

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: «Психологічне благополуччя особистості в
умовах публічного простору великого та малого міста»

Виконала студентка 2 курсу, другого (магістерського) рівня,
групи ЗМПс-21

Напряму підготовки 053 «Психологія»
Бутенко Аліна Вікторівна

Керівник:

доктор психологічних наук,
професор

Максименко Сергій Дмитрович

Рецензент:

Допущено до захисту

Завідувач кафедри

О. МАТЛАСЕВИЧ

Острог - 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПУБЛІЧНОГО ПРОСТОРУ.....	8
1.1. Психологічне благополуччя як предмет наукового аналізу.....	8
1.2. Теоретичний аналіз поняття «публічний простір».....	14
1.3. Психологічне благополуччя в умовах публічного простору великого міста.....	23
1.4. Психологічне благополуччя в умовах публічного простору малого міста.....	32
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПУБЛІЧНОГО ПРОСТОРУ ВЕЛИКОГО ТА МАЛОГО МІСТА.....	40
2.1. Методологія та обґрунтування дослідження.....	40
2.2. Дослідження впливу публічного простору на психологічне благополуччя особистості, що проживає у великому місті.....	44
2.3. Дослідження впливу публічного простору на психологічне благополуччя особистості, що проживає у малому місті	57
Висновки до другого розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	78
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Публічний простір міста відіграє важливу роль у формуванні та взаємодії суспільства. Він є місцем, де переплітаються індивідуальні та громадські інтереси, де люди спілкуються, творять, активно проводять свій час. Публічний простір міста є важливим у забезпеченні благополуччя людини. Його організація, доступність та функціональність мають прямий вплив на фізичне та психологічне самопочуття мешканців.

Дослідження ролі публічного простору великого міста у психологічному благополуччі людини є дуже актуальним, особливо у сучасному світі, де все більше людей живуть в мегаполісах і знаходяться під впливом складних та змінних умов життя. Великі міста характеризуються високою густотою населення, інтенсивним рухом, шумом, загазованістю та багатьма іншими факторами, які можуть негативно впливати на психічний стан людини. Таким чином, з'ясування ролі публічного простору у психологічному благополуччі може допомогти зрозуміти, як саме ці фактори впливають на нашу психіку та яким чином їх можна зменшити або компенсувати.

Проблема вивчення ролі публічного простору допоможе розкрити його важливість для соціальної взаємодії та відчуття приналежності до спільноти. Великі міста надають можливості для зустрічей, спілкування та співпраці між людьми. Якщо публічний простір забезпечує комфортні умови для цих взаємодій, це може позитивно вплинути на самооцінку, соціальну підтримку та загальний стан задоволеності життям.

Теоретичні аспекти психологічного благополуччя вивчали такі видатні закордонні дослідники, як: А. Уотерман, М. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, К. Йоронен, Б. Хіді, Д. Кенеман, Р. Лукас тощо. Українські науковці, які досліджували поняття психологічного благополуччя: Л. Яворська, Г.

Філоненко, В. Омелянська, Л. Яворська, Л. Котлова, М. Хрепливець, О. Завгородня, К. Роєнко, Л. Сердюк, О. Радько. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості досліджували Ю. Кашлюк, І. Аршава, Л. Яворська тощо. Поняття «публічного простору» вивчали такі зарубіжні учені, як Ю. Габермас, Х. Арендт, З. Бауман, І. Гоффман, Ш. Зукін, Л. Лофланд, Р. Сеннет, Р. Ольденбург тощо. Публічний простір міста вивчали такі українські науковці, як: С. Лукін, Н. Мезенцева, М. Пальчук, І. Тищенко, М. Грищенко, О. Жулькевська, О. Котуков, С. Несинова, Н. Мезенцева, М. Пальчук, М. Коцюба, О. Кушніренко, А. Петренко-Лисак, О. Шутюк та ін.

Проблема дослідження ролі публічного простору також можуть мати практичну значимість для впровадження політик та проектів, спрямованих на покращення якості життя великоміського населення. Розуміння того, як впливає публічний простір на психологічне благополуччя людини, може допомогти розробити стратегії планування міст, дизайну громадських просторів та впровадження інноваційних рішень для покращення якості життя великого міста.

