

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Series "Psychology". № 1(13), pp. 21-27 (2021)
УДК 159.923
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2021.1\(13\).4](https://doi.org/10.17721/BSP.2021.1(13).4)

ISSN 1728-3817
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2021

Ксенія Грузинова, асп.
ORCID ID: 0000-0002-7800-1375
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ЦІННІСТЬ СВОБОДИ ЯК СВИТОГЛЯДНИЙ ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Визначено особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій свободи і життєвої мудрості із психологічним благополуччям особистості. Доведено роль цінності свободи як світоглядного чинника психологічного благополуччя особистості. У дослідженні було використано методи групового опитування та статистичної обробки. Виявлено наявність взаємозв'язків ціннісних орієнтацій свободи і життєвої мудрості зі змістовними компонентами й аспектами психологічного благополуччя. Визначено перспективні шляхи збереження оптимального психологічного благополуччя в умовах дистанційної діяльності і рекреації.

Ключові слова: світогляд, компоненти психологічного благополуччя, аспекти благополуччя, пандемія, ціннісна орієнтація свободи, життєва мудрість.

Вступ. Актуальність. Уведені упродовж 2019–2021 рр. карантинні обмеження, пов'язані із протидією пандемії вірусу CoViD-19, стали частиною життєдіяльності, спричинивши зміни звичного порядку здійснення діяльності, спілкування і дозвілля. Імовірно, такі зміни соціальної реальності зазначеного періоду відобразилися на особливостях переживання психологічного благополуччя більшої частини населення, що підкреслює актуальність досліджень, пов'язаних із мірою задоволеності людиною власним життям. Особливого значення набуває визначення чинників переживання благополуччя особистістю в умовах, що впливають на свободу її дозвілля, діяльності і спілкування. Розглядаючи це питання, доцільно звернути увагу на роль світоглядних чинників, тобто змістових елементів світогляду особистості, таких як переконання і ціннісні орієнтації у процесі виявлення передумов психологічного благополуччя на тлі соціальних трансформацій.

Основна **мета** пропонованої роботи полягає у виявленні взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями свободи і життєвої мудрості із психологічним благополуччям особистості. Мета передбачає також визначення перспектив використання отриманого результату в межах психологічної практики.

Методи. Дослідження проводили у формі письмового групового опитування респондентів. Воно передбачало використання методики "Ціннісні орієнтації" М. Рокича, методики діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р. Шаміонова, Т. Бескової, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. Результати опитування проаналізовано з використанням методів статистичної обробки даних.

Огляд літератури. Трактуючи явища психологічного благополуччя значною мірою залежать від концепцій, у межах яких це поняття розробляють. Поняття суб'єктивного або психологічного благополуччя можна трактувати як задоволеність особистістю власним життям, переживання позитивних емоцій і щастя, або як повноту особистісного самоздійснення і самореалізації, рівень її позитивного функціонування.

У межах дослідження за теоретичну основу було взято поєднання двох теорій психологічного благополуччя особистості – шестикомпонентну концепцію К. Ріфф і п'ятифакторну структуру благополуччя, запроповану Р. Шаміоновим і Т. Бесковою. У теорії К. Ріфф поняття благополуччя визначено через аналіз шести його змістових компонентів, що відображають повноту позитивного функціонування особистості: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономії, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання і мета в житті [14, с. 719–727].

У п'ятифакторній концепції суб'єктивного благополуччя Р. Шаміонова і Т. Бескової явище суб'єктивного благополуччя визначено через аналіз його різних сторін або аспектів. У межах цієї теорії було виокремлено такі аспекти благополуччя особистості: емоційне благополуччя, екзистенційно-діяльнісне благополуччя, емоційно-нормативне благополуччя, гедоністичне благополуччя, соціально-нормативне благополуччя [6].

Згідно з нашим переконанням, зазначені теорії психологічного благополуччя можна вважати несуперечливими і взаємодоповнювальними, оскільки концепція К. Ріфф допомагає визначити рівень позитивного функціонування особистості через аналіз структурних компонентів благополуччя, тоді як теорія Р. Шаміонова і Т. Бескової дає змогу розглянути благополуччя крізь призму різних його аспектів.

У нашому дослідженні ціннісні орієнтації розглянуто як світоглядний чинник психологічного благополуччя, тобто як компонент індивідуального світогляду особистості, що визначає рівень її благополуччя. Основним компонентом у структурі індивідуального світогляду прийнято вважати переконання, однак у деяких теоріях відзначається значуща роль ціннісних орієнтацій. У них М. Хуторна й Е. Баркалова виділяють такі елементи індивідуального світогляду, як ціннісні орієнтації і смисли [5, с. 188–191]; В. Хмелько – когнітивну, емотивну, установчу складові [4, с. 30–38]; Д. Леонтьєв – змістовний, ціннісний, структурний і функціональний аспекти [1, с. 11–29].

У пропонованому дослідженні приділено особливу роль ціннісній орієнтації свободи. Таке рішення було ухвалене внаслідок урахування умов соціального контексту: карантинні обмеження так чи інакше вплинули на особистісне волевиявлення у виборі способів реалізації своєї діяльності і дозвілля, спілкування, у якійсь мірі обмежуючи реалізацію цінності свободи для значної частини населення. Передбачено, що для осіб із домінуючою цінністю свободи зазначена ситуація могла негативно відобразитися на особливостях переживання задоволеності життям.

