеної самоізоляції й різноманітних карантинних обмежень, можна вважати **компетенцію самоприйняття**. Зазначимо, що саме цей аспект зв'язку пандемії із благополуччям було визначено на базі основного, а не пілотажного дослідження (коли відбулася певна адаптації до даної життєвої ситуації).

Таблиця 3.29

*Самоприйняття в контексті карантинних обмежень*

Характеристика для порівняння:	Групи досліджуваних (середні значення)		Значущість відмінностей за критерієм t-Стьюдента для незалежних вибірок
	Група 1 (негативне ставлення до карантинних обмежень)	Група 2 (відсутність негативного ставлення до карантинних обмежень)	
Самоприйняття	54,5	58,2	<b>0,024</b>
<i>Кількість осіб:</i>	<i>163</i>	<i>150</i>	

Було доведено (див. табл. 3.29) наявність статистично значимих відмінностей між означеними групами за параметром «самоприйняття» (0,024, при  $p < 0,05$ ). Отримані результати нашого дослідження дозволили підтвердити припущення про важливість самоприйняття як компонента благополуччя в умовах пандемії. Особи із вищими показниками самоприйняття демонструють тенденцію до менш негативної емоційної оцінки карантинних обмежень; респонденти із нижчими показниками самоприйняття, навпаки, оцінюють карантинні обмеження крізь призму негативних емоційних переживань. Такий результат ми воліємо інтерпретувати по аналогії із природнім феноменом «око

циклону»: сформована тенденція до самоприйняття може стати зоною і джерелом «емоційного спокою», яке допомагає особистості зберігати психологічне благополуччя навіть у вкрай мінливих умовах життя і корегувати життєві орієнтири відповідно до індивідуальних потреб і вимог соціального оточення.

Ще одним важливим компонентом благополуччя, який забезпечує переживання щастя навіть в період пандемії, є **компетенція управління оточенням**. В даному дослідженні вдалося довести роль компетенції в управлінні оточенням як компоненту психологічного благополуччя під час карантину і було підтверджено наявність відмінностей рівня компетенції в управлінні оточенням в залежності від особливостей соціального функціонування під час карантинних обмежень.

Вибірку дослідження було поділено на дві групи: 1. респонденти, для яких період карантинних обмежень став чинником погіршення стану соціального функціонування; 2. респонденти, для яких карантин не став негативним чинником в соціальній сфері.

Таблиця 3.30

*Прояв компетенції «управління оточенням» в період карантину*

Характеристика для порівняння:	Групи досліджуваних (середні значення)		Значущість відмінностей за критерієм t-Стьюдента для незалежних вибірок
	Група 1 (погіршення соціального функціонування)	Група 2 (без погіршення соціального функціонування)	
Управління оточенням	51,6	57,2	<b>0,007</b>
<b>Кількість осіб:</b>	<i>60</i>	<i>43</i>	

Було доведено (див. табл. 3.30) наявність статистично значимих відмінностей між означеними групами за параметром «управління оточенням» (0,007, при  $p < 0,05$ ). Згідно із результатами проведеного дослідження, рівень сформованості компетенції в управлінні оточенням є вищим в групі осіб, у житті яких не відбулося погіршення соціального функціонування в період карантину;

здатність до управління оточенням у осіб, які відмічали негативні зміни в сфері соціальних комунікацій, була значно нижчою.

Подібну тенденцію можливо інтерпретувати наступним чином: сформована компетентність в управлінні оточенням дозволяє успішно організувати свою зовнішню діяльність і дозвілля навіть в мінливих умовах соціальних обмежень, що позитивно відображається на благополуччі особистості та збереженні оптимального стану її соціального функціонування. Скоріш за все, завдяки здатності до управління оточенням особи із другої групи (без погіршення соціального функціонування) змогли вдало організувати власну діяльність і дозвілля під час карантину за допомогою різноманітних онлайн-ресурсів, провівши цей час із користю і забезпечивши собі високий рівень соціальної активності (тільки безпосереднє спілкування було замінено онлайн-комунікаціями) і відчуття особистісного зростання. З іншого боку, особи із недостатньо сформованою компетенцією в управлінні оточенням, могли виявитися психологічно неготовими до нових вимог здійснення діяльності і спілкування виключно в онлайн-форматі, нездатними успішно організувати свою діяльність і дозвілля в таких умовах. В такому випадку, карантинний період для них став часом втрачених можливостей, скорочення числа соціальних контактів і погіршення власного благополуччя загалом. Таким чином, успішне управління оточенням, здатність до вдалої організації умов і обставин середовища, використання усіх можливостей для задоволення власних потреб і досягнення робочої і особистої мети слід вважати тими особистісними компетенціями, які дозволяють успішно адаптуватися до умов соціальних обмежень в період карантину, а також пережити цей період без погіршення свого соціального функціонування.

Цінністю, яка значною мірою превалювала у певної групи респондентів в період пілотажного дослідження (під пандемії), була **орієнтація на здоров'я**. В результаті аналізу ми встановили залежність між цінністю здоров'я і рівнем емоційного благополуччя особистості.

В процесі статистичного підтвердження даної залежності, всі досліджувані були віднесені до трьох груп респондентів: 1. Із високою значимістю цінності здоров'я; 2. Із середньою значимістю ціннісної орієнтації на здоров'я; 3. Респонденти, які надавали низьку значимість цінності здоров'я у своєму житті.

Таблиця 3.31

*Емоційне благополуччя у досліджуваних з різним рівнем цінності здоров'я*

Характеристика для порівняння:	Групи досліджуваних			Значущість відмінностей за критерієм Н-Краскала-Уолеса
	Група 1 (висока значимість цінності здоров'я)	Група 2 (середня значимість цінності здоров'я)	Група 3 (низька значимість цінності здоров'я)	
<b>Емоційне благополуччя</b>	3,77	3,84	3,11	<b>0,047</b>
<i>Кількість осіб:</i>	47	32	24	

Аналіз дозволив констатувати наявність значимих на статистичному рівні відмінностей між трьома групами осіб за рівнем емоційного благополуччя (0,047, при  $p < 0,05$ ). Найвищий вищий рівень емоційного аспекту благополуччя мають особи, для яких ціннісна орієнтація на здоров'я має середню значимість: вони не ігнорують ризики для свого фізичного чи психологічного стану, однак і не перетворюють фактор здоров'я на певну над-цінність в своєму житті. Майже еквівалентно високі показники благополуччя у тієї виділеної групи респондентів, які високо оцінили значимість фактору здоров'я. Кардинально відрізняється рівень емоційного благополуччя у осіб, які низько оцінюють значимість свого здоров'я – у них нижчі показники благополуччя.

Інтерпретація подібного результату має передбачати особливості життєвої ситуації респондентів періоду проведення дослідження. Період піку пандемії вірусу COVID-19 означився інформаційним сплеском навколо тематики підтримання й покращення стану фізичного і психологічного здоров'я. Деякі члени соціуму зосередили увагу на убезпеченні себе в ситуації можливого ураження вірусними захворюваннями; для певної групи людей проблематика здоров'я в період пандемії отримала ширший контекст і включила питання вмотивованого переходу до комплексного способу здорового образу життя. В

поведінковому вияві ціннісна орієнтація на підтримання комплексного здоров'я могла виражатися у вигляді спортивної активності й збалансованого здорового харчування, інформаційної і психологічної гігієни тощо. На основі вищезазначеного з нашого боку логічним буде припустити, що значимість здоров'я на середньому або високому рівні створила психологічне і поведінкове підґрунтя для комфортного пристосування до нових вимог життєвої ситуації пандемії. Так, піклування про власне здоров'я (і близьких) передбачало для даної групи людей підтримку здорового способу життя і усі зусилля із ним пов'язані. Тому певні додаткові зусилля, пов'язані із гігієнічними й імунопідтримуючими діями на фоні пандемії, викликали у них емоційний супротив або дискомфорт меншою мірою, порівняно із незвичними до опікування своїм здоров'ям людей.

### **3.10. Індивідуальний світогляд як чинник психологічного благополуччя особистості**

Підсумовуючи представлені результати проведеного дослідження, можемо ствердно відповісти на питання, чи є індивідуальний світогляд особистості значимим чинником її психологічного благополуччя. В роботі (після опису кореляцій складових світоглядної системи) наведено дані регресійного аналізу, за умови підтвердження припущення про те, чи можна вважати описані світоглядні компоненти саме чинниками благополуччя, а не лише елементами, із ним пов'язаними. Тепер ми переходимо до розгляду питання про те, чи можна вважати індивідуальний світогляд в різних аспектах його прояву (на рівні компонент світопереконань, світоцінностей, світоставлення) чинником психологічного благополуччя і наскільки світогляд обумовлює переживання благополуччя.

З цією метою було застосовано регресійний аналіз в двох варіаціях.

В **першій регресійній моделі** залежною змінною був загальний рівень психологічного благополуччя; незалежні змінні – вторинні компоненти світогляду, включені в нашому дослідженні до складу трьох основних

компонент: світопереконань, світоцінностей, світоставлень. Загальний перелік використаних незалежних змінних є наступним:

1. Світопереконання: переконання в доброзичливості світу, осмисленості світу і самоцінності; світоглядна пластичність як функціональна характеристика світогляду;

2. Світоглядні цінності: базові цінності самостійності думки і дії, стимуляції, гедонізму, особистої і соціальної безпеки, традиції, доброзичливості-надійності і доброзичливості-турботи, універсалізму-турботи про природу і універсалізму-толерантності, влади-домінування; загальна екзистенційна наповненість особистості;

3. Світоставлення: прийняття себе, прийняття інших, адаптованість до світу і відкритість досвіду (експресивність).

Внаслідок аналізу було констатовано можливість визначення ряду світоглядних предикторів психологічного благополуччя. Протестована модель регресії дозволила нам підтвердити припущення про значну обумовленість психологічного благополуччя індивідуальним світоглядом (див. табл. 3.32):

Таблиця 3.32

*Регресійна модель: обумовленість благополуччя індивідуальним світоглядом*

Компоненти моделі:	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Знч.
	B	Стд. Помилка	Бета		
(Константа)	123,750	20,279		6,102	,000
Світоглядна пластичність	3,296	1,052	,109	3,135	,002
Цінність «стимуляція»	1,319	,617	,079	2,139	,034
Цінність «влада-домінування»	-1,446	,502	-,102	-2,883	,004
Прийняття себе	,745	,236	,244	3,164	,002
Адаптованість	2,416	,340	,560	7,097	,000
Відкритість досвіду	,496	,233	,078	2,126	,035

Залежна змінна: Психологічне благополуччя;  
**КМД (скорегований): 0,795;**  
 Дурбін-Уотсон: 1,93.

Коефіцієнт множинної детермінації проведеного регресійного аналізу становить 0,795 при рівні статистичної значущості 0,000. Показник Дурбіна-Уотсона в даній моделі відповідає значенню 1,93, що є ознакою нормального

розподілу даних. Таким чином, перша запропонована регресійна модель показала, що 79,5% дисперсії змінної «загальний рівень психологічного благополуччя» обумовлено впливом індивідуального світогляду особистості, тому ми маємо підстави говорити про вплив ряду компонентів світогляду на психологічне благополуччя. Регресійна модель світогляду як чинника благополуччя із прогностичною здатністю 79,5% включає наступні предиктори: світоглядну пластичність ( $\beta=0,109$ ,  $t=3,135$ ,  $p<0,01$ ), цінності стимуляції ( $\beta=0,079$ ,  $t=2,139$ ,  $p<0,05$ ) і влади-домінування ( $\beta=-0,102$ ,  $t=-2,883$ ,  $p<0,01$ ), прийняття себе ( $\beta=0,244$ ,  $t=3,164$ ,  $p<0,01$ ), адаптованість ( $\beta=0,560$ ,  $t=7,097$ ,  $p<0,01$ ), відкритість досвіду ( $\beta=0,078$ ,  $t=2,126$ ,  $p<0,05$ ). Найбільш значимими чинниками благополуччя є адаптованість і прийняття себе; наступними за вкладом в загальний рівень психологічного благополуччя є світоглядна пластичність і цінність влади-домінування; менш значимими предикторами є цінність стимуляції і відкритість досвіду. Цінність влади-домінування – єдиний із чинників, який впливає на рівень благополуччя негативним чином, сприяючи його зниженню.

Відповідно до отриманих результатів дослідження, нами було створено схематичне зображення особливостей взаємовпливу явищ благополуччя та світогляду і обумовленості благополуччя індивідуальним світоглядом особистості (див. рис. 3.2):



Рис. 3.2. Світогляд особистості як чинник психологічного благополуччя

На основі виведеної моделі можемо виокремити ряд тенденцій. **По-перше:** більшим чинником впливу на психологічне благополуччя є не стільки зміст світогляду, скільки його потенціал до трансформації і безперервного розвитку. На рівні компоненти світопереконань предиктором благополуччя особистості стала інтенція до прояву світоглядної пластичності, а не наявність базових переконань про доброзичливість світу. Світоглядна пластичність представлена як функціональний компонент цілісного світогляду, який найбільшою мірою актуальний на рівні світопереконань. На рівні компоненту світоцінності відмічаємо значимість цінності стимуляції в якості позитивного чинника благополуччя. Дана ціннісна орієнтація відображає прагнення особистості до отримання нових вражень, апробування різних активностей і змін у житті, отожд вона в певній мірі є відображенням схильності до світоглядної пластичності. Також на рівні компоненти світоставлення одним із предикторів стала відкритість досвіду як передумова до безперервної онтогенетичної трансформації світогляду особистості. Таким чином, пластичність, гнучкість, змінюваність світогляду відіграє виключну роль у функціонуванні психологічно благополучної особистості.

**По-друге,** саме ставлення до себе, а не до оточуючого світу, є значимим чинником психологічного благополуччя. В комплексній регресійній моделі предиктором благополуччя є самоствалення; вплив ставлення до інших на благополуччя підтверджено не було. Також в апробованих раніше в даній роботі регресійних моделях впливу світопереконань на рівень психологічного благополуччя було відзначено схожу тенденцію: переконаність у самоцінності є чинником благополуччя, а переконання в доброті людей (не у складі загальної доброзичливості світу) – ні. По-третє, підтверджуючи дослідницькі припущення, значимим чинником благополуччя є адаптованість. Таким чином, саме адаптованість до світу слід розглядати в якості кінцевого результату сформованого світоствалення і продукту взаємодії особистості зі світом, який визначає рівень її психологічного благополуччя.

Додатково була протестована регресійна модель світогляду у впливі на рівень суб'єктивного благополуччя – загальної задоволеності життям. В даному випадку ми не можемо з упевненістю підтвердити наявність обумовленості **задоволеності життям** впливом виокремлених компонентів індивідуального світогляду. В протестованій регресійній моделі передбачається обумовленість лише 35,2% результатів за показником загальної задоволеності життям впливом світогляду особистості. Коефіцієнт множинної детермінації в даній моделі відповідає значенню 0,352 (рівень статистичної значущості - 0,000), а показник Дурбіна-Уотсона становить 2,30. Отож ми не маємо достатньо статистичних підстав говорити про прямий вплив світогляду на рівень задоволеності життям; доцільніше відзначати значну взаємопов'язаність цих психічних феноменів, що і було зроблено в даній роботі.

Нагадуємо, що в попередніх підрозділах нами була розглянута **друга варіація застосування регресійного аналізу**. В ній використовувалися фактори світогляду (виокремлені в нашій роботі) в якості незалежних змінних; залежна змінна, відповідно, - рівень психологічного благополуччя особистості. Друга протестована модель також виявилася задовільною: коефіцієнт множинної детермінації становить 0,713 при рівні статистичної значущості 0,000; показник Дурбіна-Уотсона становить 1,96, що підтверджує нормальний розподіл даних. В даній варіації регресійного аналізу 71,3% дисперсії змінної «психологічне благополуччя» (загальний рівень) обумовлено впливом чотирьох світоглядних факторів – **світогармонія, співжиття зі світом, підкореність світові, світодружба**. Отож, протестована модель регресії дозволила нам підтвердити припущення про обумовленість психологічного благополуччя впливом чотирьох світоглядних факторів на високому рівні статичної значимості. Додаткове визначення міри впливу даних чотирьох факторів стосовно благополуччя відображене в схемі (див. рис. 3.3):

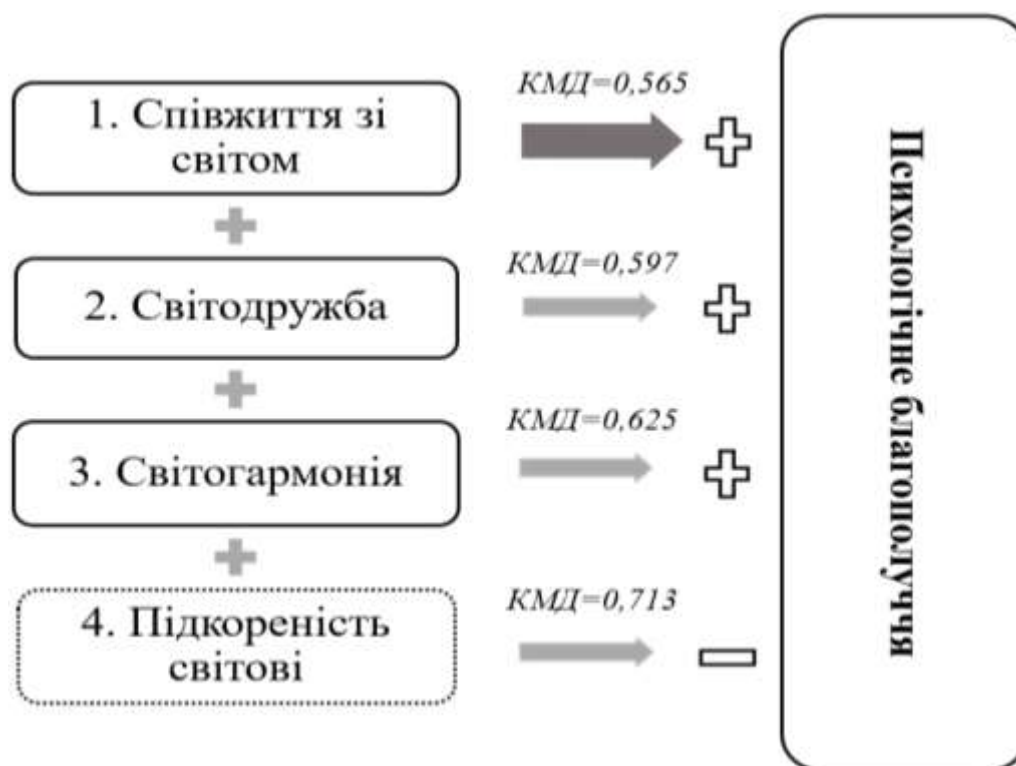


Рис. 3.3. Світоглядні фактори як чинники благополуччя особистості

\*КМД – коефіцієнт множинної детермінації; \*\*+ - прямиий (позитивний) вплив фактору на благополуччя; - - обернений (негативний) вплив фактору на благополуччя.

Таким чином: найбільше сприяє високому рівню психологічного благополуччя фактор «співжиття зі світом» як стратегія взаємодії в системі «особистість-світ». Означена стратегія передбачає переконаність в самоцінності, осмисленість особистого існування, самоприйняття, прийняття інших і адаптованість особистості до світу. Можемо побачити, що орієнтація на співжиття зі світом здатна забезпечити конструктивне функціонування світогляду на усіх рівнях розглянутих компонент своєї змістової структури – світопереконань, світоцінності та світоставлення. Домінування в особистісному та поведінковому плані даного фактору обумовлює більше половини дисперсії показника «психологічне благополуччя». З практичної точки зору, орієнтація особистості на побудову стратегій взаємодії з оточенням на основі світоглядної моделі «співжиття зі світом» є найбільш корисною і сприятиме переживанню щастя.

Додаткове використання в різних життєвих ситуаціях стратегій світограмонії і світодружби також сприятиме росту психологічного благополуччя. Світогармонія забезпечуватиме благополуччя через актуалізацію ціннісної складової (переживання цінностей універсалізму, турботи, автономії тощо) і чуттєвої відкритості світу (сенситивності та артистичності). Фактор світодружби сприятиме переживанню благополуччя за рахунок позитивних світопереконань (переконань в доброзичливості світу) і світоглядного ідеалізму.

Фактор підкореності світові, хоча і обумовлює рівень благополуччя, але впливає на переживання щастя негативним чином. Використання даної стратегії сприятиме закритості світу через актуалізацію ригідності й консерватизму. Також він негативним чином може обумовлювати процес взаємодії особистості зі світом, слугувати перепоною на шляху самопрезентації власної індивідуальності перед оточенням внаслідок домінування цінностей конформізму і скромності. Таким чином, підкореність світові є предиктором неблагополуччя.

### **Висновки до третього розділу**

1. Розкриті особливості взаємозв'язку індивідуального світогляду та психологічного благополуччя особистості. Констатовано наявність значимих взаємозв'язків психологічного благополуччя і компонентів світогляду - світопереконання, світоцінності та світоставлення. По-перше, було підтверджено наявність і проаналізовано кореляції між базовими переконаннями (доброзичливість світу, осмисленість світу, переконання самоцінності) із психологічним благополуччям. Вдалося констатувати наявність взаємозв'язку переконань із загальним рівнем психологічного благополуччя, його структурними компонентами, аспектами і задоволеністю життям. Актуалізація доброзичливості світу і самоцінності позитивно пов'язана із переживанням задоволеності життям, однак даний зв'язок виражений меншою мірою, ніж із психологічним благополуччям. Не було зафіксовано наявність кореляції осмисленості світу із задоволеністю існуванням. Найбільшою мірою із високим

рівнем психологічного благополуччя пов'язане переконання в самоцінності. Дана переконаність сприяє переживанню благополуччя через самоприйняття й упорядкуванню свого життя за допомогою управління обставинами, цілепокладання. Переконання у доброзичливості світу значною мірою сприяє побудові позитивних відносин із оточуючими і загальному благополуччю. Сформованість базового переконання осмисленості світу позитивно корелює із психологічним благополуччям, найбільшою мірою активуючи його складовий компонент управління своєю діяльністю і оточенням. Також відзначаємо, що компетенція управління оточенням як компонент благополуччя на найбільш високому рівні пов'язана із усіма трьома базовими переконаннями. Не було виявлено значимих взаємозв'язків переконань в доброзичливості та осмисленості світу із компонентом автономії.

Визначено особливості взаємозв'язку актуалізованих базових переконань індивідуального світогляду і аспектів благополуччя – емоційного, екзистенційно-діяльнісного, гедоністичного, соціально-нормативного й его-благополуччя. Було зафіксоване визначальне значення переконаності в самоцінності для актуалізації вказаних аспектів благополуччя особистості. Виявлені тенденції вказують на те, що найбільшою мірою обумовленні фактором сформованих переконань в доброзичливості, осмисленості світу і самоцінності емоційне й екзистенційно-діяльнісне благополуччя; найменшою мірою – гедоністичний аспект благополуччя.