Таким чином, проблема дослідження ролі публічного простору великого міста у психологічному благополуччі людини є актуальною та має важливість як для наукового розвитку, так і для практичного застосування у плануванні та управлінні містами. Розуміння впливу публічного простору на психічний стан людини може допомогти побудувати більш гармонійне, здорове та сприятливе для життя середовище.

Отже, значущість проблеми, недостатня її розробленість у сучасній науці, означені суперечності й зумовили вибір теми нашого дослідження: ***«Психологічне благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста».***

Мета роботи: теоретично та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста.

Згідно до визначеної мети нами було виокремлено наступні **завдання:**

- здійснити теоретичний аналіз та розкрити поняття «психологічне благополуччя»;
- проаналізувати поняття «публічний простір»;
- з'ясувати особливості психологічного благополуччя в умовах публічного простору великого міста;
- дослідити особливості психологічного благополуччя в умовах публічного простору малого міста;
- здійснити емпіричне дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження є психологічне благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що психологічне благополуччя особистості залежить від умов перебування у публічному просторі великого або малого міста.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз психолого-педагогічної літератури, здійснений з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; узагальнення, абстрагування і систематизація, аналіз наукової літератури для розкриття сутності й особливостей психологічного благополуччя та публічного простору міста;

Емпіричні: спостереження, інтерв'ю, анкетування, експеримент.

Статистичні: з метою обробки експериментальних даних у роботі використано частотний аналіз (обчислення абсолютних та відсоткових частот для кожного можливого варіанту відповіді на питання; побудова

графіків для візуалізації розподілу відповідей) та аналіз варіативності (аналіз варіативності дозволяє визначити, наскільки відсоткові частки можуть відрізнятися між різними групами чи у різних умовах).

У роботі було використано наступні методики: для вивчення психологічних факторів сприйняття особистістю великого та малого міста: 1. Опитувальник «Особливості мого міста»; 2. Методика «Незакінчені речення»; 3. Методика «Шкала щастя» С. Любомирської; 4. Методика «Ціннісні орієнтації» (ЦО) Ш. Шварца. Для статистичної обробки даних застосовувалася програма SPSS 17.0. Для вивчення ролі стрес-факторів міського середовища у мешканців великого та малого міста: 1. Опитувальник задоволеністю життям (розроблений Н.М. Мельниковою); 2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Для дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста: 1. Шкала «Психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкова; 2. Анкета для визначення впливу громадського простору мегаполісу та малого міста на психологічне благополуччя людини. Статистична обробка даних здійснювалася у програмі Statistica.10.

Вибірка дослідження становила 200 осіб. У дослідженні брали участь чоловіки та жінки віком 18–50 років, які проживають у м. Київ (100 осіб) та м. Острог (100 осіб) понад три роки.

Наукова новизна дослідження полягає в аналізі впливу публічного простору великого та малого міста на психологічне благополуччя особистості. Це включає вивчення впливу міського середовища на рівень стресу, соціальну підтримку, почуття приналежності, самооцінку та інші фактори психологічного стану людей. Такий підхід дозволяє краще розуміти, як життя в різних міських середовищах впливає на психологічне самопочуття та допомагає розробляти ефективні підходи до підтримки психічного здоров'я у нашому сучасному світі.

У дослідженні було здійснено авторську спробу до підходу вивчення особливостей поняття «психологічне благополуччя» та «публічний простір». На основі теоретичного аналізу було з'ясовано особливості психологічного благополуччя в умовах публічного простору великого міста та малого міста. А також було здійснено емпіричне дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста, що на науковому рівні в Україні було досліджено та проаналізовано вперше.

Практичне значення. Матеріали роботи можуть бути використані в навчальному процесі при підготовці фахівців в системі вищої та додаткової освіти. Основні результати дослідження та огляд сучасних уявлень і досліджень, присвячених особливостям дослідження психологічного благополуччя особистості у публічному просторі міста, можуть бути впроваджені в інноваційну практику роботи закладів вищої освіти. Матеріали і висновки дослідження можуть бути використані у навчальних посібниках та у плануванні навчального матеріалу для занять у ЗВО. дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань) та додатків. Загальний обсяг текстової частини магістерської роботи складає 115 сторінок. Основний обсяг роботи становить 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПУБЛІЧНОГО ПРОСТОРУ

1.1. Психологічне благополуччя як предмет наукового аналізу

Психологічне благополуччя особистості є однією з ключових складових нашого життя, що визначає наше загальне самопочуття, щастя та задоволення від існування. Нині проблема психологічного благополуччя дедалі частіше стає предметом дослідження психологів. Це пов'язано з гострою необхідністю для психологічної науки і практики у визначенні того, що є підставою для внутрішньої рівноваги особистості, її психологічного здоров'я та його складових [4].