У дослідженнях особливостей взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і благополуччя особистості зауважується, що вплив цінностей на особливості переживання щастя обумовлюється контекстом (культурним, соціальним тощо). З одного боку, визнається, що превалювання деяких цінностей (зокрема, свободи думок і дій) сильніше корелює із суб'єктивним благополуччям, тобто деякі ціннісні орієнтації визначають позитивне функціонування особистості, яка їх поділяє. З іншого боку, сила цього зв'язку опосередковується контекстом: чи розділяє зазначені цінності найближче оточення, наскі-

льки означені ціннісні орієнтації вважають бажаними і прийнятними в певній культурі. Сприяє переживанню благополуччя ситуація, коли найближче оточення поділяє ті ж ціннісні орієнтації і вони є соціально бажаними в суспільстві. Іншими словами, особливості зв'язку благополуччя і цінності свободи можуть бути обумовлені соціальною прийнятністю зазначеної цінності в межах певної культури або соціальної групи [15].

Також доцільно припустити, що взаємозв'язок ціннісних орієнтацій із благополуччям може бути опосередкований віком досліджуваних, тим, наскільки конкретна цінність відповідає актуальним потребам вікового періоду. З цієї позиції зв'язок цінності свободи і психологічного благополуччя видається необхідним дослідити на вибірці осіб підліткового або юнацького віку. Зокрема, на вибірці підлітків було підтверджено наявність прямої залежності між вірою у свободу волі людини і задоволеністю життям [12].

Позитивно із суб'єктивним благополуччям пов'язано не тільки віру у свободу як абстрактну цінність, але і високу самооцінку особистої автономії, а також оцінку наявних суспільних умов як таких, що сприяють здійсненню вільного вибору і добробуту [16, с. 693–723]. Звичайно, саме поняття свободи можна розглядати не лише як абстрактну цінність, але і як реальну спроможність організувати власне життя відповідно до своїх інтересів, бажань і цілей. Із цієї позиції, емоційному благополуччю сприяє значущий рівень економічної свободи, тобто реальної можливості здійснювати вільне самовизначення, незважаючи на фінансові обмеження [13, с. 88–99].

Особливої уваги заслуговує питання сприйняття особистої свободи у процесі планування і здійснення дозвілля. Було констатовано, що вищий рівень психологічного благополуччя мають особи, які оцінюють власний вибір способу і особливостей дозвілля як вияв особистої свободи. Іншими словами, за умови вільного й усвідомленого планування свого дозвілля загальна задоволеність життям буде вищою. Особливої актуальності питання свободи дозвілля і психологічного благополуччя набуває з огляду на те, що в більшості життєвих сфер людині доводиться зважати на необхідність, тоді як у плануванні дозвілля можливо в більшій мірі орієнтуватися на власні бажання й інтереси [17, с. 172–179].

У нашому дослідженні також розглянуто особливість зв'язку психологічного благополуччя із цінністю життєвої мудрості. Слід підкреслити, що взаємозв'язок мудрості із благополуччям може виявитися зовсім неочевидним, адже навіть саму концептуалізацію поняття мудрості можна вважати окремим науковим питанням, а виявлення всіх чинників, які опосередковують такий зв'язок, – неможливим завданням. Результати деяких досліджень демонструють, що взаємозв'язок мудрості і суб'єктивного благополуччя майже повністю опосередкований особливостями позитивного функціонування особистості, її здатності до особистісного зростання [18].

В інших дослідженнях суб'єктивне благополуччя і задоволеність життям розглядають лише як частину життєвої мудрості. Спочатку розвиток такої життєвої мудрості може призводити до руйнування ілюзії всезагальної доброзичливості світу, а лише потім, внаслідок виховання в особистості спокійного ставлення до світу на основі вдячності і прийняття, призводить до переживання глибшої задоволеності і благополуччя [11, с. 602–625].

Питання особливостей психологічного благополуччя в період карантинних обмежень 2019–2021 рр. знайшло своє відображення в низці наукових досліджень. Зокрема, були проаналізовані особливості переживання суб'єктивного благополуччя в зазначений період зале-

жно від особливостей використання соціальних мереж. Було доведено, що до чинників суб'єктивного благополуччя під час пандемії слід віднести особливості і якість проведення часу в соціальних мережах й 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. На нашу думку, такий результат може бути частково зумовлений актуалізацією особистісної автономії, відчуття контролю у виборі і здійсненні конструктивних шляхів реалізації своєї діяльності й інтернет-дозвілля [10, с. 70–77].

Було визначено особливості психологічного благополуччя в період карантину: виявлено, що особливості переживання емоційного благополуччя і екзистенційно-діяльнісного благополуччя залежать від того, як здійснюється оцінка особистістю наслідків періоду пандемії стосовно власного життя. В осіб, що відзначили позитивний або нейтральний вплив карантину на своє життя, рівень емоційного благополуччя й екзистенційно-діяльнісного благополуччя був вищий, ніж у тих, хто констатував негативні наслідки цього періоду з приводу особливостей особистої життєдіяльності [8, с. 172–197].