По-друге, було констатовано взаємозв'язок між ціннісно-сміслову складову індивідуального світогляду і благополуччям. Підтверджено наявність кореляцій дванадцяти базових цінностей із загальним рівнем психологічного благополуччя та рівнем задоволеності життям. Були визначені відмінності двох картин цінностей – формування ціннісного континууму першого типу сприятиме високому особистісному психологічному благополуччю, другого – високому рівню задоволеності життям. Психологічне благополуччя на високому рівні властиве особистості, ціннісний орієнтир якої спрямований на вияви самостійності в думках і діях, доброзичливості до оточення і турботи про

ближніх і світ загалом, зі збереженням потягу до отримання чуттєвого задоволення від різних аспектів життєдіяльності; також у такої особистості буде відсутня тенденція до отримання влади шляхом домінування над оточенням. Картині цінностей особистості, в якій переживання задоволеності життям превалює над психологічним благополуччям, властиві: цінності гедонізму, забезпечення безпеки собі й оточуючим, прихильність традиціям і нормам соціуму, - тим ціннісним орієнтирам, які спрямовані на забезпечення благополучного життя в буденному його розумінні.

Підтверджено взаємозв'язок екзистенційної наповненості особистості та благополуччя. Результати показали, що важливими для досягнення психологічного благополуччя є екзистенційні здатності «самотрансценденції», «свободи» і «відповідальності», менш значимою є здатність до «самодистанціювання». Таким чином, підвищення психологічного благополуччя можуть обумовлювати здатності: інтегрувати цінності в особистісну структуру і на рівні емоцій відгукуватися на їх прояви в зовнішньому світі; узгоджувати заплановані дії із особистісною ціннісно-сміисловою системою; приймати рішення і здійснювати вчинки, відповідні особисто значимим цінностям. Здатність до самодистанціювання в процесі співвіднесення активності та системи цінностей принципової ролі для благополуччя не відіграє. Окремо відзначаємо значимість екзистенційної здатності свободи для відчуття задоволеності життям: спроможність приймати рішення і здійснювати персонально обумовлені й обґрунтовані дії відповідно до власної ієрархії цінностей приносить особистості задоволеність існуванням. Найбільшою мірою екзистенційна наповненість сприяє посиленню емоційного аспекту благополуччя, найменшою мірою – переживанню гедоністичного благополуччя.

По-третє, підтверджено наявність взаємозв'язку світоставлення із благополуччям особистості. Найсильніше із психологічним благополуччям корелює адаптаційна здатність і самоприйняття особистості. Також констатовано взаємопов'язаність психологічного благополуччя із прийняттям інших і відкритістю досвіду як частиною загальної адаптованості особистості до

світу. Особливості взаємозв'язку всіх аспектів світоставлення із задоволеністю життям дзеркально повторюють тенденції кореляції із психологічним евдемоністичним благополуччям, тільки в меншому еквіваленті сили зв'язку. Виявлена особливість вказує на ймовірність поступального формування світогляду благополучної особистості. Виявлено прямий зв'язок адаптивності особистості із соціально-нормативним, екзистенційно-діяльним і гедоністичним аспектами благополуччя. Виведені тенденції вказують на виключну значимість задля підвищення благополуччя здатності особистості адаптуватися до вимог соціуму, бути прийнятим соціальною групою, а також відповідності власних цілей, дій, спрямованих на досягнення щастя, ціннісно-смысловій системі.

Проведений регресійний аналіз дає підстави стверджувати про існування обумовленості психологічного благополуччя аспектами світоставлення – самоприйняттям і адаптованістю (власне адаптованість і відкритість досвіду) до світу. Таким чином, благополучній позитивно функціонуючій особистості будуть властиві: формування адекватної картини світу, прийняття себе, здійснення успішної адаптації до оточення; прояви відкритості новому досвіду, які слугують передумовою гармонійного безперервного розвитку індивідуального світогляду на основі динаміки навколишнього і внутрішнього світів. Формування світоставлення, якому властиві самоприйняття і висока адаптивність до світу, було визнано ключовим чинником благополуччя особистості.

Розкрито значимість системної характеристики світогляду особистості – світоглядної пластичності. Підтверджено, що пластичність світогляду має прямий взаємозв'язок із вищими показниками психологічного благополуччя і задоволеності життям. Найбільш позитивно високий рівень світоглядної пластичності відображається на соціально-нормативному аспекті благополуччя.

2. Виявлено світоглядні фактори благополуччя особистості. При визначенні факторної структури світогляду були використані його компоненти: світопереконавання (базові переконавання), світоцінності (цінності і екзистенційні

здатності), світоставлення (ставлення до себе, до інших, адаптованість і відкритість досвіду), світоглядна пластичність. Результатом стало створення шестикомпонентної структури світогляду, факторами якої є: світограмонія, співжиття зі світом, підкореність світові, світодомінування, світопартнерство, світодружба. В розробленій факторній структурі кожен фактор описує певну модель світосприймання і світоставлення із властивими їй особливостями стратегії взаємодії особистості зі світом. Фактор «світограмонії» передбачає збалансованість між особистою автономією і здатністю підлаштовуватися під запити оточення, між проявами філантропічних тенденцій (турботи про інших, виконання обов'язку, толерантність) і его-орієнтованих тенденцій (забезпечення власної безпеки, отримання задоволення). Фактор «співжиття зі світом» передбачає побудову взаємодії зі світом на основі глибокої осмисленості, прийняття цього світу і своєї ролі в ньому, високої адаптивності до умов життя. Передбачається, що даний світоглядний фактор найбільше сприяє осмисленій самореалізації особистості в світі. Фактор «підкореності світові» описує життєву стратегію ригідного слідування зовнішнім соціально схвальним нормам і правилам, навіть всупереч власним інтенціям й потребам. Фактор «світодомінування» описує світоглядну тенденцію досягнення домінантного владного становища. Фактор «світопартнерства» описує модель формування «партнерських» взаємостосунків зі світом, в якій особистість виявляє здатність до проявів як принциповості, так і пластичності, формуючи об'єктивну і критичну картину світу. Фактор «світодружби» передбачає стратегію взаємовідносин зі світом на основі базової довіри й ідеалістичного світосприймання.

Підтверджено факт взаємопов'язаності та взаємообумовленості світоглядних факторів і благополуччя особистості. Позитивними факторами психологічного благополуччя було визначено «світогармонію», «світодружбу», «співжиття зі світом»; негативним фактором благополуччя було визначено схильність до «підкореності світові».

3. Визначено міру впливу світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя. Запропонована модель індивідуального світогляду як чинника психологічного благополуччя особистості була перевірена за допомогою регресійного аналізу, внаслідок чого встановлено прогностичну здатність моделі на рівні 79,5%. Предикторами або чинниками впливу на психологічне благополуччя стали елементи світогляду, включені в нашому дослідженні до складу трьох основних компонентів: світопереконань, світоглядних цінностей, світоставлень. Елементом компоненту світопереконань стала функціональна характеристика світоглядної пластичності. Складовими компоненту світоцінності є базові цінності стимуляції і влади-домінування. На рівні компоненту світоставлення елементами аналізу стали: прийняття себе, адаптованість до світу і відкритість досвіду.

Також була протестована регресійна модель, предикторами благополуччя в якій стали світоглядні фактори - світогармонія, співжиття зі світом, підкореність світові, світодружба. Прогностична здатність моделі була підтверджена на рівні 71,3%. За виключенням фактору підкореності світові, всі зазначені світоглядні фактори позитивно впливають на психологічне благополуччя особистості. Дану модель чинників благополуччя особистості вважаємо найбільш прийнятною в межах нашого дослідження.

4. Створено емпіричну типологію індивідуального світогляду у осіб із різним рівнем психологічного благополуччя. За допомогою кластерного аналізу виділено п'ять типів індивідуального світогляду: «безневинний», «ідеаліст», «самотній», «загублений» і «зневоднений». Констатовано наявність відмінностей рівня і особливостей благополуччя у представників різних типів світогляду.

Найвищі показники рівня психологічного благополуччя та задоволеності життям мають представники типу «зневодненого». Для даного типу світогляду властиві: переконання в доброзичливості, прихильність універсальним цінностям, загальне позитивне самоствавлення і світоставлення, високий рівень адаптивності до оточення; незважаючи на зазначені позитивні характеристики

світогляду, типовий представник даного типу відзначається екзистенційною спустошеністю існування. Переживання благополуччя в основному проявляється через емоційний аспект. Достатньо високим рівнем благополуччя також відзначаються представники типу «ідеаліст». Властивостями їх світоглядного типу є: наявність вираженого базового переконання в доброзичливості світу, прихильність універсальним цінностям, наповненість життя сенсом, прийняття оточуючого світу, адаптованість до нього, самоприйняття. Благополуччя у них проявляється через задоволеність життям, емоційне і соціально-нормативне благополуччя.

Переживанням благополуччя на нижчому рівні вирізняються представники типів «безневинний» і «самотній». Для світоглядного типу «безневинний» властиві низька осмисленість існування і дезадаптованість; базові переконання і універсальні цінності актуалізовані на середньому рівні інтенсивності. Особливості прояву у них щастя обумовлені орієнтацією на досягнення особистісного зростання і соціально-нормативного благополуччя. Неповнота благополуччя може бути обумовлена браком особистісної автономії і гедоністичного задоволення. Тип «самотнього» вирізняється високим рівнем екзистенційної наповненості в поєднанні із негативним ставленням до світу, яке проявляється через неприйняття себе й інших, загальну дезадаптованість. Найнижчий рівень психологічного благополуччя і задоволеності життям відзначаємо у представників типу «загублений». Даний тип світогляду характеризується екзистенційною ненаповненістю життя і дезадаптованістю до світу, а також низьким проявом інших світоглядних компонентів аналізу. Перепонами повноти благополуччя в даному випадку можуть стати брак его-благополуччя і загального самоприйняття, нездатність прояву щастя на емоційному рівні.

5. Визначені особливості психологічного благополуччя в контексті актуальної життєвої ситуації. Підтверджено обумовленість рівня психологічного благополуччя особливостями зміни життєдіяльності під час пандемії. Констатовано вищий рівень психологічного благополуччя у осіб, які відзначили

позитивний або нейтральний вплив періоду пандемії на особливості своєї життєдіяльності, порівняно із тими, життя кого змінилося в гірший бік. До характерних особливостей, які супроводжують збереження високого рівня благополуччя під час пандемії, було віднесено: переконання у справедливості світу; переконаність у самоцінності та самоприйняття; актуалізація цінності здоров'я для особистості на середньому або низькому рівні значимості; розвинена компетенція в управлінні оточенням.

## **РОЗДІЛ 4: РОЗРОБКА ТРЕНІНГУ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ШЛЯХОМ КОРЕКЦІЇ СВІТОГЛЯДНИХ ПОЗИЦІЙ ОСОБИСТОСТІ**

Розділ присвячено: визначенню основних векторів практичної роботи на основі результатів дисертаційного дослідження; складанню рекомендацій використання теми світогляду особистості як чинника її благополуччя в науково-практичній і освітній діяльності; розробці, апробації і перевірці на практиці запропонованої тренінгової програми.

### **4.1. Уточнення емпіричних і теоретичних передумов для визначення векторів практичної роботи**

В попередньому розділі роботи представлені основні результати дослідження. Першою задачею даного розділу є констатація тих здобутків емпіричної частини дослідження, за допомогою яких можливо визначити найбільш доцільні та актуальні вектори практичного застосування результатів дисертаційної роботи.

1. Перший вектор полягає в прийнятті особистістю і застосуванням в процесі життєдіяльності благополуччя-орієнтованих світоглядних факторів. В нашому дослідженні було з'ясовано, що під даний критерій найкраще підпадає фактор **«співжиття зі світом»** - особистості із цією моделлю світогляду властивий найбільш високий рівень психологічного благополуччя. Таким чином, предметом практичної роботи можуть стати наступні властивості даної світоглядної стратегії: усвідомлення самоцінності; дослідження екзистенційних тем, робота, спрямована на екзистенційне наповнення життя сенсом, розвиток здатності бути вільним у життєвому виборі, брати відповідальність за власне життя, а також здатності до самотрансценденції і самодистанціювання; робота над прийняттям самого себе та інших, а також над розвитком адаптивності до змін. Узагальнена задача психологічної роботи в рамках даного вектору – розвиток особистості, здатної відкрито сприймати світ, об'єктивно оцінювати

себе і навколишню реальність, приймаючи всі сторони власної суті та активно реалізуючи себе в світі.

Негативним чинником благополуччя особистості є світоглядна модель «підкореності світові», якій властиві: надмірне превалювання цінностей конформізму правил, ригідності та консерватизму, а також культивування скромності як ціннісної орієнтації. Домінування означених особливостей в структурі світогляду особистості рекомендовано нівелювати з метою покращення її благополуччя.

2. Другий вектор передбачає типологічно-орієнтовану роботу - практичній частині передують визначення світоглядного типу особистості. Відповідно до результатів нашого дослідження, найбільшим чином високий рівень благополуччя властивий представникам типів «зневоднений» й «ідеаліст»; найнижчий рівень – у представників типу «загублений». Відповідно до другого вектору маркерами необхідності психологічної допомоги можуть стати: відсутність переконаності в доброті світу на рівні компоненти світопереконань; відсутність осмисленого існування на рівні компоненти світоцінності; дезадаптованість на рівні компоненти світоставлення.

3. Третім вектором є розвиток або інтенсифікація здатності до прояву **світоглядної пластичності**. Результати дослідження показали, що дана здатність пов'язана із високим рівнем загального психологічного благополуччя. Важливу роль при кореляції світоглядної пластичності з благополуччям відіграють: власне пластичність світогляду, світоглядна принциповість стосовно базових переконань, а також схильність до прояву світоглядного ідеалізму. Найбільшим чином розвинена здатність пластичності світогляду забезпечує переживання соціально-нормативного і емоційного аспектів благополуччя. Тому розвиток цієї властивості може рекомендуватися з метою підвищення благополуччя, кращої адаптивності до зовнішніх змін та соціального оточення, покращення соціально-нормативного функціонування особистості.

4. Четвертим вектором може стати робота, спрямована на підвищення здатності до прояву **адаптивності**. В практичній психологічній роботі

адаптивність можна розглядати як передумову і результат благополуччя-орієнтованого світогляду особистості. З одного боку, адаптивність є результатом індивідуального світогляду, який проявляється в ефективності «співжиття» зі світом; з іншого – передумовою переживання щастя від знаходження себе в світі. По-друге, в своєму дослідженні ми констатували наявність прямих кореляцій адаптивності особистості із аспектами гедоністичного, соціально-нормативного і екзистенційно-діяльнісного благополуччя.

Зв'язок адаптованості із благополуччям підтверджується у низці публікацій: О. І. Богучарова підтвердила наявність зв'язку благополуччя і відчуття приналежності до групи із адаптацією (Богучарова, 2016); Т. М. Титаренко запропонувала ідею психологічного благополуччя як інтенції і здатності особистості до творення свого життєвого шляху, вміння перетворювати досвід непередбачуваного на ресурс для подальшого самоздійснення (Титаренко, 2018); в дослідженнях К. Ріфф ми можемо знайти підтвердження суттєвої ролі здатності до цілепокладання, саморозвитку особистості в умовах адаптації до суспільних змін і викликів в контексті її психологічного благополуччя (Ryff, Singer, 2008). В даних роботах піднята тематика кореляції різних компонентів психологічного благополуччя зі здатністю до проявів гнучкості та адаптації в умовах травматизації, суспільної кризи. Звичайно, адаптивність особистості доцільніше розглядати не лише як здатність до пристосування, але як комплексне явище, сполучене із світоглядними компонентами (переконаннями, цінностями), які дозволяють успішно адаптуватися до змін, зберегти цілісність своєї картини світу або скорегувати її. Якщо адаптивність як здатність до пристосування може бути чинником виживання індивіда, то адаптивність як частину світогляду слід вважати чинником благополуччя особистості (Грузинова, 2022с).

Додатково слід відмітити, що виокремлені чотири вектори передумов переживання щастя відповідають основним характеристикам, які визначають здатність до резильєнтності особистості (Грішин, 2022; Лазос, 2019). Це підтверджує ймовірну ефективність наданих рекомендацій: із підвищення

адаптивності, формування світоставлення на основі самоприйняття і прийняття інших, здатності до пластичної видозміни свого світобачення в процесі особистісного розвитку, віднаходження сенсу власної життєдіяльності.

5. Останній вектор роботи, який став основою авторської тренінгової програми, спрямований на пошуки оптимального шляху адаптації особистості до вимог актуальної життєвої ситуації. В нашому випадку життєвою ситуацією була необхідність часткового переходу до **дистанційного формату** діяльності, соціального функціонування і дозвілля у зв'язку із пандемією. Форма або шлях реалізації даного вектору включає синтез декількох тенденцій, виявлених в нашому дослідженні. По-перше: основними характеристиками, які пов'язані зі збереженням благополуччя під час карантину, є високий рівень самоприйняття і компетенції в управлінні оточенням. По-друге: цінність свободи прямо корелює із загальним рівнем благополуччя особистості. Враховуючи вищезазначене, доцільним ми вважаємо впровадження практичної допомоги через тематику роботи і дозвілля в умовах дистанційної діяльності. Спробуємо обґрунтувати наведений умовивід.

Предметом спрямування практичної психологічної діяльності була обрана тематика адаптації до дистанційного формату функціонування, оскільки вона відзначалася значимістю і актуальністю для більшої частини респондентів, а вплив даної життєвої ситуації на психологічне благополуччя був підтверджений на статистичному рівні. В нашому дослідженні визначено особливості психологічного благополуччя в період карантину. Також було вирішено врахувати здобутки досліджень інших авторів. По-перше, було доведено, що до чинників суб'єктивного благополуччя під час пандемії слід віднести особливості та якість проведення часу в соціальних мережах, інтернеті. Перегляд корисних онлайн-курсів, фільмів, читання книг й інші конструктивні способи проведення карантину за допомогою інтернет-ресурсів були пов'язані з переживанням позитивних емоцій, захоплення і щастя (Ягіяєв та ін., 2020). На нашу думку, такий результат може бути частково зумовлений актуалізацією особистісної автономії, відчуття контролю у виборі та здійсненні конструктивних шляхів

реалізації свого інтернет-дозвілля. По-друге, зазначалася необхідність врахування ролі соціальних комунікацій для переживання психологічного благополуччя - збереження високого рівня соціальної активності розглядалося як чинник відчуття задоволеності життям (Литвинчук, Можаровська, 2020). Ми в такому результаті вбачаємо перспективи практичної роботи навчання благополуччя-орієнтованих онлайн-комунікацій з метою задоволення потреб спілкування в умовах карантинних обмежень. Додатково до основних ресурсів, які допомагають зберігати оптимальну задоволеність життям в період карантину ми відносимо психологічну гнучкість – дана характеристика підкреслює важливість конструктивної організації власної діяльності та дозвілля в період пандемії.

Друга тенденція даного вектору роботи передбачає обрання форми реалізації його тематики – через адаптацію до умов здійснення дистанційної діяльності та відпочинку. Сама ідея включення проблематики рекреації в контексті дистанційного функціонування пов'язана із виявленою в даному дослідженні кореляції ціннісної орієнтації свободи із рівнем благополуччя особистості. Таке рішення було прийняте внаслідок врахування умов соціального контексту: карантинні обмеження вплинули на особистісне волевиявлення при виборі способів реалізації дозвілля, в якійсь мірі обмежуючи реалізацію цінності свободи для значної частини населення. Передбачається, що для осіб із домінуючою цінністю свободи дана ситуація могла негативно відобразитися на особливостях переживання задоволеності життям.

В інших дослідженнях були визначені чинники, які можуть опосередковувати кореляцію цінності свободи із благополуччям. Насамперед даний взаємозв'язок обумовлюється контекстом (культурним, соціальним тощо). Сприяє переживанню благополуччя ситуація, коли найближче оточення поділяє ті ж ціннісні орієнтації і вони є соціально бажаними в суспільстві. Тобто особливості зв'язку благополуччя і цінності свободи можуть бути обумовлені соціальною прийнятністю даної цінності в рамках певної культури або соціальної групи (Schwartz, Sortheix, 2018). Також взаємозв'язок ціннісних

орієнтацій із благополуччям може бути опосередкований віком досліджуваних, тим, наскільки конкретна цінність відповідає актуальним потребам вікового періоду. Зокрема, на вибірці осіб підліткового і юнацького віку було підтверджено наявність прямої залежності між вірою в свободу волі людини і задоволеністю життям (Li, Wang, 2017). Позитивно із суб'єктивним благополуччя пов'язана не тільки віра в свободу як абстрактну цінність, але і висока самооцінка особистої автономії, а також оцінка наявних суспільних умов як сприятливих для вільного вибору і добробуту (Steckermeier, 2021). З цієї точки зору, сприяє емоційному благополуччю значимий рівень економічної свободи, реальної можливості здійснювати вільне самовизначення, не зважаючи на фінансові обмеження (Nikolaev, Bennett, 2017). Особливої уваги заслуговує питання сприйняття особистої свободи при плануванні і здійсненні дозвілля. Було констатовано, що вищий рівень психологічного благополуччя мають особи, які оцінюють власний вибір способу і особливостей дозвілля як вияв особистої свободи. Тобто за умови вільного усвідомленого планування свого дозвілля загальна задоволеність життям буде вищою (Yalcin, 2020).

Таким чином, практична допомога із реалізацією потреби у відчутті свободи має: бути економічно доступна та реалізована соціально схвальним шляхом; доступна представникам різних вікових груп; співвіднесена із особистою здатністю реалізувати потребу у відчутті свободи у власній звичній життєдіяльності. Під всі вищезазначені критерії найкраще підпадає саме **рекреація**. Дозвілля необхідне людям будь-якого віку, різноманіття його форм передбачає економічну доступність і ймовірність відповідності інтересам конкретної особи. До того ж, вільний вибір певної форми дозвілля можна вважати проявом назовні індивідуального світогляду: воно відповідає тому, як особистість бачить цей світ, є відображенням її опрідметнених в зовнішній активності цінностей і потреб, а також виступає формою діалогу особистості зі світом. Особливо актуальним питання свободи дозвілля і психологічного благополуччя видається зважаючи на те, що в більшості життєвих сфер людині доводиться зважати на необхідність, тоді як при плануванні дозвілля можливо в

більшій мірі орієнтуватися на власні бажання й інтереси. Тому необхідність реалізації цього вектору роботи вважаємо доцільною.