Теоретичні аспекти психологічного благополуччя вивчали такі видатні закордонні дослідники, як: А. Уотерман [79], Н. Бредберн [55], Е. Дінер [57], К. Ріфф [75], К. Йоронен [66], Б. Хіді [63], Д. Кенеман [67], Р. Лукас [69] тощо. Українські науковці, які досліджували поняття психологічного благополуччя: Л. Яворська [49], Г. Філоненко [50], В. Омелянська [34], Л. Котлова [21], М. Хрепливець [45], О. Завгородня [15], К. Роєнко [40], Л. Сердюк [41], О. Радько [39]. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості досліджували Ю. Кашлюк [19], І. Аршава [2], Л. Яворська [49] тощо.

Початок згадки поняття психологічного благополуччя зустрічається у зарубіжних дослідженнях. Ототожнення його з поняттям суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям загалом. Теоретичне обґрунтування поняття психологічного благополуччя знаходимо вперше у працях Н. Бредберна. Автор визначив це поняття як баланс між двома комплексами емоцій, які накопичуються протягом життя – позитивним та

негативним. Автор посилається на описане Аристотелем поняття «евдемонія» - «щастя», «процвітання», «успіх». Н. Бредберн не відзначає включеність до поняття психологічного благополуччя самооцінки, автономності, самоактуалізації, але не виключає, що поняття мають сферу взаємного перетину. Він створив уявлення про структуру психологічного благополуччя, яка, на думку психолога, є балансом, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного афекту та негативного афекту [55].

Е. Дінер ввів поняття «суб'єктивного благополуччя», надалі виділив феномен у своїх роботах психологічного благополуччя. Дані вважав, що ці поняття є аналогічними і що суб'єктивне благополуччя – лише компонент психологічного благополуччя. На думку науковця, у понятті суб'єктивного благополуччя є компоненти: задоволення, комплекс приємних емоцій та комплекс неприємних емоцій. Для опису поняття психологічного благополуччя необхідно запроваджувати додаткові показники, на його думку [57].

Грунтуючись на дослідження Н. Бредберна К. Ріфф також зробила внесок у вивчення поняття психологічного благополуччя. Як базові складові психологічного благополуччя людини К. Ріфф виділяє у своїх працях такі чинники як: позитивні відносини з іншими, прийняття себе (позитивна оцінка себе та свого життя), автономія (здатність дотримуватися своїх власних переконань), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям), наявність цілей, що надають життю сенсу, особистісне зростання як безперервний розвиток і почуття самореалізації [75].

Р. Раян описував поняття психологічного благополуччя через щастя та вважав, що головний необхідний аспект його – це особистісне зростання людини [74].

У вітчизняній психології дослідники розглядають психологічне благополуччя особистості як позитивну оцінку свого життя. Л. Сердюк пропонує поняття суб'єктивного благополуччя, як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя та процесів, що мають важливе для неї значення з точки зору засвоєних нормативних уявлень про «благополучне» зовнішнє і внутрішнє середовище і що характеризується переживанням задоволеності [41].

О. Радько у своєму визначенні поняття психологічного благополуччя характеризує його як зв'язок з наявністю у людини несуперечливої картини світу, з розумінням поточної життєвої ситуації, а також переживання, що об'єднує почуття, які зумовлені успішністю чи неуспішністю суб'єкта у тих чи інших сферах [30].

Автори, у спільній роботі, Л. Яворська та Г. Філоненко дають визначення поняття через суб'єктивного благополуччя як явища, переживання, що тісно пов'язане із системою внутрішніх оцінок самої людини, із даними переживаннями [50].

Ю. Кашлюк створила модель визначення психологічного благополуччя, яка складається з чотирьох рівнів: психічне здоров'я, психологічне здоров'я, психосоматичне здоров'я та соціальна адаптація [19].

В. Омелянська вважала, що психологічне благополуччя – це стійка властивість, в якій домінують позитивні емоції, присутні тісні взаємини, суб'єктне залучення до життєдіяльності, свідомість життя та позитивна самомотивація [34].