У деяких дослідженнях періоду карантинних обмежень було виявлено роль соціальних комунікацій для переживання психологічного благополуччя і доводилася роль збереження високого рівня соціальної активності щодо відчуття задоволеності життям. Ми в такому результаті бачаємо перспективи для виявлення і дослідження онлайн-комунікацій на рівень психологічного благополуччя: чи виявиться спроможною така форма соціальної активності задовольнити потребу в спілкуванні в умовах карантинних обмежень [2, с. 47–57].

До основних ресурсів, що допомагають зберегти оптимальну задоволеність життям у період карантину, було віднесено психологічну гнучкість й оптимізм, до негативних чинників благополуччя – тиск ЗМІ і нудьгу, що підкреслює важливість конструктивної організації власної діяльності і дозвілля в період пандемії з метою уникнення нудьги й негативних емоційних станів [3, с. 34–47].

Методологія. Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості, а предметом – цінність свободи як світоглядний чинник психологічного благополуччя. Основна мета роботи полягає у визначенні особливостей взаємозв'язку ціннісних орієнтацій свободи і життєвої мудрості із психологічним благополуччям особистості. Зазначену мету розкрито через виконання таких дослідницьких завдань:

- аналіз зв'язку рівня благополуччя особистості і його структурних компонентів із цінностями свободи і життєвої мудрості;
- розкриття особливостей взаємозв'язку ціннісних орієнтацій свободи і життєвої мудрості з аспектами благополуччя особистості;
- визначення на основі отриманих результатів досліджень можливих напрямків роботи з метою збереження оптимального психологічного благополуччя в умовах пандемії вірусу CoViD-19.

Поставлена мета дослідження передбачає перевірку багатьох наукових припущень.

По-перше, припускаємо наявність взаємозв'язку цінностей свободи і життєвої мудрості із загальним рівнем психологічного благополуччя. Чим більше значення має свобода і здобуття життєвої мудрості в ціннісній системі особистості й чим більшою мірою особистість реалізує в житті зазначені ціннісні орієнтири, тим виразніше виявлятиметься тенденція переживання психологічного благополуччя. Водночас цінність свободи розглядають

як той орієнтир, що допомагатиме особистості діяти відповідно до індивідуальних переконань, потреб і бажань, реалізовувати власний потенціал, таким чином породжуючи підстави для переживання благополуччя. Цінність життєвої мудрості, згідно із дослідницькою гіпотезою, можна розглядати як той орієнтир, що допомагає людині узгоджувати власну активність за принципами гармонійного балансу: рівноваги між роботою і відпочинком, рівномірному використанню сил у реалізації себе в різних сферах життєдіяльності (сімейній, робочій сферах, творчій активності тощо). Значущість цієї цінності у структурі індивідуального світогляду особистості й актуалізація життєвої мудрості у процесі побудови власного життєвого шляху має сприяти гармонізації особистості в різних видах активності, збереженню високого рівня психологічного благополуччя.

По-друге, припускаємо наявність взаємозв'язку цінностей свободи і життєвої мудрості із такими компонентами психологічного благополуччя, як автономія, особистісне зростання і самоприйняття. Згідно із гіпотезою, висока значущість для особистості ціннісної орієнтації свободи передбачатиме актуалізацію автономної поведінки, спрямованої на самовдосконалення й особистісне зростання. Орієнтація на набуття життєвої мудрості сприятиме формуванню гармонійного світобачення і самоприйняття особистості.

По-третьє, передбачено наявність взаємозв'язку зазначених ціннісних орієнтацій із різними аспектами пси-

хологічного благополуччя. Зокрема, припускаємо їхню позитивну кореляцію з екзистенційно-діяльним благополуччям.

Емпірична частина дослідження була реалізована за допомогою письмового групового опитування респондентів. Результати було зібрано за допомогою онлайн-платформи "Google forms". Дослідження передбачало використання діагностичного інструментарію: методики "Ціннісні орієнтації" М. Рокіча; методики діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Р. Шаміонова, Т. Бескової [6]; шкали психологічного благополуччя К. Ріфф [7]. Кількісна обробка була здійснена за допомогою методів статистичної обробки даних, а саме – кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Спірмена). З метою здійснення статистичного аналізу використовували статистичний пакет SPSS 21.0.

Вибірка проведеного дослідження охоплює 103 респонденти. У дослідженні взяли участь студенти, аспіранти і випускники факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка віком 18–26 років. Дослідження проводили 2020 р.

Результати дослідження та наукова дискусія. Результатом проведеного дослідження стало часткове підтвердження висунутих гіпотез. Деякі результати виявилися прямо протилежними попереднім науковим припущенням і потребують проведення додаткового аналізу й інтерпретації.

Таблиця 1

Взаємозв'язки компонентів й аспектів благополуччя із цінністю свободи

| Компоненти й аспекти ПБ | Ціннісна орієнтація | |
|--|---------------------|-------|
| | К/к* | p** |
| 1. Позитивні відносини з іншими | | *** |
| 2. Автономія | ,322** | 0,004 |
| 3. Управління оточенням | | *** |
| 4. Особистісне зростання | ,268* | 0,018 |
| 5. Ціль у житті | ,271* | 0,017 |
| 6. Самоприйняття | | *** |
| Загальний рівень психологічного благополуччя | ,238* | 0,037 |
| Гедоністичне благополуччя | -,344** | 0,002 |

Примітка. *К/к – коефіцієнт кореляції; **р – рівень статистичної значущості; ***ПБ – психологічне благополуччя.