Тепер приведемо здобуті емпіричним шляхом статистичні дані. В основній частині дослідження анкета передбачала оцінку респондентами якості та кількості власної рекреаційної активності за 6-бальною шкалою. Одне із питань передбачало відповідь респондента на питання про те, чи вдалося йому організувати якісне дозвілля в умовах дистанційної діяльності та рекреації (із варіантами відповіді «так» або «ні»). Дозвілля в дослідженні розглядалося як: 1. чинник психологічного благополуччя і задоволеності життям особистості; 2. прояв людської життєдіяльності, в якому в найбільшій мірі відображається особливості індивідуального світогляду (саме у власному дозвіллі люди, як правило, реалізують свої інтереси, бажання, опредметнюють цінності, переживають сенс діяльності на чуттєвому рівні, відчувають свободу у вияві активності тощо). Результати дозволяють підтвердити доцільність звернення до даного аспекту людської активності за допомогою кореляційного аналізу (r-Спірмена) і критерію t-Стьюдента для незалежних вибірок (див. табл. 4.1):

Таблиця 4.1

*Взаємозв'язок особливостей рекреації і благополуччя особистості*

Благополуччя/СП	K/к*	p**	K/к	p	K/к	p
	Психологічне благополуччя		Задоволеність життям		Світоглядна пластичність	
Дозвілля						
Якість дозвілля	,380**	0,000	,375**	0,000	,195**	0,004
Кількість дозвілля	,292**	0,000	,289**	0,000	,217**	0,001

\*к/к – коефіцієнт кореляції; \*\* p – рівень значимості; \*\*\*СП – світоглядна пластичність.

Маємо змогу констатувати наявність кореляції між задоволеністю якістю і кількістю дозвілля із психологічним благополуччям ( $r=0,380$ ,  $p=0,000$ ;  $r=0,292$ ;  $p=0,000$ ), а також із задоволеністю життям ( $r=0,375$ ,  $p=0,000$ ;  $r=0,289$ ,  $p=0,000$ ). Додатково відзначаємо наявність зв'язку між чинником якості та кількості дозвілля із світоглядною пластичністю ( $r=0,195$ ,  $p=0,004$ ;  $r=0,217$ ,  $p=0,001$ ): розвиток й використання даної характеристики світогляду можуть стати додатковим чинником інтенсифікації переживання благополуччя від рекреації. В результатах демонструється майже рівнозначна в порівнянні сила зв'язку

чинника дозвілля із психологічним благополуччям та задоволеністю життям. Вважаємо це сприятливою для майбутньої роботи в руслі тематики особливістю: результати практичної роботи мають відобразитися не тільки в довгостроковій перспективі (як особистісна зміна, що відобразиться на особливостях життєдіяльності й благополуччя), але і у вигляді короткострокової задоволеності. Більшою мірою із благополуччям корелює якість дозвілля, ніж його кількість, тому акцент необхідно робити на змістовій наповненості рекреації (а не формальному збільшенні часу для нього).

Оцінка досліджуваними того, чи вдалося їм організувати якісне дозвілля в умовах дистанційної діяльності та рекреації, дозволила розподілити вибірку на дві групи (див. табл. 4.2):

Таблиця 4.2

*Рівень благополуччя особистості в залежності від чинника дозвілля*

<b>Середні значення параметрів:</b>	<b>Група 1</b> <i>(зможли організувати якісне дозвілля в умовах дистанційної діяльності і рекреації)</i>	<b>Група 2</b> <i>(незадоволені організацією свого дозвілля в умовах дистанційної діяльності і рекреації)</i>	Значущість відмінностей за <b>критерієм t-Стьюдента</b> для незалежних вибірок
1. Психологічне благополуччя	<b>355,4</b>	<b>331,2</b>	0,002
2. Задоволеність життям	<b>23,4</b>	<b>21,1</b>	0,019
<i>Кількість осіб</i>	<i>193</i>	<i>120</i>	

В групі осіб, які виявилися спроможними організувати собі задовільне дозвілля, показники психологічного благополуччя (355,4) і задоволеності життям (23,4) вищі; тим, хто залишився незадоволеним своїм дозвіллям, властиві показники психологічного благополуччя (331,2) і задоволеності життям (21,1) на нижчому рівні вираженості. Констатуємо значимість і достовірність отриманих результатів на високому рівні. Таким чином, ми довели доцільність реалізації результатів дисертаційного дослідження в практичній роботі. Визначили можливі напрямки роботи з метою збереження оптимального психологічного благополуччя на основі власного проаналізованого дослідження й інших

актуальних досліджень. Показали, що частину напрямків такої роботи можливо впровадити у площині організації дозвілля особи.

#### **4.2. Розробка тренінгової програми щастя-орієнтованих діяльності та дозвілля**

Частину із виокремлених векторів психологічного впливу, спрямованих на підвищення рівня переживання благополуччя, вирішено оформити у вигляді завдань розробленої тренінгової програми.

Перш ніж безпосередньо визначити власне завдання тренінгової програми, має сенс виявлення умов і контексту апробації такої психологічної роботи. Цей період, по-перше, можна вважати періодом усвідомлення нових умов соціальної реальності, а саме: превалювання дистанційних форм навчання, діяльності і спілкування; переходу робочої і сфери дозвілля в онлайн формат; зміни характеру ділового і дружнього спілкування відповідно до нових реалій соціального функціонування (карантинних обмежень і глобальної діджиталізації). По-друге, нові умови соціальної реальності не тільки усвідомлювалися, але і напряду вплинули на процеси, дотичні до переживання благополуччя особистості. Ми пропонуємо конкретизацію наступних «проблемних питань», виходячи із яких необхідно визначити напрямки подальшої тренінгової психологічної роботи:

1. Питання балансу роботи і відпочинку під час пандемії вірусу COVID 19. В ході наших опитувань було визначено, що в період карантину фактор оцінки змін особливостей своєї життєдіяльності, роботи і відпочинку, визначає рівень психологічного благополуччя. Причини такої тенденції ми воліємо частково пояснювати зміною балансу між діяльністю і відпочинком внаслідок необхідності перебудови індивідуального стилю життєдіяльності відповідно до вимог функціонування в період карантинних обмежень (деяким респондентам було складніше зберігати звичні способи діяльності та відпочинку в умовах зміни цих форм активності на онлайн-формат). Складовими даного питання є: розвиток компетенції управління оточенням і часом відносно планування своєї

життєдіяльності; інтенсифікація відповідальності (на екзистенційному рівні, як осмислена зміна стратегії ставлення) за своє фізичне і психологічне здоров'я, відчуття себе автором власного життя; розвиток пластичності світогляду.

2. Питання знаходження сенсу рекреації, відпочинку як форми реалізації себе справжнього. Досягнення даної цілі є формою опредметнення цінності особистої свободи. В даному дослідженні нами було виявлено обернений взаємозв'язок між цінністю свободи і гедоністичним благополуччям, було констатовано необхідність визначення шляхів роботи над питанням встановлення балансу між орієнтацією на свободу і автономію із отриманням задоволення від життя.

3. Питання можливостей рекреації за допомогою онлайн-ресурсів, що витікає із більшості актуальних досліджень і висвітлених нами раніше нових умов соціальної реальності. Складовими вирішення цього питання є дії, спрямовані на розвиток пластичності світогляду, поведінки, а також адаптивності особистості в процесі пристосування до умов життєдіяльності.

4. Питання можливості відчувати щастя «тут і тепер», отримувати «задоволення з метою отримання задоволення», навіть незважаючи на обмежуючи зовнішні обставини та особливості життєвої ситуації.

Виділення даних питань дало нам змогу визначити завдання для тренінгової програми. В схематичному вигляді співвідношення цих питань і завдань виглядає наступним чином (див. рис. 4.1):

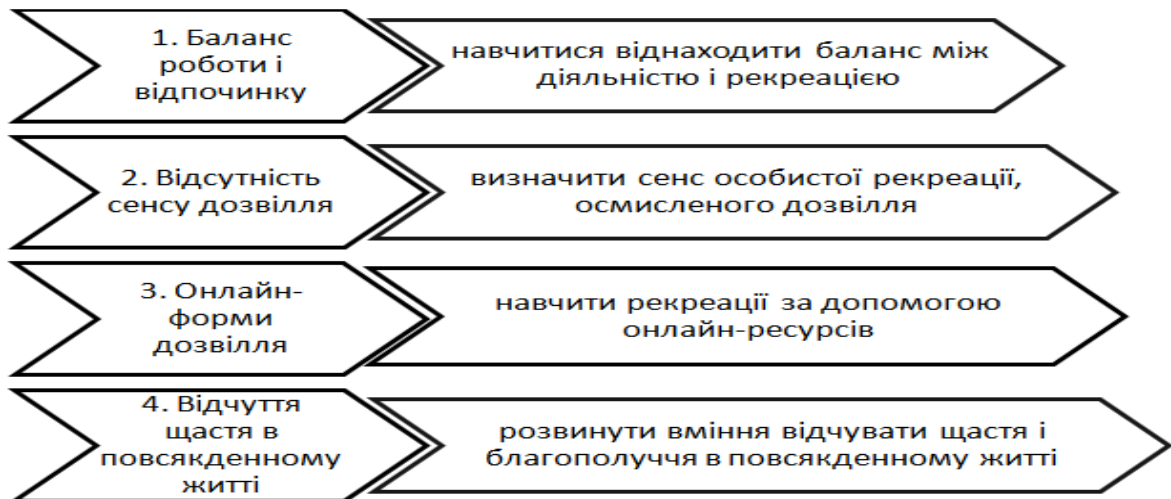


Рис. 4.1. Перспективні завдання щастя-орієнтованої психологічної роботи

В варіанті тренінгової програми, представленої для зацікавлення потенційної аудиторії, назва тренінгу є наступною: «Мистецтво щастя: баланс між роботою і відпочинком». Ціль тренінгу полягає в підвищенні рівня задоволеності життям і благополуччя завдяки світоглядному переосмисленню дозвілля й набуттю навичок рекреації. Задачі тренінгу, озвучені учасникам, були наступними: 1. Балансуємо на межі роботи і відпочинку; 2. Сенс «байдикування»: знаходимо його; 3. Поїхали відпочивати в онлайн!; 4. Хакуна матата.

Таким чином, на основі висвітлених результатів досліджень нами було створено тренінгову програму, основною ціллю якої є підвищення благополуччя через набуття навичок рекреації і релаксації. Задачі даної програми полягають у наступному:

1. Навчання віднаходити баланс між діяльністю і рекреацією. Тренінгові вправи даного блоку передбачають визначення основ гармонійного розподілу активності між різними сферами життя, роботою і відпочинком, адаптацію гармонійного самоздійснення в умовах тотальної діджиталізації.

2. Визначення сенсу особистої рекреації, осмисленого дозвілля. Вправи даного блоку спрямовані на виявлення особистих смислів різних форм рекреаційної активності, усвідомлення рекреації як ідеального засобу реалізації особистої свободи, представлення внутрішнього світогляду зовнішньому світу.

3. Навчання рекреації за допомогою онлайн-ресурсів.

4. Розвиток вміння відчувати щастя і благополуччя в повсякденному житті.

Проведення даного тренінгу розраховано на два дні (12 годин) з урахуванням перерв. Чіткі критерії стосовно учасників відсутні. Учасниками, які взяли участь в апробації тренінгу, виступили 20 осіб (юристи і студенти-психологи). Оснащення для проведення тренінгу включало чистий папір, маленькі папірці, олівці, ручки, ватмани, м'ячик.

Кожній задачі відповідає свій блок вправ. **Перший блок** включив: вправи на знайомство і розігрів («Знайомство», «Асоціація»); міні-лекцію («Дозвілля:

що це за звір і з чим його їдять?»). Цільове спрямування наступних вправ передбачало актуалізацію ряду психологічних характеристик і світоглядних властивостей:

- Рефлексію актуальних векторів світоставлення і розподілу власної активності в різних сферах життєдіяльності («Колесо балансу»);

- Інтенсифікацію здатності до управління оточенням і осмисленого розподілу часу між діяльністю і відпочинком («Акробат», «Як краще відпочити»);

- Прояв світоглядної пластичності, здатності до гнучкої поведінки в процесі діяльності і дозвілля («Звикатори і швидконабридатори», «Атака чудовиська», «Ритм мого дозвілля», «Творець і твір»);

- Актуалізацію адаптивності в різних умовах («Звикатори і швидконабридатори», «Екстремний відпочинок», «Творець і твір»).

Завершували перший блок дві контрольні вправи («Фея на конвеєрі», «Два колеса»). Критерієм ефективності виконання задач даного блоку вправ є визначення шляхів особистої рекреації учасниками.

**Другий блок** включив вправи, які передбачають рефлексивне переосмислення власного графіку активності, трудової діяльності, виявлення сенсу рекреації. Початком другого блоку слугує групова дискусія («Навіщо потрібна рекреація»). В ході виконання вправ передбачається актуалізація наступних характеристик і властивостей:

- Виявлення, осмислення і трансформація деструктивних переконань стосовно роботи і відпочинку («Народна мудрість чи деструктивне переконання?», «Дозвілля-сенсей», «Я - мемашний працівник»);

- Зміна світоставлення до ситуації дистанційної роботи і відпочинку через позитивне переосмислення ситуації (Гра «Зомбі-апокаліпсис», гра «Краса навколишнього світу»);

- Рефлексія особистих потреб, цінностей і бажань; застосування світоглядної пластичності при задоволенні актуальних потреб через дозвілля

(«Чого жадаю, чого не вистачає?...», «Улюблені книжки – дзеркало душі», гра «Краса навколишнього світу»);

- Осмислення значення особистої рекреації і її доступність, визначення розвиваючого потенціалу дозвілля («Мій ідеальний карантинний день», «Дозвілля-сенсей»).

Завершують другий тематичний блок дві контрольні гри («Упізнай героя», «Я творю прекрасне»). Критерієм ефективності виконання задач даного блоку вправ є осмислення доцільності й можливостей повноцінного дозвілля.

До складу **третього блоку** увійшли вправи, орієнтовані на навчання рекреації за допомогою онлайн-ресурсів. Починається даний блок із розігріву (вправа «Встаньте ті, хто ...», групова дискусія «онлайн-дозвілля»). Важливими аспектами цієї частини практичної роботи слід вважати: світоглядне переосмислення раніше неосвоєних аспектів рекреаційної активності, розширення сфери своїх світоглядних уявлень за даною тематикою («Екскурс онлайн-байдикування», гра «Експерти онлайн-байдикування»), розвиток адаптаційного потенціалу особистості, проявів пластичності в процесі адаптації до життєвої ситуації дистанційного дозвілля («Мої улюблені ігри», «Я – персонаж гри», «Спілкуємося онлайн»); прийняття себе й інших (освоєння оновленого образу себе і ролі) в просторі онлайн-рекреації, формування довіри до оновленої позиції і ролі в даній життєвій ситуації («Я -імба», «Розпізнай імбового персонажа», «Зцілення мемом»). Завершують третій блок тренінгу контрольні вправи («В соціальній мережі...», гра «Втрачені в матриці») і надання учасникам домашньої вправи («Відеоблогер»).

**Четвертий блок** тренінгової програми покликаний інтегрувати отримані в ході роботи навички у формі комплексного щастя-орієнтованого підходу до діяльності й дозвілля. Розпочинається він із групової дискусії («Щоб бути щасливим...»). Даний блок включає комплекс вправ, спрямованих на світоглядне переосмислення доступних джерел отримання задоволення в позитивному ключі (гра «Сіре в кольорове», вправи «І направо, і вліво підеш – всюди щастя знайдеш» і «Маленькі приводи для щастя»); інтеграцію виведених

внаслідок рефлексії особистих способів щастя-орієнтованого дозвілля в буденний стиль свого життя («Повітряний змій щастя», «Майстри адаптації», «Щасливе дихання», гра «Вікторина дозвілля»); вправи на релаксацію з метою посилення рекреаційного ефекту дозвілля («Руки втоми», «Сім свічок»). Завершують тренінг контрольні вправи («Квест розслаблення», «Сині речі» і «Притча про щастя»), загальне підбиття підсумків і групова рефлексія. Тренінгова програма представлена в додатках дисертаційного дослідження, так само як і сценарій розробленого тренінгу.

### **4.3. Апробація і аналіз ефективності тренінгової програми**

Тренінг було апробовано в вихідні дні (субота і неділя); за часовими межами його проведення передбачало загалом 12 годин, за графіком з 11:00 до 17:30 (з урахуванням перерв по 30 хвилин з 14:00 до 14:30 обидва дні). До відвідування тренінгу було запрошено 15 осіб. Необхідне робоче оснащення було завчасно підготовлене тренером (чистий папір, олівці, ручки, бейджі, ватмани).

З метою оцінки ефективності тренінгової програми учасникам було запропоновано заповнити опитувальники: шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф та шкалу задоволеності життям Е. Дінера. Зазначений методичний матеріал надавався як експериментальній групі (пройшли тренінг), так і контрольній групі, яка не зазнала психологічного впливу; до складу обидвох груп було включено по 15 досліджуваних. Оскільки заповнення методичного інструментарію вимагає додаткових затрат часу, вперше відповіді на питання шкал досліджуваним запропонували в день напередодні проведення тренінгу. Після здійснення тренінгового впливу учасники знову заповнили дані шкали через два дні (оскільки тренінгова програма передбачала виконання учасниками домашнього завдання).

Приміщення було надано ТОВ «ДОК-ДС» (м. Київ, вул. Перемоги, буд. 9а). Учасниками тренінгу стали 10 працівників ТОВ «ДОК-ДС» і ТОВ «АВТО-ХОЛЛ» (спеціалісти економічної і юридичної спеціальностей), а також 5 студентів («психологія», «міжнародні відносини»). За статево-віковим

характеристиками групи відповідають загальній вибірці дослідження, а також подібні одна до одної (в контрольній групі – 9 чоловіків, 6 жінок; в експериментальній групі – 8 жінок, 7 чоловіків).

Середні показники рівня психологічного благополуччя і задоволеності життям до проведення тренінгової програми знаходяться приблизно на одному рівні, що сприяє об'єктивності оцінки впровадженого методу психологічного впливу. Результати статистичної перевірки ефективності тренінгової програми є наступними (див. табл. 4.3):

Таблиця 4.3

*Динаміка показників психологічного благополуччя до і після тренінгової програми для експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп*

Показники ПБ	До програми (с/з)		Після програми (с/з)		Приріст (%)
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Позитивні відносини	57,7	61,7	61,9	62	<b>5%</b>
Автономія	58,1	57,7	60,6	59,1	3%
Управління оточенням	56,5	55,6	63,7	56,5	<b>8%</b>
Особистісний ріст	65,6	66,1	68,6	66,4	4%
Ціль в житті	61,8	60,1	62,9	59,7	1%
Самоприйняття	57,9	55,6	67,5	55,6	<b>11%</b>
<b>ПБ загальне</b>	357,7	356,8	385,2	359,3	<b>5%</b>
<b>Задоволеність життям</b>	20,9	20,9	25,5	20,9	<b>13%</b>

*\*ПБ – психологічне благополуччя; \*с/з – середнє значення.*

По-перше, спостерігаємо різні за діапазоном зміни досліджуваних показників в експериментальній і контрольній групах. Однак: всі показники благополуччя в експериментальній групі зросли після проходження тренінгу, тоді як у випадку контрольної групи відзначаємо як ріст частини показників, так і невеликий спад деяких із них. Окрім цього, діапазон змін показників благополуччя в контрольній групі є невеликим (для компонентів благополуччя діапазон становив  $\pm 0-1,4$  балів; для загального рівня благополуччя - 2,5 балів; для рівня задоволеності життям – без кількісно значимої зміни). Збільшення рівня показників благополуччя в експериментальній групі в порівнянні із контрольною є значним: для компонентів благополуччя: від 1,1 до 9,6 балів; для загального рівня благополуччя - 27,5 балів; для рівня задоволеності життям – 4,6 балів. Визначивши приріст показників благополуччя у відсотках, можемо

констатувати суттєві зміни в експериментальній групі: продемонстрований ріст рівня трьох компонентів благополуччя, загального рівня психологічного благополуччя і показника задоволеності життям від 5% до 13%. Не помічено схожої динаміки в результатах контрольної групи, що вказує на обумовленість росту благополуччя впливом тренінгової програми.

Найбільшим чином проведений тренінг вплинув на переживання задоволеності життям – відмічаємо приріст даного показника на 13%. Такий результат можна вважати очікуваним, оскільки задоволеність життям є явищем більш динамічним, ніж психологічне благополуччя, яке розглядається як частина структури особистості. Загальний рівень психологічного благополуччя також підвищився (5%). Вважаємо такий результат достатнім з огляду на невеликий часовий проміжок психологічного впливу. До того ж, подальше впровадження на постійній основі у власному житті умінь і навиків, засвоєних учасниками на тренінгу, має привести до поступового подальшого зростання рівня благополуччя. Розроблена тренінгова програма найкраще розвиває такі компоненти психологічного благополуччя: самоприйняття (11%), управління оточенням (8%) і позитивні відносини з оточуючими (5%). Дана тенденція відповідає задачам і задумці створеної програми. По-перше, тренінгова програма була спрямована на розвиток світоглядної пластичності й адаптивності, навчання осмисленому плануванню режиму активності й рекреації. Це призвело до росту переживання благополуччя через інтенсифікацію компетенції управління оточенням і налагодження відносин з оточуючими. По-друге, тренінг передбачав трансформацію світоставлення із осмисленням значимості особистої рекреації, рефлексії особистих потреб, цінностей і бажань. Це допомогло підсилити психологічне благополуччя через самоприйняття. Окремо зазначимо, що одним із шляхів підвищення ефективності тренінгової програми, може стати її доопрацювання в контексті інтенсифікації впливу на ряд інших компонентів благополуччя – автономію, особистісне зростання, цілеутворення.

Ефективність психологічного впливу розробленої тренінгової програми на психологічне благополуччя та задоволеність життям була статистично підтверджена (див. табл. 4.4):

Таблиця 4.4

*Вплив тренінгової програми для експериментальної групи (ЕГ)*

Показники ПБ	До програми (с/з)	Після програми (с/з)	Приріст (%)	Критерій Вілкоксона (для залежних вбірок)	Значущість відмінностей за критерієм Вілкоксона
ПБ загальне	357,7	385,2	5%	-3,411	0,001
Задоволеність життям	20,9	25,5	13%	-3,237	0,001

\*ПБ – психологічне благополуччя.