Психологічне благополуччя тісно пов'язане, на думку К. Роєнко, з позитивним сприйняттям майбутнього та сьогодення та значно менше – з позитивним сприйняттям минулого. Тому людина має бути активною, цілеспрямованою, спрямованою в майбутнє [40].

Загалом, психологічне благополуччя – це стан психічного і емоційного добробуту, при якому людина відчуває задоволення і щастя в своєму житті. Це не просто відсутність психічних проблем або розладів, але й активний стан психічного благополуччя, коли людина здатна ефективно функціонувати і досягати своїх цілей [33].

До психологічного благополуччя входять такі аспекти:

- Емоційна стабільність (здатність ефективно впоратися з різними емоціями і відчувати їх без перебільшень або заглиблення в депресію);
- Позитивні емоції (часте переживання позитивних емоцій, таких як радість, задоволення, вдячність і удовлетворення);
- Задоволення життям (відчуття, що життя має сенс, і існує загальне задоволення своїм життям);
- Розвиток і самореалізація (здатність розвиватися як особистість, досягати своїх цілей, розкривати свій потенціал і знаходити задоволення в досягненні успіху);
- Гармонійні стосунки (наявність підтримки від близьких людей, здатність управляти конфліктами і знаходити баланс у стосунках з іншими);
- Самосвідомість (розуміння своїх емоцій, думок, переконань і цінностей, а також уміння прагнути до покращення власного самопочуття);
- Адаптивність (здатність ефективно адаптуватися до змін у житті, стресових ситуацій і розмірковувати конструктивно навіть під час труднощів [21]).

Психологічне благополуччя є важливим аспектом загального благополуччя людини і може бути досягнуте за допомогою різних підходів, таких як самопізнання, підтримка близьких, професійна психологічна допомога, здоровий спосіб життя і так далі [17].

Отже, психологічне благополуччя можна трактувати як результат, системна єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини, а саме – особистісної зрілості, самоактуалізації, психологічного добробуту

особистості, гармонії особистості, суб'єктивного благополуччя.

Психологічне благополуччя може виявляється у переживанні позитивних емоцій та почуттів у відчутті реалізації власного потенціалу. Психологічне благополуччя реалізується на кількох рівнях, пов'язаних із спрямованістю особистості та її інтеграцією в суспільство [21].

В особистості з низьким рівнем психологічного благополуччя відсутній досвід позитивних близьких відносин з іншими людьми. Свої взаємини ці особи вибудовують через призму постійного контролю над іншими і очікують активне позитивне ставлення до себе (вираз позитивних емоцій, запрошення стати частиною тієї чи іншої групи). При цьому вони зберігають свою пасивну позицію (пов'язану зі страхом бути неприйнятним). В особи з низьким рівнем психологічного благополуччя переважає негативний емоційний фон, актуальна потреба у самоконтролі. До навколишнього світу вона ставиться як до загрозливого, несправедливого.

Особистість із середнім рівнем психологічного благополуччя характеризується орієнтацією на контроль довкілля, але водночас прагне розвитку своєї компетентності. Дані особи схильні до ідеалізації інших, орієнтовані на актуальне соціальне становище і в соціумі. Їхнє позитивне ставлення до світу пов'язане з негативним емоційним тлом, яке пов'язане з негативним ставленням до себе. Для осіб із середнім рівнем психологічного благополуччя характерна орієнтація на вузьке значне коло спілкування, вони прагнуть його збереження, зокрема, з допомогою уникнення змін у своїй особистості.

Особистість з високим рівнем психологічного благополуччя має досвід близьких позитивних взаємин, які лежать в основі подальшої побудови конструктивної системи відносин з іншими людьми, світом та собою. Вони мають високий рівень рефлексії; різні конфлікти долають внутрішньо – психічно. Особам із високим рівнем психологічного благополуччя властива стійкість до стресів, соціальна адаптація [34].