По-перше, було підтверджено наукове припущення про існування 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, у більшій мірі буде властивою тенденція до переживання психологічного благополуччя. Особливість виявленої тенденції найкраще інтерпретувати через аналіз взаємозв'язків компонентів психологічного благополуччя із зазначеною ціннісною орієнтацією.

Виявлені в дослідженні взаємозв'язки цінності свободи зі змістовними компонентами психологічного благополуччя є прямими за спрямованістю і, зазвичай, середніми або слабкими за силою вияву. Середнім, наприклад, є зв'язок цінності свободи з автономією; також відмічаються слабкі зв'язки ціннісної орієнтації свободи з особистісним зростанням, наявністю мети в житті; наявність пов'язаності цінності свободи із самоприйняттям, позитивними відносинами з іншими й управлінням оточенням підтверджено не було.

Найбільш вираженим є взаємозв'язок ціннісної орієнтації свободи з 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 кількох позицій:

- з одного боку, *свободу можна оцінювати як цінність особистого життя*, як індивідуальний особистісний орієнтир, яким особистість керується в побудові власного життя й ухваленні 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 розв'язання своєрідної дилеми: "збереження особистісної автономії, свободи волевиявлення – залежність від обставин, неможливість самоздійснення на основі власних прагнень і переконань, відсутність свободи". Психологічно благополучно відчуватиме себе особистість, що розв'язуватиме зазначену дилему на користь вияву свободи, автономії та здійснення життєвих виборів відповідно до власних цінностей, переконань і бажань;

- з іншого боку, *свободу можна оцінювати як абстрактну цінність*. Ми можемо припустити, що в такому випадку ціннісну орієнтацію свободи можна розглядати як своєрідний світоглядний фільтр: оцінка подій і явищ дійсності та формування до них певного світобачення відбуватиметься на основі оцінки цих подій і явищ з позицій реалізації свободи в них. Як приклад розгляне-

мо особливості ставлення різних людей до зоопарків. Певна частина людей ставиться до практики відвідування зоологічних парків швидше схвально, вважаючи це лише одним із різновидів дозвілля. Однак ставлення людей із домінуванням ціннісної орієнтації свободи до такої практики може бути дуже неоднозначним. Якщо у людини 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 з особистісним зростанням ($r = 0,268$, $p = 0,018$) 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 їхньої здатності до автономної поведінки, компетенції в постановці і досягненні життєвих цілей й особистісного зростання. Внаслідок такого узагальнення вимальовується "портрет" особи з домінуванням ціннісної орієнтації свободи: основним орієнтиром для неї є життєдіяльність, в основі якої лежить вільне волевиявлення й автономне прийняття життєвих рішень; відчуття щастя для неї напряму пов'язане з можливістю самостійно ставити життєві цілі, їх досягати і відчувати власне особистісне зростання у 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 з оточуючими, управлінні оточенням і самоприйняттям. Вочевидь, реалізація свободи, як цінності особистого життя, може виявлятися в різних варіантах поведінки, отож її вплив на особливості соціального функціонування і самоставлення є неочевидним, таким, що не може однозначно обумовлювати зазначені 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 з аспектами благополуччя. Можемо констатувати наявність середнього за силою оберненого взаємозв'язку між цінністю свободи і гедоністичним благополуччям ($r = -0,344$, $p = 0,002$). Кореляції цієї ціннісної орієнтації з іншими аспектами благополуччя підтверджено не було.

Отриманий результат дає підстави стверджувати, що особистість, орієнтована на свободу і вияви автономії в поведінці, може мати складнощі з отриманням задоволення від життя, переживанням позитивних емоцій і щастя. Отже, результати дослідження допомогли виявити таку тенденцію: домінування ціннісної орієнтації свободи може мати позитивний ефект на переживання евдемоністичного благополуччя, але не гедоністичної складової щастя. Іншими словами, така особистість відчуватиме задоволення за рахунок реалізації свого прагнення до свободи, вільного волевиявлення, автономії, здійснення діяльності відповідно до власних прагнень й особистісних орієнтирів, оскільки це викликати відчуття особистісного зростання і самореалізації, відчуття себе "сильним", "незалежним" тощо. Однак водночас 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 таке 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? У пропонуваній роботі ми спробуємо застосувати отримані результати дослідження у площині психологічної практики.

Надалі, відповідно до висунутих дослідницьких завдань, було виявлено особливості зв'язку цінності життєвої мудрості з компонентами й аспектами благополуччя особистості:

Таблиця 2

Взаємозв'язки компонентів й аспектів благополуччя із цінністю життєвої мудрості

| Компоненти й аспекти ПБ | Ціннісна орієнтація | |
|--|---------------------|-------|
| | К/к* | p** |
| 1. Позитивні відносини з іншими | -,317** | 0,005 |
| 2. Автономія | | *** |
| 3. Управління оточенням | -,337** | 0,003 |
| 4. Особистісне зростання | -,245* | 0,032 |
| 5. Ціль у житті | -,350** | 0,002 |
| 6. Самоприйняття | -,318** | 0,005 |
| Загальний рівень психологічного благополуччя | -,319** | 0,005 |
| Емоційне благополуччя | -,283* | 0,013 |
| Екзистенційно-діяльнісне благополуччя | -,254* | 0,026 |
| Соціально-нормативне благополуччя | -,310** | 0,006 |

Примітка. *К/к – коефіцієнт кореляції; **p – рівень статистичної значущості; ***констатовано відсутність взаємозв'язку; ****ПБ – психологічне благополуччя.