За результатами аналізу можемо остаточно підтвердити існування впливу тренінгової програми на особливості переживання психологічного благополуччя особистістю. Загальні показники психологічного благополуччя і задоволеності життям до та після впровадження програми статистично відрізняються за Т-критерієм на високому рівні значимості ( $p < 0,01$ ). Ціль програми була досягнута: зафіксовано підвищення благополуччя завдяки тренінговому впливу. Передбачається, що за умови інтеграції отриманих в процесі тренінгу умінь і навичок, показники благополуччя членів експериментальної групи підвищаться ще більше або будуть зафіксовані на наявному підвищеному рівні.

Таким чином, запропонована тренінгова програма підтвердила свою ефективність і відповідність поставленій меті. Запроваджений психологічний вплив дозволив покращити функціонування особистості в бік підвищення благополуччя. Більша ефективність впливу може бути зафіксована лише внаслідок пролонгованої психологічної допомоги, яка б передбачала роботу на глибшому світоглядному рівні особистості. Супровід після тренінгової програми передбачав наявність зворотного зв'язку із тренером. В результаті наявності цього каналу комунікації, учасники повідомляли про покращення власного функціонування при застосуванні умінь, засвоєних в ході спільної роботи.

### Висновки до четвертого розділу

Четвертий розділ дисертаційного дослідження присвячений можливостям практичного застосування отриманих результатів. У підсумку можемо констатувати ряд положень.

По-перше, було визначено загальні вектори практичної допомоги на основі результатів дисертаційного дослідження. Виявлені перспективні шляхи збереження оптимального психологічного благополуччя в умовах дистанційної діяльності та рекреації. Зроблено акцент на актуалізації світоглядного фактору «співжиття зі світом», розвиток здатності особистості до: відкритого і гнучкого світосприймання, об'єктивації оцінювання себе і світу, самоприйняття і прийняття зовнішнього світу, інтенсифікації адаптивності особистості, тенденції до вільного самоствердження, знаходження нею особистих смислів благополучного функціонування із усвідомленням власної самоцінності. Визначено актуальність розвитку світоглядної пластичності як одного із чинників психологічного благополуччя. Зазначено, що пластичність світогляду дозволяє посилити емоційний аспект переживання благополуччя і сприяти покращенню соціально-нормативного функціонування особистості. Одним із найбільш значимих векторів застосування на практиці результатів дослідження було визначено роботу із підвищення здатності до прояву адаптивності особистістю. Психокорекція комплексного світоставлення (як синтезу ставлення до себе, інших, адаптивності, відкритості новому досвіду) розглядається як основна передумова формування благополуччя-орієнтованого світогляду особистості.

По-друге, створено тренінгову програму підвищення рівня благополуччя шляхом корекції світоглядних позицій (щастя-орієнтованих діяльності та дозвілля). Було відзначено важливість врахування соціального контексту при здійсненні роботи із впровадження результатів дослідження на практиці. Внаслідок цього розроблена тренінгова програма передбачає значимість адаптації особистості до здійснення діяльності й дозвілля в умовах дистанційної активності. На основі результатів дисертаційного дослідження було вирішено

зробити акцент в тренінговій роботі на підвищенні компонентів психологічного благополуччя (компетенції управління оточенням і самоприйняття), загального переживання благополуччя. Стратегія роботи передбачала активацію особистісної потреби в проявах свободи – це обумовило концентрацію уваги на тематиці рекреації в тренінговій програмі. Метою тренінгу стало підвищення благополуччя через набуття навичок рекреації і релаксації. Основні завдання розробленої програми полягають: в навчанні здатності віднаходити баланс між діяльністю і рекреацією; у визначенні сенсу особистої рекреації; в навчанні ефективним формам рекреації за допомогою онлайн-ресурсів; у розвитку вміння відчувати щастя і благополуччя в повсякденному житті. При реалізації завдань були враховані складові індивідуального світогляду: переконання (виявлення і переосмислення деструктивних переконань), ціннісно-смісловий компонент (цінність свободи, осмисленість), світоставлення (адаптивність, самоприйняття внаслідок рефлексії і самопізнання), а також характеристика світоглядної пластичності.

По-третє, апробовано на практиці і констатовано ефективність створеної тренінгової програми. Перевірка показників експериментальної і контрольної груп показала ріст благополуччя серед учасників тренінгу, тоді як зміни в контрольній групі відзначалися невеликим діапазоном і мали випадковий характер. Найбільший приріст внаслідок впливу тренінгової програми відзначаємо стосовно задоволеності життям і загального рівня психологічного благополуччя, а також його компонент - самоприйняття, управління оточенням і позитивних відносини з оточуючими. Результати перевірки показали статистичну різницю показників психологічного благополуччя до та після впровадження програми на високому рівні значимості. Таким чином, констатуємо наявність позитивного впливу тренінгової програми на переживання психологічного благополуччя особистістю і її ефективність.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань дослідження, підіб'ємо основні підсумки дисертаційної роботи.

1. Теоретичний аналіз стану розробленості проблеми дослідження світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя у вітчизняних та іноземних публікаціях показав нестачу досліджень, присвячених взаємозв'язку і взаємозалежності цілісного світогляду із благополуччям. Проблематика власне благополуччя особистості добре висвітлена в сучасних публікаціях, особливо актуальним є трактування явища в межах комплексних концепцій, які поєднують гедоністичні та евдемоністичні аспекти благополуччя. Світогляд є предметом розгляду філософських та психологічних досліджень. Індивідуальний світогляд розглядається як багатокomпонентна система сприйняття та взаємодії зі світом і з собою, особливості функціонування якої спричинені його цілісністю та пластичністю, а зміст структури представлено переконаннями, цінностями, смислами і ставленнями особистості. Узагальнення більшості концепцій дозволяє виокремити щонайменше три групи компонент світогляду: когнітивна компонента або переконання, ціннісно-смилова компонента, установка компонента або ставлення. Вчинок особистості розглядається як ймовірний результат її індивідуального світогляду, що підтверджує дію принципу суб'єктності у відношенні даного явища.

Наукові пошуки, присвячені визначенню зв'язку між світоглядом і благополуччям, були здебільшого сфокусовані на: виявленні взаємопов'язаності певних компонент світогляду (переконань, цінностей, ідеалів тощо) із благополуччям; тезі про наявність впливу світогляду на психологічне благополуччя; розгляді індивідуального світогляду як частини благополуччя; винесення світогляду і благополуччя в контекст більш широкої системи життєдіяльності (наприклад, у їх взаємозв'язку із діяльністю особистості).

У ході аналізу наукових джерел були виокремлені два основних чинники психологічного благополуччя в даному дослідженні: світогляд особистості (як суб'єктивний чинник) і життєва ситуація пандемії (як об'єктивний чинник). На

основі виокремлених чинників розроблено теоретичну модель дослідження, яка відображає взаємозв'язок суб'єктивного та об'єктивного чинників із психологічним благополуччям особистості. Світогляд впливає на благополуччя як комплексне явище, в структурі якого ми виокремили три основні компоненти: світопереконання (переконання особистості), світоцінність (цінності, смисли особистості), світоставлення (ставлення до світу, до себе, адаптованість, відкритість світові). Окрім вищезазначених складових, зміст детермінанти світогляду складають компоненти цілісності та пластичності світогляду.

2. Операціоналізовано модель світогляду особистості як чинника її психологічного благополуччя. Розроблено авторський опитувальник для дослідження світоглядної пластичності особистості. Необхідність і доцільність створення даної методики обґрунтовувалася: значимістю характеристики пластичності у функціонуванні індивідуального світогляду особистості; визначенням світоглядної пластичності в якості детермінанти благополуччя; відсутністю належного інструменту для емпіричного виміру пластичності світогляду.

Опитувальник світоглядної пластичності особистості представляє собою особистісний опитувальник, в якому 32 питання увійшли до складу п'яти умовних шкал: власне світоглядної пластичності, світоглядної критичності, світоглядного ідеалізму, світоглядного песимізму, світоглядної принциповості. Опитувальник пройшов психометричну оцінку, підтверджено: надійність частин тесту за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена-Брауна; ретестова надійність підтверджена завдяки повторному тестуванню через п'ять тижнів та надійність частин тесту - завдяки коефіцієнту кореляції Спірмена-Брауна; очевидна і конкурентна валідність інструменту підтвердили відповідність опитувальника власному призначенню.

3. Розкрито особливості взаємозв'язку індивідуального світогляду та психологічного благополуччя особистості. Підтверджено наявність кореляцій із психологічним благополуччям світогляду особистості на рівнях трьох його структурних компонент. Найбільш явно проявляються наступні тенденції: на

рівні компоненти світопереконавання – прямий зв'язок переконавання самоцінності та благополуччя; на рівні компоненти світоцінності - кореляція із благополуччям екзистенційної наповненості, а також цінностей автономії, турботи і доброзичливості; на рівні компоненти світоставлення відзначаються інтенсивні зв'язки самоприйняття та адаптованості із психологічним благополуччям особистості. Світоглядна пластичність особистості корелює із благополуччям позитивним чином: чим інтенсивнішим є прояв пластичності світогляду, тим вищим є рівень психологічного благополуччя та задоволеності життям. Найбільшим чином даний зв'язок проявляється через соціально-нормативний аспект переживання щастя.

4. Було виявлено фактори індивідуального світогляду особистості. Основою розробленої факторної структури стали складові світогляду всіх компонентів його організації: базові переконавання (світопереконавання), цінності, екзистенційні здатності (світоцінність), ставлення до інших, ставлення до себе, адаптованість, відкритість досвіду (світоставлення), світоглядна пластичність особистості. Визначена факторна структура світогляду включила наступні шість факторів: світогармонія, співжиття зі світом, підкореність світові, світодомінування, світопартнерство, світодружба.

Змістовий аналіз виокремлених факторів дозволив прийти до висновку про те, що кожен із них відображає найбільш властиву особистості стратегію світосприймання, світорозуміння та світоставлення, модель взаємодії в системі «особистість – світ»:

- Світогармонія відображає стратегію збереження балансу різнополярних світоглядних інтенцій, гармонійне поєднання особистої автономії зі здатністю підлаштовуватися під соціальні вимоги та виконання власних обов'язків, проявів турботи про інших і толерантності зі забезпеченням особистої безпеки і отриманням задоволення.
- Співжиття зі світом є моделлю взаємодії із оточенням, в основі якої – осмисленість реальності та її прийняття, визначення власного «місця» в світі та прийняття себе, адаптованість до оточення.

- Світопартнерство передбачає паритетну взаємодію особистості зі світом, в якій особистість поєднує світоглядну пластичність із принциповістю та критичністю в процесі світорозуміння.
- Світодружба базується на довірі до світу та ідеалістичному світосприйманні.
- Підкореність світові передбачає ригідне підкорення особистості зовнішнім правилам, соціальним нормам, при якому не передбачається представлення особливостей індивідуального світогляду світові.
- Світодомінування уособлює стратегію досягнення влади і домінантного становища в світі.

Констатовано на статистичному рівні наявність взаємного зв'язку між світоглядними факторами і благополуччям, а також впливу ряду факторів на загальний рівень психологічного благополуччя.

5. Результатом застосування регресійного аналізу стало визначення ступеня та модальності впливу світогляду особистості на благополуччя. В першій регресійній моделі чинниками психологічного благополуччя стали наступні компоненти світогляду (перераховані від більшої до меншої міри впливу): адаптованість, прийняття себе, світоглядна пластичність, цінність влади-домінування, цінність стимуляції, відкритість досвіду. За модальністю єдиним негативним чинником психологічного благополуччя є цінність влади-домінування; інші компоненти світогляду особистості слід розглядати в якості позитивних чинників благополуччя. Належність виявлених чинників благополуччя до основних компонент структури світогляду є наступною: світоглядна пластичність найбільшим чином належна компоненту світопереконань, базові цінності стимуляції і влади-домінування – світоцінності, прийняття себе, адаптованість і відкритість досвіду – світоставлень.

Друга регресійна модель відображає ступінь і модальність впливу факторів світогляду на психологічне благополуччя. В ній чинниками було визначено (в порядку спадання сили впливу): співжиття зі світом, підкореність світові, світогармонія, світодружба. Негативним чином впливає на рівень благополуччя

світоглядний фактор підкореності світові; всі інші чинники впливають на психологічне благополуччя позитивно.

Окрім визначення міри впливу світогляду особистості (суб'єктивного чинника) на психологічне благополуччя, було виявлено особливості залежності благополуччя від життєвої ситуації пандемії (об'єктивний чинник).

Підтверджено наступні тенденції: психологічне благополуччя на вищому рівні пов'язано із наявністю нейтрального або позитивного впливу пандемії у відношенні до умов життя особистості; негативний вплив пандемії на життєдіяльність призводить до зниження рівня благополуччя. Супровідними характеристиками збереження благополуччя в умовах життєвої ситуації пандемії є: віра в справедливість світоустрою; висока самоцінність та самоприйняття; відсутність завищеної цінності особистого здоров'я; компетентність в упорядкуванні власного оточення.

6. Побудовано емпіричну типологію світогляду особистості, яка включає п'ять основних типів: «безневинний», «ідеаліст», «самотній», «загублений», «зневоднений». Для кожного типу характерні власні особливості індивідуального світогляду:

- Світогляд «безневинного» вирізняється низьким рівнем екзистенційної наповненості та загальною дезадаптованістю до оточення; базові переконання і цінності проявлені на середньому рівні інтенсивності;
- Світогляду «ідеаліста» властиві сильна переконаність в доброзичливості світу, актуалізованість універсальних цінностей, екзистенційна наповненість життя, прийняття світу і себе, загальна адаптованість до оточення;
- «Самотній» характеризується екзистенційною наповненістю, яка суміщається із загальним неприйняттям світу та самого себе, дезадаптованістю до оточення;
- Світоглядний тип «загубленого» вирізняється низьким проявом майже всіх компонентів світогляду в найбільшій мірі, йому властиві смислова спустошеність та дезадаптованість до світу;

– «Зневоднений» характеризується позитивним світопереконанням, світоцінністю, самоставленням, світоставленням, адаптованістю до світу; при цьому йому також властивий низький рівень екзистенційної наповненості.

Було визначено особливості благополуччя в залежності від типу індивідуального світогляду. Найвищий рівень благополуччя та задоволеності життям - у «зневодненого»; основне джерело прояву щастя - через емоційний аспект. Високий рівень психологічного благополуччя - у «ідеаліста», яке здебільшого проявляється в емоційному та соціально-нормативному аспекті. Далі, за порядком спадання властивого їм рівня психологічного благополуччя, розташовані: «безневинний» (переживання щастя сконцентровано навколо особистісного росту, проявляється через соціально-нормативний аспект, основні бар'єри повноти благополуччя – низька автономія і невміння отримувати гедоністичне задоволення), «самотній» і «загублений» (основні перепони – неприйняття себе, блокування его-благополуччя і емоційного аспекту щастя).

7. Задля підвищення рівня благополуччя шляхом корекції світоглядних позицій особистості було визначено вектори практичної допомоги і розроблено програму психологічної інтервенції. Запропонована тренінгова програма адаптована до запитів здійснення життєдіяльності в умовах дистанційної діяльності та рекреації, передбачає адаптацію особистості до даних умов через актуалізацію особистої свободи. Тренінг спрямований на: посилення вміння балансувати між діяльністю та відпочинком; визначення особистого сенсу рекреації; навчання онлайн-формам психоемоційного відновлення; набуття навичок віднаходження джерел благополуччя в звичній життєдіяльності. Означена практична робота включає корекцію наступних світоглядних позицій: позитивна трансформація деструктивних переконань, реалізація особистої свободи через рекреацію, інтенсифікація осмисленості, підвищення адаптивності до зовнішнього світу, розвиток світоглядної пластичності, робота над прийняттям себе.

Здійснена апробація тренінгової програми дозволила підтвердити її ефективність і констатувати наявність покращення благополуччя серед учасників

тренінгу. Було статистично підтверджено приріст рівня психологічного благополуччя та задоволеності життям членів експериментальної групи. Різниця показників благополуччя до та після здійснення впливу показала значимість змін в експериментальної групи у порівнянні із контрольною групою.

Наостанок можемо підсумувати, що різносторонність проблематики впливу світогляду особистості на благополуччя неможливо вважати вичерпаною. Перспективними є такі напрямки подальших досліджень, як: розширення числа світоглядних чинників благополуччя; поглиблення аналізу через виявлення внутрішньої динаміки світогляду у своєму впливі на благополуччя; визначення тенденцій залежності благополуччя від світогляду, детермінованих віком особи. Актуальним видається встановлення світоглядних передумов здійснення вчинку, а також тієї ролі, яку відіграє вчинок особистості в контексті переживання нею благополуччя. Подальші наукові пошуки можуть бути спрямовані на визначення, операціоналізацію та підтвердження впливу цілісності світогляду на позитивне функціонування особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк, О.О., & Липецька, А.С. (2018). Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*, (11), 10-17.
2. Авдеєнко, І.М. (2013). Суть та структуру валеологічного світогляду студентської молоді. *Теорія та методика навчання та виховання*, 34, 15-23.
3. Андрущенко, В. П. (2014). Освіта як чинник формування демократичного світогляду студентів. *Нова парадигма*, 119, 3-12.
4. Берегова, Г.Д. (2013). Ціннісні орієнтації у новому світогляді сучасної особистості. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*, 4, 3-8.
5. Білодід, І. (1973). *Словник української мови*. К.: Наук. думка. Електронне джерело [<http://sum.in.ua/s/konsoliduvaty>]
6. Блинова, О. Є. (2011). Дослідження впливу особистісних характеристик на успішність адаптації трудових мігрантів. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка Т. XIII, част. 4, 41-47.
7. Богучарова, О.І. (2016). Феномен психологічної захищеності українських вимушених біженців (ТПО). *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*, 26–29.
8. Васильченко, Р.В. (2013). Методологічні засади дослідження філософсько-освітнього аспекту світоглядної культури. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Філософія*, 40 (1), 231-239.
9. Ващенко, І., & Ананова, І. (2019). Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*, 46, 59-87.

10. Власенко, І. А. (2013). Проблема внутрішньоособистісного конфлікту в контексті психологічних досліджень особистості. *Проблеми сучасної психології*, 21, 46–56.
11. Войтко, В.І. (1982). *Психологічний словник*. Київ: Вища шк., 214, [2] с.
12. Гаврищак, Л., & Борисенко, З. (2019). Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 45, 39-51.
13. Гайдеггер М. (2012). *Що таке метафізика? Філософія: хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посіб. за ред. акад. НАН України Л.В. Губерського (2-ге вид., стер)*. К.: Знання, 74-86.
14. Галецька, І. (2005). Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 1, 91-100.
15. Грішин, Е. (2022). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди. Психологія*, 65, 25-41.
16. Грузинова, К.М. (2020). Взаємозв'язок психологічного благополуччя студентів із компонентами світогляду. І Міжнародна науково-практична конференція «Психолого-педагогічні координати розвитку особистості до 90-річчя Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»», 72-76.
17. Грузинова, К.М. (2020). Особливості взаємозв'язку основних компонентів світогляду із психологічним благополуччям. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 3, 14-22.
18. Грузинова, К.М. (2020). Особливості психологічного благополуччя студентів в період COVID-19. *The 1st International scientific and practical conference «Achievements and prospects of modern scientific research»*, 413-418.
19. Грузинова, К.М. (2020). Переконавання особистості як світоглядний чинник її психологічного благополуччя. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*, 2 (12), 10-15.

20. Грузинова, К.М. (2020). Проблема визначення світогляду особистості як психологічної категорії. XXII Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)», 74-77.
21. Грузинова, К.М. (2020). Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя в умовах вимушеної самоізоляції. Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості (PLSWTNP)», 35-38.
22. Грузинова, К.М. (2021). Асертивність як світоглядний чинник благополуччя особистості в період COVID-19. The 2nd International scientific and practical conference «Achievements and prospects of modern scientific research», 366-371.
23. Грузинова, К.М. (2021). Відкритість досвіду як світоглядний чинник благополуччя в життєвій ситуації пандемії. Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості» (PLSWTNP), 29-31.
24. Грузинова, К.М. (2021). Світоглядні передумови здійснення вчинку особистості. «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». Міждисциплінарний круглий стіл присвячений 95-річчю від дня народження ... Володимира Роменця, 29-31.
25. Грузинова, К.М. (2021). Управління оточенням як складова благополуччя в період карантину. XXIII Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)», 71-75.
26. Грузинова, К.М. (2021). Цінність свободи як світоглядний чинник психологічного благополуччя. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія», 1 (13), 21-27.
27. Грузинова, К.М. (2022). Аспекти світоставлення як чинники психологічного благополуччя особистості. Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences, X(50), 269, 83-88.

28. Грузинова, К.М. (2022). Опитувальник світоглядної пластичності особистості. Габітус, 42, 124-131.
29. Грузинова, К.М. (2022). Перспективи дослідження психологічного благополуччя післявоєнного часу. XXIV Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)», 74-77.
30. Грузинова, К.М. (2022). Психологічні типи індивідуального світогляду особистості. KELM (Knowledge, Education, Law, Management), 6 (50), 97-104.
31. Грузинова, К.М. (2022). Самоприйняття як елемент благополуччя в контексті існуючих карантинних обмежень. I Міжнародна науково-практична конференція «Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи», 41-44.
32. Грузинова, К.М. (2022). Світоглядні фактори благополуччя особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, 33 (72), 5, 1-8.
33. Грузинова, К.М. (2023). Особливості взаємозв'язку світоглядних факторів із аспектами благополуччя. XXV Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)», 72-75.
34. Грузинова, К.М. (2023). Психологічне благополуччя осіб із різним типом світогляду. Габітус, 45, 128-134.
35. Гульбс, О. (2022). Особливості впливу професійної свідомості на формування психологічної готовності майбутніх психологів до здійснення професійної кар'єри. Вісник «Наукові перспективи», 6(24), 572-583.
36. Гуляєва, А. С. (2017). Роль системи переконань у житті особистості. Проблеми сучасної психології, 36, 31-40.

37. Гуляєва, А.С., Ковальчук, Ю.О. (2019). Аналіз емпіричних даних щодо задоволеності життям та системи переконань особистості в кризових умовах. Теорія і практика сучасної психології, 2., Т. 1, 37-41.
38. Гуляєва, О.В. (2018). Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» (Психологічні науки). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України, Харків.
39. Данилюк, І.В., & Буркало, Н.І. (2020). Психологічні особливості самоактуалізації особистості. Психологічний часопис, 6(2), 183-192.
40. Даценко, О.А. (2011). Дефінітивно–компонентна модель життєвого вчинку особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2, 24-32.
41. Джаббарова, Л.В. (2020). Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 (загальна психологія, історія психології). Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса.
42. Діденко, В., Табачковський, В. (2002). Світогляд. Філософський енциклопедичний словник. Гол. ред. В. І. Шинкарук. Київ: Абрис. 569 с.
43. Дільтей, В. (2012). Типи світогляду і виявлення їх у метафізичних системах. Філософія: хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посіб. за ред. акад. НАН України Л.В. Губерського (2-ге вид., стер). К.: Знання, 150-162.
44. Зазимко, О. В. (2020). Конструювання досвіду в процесі розвитку особистості юнаків: вікові особливості. Актуальні проблеми психології, 2(12), 83-98.
45. Іваннікова, Г.В. (2021). Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна

психологія, історія психології». Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ.