Отже, психологічне благополуччя – це стан емоційного, психічного і соціального добробуту, коли людина відчуває гармонію з собою і світом навколо. Це відноситься до загального самопочуття та задоволення життям, яке виникає з позитивних емоцій, розуміння власних потреб і цінностей, а також задоволення від досягнень і стосунків з іншими людьми. Психологічне благополуччя, як показник якості життя людини, є досить складним явищем і процесом, який відображає когнітивно-емоційну оцінку людиною якості свого життя. Психологічне благополуччя проявляється у переживанні позитивних емоцій та почуттів, у відчутті реалізації власного потенціалу. Таке благополуччя особистості пов'язане з її фізичним (стан здоров'я), соціальним (економічним, політичним, моральним, релігійним тощо) благополуччям. Рівень психологічного благополуччя в окремих осіб може бути низьким, середнім або високим, і залежить від наявності в особистості досвіду близьких позитивних взаємин із навколишнім світом та людьми. Психологічне благополуччя не є статичним станом, але динамічно змінюється залежно від нашого життєвого досвіду, внутрішніх і зовнішніх факторів. Воно може бути вплинуте життєвими стресами, труднощами, але також може бути зміцнене за допомогою здорових стратегій управління емоціями та підтримки близьких людей.

Проте, незважаючи на вивченість понять психологічного благополуччя, складно визначити єдине визначення його. Підходи кожен по-своєму вірні, але одне одного доповнює опис психологічного благополуччя. У літературних джерелах не описано зв'язок і доказово не підтверджено зв'язок психологічного благополуччя та саморозвитку особистості. Вивчення проблеми психологічного благополуччя безсумнівно, є актуальним та перспективним.

1.2. Теоретичний аналіз поняття «публічний простір»

Маючи як емпіричний, і глибокий філософський зміст, громадський простір сприймається як феномен культури і тому підлягає розгляду в культурологічному та в історичному плані [33]. Серед соціологів, філософів, культурологів немає єдиного розуміння чи одноманітного підходу до цього явища – публічність мало дефінується. Є лише окремі уявлення, трактування, які дають можливості репрезентативної атрибуції, локалізації її просторових координат.

Поняття публічного простору досить просте і, на перший погляд, не містить ніяких особливих таємниць або теоретичних глибин. Очевидно, що публічний простір – це простір, відкритий для публіки, доступний публіці та видний публіці [33].

Поняття «публічного простору» вивчали такі зарубіжні учені, як Ю. Габермас [59], Х. Арендт [51], З. Бауман [54], І. Гоффман [64], Ш. Зукін [80], Л. Лофланд [68], Р. Сеннет [77], Р. Ольденбург [71] тощо. Публічний простір міста вивчали такі українські науковці, як: С. Лукін [25], Н. Мезенцева [28], М. Пальчук [28], І. Тищенко [43], М. Грищенко [11], О. Жулькевська [14], О. Котуков [22], С. Несинова [32], Н. Мезенцева [28], М. Пальчук [28], М. Коцюба [23], О. Кушніренко [24], А. Петренко-Лисак [24], О. Шутюк [24] та ін.

Однією з перших філософських трактувань поняття «публічного простору» стали уявлення Ханни Арендт про публічність як загальну відкритість, з одного боку, і протилежність приватності – з іншого [51]. Сучасна різноманітність соціологічних концепцій муніципального громадського простору можна умовно розділити на великі групи: «публічний простір як агора» – місце, де здійснюється вироблення важливих рішень, не пов'язаних безпосередньо з приватними інтересами окремих індивідів (Ю. Габермас [59], Х. Арендт [52], З. Бауман [55] та ін.),

і «публічний простір як сцена» – місце, де протікає публічне життя, здійснюється соціальна взаємодія (І. Гоффман [64], Ш. Зукін [80], Л. Лофланд [68], Р. Сеннет [77], Р. Ольденбург [71] та ін.). Для першої групи («публічний простір як агора») характерне переважання політичного відтінку в інтерпретації публічного простору: найчастіше він розглядається в контексті боротьби за «право на місто», вироблення різних політичних рішень або вирішення суспільно значущих питань.

Х. Арендт трактує публічність як простір зустрічей вільних громадян та вироблення ними, в результаті обговорення, деякої погодженої точки зору хвилюючі всіх питання життя. Вона розглядає публічний простір не як медійний, віртуальний простір інформаційного обміну, як реальну сферу безпосередньої взаємодії людей – «передбачення інших, які бачать, що ми бачимо, і чують, що ми чуємо, засвідчує реальність і нас самих» [50].

Х. Арендт, як і більшість дослідників публічності, пов'язує цю сферу з появою демократії, і тому з громадським життям, за її увяненнями, асоціюється антична грецька агора, римський форум [53].