Виявлені взаємозв'язки між психологічним благополуччям і цінністю життєвої мудрості повністю суперечать нашій попередній гіпотезі. Відмічаємо, наприклад, зворотну кореляцію із загальним рівнем благополуччя ($r = -0,319$, $p = 0,0050$), а також середні за силою зворотні взаємозв'язки із такими компонентами благополуччя

як: позитивні відносини з іншими ($r = -0,317$, $p = 0,005$), управління оточенням ($r = -0,337$, $p = 0,003$), ціль в житті ($r = -0,350$, $p = 0,002$) і самоприйняття ($r = -0,318$, $p = 0,005$); а також слабкий кореляційний зв'язок з особистісним зростанням ($r = -0,245$, $p = 0,032$). Також кон-

статуємо відсутність взаємозв'язку цінності життєвої мудрості з автономією.

На нашу думку, ймовірними є два варіанти інтерпретації отриманого результату. Перший із них пояснює наявність негативної кореляції між ціннісною орієнтацією життєвої мудрості із психологічним благополуччям особливостями вибірки дослідження. Вибірку нашого дослідження формують молоді респонденти віком 18–26 років. Для цього віку домінування ціннісної орієнтації життєвої мудрості взагалі є мало ймовірною: життєва мудрість як цінність особистого життя й індивідуальний орієнтир поведінки не в пріоритеті, оскільки не відповідає актуальним соціальним ролям і моделям поведінки цього вікового періоду. Більш імовірно, що психологічне благополуччя для осіб зазначеного віку залежить від ціннісних орієнтацій любові, щасливого сімейного життя і цікавої роботи тощо. Водночас перевірка наявності кореляцій між цінністю життєвої мудрості і психологічним благополуччям на вибірці старшого вікового періоду (коли вияви гармонійної регуляції власної активності в різних життєвих сферах і *мудрого* ставлення до життєвих подій стають актуальнішими для людини) може стати перспективним напрямом майбутніх досліджень.

Другий варіант інтерпретації передбачає особливості пояснення терміна *життєва мудрість* самими досліджуваними. Слід визнати, що трактування назв різних цінностей, смислове наповнення більшості понять методичного інструментарію різними досліджуваними під час діагностичного процесу може значною мірою відрізнятися. Можливо, для отримання адекватніших результатів дослідження необхідно також додатково визначити, що саме досліджувані розуміють під ціннісною орієнтацією "життєва мудрість" і чи збігаються їхні трактування із трактуваннями дослідника.

Взаємозв'язки між цінністю життєвої мудрості й аспектами благополуччя також є оберненими: середня за силою кореляція із соціально-нормативним благополуччям ($r = -0,310$, $p = 0,006$), а також слабкі кореляційні зв'язки із емоційним ($r = -0,283$, $p = 0,013$) і екзистенційно-діяльним благополуччям ($r = -0,254$, $p = 0,026$).

Отримані результати дають змогу засвідчити, що орієнтація особистості на здобуття життєвої мудрості (і визнання важливості цього ціннісного орієнтира у власному житті) негативно пов'язане із переживанням щастя на емоційному рівні, не сприяє виникненню позитивних емоцій внаслідок задоволеності своїм соціальним і діяльним функціонуванням, екзистенційним самовизначенням. Знову ж таки, отриманий результат може бути інтерпретовано як кризь призму вікових особливостей вибірки дослідження, так і за допомогою розбіжностей у смисловій інтерпретації поняття *життєва мудрість* досліджуваними і дослідником.

Отже, найбільшою мірою переживання благополуччя в різних аспектах (гедоністичному, соціально-нормативному, емоційному й екзистенційно-діяльним аспектах) пов'язане із ціннісними орієнтаціями свободи і життєвої мудрості. Причому високе значення для особистості цих цінностей визначає різні аспекти благополуччя негативним чином, сприяючи виникненню переживання "неблагополуччя".

Тепер перейдемо до визначення можливих напрямів роботи з метою збереження оптимального психологічного благополуччя на основі власного проаналізованого дослідження й інших актуальних досліджень. Було вирішено оформити ці напрямки психологічного впливу у вигляді завдань розробленої тренінгової програми. Перш ніж безпосередньо визначити власне завдання

тренінгової програми, має сенс виявлення умов і контексту запровадження такої психологічної роботи.

По-перше, слід урахувати соціальний контекст проведеного дослідження і деяких розглянутих у роботі досліджень, а саме контекст пандемії вірусу CoViD-19. У межах зазначеного контексту буде впроваджено на практиці створену тренінгову програму. Як уже йшлося, у період 2019–2021 рр. карантинні обмеження стали частиною повсякденного життя для більшої частини населення. Цей період також 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 могли не вплинути і на процеси, дотичні до переживання благополуччя особистості. Наприклад, у згаданих раніше працях було відзначено, що значущим чинником благополуччя в наш час слід вважати якості проведення часу в соціальних мережах і мережі інтернет загалом, тобто благополуччя значною мірою може залежати від особливостей здійснення діяльності рекреації в умовах дистанційної роботи і відпочинку [10, с. 70–77].