46. Іванова, О. Ф., & Шапошник, Д. О. (2010). Взаємозв'язок базових переконань особистості з відтворенням подій історичного минулого. Вісник Харківського національного університету, (43), 84-88.
47. Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. Журнал, 3, 48-55.
48. Каргіна, Н., & Рубський, В. (2020). Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. Психологія: реальність і перспективи, (14), 90-96.
49. Каргіна, Н.В. (2018). Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 (загальна психологія, історія психології). Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса.
50. Каргіна, Н.В. (2019) Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя. Теорія і практика сучасної психології, 4, т.1, 27-31.
51. Каргіна, Н.В., & Рубський, В.М. (2020). Психологічна підтримка психологічного благополуччя особистості. Теорія і практика сучасної психології, 2, 28-32.
52. Катусенко, С. (2002). Ідеалізм. Філософський енциклопедичний словник, В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін., Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис.
53. Кириленко, Т.С. (2006). Вчинок істини. Основи психології: підручник. О. В. Киричук, В. А. Роменець (Ред.). 6-е вид. Київ: Либідь, 541-546.
54. Кириленко, Т.С. (2006). Вчинок краси. Основи психології: підручник. О. В. Киричук, В. А. Роменець (Ред.). 6-е вид. Київ: Либідь, 547-551.

55. Клепікова, О. В. (2021). Особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ.
56. Ключко, Л. (2019). Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості. Психологія: реальність і перспективи, (13), 36-41.
57. Коваленко, А. Б. (2014). Стратегіальний підхід в дослідженні процесу розуміння. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, (2), 111-119.
58. Коваленко, А. Б., & Вишнягова, Ю. А. (2017). Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО. Український психологічний журнал, (3), 124-134.
59. Коваленко, А.Б. (2018). Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура. Гуманітарний корпус, (16), 80-83.
60. Коваленко, А.Б., Грищук, Е.Ю., & Рогаль, Н.І. (2020). Чинники психологічного благополуччя курсантів. Український психологічний журнал, 1(13), 85-104.
61. Ковтун Н.М. (2009). Метафізика як концепт осмислення типів світогляду у філософії М. Лоського. Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка, 46, 3–8.
62. Кононенко, О. І., & Григоращенко, А. В. (2021). Сучасний стан наукових поглядів на психологічне благополуччя особистості. Психологія та соціальна робота, 1 (53), 102-113.
63. Кононенко, С. А. (2013). Теорії світогляду як психологічного конструкту: порівняльний аналіз та перспективи практичного використання в організації. Актуальні проблеми психології. Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія, 37-38, 385-391.
64. Константинова, В.В. (2023). Особистісні чинники психологічного благополуччя. Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня

«магістр» спеціальності 053 Психологія. Кер.: канд. психол. н., доц. Мазоха І.С., Ізмаїл, 72 с.

65. Кривега, Л.Д. (1999). Світоглядні орієнтації особи в умовах трансформації суспільства. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософських наук за спеціальністю 09.00.03 соціальна філософія та філософія історії. Університет внутрішніх вправ МВС України, Харків.
66. Кузнецов, О. І. (2019). Світогляд особистості як психологічна проблема. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 1, 41-48.
67. Кузнецов, О.І. (2020). Релігійний світогляд як фактор екзистенційної осмисленості життя. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія, 61, 95–119.
68. Кузнецов, О.І. (2019). Факторна структура релігійного світогляду особистості. Теорія і практика сучасної психології, 4, Т.1, 32-35.
69. Курова, А. В. (2014). Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету. Психологія, Т.19, 1 (31), 174-179.
70. Курова, А. В. (2022). Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Вчені записки Таврійського національного університету імені Ві Вернадського. Серія: Психологія, 33 (72), 4, 31-36.
71. Курова, А.В. (2017). Конструкт суб'єктивного благополуччя як центральна проблема психології особистості. Причорноморські психологічні студії. Національний університет «Одеська юридична академія», 2, 3-7.
72. Лазеба, Є.С. (2021). Структура суб'єктивного благополуччя: сучасні та класичні підходи. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2021 р., м. Полтава), 160-163.

73. Лазос, Г. П. (2019). Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3 (17), 77-89.
74. Лебідь, Н. К., & Бреус, Ю. В. (2013). Базисні переконання як індивідуальний вектор цілеспрямованої активності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 5, 6-12.
75. Литвинчук, А., Можаровська, Т. (2020). Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*, 10, 47-57.
76. Лютий, Т. Песимізм. *Філософський енциклопедичний словник*, В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін., Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис.
77. Максименко, С.Д. (2004). *Загальна психологія: Навчальний посібник*. Київ: «Центр навчальної літератури».
78. Максименко, С.Д., Карамушка, Л.М., Креденцер, О.В., Бендерець, Н.М., & Шевченко, А.М. (2020). Психологічне здоров'я персоналу організацій: проблеми та технології забезпечення. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2(1), 1-9.
79. Максимова, О. О. (2015). Толерантність як складова морального виховання. *Наукові записки: збірник наукових статей*, (128), 101-108.
80. Максимчук, Б. (2012). Зміст валеологічного світогляду й підходи до аналізу його результатів : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини, 16, Т.4, 66-72.
81. Мар'яненко, Л. (2019). Психологічні умови досягнення людиною щастя: різні виміри розв'язання проблеми. *Щастя та цивілізаційний розвиток: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14-15 листопада)*, 156-159.
82. Матвійчук, О. (2020). Ціннісні орієнтації як складова здоров'яорієнтованого світогляду. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету*

- імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (19), 65-69.
83. Мілютіна, К. Л., & Сарри, Л. Л. (2021). Чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах карантинних обмежень. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія, 3, 24–28.
84. Міхальова В.А., Зінько О.М. (2020). Вплив типу світогляду на формування зрілості майбутнього психолога. *Fundamental and applied research in the modern world. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference.* BoScience Publisher. Boston, USA, 521-527.
85. Моргун, В. Ф. (2015). Багатовимірна теорія особистості про світогляд людини в контексті інваріанту просторово-часових орієнтацій. *Психологія і особистість*, 2 (1), 23-44.
86. Мороз, А. С. (2012). Глобалізація освіти та її вплив на формування світоглядних орієнтацій молоді: співвідношення колективного та індивідуального. *Гілея: науковий вісник*, 63 (8), 606-609
87. Москаленко, О.В., & Блохіна, І.О. (2022). До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, Т. 33 (72), 2, 92-96.
88. Нестеренко, П.О. (2021). Проблема щастя в психологічній спадщині М. Грота. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, 3, 29–32.
89. Овдієнко, І. М. (2017). Проблема взаємозв'язку благополуччя, суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям. *Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць*. К.: НУОУ, 1 (48), 159-164.
90. Олександров Ю.М. (2010). Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук. : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології», Харків, 23 с.
91. Онацький, Є. (1964). Світогляд. *Українська мала енциклопедія*. Т. 7, кн. XIII. 1696 с.

92. Отич, Д., & Чабан, І. (2022). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Психологічні науки, 12, 32-42.
93. Пасічник, Л.В. (2018). Вплив класичної художньої літератури на світогляд особистості. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди. Філософія, 2(47), 61-66.
94. Пасніченко, А.Е. (2017). Особистісне зростання як складова психологічного благополуччя особистості. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (9 червня 2017 р., Ніжин), 127-131.
95. Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал, 1, 80-104.
96. Перепелюк, Т., & Гриньова, Н. (2021). Діагностика світоглядного та комунікативного компонентів як складових розвитку особистісної сфери підлітка. Психологічний журнал, (7), 65-73.
97. Портницька, Н., & Соложенцева, М. (2018). Уявлення про психологічне благополуччя у свідомості молодших школярів, що виховуються у православних та католицьких релігійних традиціях. Суспільно-політичні та психологічні студії, 2, 89-93.
98. Ревасевич, І. (2018). Особистісна адаптованість як багатопараметричне психодуховне утворення. Психологія і суспільство, (3-4), 132-145.
99. Резнікова, О. А. (2011). Адаптованість особистості в контексті різних методологічних підходів до проблеми адаптації. Психологічні перспективи, 17, 220-232.
100. Рисинець, Т. П., Потоцька, І. С., & Лойко, Л. С. (2016). Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2(1), 69-73.
101. Роменець, В.А. (2006). Вчинок і світ людини. Основи психології: підручник. О. В. Киричук, В. А. Роменець (Ред.). 6-е вид. Київ: Либідь, 383-401.

102. Рубський, В. М. (2018). Світогляд як смисловий конструкт. Гілея: науковий вісник, 139 (2), 89-92.
103. Рубський, В.М. (2019). Світогляд як модель реальності: богословський і релігієзнавчо-філософський аналіз. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософських наук зі спеціальностей 09.00.11 – релігієзнавство; 09.00.14 – богослов'я. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова Міністерства освіти і науки України. Київ.
104. Руденко, Л. (2017). Формування світогляду майбутніх фахівців соціономічних професій: гносеологічний аспект. Педагогіка і психологія професійної освіти, (1), 27-36.
105. Савченко, О., Лавриненко, Д., & Кононенко, Т. (2022). Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. Організаційна психологія. Економічна психологія, 3(27), 118-129.
106. Савчин, М.В. (2021). Тест-питальник для діагностики фундаментальних світоглядних уявлень особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (1), 40-47.
107. Санько, К. О. (2016). Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія Психологія, 59, 42-45.
108. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 5, 124-133.
109. Сердюк, Л. З. (2019). Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. Український психологічний журнал, 2(12), 191-208.
110. Сердюк, Л. З., & Завірюха, В. В. (2018). Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. Актуальні проблеми психології, 11, 185-193.

111. Скворцова, К.М. (2015). Діяльність як субстанція щастя. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії, (60), 100-113.
112. Скрипка, П.І. (2010). Світогляд і філософія. Філософія: Конспект лекцій. Київський славістичний університет, 85-105.
113. Слободянюк, О. С. (2020). Корекція психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії засобами арт-терапії. Архів кваліфікаційних робіт.
114. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. Верховна рада України (Документ 995\_599, поточна редакція від 22.07.1946). Електронне джерело [[https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599#Text)]
115. Таран, О. П., & Гаража, Н. Д. (2021). Соціально-психологічні чинники ставлення сучасних жінок до материнства, Габітус, (30), 91-96.
116. Татенко, В.О. (2006). Вчинок у феноменологічній традиції. Основи психології: підручник. О. В. Киричук, В. А. Роменець (Ред.). 6-е вид. Київ: Либідь, 507-526.
117. Терно, С. (2012). Світ критичного мислення: образ та мімікрія. Історія в сучасній школі, 7-8, 27-39.
118. Титаренко, Т. М. (2016). Індикатори психологічного здоров'я особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки, (9), 196-215.
119. Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, 1, 112–119.
120. Титаренко, Т. М., Злобіна, О. Г., Лепіхова, Л. А., Лазоренко, Б. П., Кочубейник, О. М., Черемних, К. О., ... & Гундертайло, Ю. Д. (2012). Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград. 512 с.
121. Титаренко, Т.М. (2003). Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 376 с.

122. Титаренко, Т.М. (2006). Вчинок самопізнання. Основи психології: підручник. О. В. Киричук, В. А. Роменець (Ред.). 6-е вид. Київ: Либідь, 573-586.
123. Тітов І.Г., Тітова Т.Є., Седих К.В., Giacomuzzi S., Ertl M., & Rabe M. (2020). Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19. Психологія і особистість: наук. журнал. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2 (18), 55–76.
124. Тітов, І. (2015). Місце та роль світогляду в структурі свідомості. Психологія і особистість, 1(2), 45-57.
125. Тітов, І. (2018). Психологічні передумови становлення світогляду особистості в юнацькому віці. Психологія і особистість, 1, 36-49.
126. Тітов, І. (2019). Методологічні принципи постнекласичної психології. Психологія і особистість, (1), 9-40.
127. Тітов, І., & Шаповал, М. (2018). Якісне дослідження світогляду осіб юнацького віку. Психологія і особистість, 2, 136-155.
128. Тітов, І. (2019). Співвідношення світогляду із структурними компонентами особистості. Психологія і суспільство, 1, 60-66.
129. Тітов, І. Г. (2017). Особливості смислової структури світогляду осіб юнацького віку. Психологія і особистість, 2(12), 168-184.
130. Тітов, І. Г. (2022). Світогляд особистості: психологічна структура та функції. Теоретичні дослідження у психології, (1), 68-78.
131. Тітов, І.Г. (2011). Психологічні аспекти світогляду особистості. Практична психологія та соціальна робота, 11, 2–5.
132. Тітов, І.Г. (2017). Психологія світогляду: особистісний контекст. Психологія і особистість, 1(11), 13–24.
133. Тофтул, М.Г. (2014). Песимізм. Сучасний словник з етики, Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.
134. Фройд, З. (2015). Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Тарашук. Харків, 480 с.

135. Халіман М.А. (2016). Проблема дослідження типології світогляду. *Культурологічний вісник*, 35, 182-188.
136. Халіман, М. А. (2015). Світоглядне протистояння: атрибути та форми. *Гілея: науковий вісник*, 98, 261-265.
137. Хамітов, Н., Крилова, С. (2019). Екзистенціал «щастя» у координатах метаантропології: буденний, граничний та метаграничний виміри. Щастя та цивілізаційний розвиток: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14-15 листопада), 256-265.
138. Хмелько, В. Е. (1977). Світогляд особи: психологічна структура і функції. *Філософська думка*, 3, 30-38.
139. Чорноморденко, І., Сіра, Л. (2021). Щастя в філософії Сходу і Заходу: метаантропологічний підхід. Щастя та сучасне суспільство: збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня), 68-74.
140. Шапар, В.Б. (2004). *Психологічний тлумачний словник*. Х.: Прапор. 640 с.
141. Шапар, В.Б. (2009). *Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів*. Харків: Прапор, 672 с.
142. Шинкарук, В.І. (2012). *Світогляд і філософія. Філософія: хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посіб. за ред. акад. НАН України Л.В. Губерського (2-ге вид., стер)*. К.: Знання, 163-173.
143. Штепа, О.С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (39), 380-399.
144. Юрчинська, Г.К., Грузинова, К.М. (2020). Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2, 3(53), 172–197.
145. Ягіяєв, І., Новосельська, А., Келлер, В., & Савич, М. (2020). Використання соціальних мереж та суб'єктивне благополуччя в умовах пандемії COVID-19. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: «Психологія»*, 1(11), 70-77.

146. Якименко, С. І. (2020). Світосприйняття як складник багаторівневої структури світогляду особистості. Збірник наукових праць «Педагогічні науки», (90), 48-52.
147. Янцур, М. С. (2013). Словник-довідник з професійної орієнтації. К.: Слово, 175 с.
148. Agorastos, A., Demiralay, C., & Huber, C. G. (2014). Influence of religious aspects and personal beliefs on psychological behavior: Focus on anxiety disorders. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 93-101.
149. Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.
150. Badoux, A., & Mendelsohn, G. A. (1994). Subjective well-being in French and American samples: Scale development and comparative data. *Quality of Life Research*, 3, 395-401.
151. Bech, P., Gudex, C., & Staehr Johansen, K. (1996). The WHO (Ten) well-being index: validation in diabetes. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(4), 183-190.
152. Benkö, S. S. (1991). Resistance to a dynamic world view. *World Futures: Journal of General Evolution*, 30(4), 211-219.
153. Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological well-being*. Chicago: Aldene Pub, 320 p.
154. Bradburn, N. M. (2015). The affect balance scale: Subjective approaches (3). *Global handbook of quality of life: Exploration of well-being of nations and continents*, 269-279.
155. Brandt M.J., Crawford J., & van Tongeren D.R. (2019). Worldview conflict in daily life. *Social Psychological and Personality Science*, 10(1), 35–43.
156. Brandt, M. J., & Crawford, J. T. (2020). Worldview conflict and prejudice. In *Advances in experimental social psychology*, 61, 1-66.
157. Brinkley, T. D. (2021). *Teaching Christian Worldview at Rosslyn Academy: An Assessment and Strategy for Worldview Instruction in an International School Setting* (Doctoral dissertation, Southeastern Baptist Theological Seminary).
158. Bulut, M. (2017). *Examining the Influence of Psychological Well-Being, Religious Worldviews and Self-Confidence on Family Leadership Orientation*.

International Peer-Reviewed Journal of Humanities and Academic Science, 20, 35-54.

159. Burns, R. A., & Machin, M. A. (2009). Investigating the structural validity of Ryff's psychological well-being scales across two samples. *Social indicators research*, 93 (2), 359-375.
160. Byrne, U. (2005). Wheel of Life: Effective steps for stress management. *Business information review*, 22(2), 123-130.
161. Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934.
162. Capaldi, E. J., & Proctor, R. W. (2005). Is the worldview of qualitative inquiry a proper guide for psychological research?. *The American journal of psychology*, 118(2), 251-269.
163. Carrillo, J. M., Rojo, N., Sánchez-Bernardos, M. L., & Avia, M. D. (2001). Openness to experience and depression. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(2), 130–136.
164. Chen, S. X., Lam, B. C., Wu, W. C., Ng, J. C., Buchtel, E. E., Guan, Y., & Deng, H. (2016). Do people's world views matter? The why and how. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(5), 743.
165. Chykhantsova O. A. (2020). A person's quality of life and features of its measurement. *Insight: the psychological dimensions of society*, 4, 11-28
166. Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring well-being: A review of instruments. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730-757.
167. Costa, P. T. J, McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653–665.
168. Coyl-Shepherd, D. D., & Hanlon, C. (2013). Family play and leisure activities: Correlates of parents' and children's socio-emotional well-being. *International Journal of Play*, 2(3), 254-272.
169. David, S. A., Boniwell, I., & Ayers, A. C. (Eds.). (2014). *The Oxford handbook of happiness*. Oxford University Press.

170. Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and social psychology bulletin*, 27(8), 930-942.
171. Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social indicators research*, 100, 185-207.
172. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542–575.
173. Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 37, pp. 11-58). New York: Springer.
174. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
175. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
176. Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.
177. Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 48(5), 1253-1265.
178. Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 67–100.
179. Doktor, T. (1999). The “New Age” Worldview of Polish Students. *Social compass*, 46(2), 215-224.
180. Dupuy, H.J. (1984). The psychological general well-being (PGWB) index. *Assessment of Quality of Life in Clinical Trials of Cardiovascular Therapies*, 170–183.
181. Ellis, A. (2002) The role of irrational beliefs in perfectionism. In: Flett, G.L. and Hewitt, P.L., Eds., *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association. Washington, D.C., 217-229.

182. Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), 105–128.
183. Erdvig R. C. S. (2020) A Model for Biblical Worldview Development in Evangelical Christian Emerging Adults, *Journal of Research on Christian Education*, 29:3, 285-306.
184. Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M., & Retzlaff, P. J. (1992). Clinical validation of the Quality of Life Inventory. A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological assessment*, 4(1), 92-101.
185. Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of personality*, 77(4), 1025-1050.
186. Garcia, D., & Rosenberg, P. (2016). Out of flatland: the role of the notion of a worldview in the science of well-being. *Mens sana monographs*, 14(1), 133–140.
187. Giovannini, E., Hall, J., Morrone, A., & Ranuzzi, G. (2011). A framework to measure the progress of societies. *Revue d'économie politique*, 121(1), 93-118.
188. Graves, C. W. (1965). Levels of human existence and their relation to value analysis and engineering. In *Fifth Annual Value Analysis Conference*, [[http://www.clarewgraves.com/articles\\_content/1964-5/1964-5\\_1.html](http://www.clarewgraves.com/articles_content/1964-5/1964-5_1.html)]
189. Graves, C. W. (1970). Levels of existence: An open system theory of values. *Journal of humanistic psychology*, 10(2), 131-155.
190. Graves, C. W. (1974). Human nature prepares for a momentous leap. *The futurist*, 8(2), 72-87.
191. Graves, C., Madden H. and Madden L., (1959). The Congruent Management Strategy [Електронний ресурс] : The Historical. Collection of the work of Dr. Clare W. Graves of William R. [[http://www.clarewgraves.com/articles\\_content/Madden/CG\\_madden\\_1.html](http://www.clarewgraves.com/articles_content/Madden/CG_madden_1.html)]
192. Green, M., & Elliott, M. (2010). Religion, health, and psychological well-being. *Journal of religion and health*, 49, 149-163.

193. Han, Q., Zheng, B., Agostini, M., Bélanger, J. J., Gützkow, B., Kreienkamp, J., ... & PsyCorona Collaboration. (2021). Associations of risk perception of COVID-19 with emotion and mental health during the pandemic. *Journal of affective disorders*, 284, 247-255.
194. Harari, M. J., Waehler, C. A., & Rogers, J. R. (2005). An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 93–103.
195. Hayes, J., Schimel, J., Williams, T. J., Howard, A. L., Webber, D., & Faucher, E. H. (2015). Worldview accommodation: Selectively modifying committed beliefs provides defense against worldview threat. *Self and Identity*, 14(5), 521-548.
196. Hedlund-de Witt, A., De Boer, J., & Boersema, J. J. (2014). Exploring inner and outer worlds: A quantitative study of worldviews, environmental attitudes, and sustainable lifestyles. *Journal of environmental psychology*, 37, 40-54.
197. Heidegger, M. (1997). The age of the world picture. *Science and the Quest for Reality*, 70-88.
198. Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
199. Hoffmann-Burdzińska, K., & Rutkowska, M. (2015). Work life balance as a factor influencing well-being. *Journal of Positive Management*, 6(4), 87-101.
200. Inglehart, R. (2010). Faith and freedom: Traditional and modern ways to happiness. *International differences in well-being*, 351-397.
201. Isaksen, S. G. (2007). The situational outlook questionnaire: assessing the context for change. *Psychological reports*, 100(2), 455-466.
202. Isaksen, S. G., Lauer, K. J., & Ekvall, G. (1999). Situational outlook questionnaire: A measure of the climate for creativity and change. *Psychological reports*, 85(2), 665-674.
203. Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7, 113–136.