Інша модель вільної дискусії з використанням публічного простору описана у Ю. Габермас. Тут публічна сфера представлена як неформальна мережа для обміну інформацією. Вона відтворюється через комунікативну дію, для якої достатньо володіти рідною мовою, тобто в основі її функціонування лежать повсякденні комунікативні практики [59].

Ш. Зукін характеризує публічний простір з погляду можливості самостійно «режисувати» власну активність (встановлювати «правила гри»), і вільного доступу всім. Завдання публічного простору полягає в тому, щоб забезпечувати неформальне, неструктуроване та «необов'язкове» спілкування городян, виступати як ключова точка неформального суспільного життя, а також «уможливлювати комунікацію між різнорідними індивідами та групами, що створює такий позитивний феномен, як космополітизм» [80].

Ще одним із представників даного підходу є Л. Лофланд, вона говорить про те, що людям, так чи інакше, доводиться стикатися один з одним у публічному просторі. У зв'язку з цим вона висуває принципи, завдяки яким містяни взаємодіють один з одним. Спільна рухливість означає дії людей по уникненню незапланованих зіткнень, зустрічей поглядів один з одним у вузьких проходах, у дверях громадського транспорту тощо; громадянська неувага – уникнення взаємодії, із єдиною метою не вторгтися у особистий простір інших людей, тобто це зовнішня байдужість з поважного ставлення до суверенітету особистості її приватного життя; стримана люб'язність – ситуації, у яких людина намагається дотримуватися правил гарного тону розмові з незнайомими людьми; ввічливість щодо різноманітності – ситуації, в яких передбачається ввічливе ставлення до незнайомця в незалежності від його кольору шкіри, зовнішності і т. д. [68].

Л. Лофленд виділяв три типи відносин, існуючих у просторі міста: особисті, які вишиковуються між членами однієї сім'ї та близькими друзями; публічні (або спілкування незнайомих людей у категоріях продавець – покупець, пасажир – водій та ін.); місцево-локальні відносини людей, які знайомі один з одним, але не настільки близько, щоб вибудовувати подібне емоційне тло на основі емпатії [68].

Нині дедалі більше дослідників аналізують публічний простір, розглядаючи його як місце взаємодії людей. Другий підхід наголошує на мікрорівні вивчення міських процесів. Вивчаючи повсякденні практики, дослідник розглядає особливості громадської культури у громадських місцях. З. Бауман говорить про те, що міста – це місце зустрічей незнайомців, які так і залишаються незнайомцями одне для одного протягом тривалого часу. Але саме через велику кількість незнайомців міста стають «сприятливим середовищем для винаходів та нововведень,

рефлексивності та самокритики, незадоволеності, незгоди та прагнення на краще» [54].

Публічні простори зачіпають всі сфери життя суспільства: соціальну, культурну, політичну, економічну і виконують такі функції:

1. Здобуття соціального досвіду. Публічний простір – це, передусім, канали зв'язку, передача великої кількості інформації, і правил поведінки, і навіть особливостей різних культур;
2. Безпека. Потреба безпеки і захищеності виробляється на підсвідомому рівні. Вкрай важливо, перебуваючи серед великої кількості незнайомих людей, почуватися впевнено і спокійно;
3. Інтегруюча функція. Публічний простір може об'єднувати людей різних рас, культур, конфесій, віку та інтересів. Тим самим він допомагає людям розвивати почуття толерантності, дає можливість дізнаватися багато нового;
4. Комунікаційна функція. У публічних просторах люди перебувають у постійному спілкуванні з допомогою вербальних і невербальних знаків, входять у різні інтеракції. Знаходять спільні інтереси і формують громадську думку;
5. Можливість прояву різних видів діяльності. Публічний простір може бути місцем щодо різноманітних свят, заходів, ярмарків. А також для відпочинку, прогулянок, ігор, активного життя та для зустрічей;
6. Естетична функція. Публічний простір формує емоційну думку про місто. Добре облаштований, з ландшафтним дизайном та всіма соціальними благами публічний простір дає можливість насолоджувати красою та створює гарний настрій [1].

Публічні простори можна розділити на два великі види – це відкриті публічні простори і закриті публічні простори.