Ми пропонуємо виділення таких *проблемних питань* відповідно до умов соціальної реальності, з огляду на які необхідно визначити напрямки подальшої психологічної роботи з метою підвищення рівня психологічного благополуччя:

- питання балансу роботи і відпочинку під час пандемії вірусу CoViD-19. У ході деяких опитувань [8, с. 172–197] 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 і відпочинку в умовах зміни цих форм активності на онлайн-формат);

- питання знаходження сенсу особистої рекреації, відпочинку як форми реалізації цінності свободи. У пропонуваному дослідженні нами було виявлено обернений взаємозв'язок між цінністю свободи і гедоністичним благополуччям, констатовано необхідність визначення шляхів роботи над питанням встановлення балансу між орієнтацією на свободу й автономію з отриманням задоволення від життя;

- питання можливостей рекреації за допомогою онлайн-ресурсів, що впливає з більшості актуальних досліджень і висвітлених нами раніше нових умов соціальної реальності;

- питання можливості відчувати щастя "тут і тепер", отримувати "задоволення з метою отримання задоволення", навіть незважаючи на обмежуючі зовнішні обставини.

Виділення даних питань дало нам змогу визначити завдання для тренінгової програми. У схематичному вигляді співвідношення цих питань і завдань подано на рис. 1.

Отже, на основі висвітлених результатів досліджень нами було створено тренінгову програму, основною ціллю якої є набуття навичок рекреації і релаксації. Завдання програми полягають у такому:

- *навчання віднаходити баланс між діяльністю і рекреацією.* Тренінгові вправи цього блоку передбача-

ють визначення основ гармонійного розподілу активності між різними сферами життя, роботою і відпочинком, адаптацію гармонійного самоздійснення в умовах тотальної діджиталізації;

• *визначення сенсу особистої рекреації, осмисленого дозвілля.* Вправи блоку спрямовані на виявлення особистих смислів різних форм рекреаційної активності,

усвідомлення рекреації як ідеального засобу реалізації особистої свободи;

• *навчання рекреації за допомогою онлайн-ресурсів;*
• *розвиток уміння відчувати щастя і благополуччя в повсякденному житті.*

Проведення зазначеного тренінгу розраховано на два дні (12 год) з урахуванням перерв. Чіткі критерії стосовно учасників відсутні.

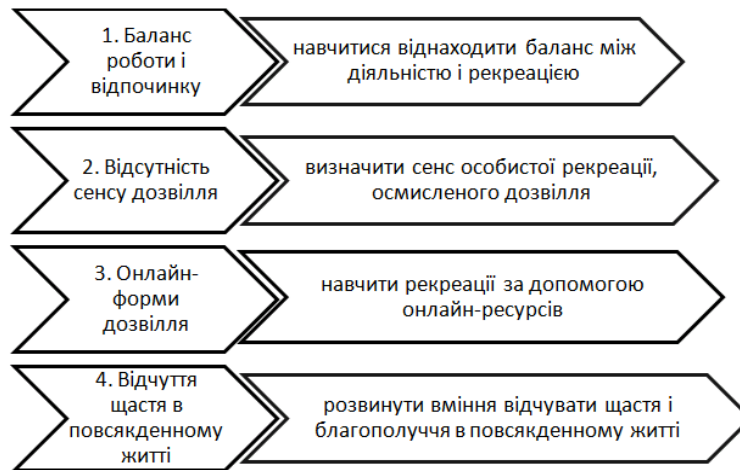


Рис. 1. Перспективні завдання психологічної роботи в період пандемії

Висновок. У нашій роботі було розглянуто особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій свободи і життєвої мудрості із психологічним благополуччям особистості. Висновки полягають у такому:

• було проаналізовано зв'язок рівня благополуччя особистості і його структурних елементів із цінностями свободи і життєвої мудрості. Визначено, що ціннісна орієнтація свободи позитивно корелює із загальним рівнем психологічного благополуччя і сприяє переживанню щастя за рахунок реалізації своєї автономії, здатності будувати актуальні і значущі цілі в житті і відчуття особистісного зростання. Домінування цінності життєвої мудрості пов'язане із рівнем психологічного благополуччя і його змістовними компонентами негативним чином;

• розкрито особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій свободи і життєвої мудрості з аспектами благополуччя особистості. Констатовано, що орієнтація на цінність свободи обернено пов'язана з гедоністичним благополуччям, а домінування цієї цінності не сприяє відчуттю щастя. Було визначено наявність обернених взаємозв'язків цінності життєвої мудрості з емоційним, екзистенційно-діяльним і соціально-нормативним благополуччям;

• на основі отриманих результатів досліджень було визначено можливі напрями роботи з метою збереження оптимального психологічного благополуччя в умовах пандемії вірусу CoViD-19 і створено тренінгову програму. Основні завдання розробленої програми полягають: у навчанні здатності віднаходити баланс між діяльністю і рекреацією; у визначенні сенсу особистої рекреації; у навчанні ефективним формам рекреації за допомогою онлайн-ресурсів; у розвитку вміння відчувати щастя і благополуччя в повсякденному житті.