204. Joseph, S., Linley, P. A., Andrews, L., Harris, G., Howle, B., Woodward, C., & Shevlin, M. (2005). Assessing Positive and Negative Changes in the Aftermath of Adversity: Psychometric Evaluation of the Changes in Outlook Questionnaire. *Psychological Assessment*, 17(1), 70–80.
205. Joseph, S., Linley, P., Shevlin, M., Goodfellow, B., & Butler, L. D. (2006). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: A short form of the changes in outlook questionnaire. *Journal of Loss and Trauma*, 11(1), 85-99.
206. Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of traumatic stress*, 6(2), 271-279.
207. Kagan, S. (1992). The limits of well-being. *Social Philosophy and Policy*, 9(2), 169-189.
208. Koltko-Rivera, M. (2004). The psychology of worldviews. *Review of general psychology*, 8 (1), 3–58.
209. Koltko-Rivera, M. E. (2000). *The Worldview Assessment Instrument (WAI): The development and preliminary validation of an instrument to assess world view components relevant to counseling and psychotherapy*. New York University. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 2000. 61(4-B). 2266.
210. Kononenko, O., Kononenko, A., Stynska, V., Kachmar, O., Prokopiv, L., Katolyk, H., & Popovych, I. (2020). Research of the factor structure of the model of worldview settings at a young age. *Revista Inclusiones*, 7(3), 98-116.
211. Laininen, E. (2019). Transforming our worldview towards a sustainable future. *Sustainability, human well-being, and the future of education*, 161-200.
212. Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*, 4(1), 135-151.

213. Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of counseling psychology*, 51(4), 482–509.
214. Leone, L., Giacomantonio, M., & Lauriola, M. (2019). Moral foundations, worldviews, moral absolutism and belief in conspiracy theories. *International journal of psychology*, 54(2), 197-204.
215. Leontiev, D. A. (2007). Approaching worldview structure with ultimate meanings technique. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(2), 243-266.
216. Li, C., Wang, S., Zhao, Y., Kong, F., & Li, J. (2017). The freedom to pursue happiness: Belief in free will predicts life satisfaction and positive affect among Chinese adolescents. *Frontiers in Psychology*, 7, 2027.
217. Lu, L., & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36-49.
218. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46, 137-155.
219. Ma, Y., Ma, C., & Lan, X. (2022). Openness to experience moderates the association of warmth profiles and subjective well-being in left-behind and non-left-behind youth. *International journal of environmental research and public health*, 19(7), 4103.
220. Maddi, S. R. (1980). Developmental value of fear of death. *The Journal of Mind and Behavior*, 85-92.
221. Maheswaran, H., Weich, S., Powell, J., & Stewart-Brown, S. (2012). Evaluating the responsiveness of the Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Group and individual level analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10(1), 1-8.
222. Maslow, A. H. (1948). “Higher” and “lower” needs. *The journal of psychology*, 25(2), 433-436.

223. Mathisen, G. E., & Einarsen, S. (2004). A review of instruments assessing creative and innovative environments within organizations. *Creativity Research Journal*, 16(1), 119-140.
224. Nikolaev, B., & Bennett, D. L. (2017). Economic freedom and emotional well-being. *Journal of Regional Analysis and Policy*, 47, 88-99.
225. Nilsson, A. (2018). A Q-methodological study of personal worldviews. *Journal for Person-Oriented Research*, 4(2), 78–94.
226. OECD (2013), *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, OECD Publishing, Paris, 265 p.
227. Palombi, B. J. (1992). Psychometric properties of wellness instruments. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 221-225.
228. Park, C. L., Mills, M. A., & Edmondson, D. (2012). PTSD as meaning violation: Testing a cognitive worldview perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 66–73.
229. Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164.
230. Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 3(2), 137-152.
231. Pavot, W., & Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. *The Oxford handbook of happiness*, 134-151.
232. Pérez-Sales, P., Eiroa-Orosa, F. J., Olivos, P., Barbero-Val, E., Fernández-Liria, A., & Vergara, M. (2012). Vivo Questionnaire: A measure of human worldviews and identity in trauma, crisis, and loss—validation and preliminary findings. *Journal of Loss and Trauma*, 17(3), 236-259.
233. Poulin, M., & Cohen Silver, R. (2008). World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Psychology and aging*, 23(1), 13–23.
234. Raibley, J. R. (2012). Happiness is not well-being. *Journal of Happiness Studies*, 13, 1105-1129.
235. Rath, T., Harter, J. K., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*: New York, NY:Gallup Press. 232 p.

236. Rogers, C. R., & Dymond, R. F. (Eds.). (1954). *Psychotherapy and personality change*. University of Chicago Press.
237. Rogers, Carl R., and Rosalind F. Dymond, eds. (1954). *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago: University of Chicago Press.
238. Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press.
239. Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 216-226.
240. Russell, B. (2015). *The conquest of happiness*. Routledge.
241. 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(1), 141-166.
242. Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
243. Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 719–727.
244. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
245. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4, 99-104.
246. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727.
247. Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
248. Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). Human health: New directions for the next millennium. *Psychological Inquiry*, 9(1), 69-85.

249. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
250. Salvatore, S., & Valsiner, J. (2010). Between the general and the unique: Overcoming the nomothetic versus idiographic opposition. *Theory & Psychology*, 20(6), 817-833.
251. Saraswati, K. D., & Lie, D. (2020, December). Psychological Well-Being: The Impact of Work-Life Balance and Work Pressure. In *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)* (pp. 580-587). Atlantis Press.
252. Schlitz, M. M., Vieten, C., & Miller, E. M. (2010). Worldview transformation and the development of social consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 17(7-8), 18-36.
253. Schueller, S. M., & Seligman, M. E. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263.
254. Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11.
255. Schwartz, S. H., & Sortheix, F. (2018). Values and Subjective Well-Being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being* (pp. 1-25). Noba Scholar. <http://www.nobascholar.com/chapters/51>
256. Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688.
257. Scott-Villiers, P. (2004). Personal change and responsible well-being. *Inclusive aid: Changing power and relationships in international development*, 199-209.
258. Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values*, 31(4), 1-56.

259. Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
260. Sire, J. W. (2014). *Naming the elephant: Worldview as a concept*. InterVarsity Press. 202 p.
261. Sire, J. W. (2020). *The universe next door: A basic worldview catalog*. InterVarsityPress. [https://books.google.co.jp/books?hl=en&lr=&id=JRLPDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&ots=WoZ6XqW8lC&sig=sWItV8e3gj0dr\\_\\_NQPl1-OcH3TQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.jp/books?hl=en&lr=&id=JRLPDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&ots=WoZ6XqW8lC&sig=sWItV8e3gj0dr__NQPl1-OcH3TQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
262. Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. A report from the WHOQOL group. *Quality of life Research*, 13, 299-310.
263. Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social science research*, 35(4), 1080-1102.
264. Staudinger, U. M. (2005). Wisdom and personality. In R. J. Sternberg, J. Jordan (Eds). *A Handbook of Wisdom: Psychological Perspectives* (pp. 191-219). New York: Cambridge University Press.
265. Steckermeier, L. C. (2021). The value of autonomy for the good life. An empirical investigation of autonomy and life satisfaction in Europe. *Social Indicators Research*, 154(2), 693-723.
266. Stubb, J., Pyhältö, K., & Lonka, K. (2011). Balancing between inspiration and exhaustion: PhD students' experienced socio-psychological well-being. *Studies in Continuing Education*, 33(1), 33-50.
267. Sutherland, S. (1995). *The Macmillan dictionary of psychology*. Bloomsbury Publishing.
268. Taqiyuddin, M., Yudhistira, B., & Fadillah, R. M. (2021, March). Islamic Worldview for Ethical Dimension of Islamic Communication. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 365-367).

269. Thomae, H. (1999). The nomothetic-idiographic issue: Some roots and recent trends. *International Journal of Group Tensions*, 28(1), 187-215.
270. Tomkins, S. S. (1978). Script theory: Differential magnification of affects. *Nebraska Symposium on Motivation*, 26, 201–236.
271. Tov, W. (2018). Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
272. Trzebiński, J., & Zięba, M. (2004). Other Papers. *Polish Psychological Bulletin*, 35(3), 173-182.
273. van der Kooij, J. C., de Ruyter, D. J., & Miedema, S. (2015). Can we teach morality without influencing the worldview of students?. *Journal of Religious Education*, 63, 79-93.
274. Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and individual differences*, 36(3), 629-643.
275. Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479.
276. Van Schuur, W. H., & Kruijtbosch, M. (1995). Measuring subjective well-being: Unfolding the Bradburn affect balance scale. *Social Indicators Research*, 36, 49-74.
277. Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 9, 44-61.
278. Vieweg, B. W., & Hedlund, J. L. (1983). The General Health Questionnaire (GHQ): A comprehensive review. *Journal of Operational Psychiatry*.
279. Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals With Different Religious Status. *Frontiers in psychology*, 10, 1525.
280. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of happiness studies*, 9, 41-79.

281. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063–1070.
282. Willmott, S. A., Boardman, J. A., Henshaw, C. A., & Jones, P. W. (2004). Understanding general health questionnaire (GHQ–28) score and its threshold. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39, 613-617.
283. Wolters, A., Olthuis, J., Klapwijk, J. et al. (1989). On the Idea of Worldview and Its Relation to Philosophy. *Stained Glass: Worldviews and Social Science*. Lanham: University Press of America, 14–25.
284. Woo, S. E., Chernyshenko, O. S., Longley, A., Zhang, Z. X., Chiu, C. Y., & Stark, S. E. (2014). Openness to experience: Its lower level structure, measurement, and cross-cultural equivalence. *Journal of personality assessment*, 96(1), 29-45.
285. Woodard, S. R. (2019). *Toward a Comprehensive Worldview Measure.. Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers*. 11321.
286. Yalcin, I. (2020). The role of freedom perceived in leisure on happiness and mental wellbeing. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 172-179.
287. Zang, Y., Hunt, N. C., Cox, T., & Joseph, S. (2012). Short form of the Changes in Outlook Questionnaire: Translation and validation of the Chinese version. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10(1), 1-8.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета дослідження

Зазначте, будь ласка ім'я або псевдонім, під яким будуть збережені Ваші дані.

\* Пам'ятайте - писати чи не писати Ваші реальні паспортні дані (ПІБ) - Ваш персональний вибір!

Стать:

- чоловіча;
- 2 – жіноча;

Вік: \_\_\_\_\_

Спеціальність: \_\_\_\_\_

Курс навчання: \_\_\_\_\_

Я навчаюся/працюю:

- Навчаюся
- Працюю
- Навчаюся і працюю
- Інший варіант

Ваш сімейний стан:

- Неодружений / незаміжня
- Одружений / заміжня
- Є друг / подруга, живемо разом
- Є друг / подруга, живемо окремо
- Розлучений (а) / розлучилися

Яке твердження найкраще описує фінансове становище Вашої сім'ї?

- ледве зводимо кінці з кінцями, грошей не вистачає навіть на продукти
- на продукти грошей вистачає, але покупка одягу викликає фінансові труднощі
- грошей вистачає на продукти і одяг, але покупка товарів тривалого користування є для нас проблемою
- ми можемо купувати речі тривалого користування, але важко купувати дійсно дорогі речі
- ми можемо дозволити собі машину, квартиру, дачу і багато іншого

Наскільки Ви задоволені станом свого фізичного здоров'я? 1 - абсолютно незадоволений, 5 - абсолютно задоволений.

Карантин 2020 - 2021 року:

- Негативно вплинув на моє життя (сприяв зміні життєвого стилю, якості життя тощо)
- Позитивно вплинув на моє життя
- Не вплинув на мій звичний хід життя

Карантин 2020 - 2021 року:

- Негативно вплинув на моє фінансове благополуччя (через карантин я втратив/втратила (або зменшилося) джерело заробітку/ сприяв втраті або неможливості знайти роботу тощо)
- Карантин ніяк не призвів до погіршення мого фінансового благополуччя

Через карантин 2020 - 2021 року:

- Скоротилось число моїх соціальних контактів, бракує живого спілкування
- Я не відчув/відчула брак живого спілкування

Карантин 2020 -2021 року:

- Мав негативні наслідки для мого фізичного самопочуття (я перехворів/перехворіла Covid-19 або іншими захворюваннями, лікування яких було ускладнене через карантинні обмеження)
- Не мав жодних негативних наслідків для мого фізичного самопочуття

Карантинні обмеження:

- Викликають у мене негативні емоції (страх, роздратування, дискомфорт);
- Не викликають у мене жодних негативних емоцій.

Ваше навчання / робота зараз здійснюється:

- Повністю в дистанційному форматі
- В офлайн форматі
- В змішаному форматі

Чи зручно Вам навчатися / працювати в дистанційному режимі?

- Так, мені подобається
- Так, але не вистачає живого спілкування
- Ні, мені не вистачає живого спілкування
- Ні, це занадто складно
- Ні, це занадто легко
- Складно відповісти

Як Ви вважаєте за краще проводити своє дозвілля?

---



---

Чи вдається Вам організувати собі повноцінне дозвілля в умовах карантину?

- Так
- Ні

Оцініть, наскільки Ви задоволені якістю свого дозвілля: 1- повністю не задоволений; 6 - повністю задоволений

---

Оцініть, наскільки Ви задоволені кількістю свого дозвілля, вільного від справ часу: 1- повністю не задоволений; 6 - повністю задоволений

---

*Дякуємо за Вашу щирість при заповненні анкети!*

## Додаток Б

### Опитувальник світоглядної пластичності особистості

Шановний респонденте! Вашій увазі буде запропоновано ряд тверджень. Прочитайте кожне з них і оцініть ступінь своєї згоди з їх змістом. Будьте максимально щирими і пам'ятайте - немає невірних відповідей!

\*Варіанти відповіді: 0 - безумовно ні; 1 - швидше ні, ніж так; 2 - швидше так, ніж ні; 3 - безумовно так.

№	Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та оберіть один із варіантів відповіді, який вам найбільше підходить	0	1	2	3
1	Світ сповнений добра і необхідно докласти зовсім небагато зусиль, щоб зрозуміти це				
2	Якщо із довірою і відкритістю ставитися до світу, то світ відкриває нові можливості				
3	Не варто приймати чужі вади і недоліки				
4	Слід завжди залишатися орієнтуватися лише на свою думку і ні на чію більше				
5	Світ постійно змінюється, отож необхідно вміти бути готовим змінюватися разом із ним				
6	По мірі зближення з людьми помічаєш їх приховані вади				
7	Нові ідеї і знання здатні змінити уявлення людини майже про що завгодно				
8	Людині властиво зраджувати власним ідеалам				
9	Справедливість одна для всіх людей і перед нею всі рівні				
10	Люди в цілому варті довіри і прихильності				
11	Нова інформація викликає у мене щирий інтерес, навіть якщо вона розходиться із моїми знаннями і уявленнями				
12	Здатність змінювати власні судження на основі нового знання – запорука розвитку				
13	Суспільство має карати злочинців, незалежно від їх соціального статусу				
14	Важливо залишатися відкритим для нового знання і досвіду				
15	Уникати труднощі цілком природньо для людини				
16	Важливо вміти співвідносити свої переконання, ідеали та вірування із реальністю				
17	Переконання можуть і повинні змінюватися протягом життя				
18	Слід дізнатися будь-яку людину краще і можна знайти у неї безліч чеснот				
19	Невдача не повинна зупиняти на шляху до бажаної мети, доки не спробуєш всі способи її досягнення				
20	Наука наразі не в змозі довести існування Бога, однак це не означає, що його не існує				

21	Кожна людина має певні творчі схильності і спроможність їх реалізувати в житті				
22	За добрі вчинки людина має бути достойно нагороджена, за погані – покарана				
23	Перш ніж критикувати позицію іншої людини варто її ретельно розглянути				
24	Для того, щоб чогось досягти в житті, необхідно докласти немало зусиль і постійно розвиватися				
25	Для успішного здійснення діяльності важливо вміти критично оцінювати власні переваги і недоліки				
26	Важливо вміти відстоювати свою думку незважаючи на те, що говорять оточуючі				
27	Важливо залишатися вірним деяким своїм ідеалам				
28	Варто проявляти критичність при оцінці нової інформації				
29	Завжди можна зрозуміти вчинки іншої людини, якщо поставити себе на її місце				
30	Іноді заради збереження гарних стосунків можна поступитися власними переконаннями та інтересами				
31	Люди притримуються різних життєвих позицій і варто приймати будь-який вибір людини				
32	Інтерес до самої себе і навколишнього світу необхідний людині для постійного розвитку				

\*\* Приналежність питань до шкал є наступною: власне світоглядна пластичність (5, 7, 11, 12, 14, 17, 19, 25, 26, 32); світоглядна критичність (16, 20, 23, 28, 31); світоглядний ідеалізм (1, 2, 10, 18, 21, 29); світоглядний песимізм (3, 4, 6, 8, 15, 30); світоглядна принциповість (9, 13, 22, 24, 27).

\*\*\* За кожен пункт опитувальника нараховується від 0 до 3 балів; обернене нарахування балів здійснюється для питань: 3, 4, 6, 8, 15, 26.

## Додаток В

### Статистичні показники опитувальника світоглядної пластичності

#### Внутрішня узгодженість світоглядного опитувальника

Кількість досліджуваних	Кількість питань опитувальника	Показник Альфа Кронбаха
140	32	0,822

#### Ретестова надійність

		Кореляції	
		Світ.пластичність	Світ.пластичність2
Світ.пластичність	Кореляція Пірсона	1	,705**
	Знч.(2-сторон)		,000
	N	140	140
Світ.пластичність2	Кореляція Пірсона	,705**	1
	Знч.(2-сторон)	,000	
	N	140	140

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

## Факторний аналіз опитувальника

*\*питання пронумеровані відповідно першої редакції опитувальника (до скорочення)*

Матриця компонент<sup>а</sup>

	Компонента				
	1	2	3	4	5
п86	,786				
п24	,721				
п26	,715				
п37	,699				,455
п79	,692				
п65	,685				
п31	,665				
п58	,653				
п30	,639				
п25	,616				
п28	,606				
п62	,586				
п5	,510				
п38	,447				
п78					
п8		,668			
п43		,627	-,410		
п46		,624			
п7		,552	,547		
п83		-,525			
п71		,488			
п4					
п45		-,488	,569		
п27			,496		
п9		,470	,481		
п59				,488	
п10				,472	
п70					
п23					
п73					,625
п35					,456

Метод виділення: Аналіз методом головних компонент.

Матриця обернутих компонент<sup>а</sup>

	Компонента				
	1	2	3	4	5
п65	,751				
п31	,750				
п30	,722				
п86	,721				
п24	,709				
п79	,679				
п58	,672				
п25	,634				
п28	,624				
п37	,614				,548
п26	,612				
п45		,814			
п43		-,771			
п46		-,724			
п83		,618			
п78		,465			
п7			,784		
п9			,771		
п8			,626		
п4			,528		
п71			,502		
п59				,670	
п27				,581	
п70				,562	
п5				,516	
п23				,511	
п10				,508	
п73					,707
п35					,567
п62	,443				,533
п38					,429

Метод виділення: Аналіз методом головних компонент

Метод обертання: Варімакс с нормалізацією Кайзера.<sup>а</sup>

а. Обертання зійшлося за 6 ітерацій.

## Додаток Г

## Факторний аналіз (виокремлення факторів світогляду)

## Міра адекватності і критерій Бартлетта

Міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейера-Олкіна.		,865
Критерій сферичності	Прибл. хі-квадрат	6591,874
Бартлетта	ст.відх.	946
	Знч.	,000

Матриця компонент<sup>а</sup>

	Компонента					
	1	2	3	4	5	6
SEPособистбезпека	,805					
HEгедонізм	,803					
BESдобротурбота	,787					
SDTавтономдумки	,787					
BEDдоброобовязок	,777					
SDAавтономдії	,758					
UNTуніверсалтолерант	,718					
ACдосягнення	,692					
UNCуніверсалтурбота	,675					
STстимуляція	,662					
SEScуспбезпека	,615					
світідеал	,597					
світпласт	,584					
сенситивнечув4	,568					
СамотрансцендST	,562	,510				
FACрепутація	,554	-,540				
UNNуніверсалприрода	,551					
добррозсвіт	,545					,509
самоконтроль	,543					
контрольсвіту	,516					
COIкомформміжособ	,512					
світпринципов						
артистнеартист3						
допитливреалист2						
справедлсвіту						
цікавістьконсерват1						
АДАПТАЦІЯ		,734				
СвободаF		,643				
ПРИЙНІНШИХ		,615				
ПРИЙНСЕБЕ		,606				

ВідповідальністьV		,556				
самоцінн		,550				
POДвлададомінування		-,525		,516		
СамодисцанцSD						
випадковість						
CORкомформправил			,584			
IIUMскромність			,545			
TRрадиція			,544			
пластичригідн5						
FORвладаресурси				,546		
світпесим						
світкритич						
удача						
доброталюдей						

Метод виделення: Аналіз методом головних компонент.

а. Вилучених компонент: 6

#### Матриця факторного відображення<sup>а</sup>

	Компонента					
	1	2	3	4	5	6
UNCуніверсалтурбота	,829					
UNTуніверсалтолерант	,721					
UNNуніверсалприрода	,693					
BEDдоброобовязок	,630					
SDTавтономдумки	,607					
артистнеартист3	,579					
BECдобротурбота	,565					
сенситивнечув4	,547					
COIкомформміжособ	,524					
STстимуляція						
SEScуспбезпека						
SDAавтономдії						
HEгедонізм						
СвободаF		,916				
ВідповідальністьV		,854				
АДАПТАЦІЯ		,748				
СамотрансцендST		,720				
ПРИЙНСЕБЕ		,687				
СамодисцанцSD		,584				
самоцінн		,571				
ПРИЙНІНШИХ						
CORкомформправил			,626			
IIUMскромність	,526		,612			

пластичригідн5			-,516			
допитливреалист2						
цікавістьконсерват1						
TRрадиція						
FORвладаресурси				,834		
PODвлададомінування				,795		
АСдосягнення				,665		
FАСрепутація				,577		
самоконтроль				,542		
SEPособистбезпека						
контрольсвіту						
світпесим					,717	
світкритич					,661	
світпласт					,642	
світпринципов					,590	
випадковість						
доброзсвіт						,831
удача						,742
доброталюдей						,728
справедлсвіту						,693
світідеал						,592

Метод виділення: Аналіз методом главных компонент.

Метод обертання: Облімін з нормалізацією Кайзера.

а. Обертання зійшлося за 16 ітерацій.

#### Матриця факторної структури

	Компонента					
	1	2	3	4	5	6
UNCуніверсалтурбота	,822					
UNTуніверсалтолерант	,788					
BEDдоброобовязок	,757					
SDTавтономдумки	,742					
BESдобротурбота	,719					
SEPособистбезпека	,685			,655		
UNNуніверсалприрода	,673					
HEгедонізм	,668			,609		
SDAавтономдії	,654					
STстимуляція	,617			,541		
сенситивнечув4	,603					
SEScуспбезпека	,592					
COIкомформміжособ	,580					
артистнеартист3	,561					
допитливреалист2						

СвободаF		,891				
АДАПТАЦІЯ		,839				
ВідповідальністьV		,797				
СамотрансцендST		,776				
ПРИЙНСЕБЕ		,762				
самоцінн		,614				
ПРИЙНІНШИХ		,599				
СамодисцанцSD		,584				
CORкомформправил			,612			
IIUMскромність	,504		,591			
пластичригідн5			-523			
цікавістьконсерват1			-500			
TRрадиція						
FORвладаресурси				,821		
ACдосягнення	,549			,769		
PODвлададомінування				,768		
FACрепутація				,690		
самоконтроль				,611		
контрольсвіту						
світпесим					,731	
світпласт					,696	
світкритич					,664	
світпринципов					,619	
випадковість						
добррозсвіт						,872
справедлсвіту						,719
удача						,703
доброталюдей						,695
світідеал						,673

Метод виділення: Аналіз методом главных компонент.

Метод обертання: Облімін з нормалізацією Кайзера.

## Додаток Г

### Тренінгова програма

Задачі	Тренувальні дії	Час	Критерії ефективності
<b>Балансуємо на межі роботи і відпочинку</b> (навчитися віднаходити баланс між діяльністю і рекреацією);	Знайомство і розігрів Інформування: Міні-лекція; Вправа «Колесо балансу» (15 хв.) Вправа «Акробат» (15 хв.) Мозковий штурм «Як краще відпочити» (10 хв.) Вправа «Звикатори і швидконабридатори» (15 хв.) Гра «Атака чудовиська» (20 хв.) Вправа «Екстрений відпочинок» (15 хв.) Вправа «Ритм мого дозвілля» (15 хв.) Вправа «Творець і твір» (15 хв.) Контрольні вправи: Гра «Фея на конвеєрі» (15 хв.) Вправа «Два колеса» (15 хв.)	11:00 – 14:00 (3 год.)	визначення шляхів особистої рекреації;
	Кава-брейк (30 хв.)	14:00 – 14:30	
<b>Сенс «байдикування»:</b> <b>знаходимо його</b> (визначити сенс особистої рекреації, осмисленого дозвілля);	Групова дискусія; Вправа «Народна мудрість чи деструктивне переконання?» (15 хв.) Вправа «Мій ідеальний карантинний день» (15 хв.) Гра «Зомбі-апокаліпсис» (15 хв.) Гра «Краса навколишнього світу» (10 хв.) Вправа «Дозвілля-сенсей» (20 хв.) Вправа «Я-мемашний працівник» (20 хв.) Вправа «Чого жадаю, чого не вистачає?...» (15 хв.) Вправа «Улюблені книжки – дзеркало душі» (15 хв.) Контрольні вправи: Гра «Упізнай героя» (20 хв.) Гра «Я творю прекрасне» (15 хв.)	14:30-17:30 (3 год.)	осмислення доцільності повноцінного дозвілля;
<b>Поїхали відпочивати в онлайн!</b> (навчити рекреації за допомогою онлайн-ресурсів);	Розігрів Групова дискусія; Вправа «Екскурс онлайн-байдикування» (15 хв.) Гра «Експерти онлайн-байдикування» (20 хв.) Вправа «Мої улюблені ігри» (10 хв.) Вправа «Я – персонаж гри» (10 хв.) Вправа «Я - імба» (15 хв.) Гра «Розпізнай імбового персонажа» (20 хв.) Вправа «Зцілення мемом» (20 хв.)	11:00-14:00 (3 год.)	оволодіння навичками підбору онлайн-ресурсів для цікавого дозвілля і рекреації;

	<p>Вправа «Спілкуємося онлайн» (10 хв.)</p> <p>Контрольні вправи:</p> <p>Вправа «В соціальній мережі...» (10 хв.)</p> <p>Гра «Втрачені в матриці» (20 хв.)</p> <p>Домашня вправа «Відеоблогер»</p>		
	Кава-брейк (30 хв.)	14:00-14:30	
<p><b>Хакуна матата</b> (розвинути вміння відчувати щастя і благополуччя в повсякденному житті).</p>	<p>Групова дискусія;</p> <p>Гра «Сіре в кольорове» (20 хв.)</p> <p>Вправа «Повітряний змій щастя» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Майстри адаптації» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Щасливе дихання» (10 хв.)</p> <p>Гра «Вікторина дозвілля» (25 хв.)</p> <p>Вправа «І направо, і вліво підеш – всюди щастя знайдеш» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Маленькі приводи для щастя» (20 хв.)</p> <p>Вправа «Руки втоми» (10 хв.)</p> <p>Вправа «Сім свічок» (5 хв.)</p> <p>Контрольні вправи:</p> <p>Гра «Квест розслаблення» (25 хв.)</p> <p>Притча про щастя (10 хв.)</p> <p>Вправа «Сині речі» (5 хв.) (на розслаблення)</p> <p>Підбиття підсумків (10 хв.)</p> <p style="text-align: center;">Рефлексія Прощання</p>	14:30-17:30 (3 год.)	<p>оволодіння навичками релаксації, збереження балансу активності й відпочинку.</p>

## Додаток Д

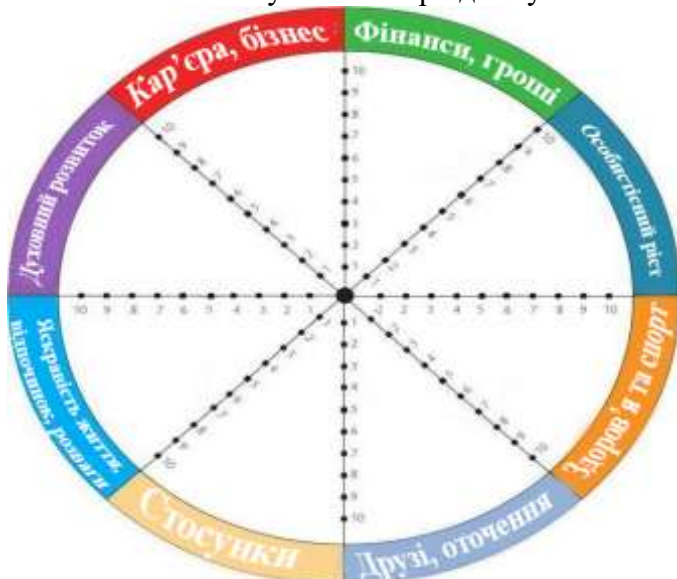
### Сценарій тренінгу

**Блок 1: Балансуємо на межі роботи і відпочинку** (навчитися віднаходити баланс між діяльністю і рекреацією);

**Міні-лекція:** «Дозвілля: що це за звір і з чим його їдять?»

**Вправа «Колесо балансу»** (5 хв.)

Тренер показує учасникам так зване «колесо балансу» і пропонує їм намалювати таке колесо свого життя в актуальний період часу.



Рефлексія. Чи гармонійним вийшло це колесо? Чого в житті зараз має бути більше чи менше? Як це реалізувати?

**Вправа «Акробат»** (15 хв.)

Ціль: навчитися зберігати баланс між діяльністю і дозвіллям.

Група ділиться на підгрупи по 3 особи. Групи виконують вправу по черзі. В кожній підгрупі роздаються ролі учасникам - «робота», «відпочинок», «акробат». На підлозі малюється лінія крейдою (або іншим чином відзначається пряма лінія). Черевики акробата також вимашуються крейдою. Акробат стає на початку лінії, «робота» і «відпочинок» - справа і зліва від нього, на кожному кроці «спокушаючи» акробата значною мірою відхилитися від руху по прямій. На кожному кроці акробат робить вибір – на даний момент слід прислухатися до вмовлянь «роботи» чи «відпочинку» і зробити крок вправо чи вліво. Наприкінці вправи аналізується: наскільки сильно акробат відхилився від руху біля прямої лінії і в який бік було порушено баланс.

**Мозковий штурм «Як краще відпочити»** (5 хв.)

Ціль: визначити найкращі, найбільш дієві для учасників способи дозвілля і рекреації;

Учасникам необхідно запропонувати свої варіанти «ідеального дозвілля», варіанти записує тренер.

**Вправа «Звикатори і швидконабрідатори»** (10 хв.)

Ціль: визначити особливості реакції учасників на нові різновиди дозвілля;

Учасників просять написати на листку три останні види дозвілля (хобі), якими вони займалися, захоплювалися. Стосовно кожного хобі необхідно визначити: 1. Як довго звикали до нового хобі (довго, недовго), 2. Як довго захоплювалися. На основі результатів вправи

учасники роблять висновок, чи є вони «відданими звикаторами» (довго звикають, довго захоплюються), «звикаторами-кидаторами» (довго звикають, а потім недовго захоплюються), «швидконабридаторами» (швидко звикають і недовго захоплюються) або «блискавичними відпочиваторами» (швидко звикають до нового дозвілля і достатньо довго захоплюються ним).

Обговорення результатів, визначення найкращих типів дозвілля для кожного «типу».

### **Вправа «Атака чудовиська» (20 хв.)**

Ціль: навчитися включати «краплинку дозвілля» в процесі діяльності;

Група розбивається на пари. Кожній парі видається чистий папір. Один учасник із пари вигадує і малює неіснуюче чудовисько, основна життєва задача якого - завантажити монотонною і нудною роботою без продику (якою саме - на розсуд учасника). Також учасник коротко описує його: сильні сторони і слабкості, ситуацію «нападу» даного чудовиська на партнера по вправі (час і місце нападу). Завдання другого учасника – швидко розробити план того, як можна подолати чудовисько, включивши «краплинку дозвілля» в роботу, яку примушує здійснювати чудовисько. Після того, як завдання чудовиська було урізноманітнено дозвіллям, другий учасник малює те ж саме чудовисько – чи вийшло воно таким же страшним і непереможним?

### **Вправа «Екстрений відпочинок» (10 хв.)**

Ціль: поділитися найбільш дієвими засобами саморегуляції, способами нормалізації емоційного стану в стресових обставинах («екстреної рекреації»).

В процесі життя люди навчаються саморегуляції. Це означає, що всі ми стаємо здатними певною мірою контролювати свої емоційні реакції, покращувати настрій на фоні складних життєвих ситуаціях та відновлювати свої сили. Але як саме це відбувається?

Кожному задається питання: що можна зробити, щоб покращити емоційний стан у складній ситуації? Запишіть протягом 5 хвилин свої способи покращення настрою, зняття стресу, заспокоєння, досягнення рівноваги та гармонії.

Обговорення: поділіться своїми улюбленими способами зняття стресу і «екстреної рекреації».

### **Вправа «Ритм мого дозвілля» (5 хв.)**

Учасників просять обрати одне своє хобі (кулінарія, комп'ютерні ігри тощо), а потім обрати пісню чи мелодію, із якою це хобі найбільше асоціюється. Подумайте, які емоції здатна подарувати ця мелодія, які почуття вона викликає? Чи є брак цих емоцій у Вашому житті? Напишіть на листочку 10 способів пережити ці емоції у своєму житті (ще якісь хобі, види діяльності або відпочинку).

### **Вправа «Творець та твір» (5 хв.)**

1. Оберіть музичний твір, який Вам точно до вподоби.
2. Пригадайте, або дізнайтесь, хто її автор.
3. Розкладіть на підлозі маркери, один з яких символізує музичний твір, інший – композитора.
4. Увійдіть в позицію «композитор» та максимально повно уявіть процес творчості.
5. Увійдіть в сам твір, відчуйте його ритм, настрій, як сам твір хотів би «втілитись» у життя.
6. Встаньте в центр і «зберіть» в собі сам процес творчості, те що відбувається між композитором та твором.
7. Ви зможете запам'ятати та застосовувати цей стан за потреби.

### **Контрольні вправи:**

#### **Вправа «Фея на конвесері» (10 хв.)**

Ви колись бачили, як феї працюють?....

Група ділиться на дві підгрупи, в кожній підгрупі обирається одна «фея» і робітники, які зображають роботу конвеєру. Феї видається «чарівна паличка». Робітники передають один одному м'яч, який уособлює певний вид діяльності (робітник називає цю справу, коли передає м'яч іншому робітнику). Задача феї – знайти спосіб або 1) уникнути виконання цієї діяльності (наприклад, попросити чоловіка помити посуд замість себе) або 2) урізноманітнити цю діяльність (наприклад, виконувати її, слухаючи улюблену музику; уявляти під час роботи із клієнтами, на яких літературних персонажів вони схожі тощо). М'яч може передаватися далі по конвеєру, лише коли фея знайде такий спосіб полегшити чи уникнути виконання діяльності.

Обговорення. Чи успішно впоралася фея?...

### **Вправа «Два колеса» (10 хв.)**

У велосипеда є два колеса....

Учасників просять намалювати велосипед із двома колесами, одне із яких - колесо балансу робочого дня, друге – вихідного дня. В середині кожного колеса необхідно розподілити активності із різних сфер життя на цей день таким чином, щоб колеса вийшли більш-менш пропорційними і велосипед міг «поїхати».

**Блок 2: Сенс «байдикування»: знаходимо його** (визначення сенсу особистої рекреації, осмислене дозвілля);

**Групова дискусія: «Навіщо потрібна рекреація»** (спойлер: щоб не померти від перевтоми)

### **Вправа «Народна мудрість чи деструктивне переконання?» (15 хв.)**

**Ціль:** осмислення необхідності якісного дозвілля, робота із деструктивним переконанням з приводу трудової діяльності;

Тренер пропонує учасникам ряд народних приказок з приводу роботи. Учасникам пропонується обрати ту (або згадати таку приказку, якщо вона не була названа тренером), яка найбільшою мірою стосується його стилю трудової діяльності. Після цього учасників просять відповісти на питання:

1. Як наявність такого переконання з приводу роботи впливає на Ваше дозвілля?
2. Чи прибавляє Вам щастя наявність такого переконання?
3. Як би можна було змінити цю приказку-переконання таким чином, щоб вона сприяла проведенню приємного дозвілля і відчуттю благополуччя? Змініть, перефразуйте її.
4. Чи комфортніше Вам зі зміненим варіантом цього переконання? Рефлексія.

### **Вправа «Мій ідеальний карантинний день» (10 хв.)**

**Ціль:** осмислити значення особистої рекреації і її доступність;

Учасники малюють свій ідеальний карантинний день.

Аналіз малюнку: чи складно організувати в реальності намальований день? Що для цього необхідно зробити? Яку користь принесе такий день?...

### **Гра «Зомбі-апокаліпсис» (15 хв.)**

**Ціль:** позитивне переосмислення карантину;

Світом панує вірус, що перетворює людей на офісних зомбі....

Група ділиться на «офісних зомбі», які працюють, мають монотонну нудну діяльність без дозвілля (і мичать) та ще не заражених людей. Тренер приклеює на кожного зомбі причину їх озомбачення (не був на свіжому повітрі з початку століття, відсидів ногу в офісі, не готував смаколиків вже сто років тощо). Задача людей – вилікувати зомбі за допомогою дистанційного дозвілля (щоб не заразитися від них при контакті): до команди людей підходить зомбі (по одному) і люди мають підібрати для нього ідеальне дозвілля на основі причини його озомбачення. Тренер питає зомбі, чи допомогло це...

**Гра «Краса навколишнього світу» (10 хв.)**

**Ціль:** актуалізація бачення прекрасного в буденних об'єктах навколишнього світу;

Учасники стають в коло, тренер бере в руки м'ячик. Тренер оглядає кімнату, обирає і називає один звичайний об'єкт (наприклад, стілець) і кидає м'яч учаснику, задачею для якого є описати красу цього об'єкту так, наче це справжній витвір мистецтва (граційні ніжки... елегантний чорний колір...). Потім учасник називає інший предмет і кидає м'яч іншому учаснику, і так по колу.

**Вправа «Дозвілля-сенсей» (15 хв.)**

**Ціль:** визначити розвивальний потенціал дозвілля;

Кожному учаснику пропонується згадати останній твір (книгу, кінофільм тощо), із яким вони ознайомилися. Учасників просять визначити: чому цей твір Вас навчив, як вплинув на Ваш розвиток? Можливо, це була певна **мораль, цікава ідея для роздумів, нова наукова** (або інша – медичного змісту, про політичний устрій тощо) **інформація, рецепт смаколиків, незвичайні лайфхаки** (як прибрати пляму – так само це робив герой такого-то твору).... Учасники діляться цим досвідом. **Чи може стати Ваш розвиток результатом дозвілля?**

**Вправа «Я - мемашний працівник» (15 хв.)**

**Ціль:** виявлення і осмислення, трансформація деструктивних переконань стосовно роботи;

Подумайте, яка із приказок або переконань стосовно роботи найбільшою мірою визначає Вас як працівника Як це впливає на Вашу діяльність? Яким є Вам образ як працівника? Знайдіть в мережі інтернет мем, який найбільшою мірою підходить цій приказці і з'ясованому Вами образу себе як працівника. Створіть мем себе як працівника. Переосмислення приказки в світлі створеного мему.

**Вправа «Чого жадаю, чого не вистачає?...» (10 хв.)**

**Ціль:** осмислити свої потреби, цінності і бажання на основі власних літературних переваг (читацька культура як джерело самопізнання і розвитку);

1. Назвіть 5-7 речей які вам подобаються у книгах (фільмах) – пригоди, кохання, небезпека, духовність тощо...

2. Знайдіть до цих слів антоніми і заповніть таблицю.

Цінності	Представленість у власному житті	Антоніми
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	
	3 2 1 0 1 2 3	

3. Проаналізуйте, ви шукаєте в книгах (фільмах) більшою мірою те, чого не вистачає у буденному житті, або те, чого там і так достатньо.

4. Що буде з вашими проблемами якщо додати у своє життя те, чого ви шукаєте в книгах (фільмах), чи краще залишити так як є?

**Вправа «Улюблені книжки – дзеркало душі» (10 хв.)**

**Ціль:** самопізнання, саморозвиток;

Розділіть листок паперу навпіл. 1. На першій половині складіть перелік (не менше 5 пунктів) книжок які вам подобаються. 2. На другій половині складіть перелік (не менше 5 пунктів) книжок які вам явно не подобаються.

Проаналізуйте: що об'єднує книжки з першого переліку та відрізняє їх від книжок з другого? Визначте, яким є базове переконання щодо читання, що Ви намагаєтеся отримати за допомогою читацького дозвілля? Подумайте, яким чином це переконання стосується інших сфер життя? Обговорення, рефлексія.

### **Контрольні вправи:**

#### **Гра «Упізнай героя» (20 хв.)**

**Ціль:** осмислене дозвілля, розвиток;

Учасники діляться на 2 команди. Завдання учасникам: Пригадайте улюблену книгу (з художньої літератури), або фільм. Хто є її героєм? Напишіть ім'я цього героя на маленькому листку (нікому не називаючи) і приховайте в кармані. Увійдіть в образ цього героя. По черзі на сцену виходять учасники від команд – вони мають поводитися так, ніби вони є загаданим героєм. Кожна команда може задати «герою» по 5 питань, після цього кожна команда має назвати (вгадати) ім'я персонажа на сцені. За успіх команді нараховується 1 бал. В кінці гри визначається, яка команда частіше вгадувала (переможець).

#### **Гра «Я творю прекрасне» (15 хв.)**

**Ціль:** актуалізація бачення прекрасного в буденних об'єктах навколишнього світу;

Група розділяється на команди по 4 людини. Завдання кожної команди: спочатку обрати по 2 звичайні предмети зі своїх речей (ключі, шарф...); потім скомпонувати із всіх цих предметів єдиний «арт-об'єкт». Після 10 хвилин кожна команда представляє свій арт-об'єкт, пояснює його символічне значення, обговорення. Чи можемо ми із чогось буденного в процесі дозвілля творити прекрасне?....

**Блок 3: Поїхали відпочивати в онлайн!** (дозвілля і рекреація за допомогою онлайн-ресурсів);

**Групова дискусія:** «Онлайн-дозвілля»

#### **Вправа «Екскурс онлайн-байдиккування» (10 хв);**

**Ціль:** визначити користь різних видів онлайн-байдиккування;

Тренер підходить до ватману/дошки. По колу всіх учасники називають 1-2 свої найулюбленіші способи онлайн-байдиккування (наприклад, ігрова діяльність, відеоблоги, створення мемів тощо). Після цього тренер просить учасників оцінити виписані види онлайн-дозвілля за 10-бальною шкалою за параметрами: 1. Наскільки це не розслабляє; 2. Наскільки це мене заряджає енергією; 3. Наскільки це мене надихає; 4. Наскільки це мене розвиває. Кожен учасник визначає для себе найкращі різновиди онлайн-дозвілля.

#### **Вправа «Експерти онлайн-байдиккування» (10 хв);**

**Ціль:** Ознайомлення із плюсами нових видів онлайн дозвілля;

Група ділиться на 3 частини: 1. Досвідчені геймери; 2. Ті, хто має хобі пов'язане із онлайн-дозвіллям (веде блог, наприклад); 3. Інші. Біля ватману/дошки позначаються місця двох «команд» - геймерів (1 група) і онлайн-мандрівників (2 група). Їх завдання – переманити представників 3 групи в свою групу, спокусивши перевагами свого різновиду онлайн-дозвілля. Через 6 хвилин тренер відмічає, якій команді вдалося переманити більше послідовників на свій бік.

#### **Вправа «Мої улюблені ігри» (10 хв.)**

**Етап 1.** Індивідуальна робота:

1. Пригадайте свій досвід ігрової діяльності. Які саме ігри вам знайомі: азартні, настільні, комп'ютерні?
2. Яка з них максимально до вподоби?
3. Що саме робить гру настільки привабливою? (зазначте хоча б 3 причини)
4. Якщо саме це впровадити у своє повсякденне життя, як воно зміниться?

**Етап 2:** Розділіться на пари. Визначте в парах, як можна було б впровадити в реальному житті ті причини, які роблять ігри привабливими. Визначте хоча б 3 способи «перетворити повсякденне життя на гру».

**Вправа «Я – персонаж гри» (5 хв.)**

**Ціль:** самопізнання, самоприйняття, розвиток;

Чи є у вас досвід гри в РПГ? Якщо ні, то уявіть, що Ви стали геймером))

Проаналізуйте: Яких персонажів ви обираєте?

В 1 колонку напишіть: Якими психологічними характеристиками ви схожі із своїм персонажем?

В 2 колонку напишіть: Якими характеристиками ви відрізняєтесь?

В 3 колонку напишіть: Які нові навички та нові риси характеру ви отримуєте за допомогою цих персонажів?

Зробіть висновок: що гра цим персонажем дає Вам, як допомагає розвиватися?

**Вправа «Я – імба» (10 хв.)**

Знаєте, що таке «імба»? Імба – це надзвичайно сильний ігровий персонаж (майже читерський).