Актуальною тематикою подальших наукових пошуків для нас є визначення особливостей взаємозв'язку ціннісної орієнтації життєвої мудрості із психологічним благополуччям серед осіб старшого вікового періоду (зрілості). Також існує необхідність в аналізі ефективності розглянутої у пропонуваній роботі тренінгової програми після етапу впровадження її на практиці.

Список використаних джерел

1. Леонтьев Д. А. Мировоззрение как миф и мировоззрение как деятельность. *Менталитет и коммуникативная среда в транзитивном обществе*. Томск: Томский государственный университет. 2004. С. 11–29.
2. Литвинчук А., Можаровська, Т. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. № 10 (55). С. 47–57.
3. Федосенко Е.В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавируса COVID-19. *Психологические проблемы смысла жизни и акме*. 2020. XXV. С. 34–47.
4. Хмелько В.Е. Світогляд особи: психологічна структура і функції [Електронний ресурс]. *Філософська думка*. 1972. № 3. С. 30–38. Режим доступу : <http://old.kiis.com.ua/pub/svitov.pdf>.
5. Хурторная М.Л., Баркалова Е.В. Психологический анализ компонентов понятия "мировоззрение" [Электронный ресурс]. *Перспективы науки и образования*. 2018. № 2 (32). С. 188–191. Режим доступа : <https://pnojournal.files.wordpress.com/2019/09/1802pno.pdf>.
6. Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности [Электронный ресурс]. *Психологические исследования*. 2018. № 11 (60). Режим доступа : <http://psystudy.ru/index.php/ num/2018v11n60/1602-shamionov60.html>.
7. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–129.
8. Юрчинська Г.К., Грузинова К.М. Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць, СНУ ім. Володимира Даля*. 2020. № 3 (53). С. 172–197.
9. Юрєва Л.Н., Шустерман Т.И. Пандемия COVID-19: риски для психологического благополучия и психического здоровья [Электронный ресурс]. *Український вісник психоневрології*. 2020. № 28 (2). С. 5–10. Режим доступу : <https://uvnnpn.com.ua/upload/iblock/2cd/2cd19a17309d2de06cb09248ff7299f7.pdf>
10. Ягієв І., Новосельська А., Келлер В., Савич М. Використання соціальних мереж та суб'єктивне благополуччя в умовах пандемії COVID-19. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: "Психологія"*. 2020. № 1(11). С. 70–77.
11. Ardelit M. Wisdom and well-being. In R. J. Sternberg & J. Gluck (Eds.). *The Cambridge handbook of wisdom*. Cambridge University Press. 2019. P. 602–625. <https://doi.org/10.1017/9781108568272.028>
12. Li C., Wang S., Zhao Y., Kong F., Li J. The Freedom to Pursue Happiness: Belief in Free Will Predicts Life Satisfaction and Positive Affect among Chinese Adolescents. *Front. Psychol.* 2017. 7:2027. doi: 10.3389/fpsyg.2016.02027
13. Nikolaev B., Bennett D. Economic Freedom and Emotional Well-Being. *Journal of Regional Analysis and Policy*. 2017. № 47. P. 88–99.
14. Ryff C., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. P. 719–727.

15. Schwartz S. H., Sortheix F. M. Values and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. 2018. DOI: nobascholar.com

16. Steckermeier L.C. The Value of Autonomy for the Good Life. An Empirical Investigation of Autonomy and Life Satisfaction in Europe. *Soc Indic Res*. 2021. № 154. P. 693–723. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02565-8>

17. Yalcin I. The Role of Freedom Perceived in Leisure on Happiness and Mental Well-Being. *International Journal of Psychology and Educational Studies*. 2020. № 7. P. 172–179. [10.17220/ijpes.2020.04.016](https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.04.016).

18. Zacher H., Staudinger U.M. Wisdom and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. 2018. DOI: nobascholar.com

References

1. Fedosenko, E. V. Zhizn' posle karantina: psihologija smyslov i koronavirus COVID-19 [Life after quarantine: the psychology of meanings and the coronavirus COVID-19]. *Psihologicheskie problemy smysla zhizni i acme – Psychological problems of the meaning of life and acme*, 2020, XXV, 34–47 [in Russian].

2. Khmelko, V.E. Svitohliad osoby: psykholohichna struktura i funktsii [Personality worldview: psychological structure and functions]. *Filosofska dumka – Philosophical thought*, 1972, 3, 30–38 [in Ukrainian].

3. Leont'ev, D.A. Mirovozzrenie kak mif i mirovozzrenie kak deyatelnost' [Worldview as a myth and worldview as an activity]. *Mentalitet i kommunikativnaya sreda v tranzitivnom obshchestve – Mentality and communicative environment in a transitive society*. Tomsk: Tomskij gosudarstvennyj universitet, 2004, 11–29 [in Russian].

4. Lytvynchuk, A., Mozharovska, T. Osoblyvosti perezhyvannya pochuttia shchastia moloddiu i doroslymy v umovakh zakhodiv protydii COVID-19 [Features of experiencing feelings of happiness by young people and adults in the context of measures to combat COVID-19]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific journal of NPU M.P. Drahomanov*, 2020, 10 (55), 47–57 [in Ukrainian].

5. Shamionov, R.M., Beskova, T.V. Metodika diagnostiki subektivnogo blagopoluchchia lichnosti [Methods of diagnosing the subjective well-being of the individual]. *Psihologicheskie issledovaniya – Psychological research*, 2018, 60 [in Russian].

6. Yahiaiev, I., Novoselska, A., Keller, V., Savych, M. Vykorystannia sotsialnykh merezh ta subiektivne blagopoluchchia v umovakh pandemii COVID-19 [Using social media and subjective well-being during COVID-19 pandemic]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriya: "Psikhologhiia" – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Series "Psychology"*, 2020, 1(11), 70–77 [in Ukrainian].

7. Yureva, L.N., Shusterman, T.I. Pandemiya COVID-19: riski dlya psihologicheskogo blagopoluchchia i psihicheskogo zdorovya [The COVID-19 pandemic: risks to psychological well-being and mental health]. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrologii – Ukrainian Bulletin of Psychoneurology*, 2020, 2, 5–10 [in Russian].

8. Ardelit, M. Wisdom and well-being. In R. J. Sternberg & J. Glück (Eds.), *The Cambridge handbook of wisdom*. Cambridge University Press, 2019, 602–625. <https://doi.org/10.1017/9781108568272.028>

9. Li, C., Wang, S., Zhao, Y., Kong, F., Li, J. The Freedom to Pursue Happiness: Belief in Free Will Predicts Life Satisfaction and Positive Affect among Chinese Adolescents. *Front. Psychol*. 2017, 7:2027. doi: 10.3389/fpsyg.2016.02027

10. Nikolaev, B., Bennett, D. Economic Freedom and Emotional Well-Being. *Journal of Regional Analysis and Policy*, 2017, 47, 88–99.

11. Ryff, C., Keyes, C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 719–727.

12. Schwartz, S. H., Sortheix, F. M. Values and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI: nobascholar.com

13. Steckermeier, L.C. The Value of Autonomy for the Good Life. An Empirical Investigation of Autonomy and Life Satisfaction in Europe. *Soc Indic Res* 2021, 154, 693–723. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02565-8>

14. Yalcin, I. The Role of Freedom Perceived in Leisure on Happiness and Mental Well-Being. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 2020, 7, 172–179. [10.17220/ijpes.2020.04.016](https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.04.016).

15. Zacher, H., Staudinger, U.M. Wisdom and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. 2018. DOI: nobascholar.com

16. Shevelenkova, T.D., Fesenko, P.P. Psihologicheskoe blagopoluchhie lichnosti (obzor osnovnykh koncepcij i metodika issledovaniya) [Psychological well-being of the individual (overview of basic concepts and research methodology)]. *Psihologicheskaja diagnostika – Psychological diagnosis*, 2005, 3, 95–129 [in Russian].

17. Hutornaja, M.L., Barkalova, E.V. Psihologicheskij analiz komponentov ponyatiya "mirovozzrenie" [Psychological analysis of the components of the concept of "worldview"]. [Elektronnij resurs] *Perspektivy nauki i obrazovanija – Prospects for science and education*, 2018, 2 (32), 188–191 [in Russian].

18. Yurchynska, H.K., Hruzynova, K.M. Osoblyvosti vzajemozviazku bazovykh perekonan iz psykholohichnym blagopoluchchiam osobystosti v period karantynnykh obmezhen [Features of the relationship between basic beliefs and psychological well-being during quarantine restrictions]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii: zb. nauk. prats., SNU im. Volodymyra Dalia*, 2020, 3 (53), 172–197 [in Ukrainian].

Надійшла до редколегії 01.02.21
Рекомендована до друку 14.06.21

Ksenia Gruzynova, PhD Student

ORCID ID: 0000-0002-7800-1375

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

THE VALUE OF FREEDOM AS A WORLDVIEW FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article is devoted to researching the connections between the values of freedom and life wisdom with psychological well-being. The survey had conducted in the form of a written group survey of respondents. In the research, the following research methods were provided: questionnaire "Value Orientations" by M. Rokych; methods of diagnosing the subjective well-being by R.M. Shamionov, TV Beskova; K. Riff's psychological well-being scale. The results of the research were analyzed by using statistical processing methods.

The relationship between the values of freedom and life wisdom with the components and aspects of psychological well-being has been identified. It is determined that the value of freedom is positively correlated with the general level of psychological well-being and contributes to the experience of happiness through the realization of the autonomy, ability to build relevant and meaningful goals in life and a sense of personal growth. The dominance of the value of life wisdom is related to the level of psychological well-being and its components in a negative way. It has been stated that the orientation towards the value of freedom is inversely related to hedonistic well-being, and the dominance of this value does not contribute to the feeling of happiness. On the basis of the conducted research the perspective directions of work directed on preservation of optimum psychological well-being in the conditions of remote activity and recreation have been defined. These areas of work include learning the ability to find a balance between activities and recreation and learning effective forms of recreation through online resources.

The role of values of freedom and life wisdom as a worldview factor of well-being was proved, the peculiarities of their interdependence during the pandemic were studied.

Keywords: worldview, components of psychological well-being, aspects of well-being, pandemic, value of freedom, life wisdom.