Уявіть, що Ви стали саме таким імбовим персонажем. Візьміть листок паперу: 1. Намалюйте свого імбового персонажа; 2. Напишіть його короткі характеристики: \*тип (чарівник, воїн), \*сильні навички і здібності, \*слабкі сторони (якщо є «Ахіллесова п'ята») тощо; 3. Заплющте очі і спробуйте уявити, як це – бути таким непереможним персонажем, наскільки Ви впевнені в собі, які емоції Ви відчуваєте, які тілесні відчуття тощо.

**Гра «Розпізнай імбового персонажа» (15 хв.)**

**1 етап.** Всі учасники тягнуть листок, всі листки порожні, окрім одного, на якому написано «імба». Учасники не знають, хто імбовий персонаж. Завдання лише для імби - поводити себе так, як він відчував себе, вживаючись у роль імби під час попередньої вправи. Учасники по черзі спілкуються і розповідають одне одному про свого ідеального імбу із попередньої вправи. Завдання учасників - розпізнати імбу. Коли хтось вважає, що він розпізнав імбу, він підіймає руку і говорить, кого він вважає імбою і чому (за якими знаками він це вияв).

**2 етап.** Чи вдалося виявити імбу? За якими характеристиками. Наявність яких якостей і особливостей поведінки приписувалася імбовому персонажу під час гри? Що об'єднує імбу і впевнену в собі й успішну людину? Випишуємо на дошці виділені характеристики.

**Вправа «Зцілення мемом» (10 хв.)**

**Ціль:** переосмислення деструктивних переконань за допомогою онлайн-ресурсів, формування довіри світу, оточенню;

Учасники об'єднуються в команди по 3 особи. Кожна команда обирає одне переконання, яке заважає у житті. Наприклад «В мене нічого не вийде!», «Я нікому не потрібна» тощо. Завдання для команди: перетворити це переконання на мем (поєднайте його з 1 картинкою-мемом).

Команди діляться результатами. Групова рефлексія: переоцінка ставлення до цих переконань.

**Вправа «Спілкуємося онлайн» (5 хв.)**

**Ціль:** осмислити плюси онлайн-спілкування;

Об'єднайтесь у групу з 3-4 осіб. Оберіть цікаву для вас тему та ресурс для спілкування (Телеграм, Фейсбук тощо).

По черзі скидайте туди музику, малюнки, меми, висловлювання, вірші, фрагменти відео - все те, що, на Вашу думку, здатне буде піднімати настрій і зацікавити ваших співрозмовників (протягом 5 хвилин).

Обговорення: Які переваги такого типу спілкування порівняно із безпосереднім спілкуванням Ви можете виділити?

### **Контрольні вправи:**

#### **Вправа «В соціальній мережі» (5 хв.)**

1. Напишіть 10 слів, які вас характеризують.
2. Напишіть 10 слів, які ви б хотіли, щоб про вас казали знайомі.
3. Передивіться свою сторінку у соціальних мережах і випишіть 10 слів, які зустрічаються найчастіше.
4. Наскільки ваша сторінка відображає вас або те враження, яке б ви хотіли справляти на інших?
5. Визначте і зазначте, що необхідно змінити на Вашій сторінці.

#### **Гра «Втрачені в матриці» (15 хв.)**

Потужний вірус знищив фізичні тіла всіх людей. Однак за допомогою геніального винаходу науковців, всі свідомості (душі) було збережено на сервері і перенесено в онлайн-простір. Однак «щось пішло не так»: свідомості розкидало по онлайн-простору як попало, і весь цей онлайн-світ перетворився на фантастичний аналог РПГ-гри, а кожна людина має змогу відчувати себе класичним «попаданцем» - в незнайомій місцевості, з незнайомими людьми і потребою адаптуватися і виживати в новому світі. При цьому кожна людина має можливість визначити свій потенціал (як у персонажа РПГ) і обрати, які характеристики вона буде розвивати, ким стане (наприклад, воїном, торговцем, чарівником тощо).

Учасники діляться на команди по 5 людей. Завдання кожної команди – розподілити ролі й функції кожного учасника всередині команди так, щоб стати сильною командою, здатною вижити й адаптуватися в новому онлайн-світі.

Аналіз: наскільки сильною вийшла команда? Чи відповідає обрана роль Вашим бажанням і здібностям?...

### **Домашня вправа:**

#### **Вправа «Відеоблогер»**

1. Уявіть собі, що у вас є 1 хвилина, щоб сказати всьому світові дещо найважливіше.
2. Від якого героя (персонажа) це точно буде почуто?
3. Зніміть від імені цього героя відео (або зробіть мультфільм) на цю тему. За неможливості виконання наступних дій, напишіть про це у власних соцмережах.
4. Передивіться, та оцініть наскільки ця цінність стає зрозумілою для глядачів.

**Блок 4: Хакуна матата** (розвинути вміння відчувати щастя і благополуччя в повсякденному житті).

#### **Групова дискусія «Щоб бути щасливим...» (10 хв.)**

Учасники діляться на три команди. Кожній команді дається завдання обґрунтувати, чому для щастя потрібно: першій команді – «знайти собі улюблене хобі», другій команді – «зберігати баланс між роботою і відпочинком тощо», третій команді – «вміти розслабитися».

#### **Вправа «Сіре в кольорове» (20 хв.)**

Ціль: навчитися перетворювати буденні справи у додаткове джерело для рекреації;

Життя наповнене буденними сірими справами: приготування їжі, прибирання, прасування... Але чи мають всі ці справи залишатися лише безбарвними хронофагами? Чи є шлях перетворення цих справ на щось веселе, «кольорове», додаткове джерело для гарного настрою і відновлення?

Група ділиться на дві команди. Тренер дістає ватман і ділить його на дві частини. Перша команда пише 10 буденних «сірих справ». Завдання другої команди – знайти спосіб перетворення цих справ у щось більш веселе, запропонувати виконувати ці справи таким

чином, щоб це здатне було підняти настрій (наприклад, мити підлогу, співаючи пісню Попелюшки...), розслабитися, або, навпаки, «підзарядитися енергією» (перетворити сіре у кольорове).

#### **Вправа «Повітряний змій щастя» (10 хв.)**

**Ціль:** відповідальне управління власними благополуччя-орієнтованими діями;

Група розбивається на пари, в якій одна людина – повітряний змій, а інша – східний холодний вітер. Повітряному змію дається завдання: визначити: яку самий саме різновид рекреації йому хотілося б застосувати стосовно себе сьогодні ввечері? Що принесе йому задоволення? Після цього завданням східного вітру стає вигадкування перепон, які можуть завадити змію здійснити задумане, метафорично кажучи – збиватимуть його політ до щастя. Задача Повітряного змія – вміло «лаврувати», проявляти пластичність і винахідливість, адаптуватись до негараздів, щоб обходити або долати перепони східного вітру на шляху до щастя.

#### **Вправа «Майстри адаптації» (10 хв.)**

**Ціль:** осмислення власного адаптаційного потенціалу.

Всім учасникам дається завдання: пригадати випадок «ідеальної» адаптації до складної або неочікуваної зміни життєдіяльності (події), коли вони проявили «дива» і стали справжніми «майстрами» адаптації. По черзі кожен учасник виходить і ділиться із іншими власним досвідом.

#### **Вправа «Щасливе дихання» (5 хв.)**

**Ціль:** осмислення емоційних станів і потреб, відповідальний вибір активності на їх основі;

1. Сядьте і прислухайтеся до свого подиху. Не намагайтеся дихати глибше або повільніше - просто спостерігайте.
2. Уявіть, що ваше дихання - це музика. І постарайтеся розрізнити, яку мелодію воно народжує? Пограйте з цією мелодією. Наспівуйте її вголос або про себе.
3. Який би голос був у Вашого дихання зараз (жіночий, чоловічий, глибокий?...)
4. Якого кольору зараз наше дихання? Яка форма?
5. Намалюйте на листочку образ Вашого дихання.
6. Подивіться на малюнок власного дихання і скажіть: що відчуває це дихання? Чого воно прагне? Що йому справді потрібне? Які види діяльності або відпочинку здатні задовольнити ці бажання? Щ зробіть це дихання щасливим? Подумки реалізуйте це. Як тоді зміниться цей малюнок? Дихання стане щасливішим?

#### **Гра «Вікторина дозвілля» (20 хв.)**

**Ціль:** навчитися «планувати» своє дозвілля;

В багатьох випадках ми маємо нагальну потребу в рекреації за умови браку часу. Однак чи можливо знайти певні способи «екстреного дозвілля», які хоча б на деякий час сприятимуть відновленню?

Кожному учаснику видається маленький папірець, на якому треба написати певну ситуацію «екстреного відпочинку», коли в умовах браку часу учаснику пропонується знайти шлях для відпочинку (наприклад, «на відпочинок у Вас є 15 хвилин в метро», «у Вас є 20 хвилин наодинці із собою до того, як зі школи повернуться діти»). Тренер збирає папірці в капелюх чи мішечок і перемішує папірці. Після цього дістається один листочок й вся група розігрує обрану ситуацію так, ніби вона сталася насправді. Завдання для учасників під час гри: знайти найкращі шляхи «екстреного відпочинку».

#### **Вправа «І направо, і вліво підеш – всюди щастя знайдеш» (15 хв.)**

**Ціль:** розвиток вміння знаходити щастя і за умови успіху, і за умови невдачі;

Учасники діляться на три команди. Тренер дістає ватман і ділить його на три частини. Перша команда пише всередині ватману 10 життєвих цілей. Завдання другої команди – написати на правій стороні ватману які причини для щастя матиме людина за умови досягнення кожної цілі, успіху. Завдання третьої команди – написати на лівій стороні ватману які причини для щастя матиме людина за умови недосягнення кожної цілі, неуспіху. Наприкінці виконання вправи проводиться обговорення результатів.

### **Гра «Маленькі приводи для щастя» (15 хв.)**

Ціль: навчитися відчувати психологічне благополуччя незалежно від значущості приводу;

Обирається доброволець із групи, його завдання – вигадати три маленькі проблеми, які можуть зіпсувати настрій. Завдання решти групи – вигадати три маленькі приводи для підняття настрою в цих умовах, які може організувати собі кожен без фінансових й енергетичних втрат (наприклад, прийняти ванну із сіллю тощо).

### **Вправа «Руки втоми» (10 хв.)**

Ціль: розвинути вміння розслаблятися.

Сідайте на стілець, трохи витягнувши ноги та опустивши руки вниз. Намагайтеся уявити, що втома поступово розпливається від голови до плеч, а потім спускається по передпліччях, стікає на ліктях і далі виводиться назовні крізь кінчики пальців. Фізично відчувайте важкість у своїх руках. Продовжуйте сидіти таким чином протягом 1,5 - 2 хвилин, а потім легкими рухами потрясіть кистями рук, остаточно позбавляючись втоми. Плавно, але енергійно піднімайтесь і прогуляйтесь по кімнаті.

### **Вправа «Сім свічок» (10 хв.)**

Ціль: розвинути вміння розслаблятися.

Займайте зручну позу, заплющуйте очі та перенесіть себе у стан розслабленості. Відчуйте, як спокій та комфорт охоплюють вас... Ви глибоко та рівномірно дихаєте... Уявіть, що на відстані приблизно метра від вас розташовані сім свічок, що горять... Здійсніть повільний та максимально глибокий вдих. А тепер поміркуйте про те, що треба задати одну зі свічок. Зробіть сильний подих у її напрямку, видихнувши повітря повністю. Вогонь починає тремтіти, свічка гасне... Поновіть дихання та повторіть подібне стосовно наступної свічки. І так повторюйте для всіх семи...

Як змінювався Ваш настрій та самопочуття під час цієї практики? Де у реальних життєвих ситуаціях може бути корисним володіння таким навчанням?

### **Контрольні вправи:**

#### **Гра «Квест розслаблення» (25 хв.)**

Ціль: розвиток вміння розслаблятися, незважаючи на «перепони»;

Іноді задача «розслабитися і відпочити хоча б годинку» перетворюється для нас на неймовірний і надзвичайно складний квест. То просто робота, то термінові дедлайни, то вчителька з приводу навчання дітей подзвонила, то сантехніка необхідно викликати... Але вдача любить сміливих, отож ми спробуємо пройти цей квест до цілі розслаблення!

Кожному учаснику видається чистий листок паперу і олівець. Завдання: розділити листок на три частини. На першій частині треба написати, яким чином і скільки ви б хотіли відпочити, розслабитися (наприклад: в п'ятницю після роботи півгодини лежати у ванній і читати книгу) На другій частині листка необхідно описати, які перепони зазвичай виникають в таких ситуаціях (наприклад, з роботи приходить голодний чоловік, для якого необхідно приготувати вечерю). На третій частині листочка треба описати способи подолання цих перепон на шляху до розслаблення.

Учасники зачитують результати своїх уявних «квестів». Виявляються учасники зі «складними» ситуаціями, яким не вдалося вдало завершити квест. Такі ситуації розігруються, в процесі гри знаходиться рішення для усунення «перепон» на шляху до рекреації.

#### **Притча про щастя (10 хв.)**

Був собі чоловік, який працював каменярем. Його робота була важкою і він завжди був незадоволений. Одного разу він вигукнув: "О, коли б я був багатим!". І на диво, його бажання здійснилося.

Потім у місто, де він жив, приїхав імператор. Коли бачив, як його слуги тримають золоту парасольку над головою правителя, колишній каменяр відчув заздрість і промовив: "О, якби мені бути царем!". І його бажання здійснилося.

Пізніше він вирушив у похід. Сонце нещадно палило, а золота парасолька не змогла захистити новоспеченого правителя від променів. Тоді він подумав: "О, якби я був сонцем!". І знову його бажання здійснилося. Але невдовзі хмара перекрила сонячне світло. Тоді сонце вигукнуло: "О, якби я було хмарою!". І сталося так, але краплі дощу не могли пробити скелі.

Тоді дощ сказав: "О, якби я був скелею!". Але каменяр прийшов, підняв свою кирку і вдарив по скелі. І скеля вигукнула: "О, якби я була каменярем!". Тієї ж миті каменяр знову став самим собою. Він зрозумів: ні багатство, ні влада не можуть принести йому справжню радість.

Мораль: щоб бути щасливим, потрібно вміти радіти тому, що вже маєш.

#### **Вправа «Сині речі» (5 хв.)**

Прийміть зручну для себе позу. Наприклад, сідайте на стілець, розставивши ноги і опустивши підборіддя на груди, або займіть напівлежаче положення в кріслі. Можна також лягти на спину на підлозі. Закрийте очі та послідовно згадайте різні сині предмети, з якими ви мали справу в житті: синє небо, синє авто, синя блуза, синя обкладинка книги... Спробуйте уявити їх конкретно, пригадуючи деталі, наприклад, блузу у десятому класі, авто друга, небо вранці... Синій колір має розслаблюючу дію, допомагає досягти рівноваги та спонукає до роздумів. Після згадування 20-30 різних синіх речей, Ви помітите зміни у своєму стані.

#### **Підбиття підсумків (10 хв.)**

Учасникам тренінгу задаються питання: «Яку користь ви принесли собі з цієї зустрічі? Чи здійснилися ваші очікування?». Учасники записують свої відповіді на аркушах паперу.

#### **Рефлексія і прощання.**

## Додаток Е

### Список публікацій здобувача

*Статті у наукових фахових виданнях України та наукових періодичних виданнях інших держав, які входять до міжнародних наукометричних баз*

*даних (одноосібні):*

21. Грузинова К. М. Особливості взаємозв'язку основних компонентів світогляду із психологічним благополуччям. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. №3. С. 14-22.
22. Грузинова К.М. Переконавання особистості як світоглядний чинник її психологічного благополуччя. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. Том 2. №2 (12). С. 10-15.
23. Грузинова К.М. Цінність свободи як світоглядний чинник психологічного благополуччя. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2021. Том 1. №1 (13). С. 21-27.
24. Грузинова К.М. Аспекти світоставлення як чинники психологічного благополуччя особистості. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences*. 2022. X(50). Issue 269. С. 83-88.
25. Грузинова К.М. Опитувальник світоглядної пластичності особистості. *Габітус*. 2022. № 42. С. 124-131.
26. Грузинова К.М. Світоглядні фактори благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 5. С. 1-8.
27. Грузинова К.М. Психологічні типи індивідуального світогляду особистості. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*. 2022. № 6 (50). С. 97-104.
28. Грузинова К.М. Психологічне благополуччя осіб із різним типом світогляду. *Габітус*. 2023. № 45. С. 128-134.

*Статті у наукових фахових виданнях України та наукових періодичних виданнях інших держав (у співавторстві):*

29. Юрчинська Г. К., Грузинова К. М. Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. Том 2. № 3(53), С. 172–197.

*Тези наукових доповідей*

30. Грузинова К.М. Взаємозв'язок психологічного благополуччя студентів із компонентами світогляду. *I Міжнародна науково-практична конференція «Психолого-педагогічні координати розвитку особистості до 90-річчя Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*. 2020. С. 72-76.
31. Грузинова К.М. Проблема визначення світогляду особистості як психологічної категорії. *XXII Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)»*. 2020. С. 74-77.
32. Грузинова К.М. Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя в умовах вимушеної самоізоляції. *Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості (PLSWTNP)»*. 2020. С. 35-38.
33. Грузинова К.М. Особливості психологічного благополуччя студентів в період COVID-19. *The 1st International scientific and practical conference «Achievements and prospects of modern scientific research»*. 2020. С. 413-418.
34. Грузинова К.М. Асертивність як світоглядний чинник благополуччя особистості в період COVID-19. *The 2nd International scientific and practical conference «Achievements and prospects of modern scientific research»*. 2021. С. 366-371.
35. Грузинова К.М. Управління оточенням як складова благополуччя в період карантину. *XXIII Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми*

*особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)». 2021. С. 71-75.*

36. Грузинова К.М. Світоглядні передумови здійснення вчинку особистості. *«Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». Міждисциплінарний круглий стіл присвячений 95-річчю від дня народження ... Володимира Роменця. 2021. С. 29-31.*
37. Грузинова К.М. Відкритість досвіду як світоглядний чинник благополуччя в життєвій ситуації пандемії. *Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції та національні особливості» (PLSWTNP). 2021. С. 29-31.*
38. Грузинова К.М. Перспективи дослідження психологічного благополуччя післявоєнного часу. *XXIV Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)». 2022. С. 74-77.*
39. Грузинова К.М. Самоприйняття як елемент благополуччя в контексті існуючих карантинних обмежень. *I Міжнародна науково-практична конференція «Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи». 2022. С. 41-44.*
40. Грузинова К.М. Особливості взаємозв'язку світоглядних факторів із аспектами благополуччя. *XXV Міжнародна конференція молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)». 2023. С. 72-75.*

## Додаток Є

## Довідки про впровадження результатів дослідження



КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

01033, м. Київ, вул. Володимирська, 64/13  
телефон; факс: 380 (44) 521-35-09  
e-mail: psy-univ@ukr.net

№ 016/95

« 30 » червня 2023 р.

Довідка  
про впровадження результатів дисертаційної роботи  
Грузиної Ксенії Михайлівни  
за темою «Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя»  
на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
за спеціальністю 053 «Психологія»

Результати дисертаційної роботи за темою «Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя» впроваджено в процес навчання студентів спеціальності «психологія» освітнього ступеня «бакалавр» і освітнього ступеня «магістр». Зокрема, представляють наукову цінність для теоретико-практичної підготовки спеціалістів наступні результати дослідження: наукове визначення індивідуального світогляду особистості як психологічної категорії і виокремлення його структури на рівнях світопереконань, світоцінності та світоставлення; виявлені особливості залежності психологічного благополуччя від світогляду особистості; розширений перелік чинників благополуччя особистості через визначення впливу світоглядної пластичності, адаптивності та інших компонент світогляду в контексті пристосування до нових умов здійснення життєдіяльності. Зазначені результати стали складовою змістового наповнення лекційних, семінарських і практичних занять з дисциплін: «Психологія здоров'я особистості», «Психологія праці», «Психологія самопізнання та саморегуляції», «Практикум із психології особистості», «Практикум з прикладної психології особистості».

В якості додаткових практичних завдань для студентів у рамках зазначених дисциплін рекомендовані: вправи з інтенсифікації переживання благополуччя, набуття навичок рекреаційного відновлення та корекції світоглядних позицій особистості, а також використання розробленого в рамках дисертаційного дослідження опитувальника світоглядної пластичності.

З повагою  
декан факультету психології  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка  
член-кореспондент НАПН України,  
доктор психологічних наук, професор



Іван ДАНИЛЮК

ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ
«ДОК-ДС»
ЄДРПОУ 38941156

№ 178 від 05 «липня» 2023р.

### Довідка

Про впровадження результатів дисертаційної роботи  
Грузиної Ксенії Михайлівни за темою «Світогляд особистості як чинник її  
психологічного благополуччя»  
на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю  
053 «психологія»

Результати дисертаційного дослідження за темою «Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя» впроваджено в процесі роботи із персоналом ТОВ «ДОК-ДС». Здійснена робота передбачала застосування програми психологічної інтервенції в тренінговій формі. Тематика даної програми на момент її проведення відповідала запитам з боку персоналу: необхідність підвищення адаптованості умов дистанційної діяльності та рекреації в умовах пандемії, пошук дієвих методів підвищення благополуччя та відчуття задоволеності життям. Проведена практична робота включила корекцію ряду світоглядних позицій, розвиток світоглядної пластичності та роботу над прийняттям себе.

Ефективність тренінгової програми проявляється в покращенні психологічного благополуччя та інтенсифікації відчуття задоволеності життям серед учасників тренінгу. Ряд вправ, спрямованих на переживання благополуччя і рекреаційне відновлення, рекомендується співробітникам для відпрацювання.

Директор



*Сергій* Сергій КАМЕНСЬКИЙ

ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «АВТО-ХОЛЛ»
ЄДРПОУ 37441909

№ 25 від 05 «липня» 2023р.

### Довідка

Про впровадження результатів дисертаційної роботи  
Грузиної Ксенії Михайлівни за темою «Світогляд особистості як чинник її  
психологічного благополуччя»  
на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю  
053 «психологія»

Впровадження результатів дисертаційної роботи за темою «Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя» передбачало застосування психологічної інтервенції в роботі із членами персоналу ТОВ «АВТО-ХОЛЛ». Роботу було проведено у формі тренінгового впливу, спрямованого на покращення благополуччя працівників через корекцію їх світоглядних позицій. Проведена психологічна робота відповідає запиту на підвищення адаптованості в умовах дистанційної діяльності та рекреації під час пандемії серед персоналу.

Тренінгова програма показала свою ефективність – відмічаємо підвищення рівня задоволеності життям та покращення психологічного благополуччя серед працівників, які стали учасниками тренінгу. Для відпрацювання членам персоналу рекомендоване застосування вправ, спрямованих на інтенсифікацію благополуччя і релаксацію.

Директор



Марина РЕПНІКОВА