Відкриті публічні простори міста представлені такими видами:

- міські площі;

- набережні;
- вулиці;
- міські парки та сквери;
- двори та дитячі майданчики.

Закриті публічні простори міста представлені такими видами:

- торгові центри;
- культурно-дозвільні центри;
- простору споживання;
- громадський транспорт [10].

Перехід до індустріальної епохи значно змінив вигляд більшості європейських міст, перетворивши публічний простір із засобу стимулювання людських контактів на «збори незнайомців», серед яких містянин не може почуватися в безпеці. Інформаційна революція (розвиток загальнонаціональних мовних систем, розповсюдження інтернету, віртуалізація повсякденного життя) ускладнила існуючий порядок речей і призвела до того, що медійний простір, що сформувався, поступово «колонізував» простір публічний, взявши під виконання його ключові функції. Все це викликало помітне зростання інтересу до вивчення публічного простору як урбаністів, так і соціологів.

Таким чином, публічний простір – це термін, який використовується для опису місць або областей, доступних для використання і доступні всім громадянам чи спільнотам. Це можуть бути фізичні простори, такі як вулиці, парки, сквери, площі, або це можуть бути цифрові простори, які доступні в Інтернеті, наприклад, публічні форуми, веб-сайти, соціальні медіа тощо [33].

Ключова роль публічного простору полягає в тому, що він створює місце зустрічі для різних індивідів та груп, сприяє свободі слова, спілкуванню, обміну ідеями і культурному розмаїттю. Важливим аспектом публічного простору є його відповідальне управління, забезпечення

безпеки, збереження природних ресурсів та культурної спадщини, а також забезпечення рівного доступу до нього для всіх членів суспільства [23].

Публічний простір має декілька основних характеристик, які визначають його роль і значення в суспільстві:

- Відкритість і доступність (публічний простір повинен бути доступний для всіх громадян та спільнот без дискримінації. Він має бути відкритим для вільного використання та перебування, незалежно від статусу, релігії, раси, національності або соціального положення);
- Місце зустрічі (публічний простір є місцем зустрічі для різних індивідів та груп. Він створює можливості для спілкування, взаємодії, обміну думками, ідеями та досвідом);
- Свобода вираження (публічний простір гарантує свободу слова та право громадян виражати свої думки, переконання і погляди. Це включає право проводити мирні протести, демонстрації та інші суспільні заходи);
- Культурна активність (публічний простір може слугувати місцем для виявлення та підтримки культурної активності, такої як виставки, концерти, виступи, художні проекти та інші культурні події);
- Відпочинок і рекреація (парки, сквери, площі та інші види публічного простору надають можливості для відпочинку, релаксації та рекреації для громадян);
- Соціальна інтеграція (публічний простір сприяє соціальній інтеграції та співпраці між людьми з різних соціальних, культурних та етнічних груп);
- Демократія та громадянська участь (публічний простір є місцем, де громадяни можуть впливати на прийняття рішень і відстоювати свої права через участь у громадських обговореннях, зібраннях, петиціях тощо);
- Відповідальне управління (ефективне управління публічним простором передбачає збалансоване розподілення ресурсів, забезпечення безпеки, охорони довкілля, збереження культурної спадщини та підтримку громадської безпеки);

- Симбіоз з приватним простором (публічний простір існує у взаємодії з приватним простором (наприклад, будинки, офіси, комерційні будівлі). Цей симбіоз створює баланс між індивідуальною та громадською потребами) [43].

Основна характеристика публічного простору – його відкритість та доступність для всіх людей без дискримінації. Він вважається місцем, де громадяни можуть вільно зібратися, спілкуватися, виражати свої думки, проявляти культурну активність, відпочивати, а також проводити масові заходи, демонстрації, протести, та інші суспільні події [42].

Загалом, публічний простір грає важливу роль у формуванні відкритого, демократичного і соціально активного суспільства, де громадяни можуть спільно розвиватися, спілкуватися, вчитися та зберігати свою ідентичність.

Публічні простори важливі для міст як засіб реалізації потреби у громадській культурі та практиках, як майданчик для подій, що конституують суспільство. Вони грають роль своєрідного вакууму чи порожнечі, «у якій суспільство могло б себе усвідомлено конституувати» для здійснення різних комунікативних практик, що дозволяє незнайомим раніше людям «змішуватися» і перетворюватися на спільноти [60].

Американський соціолог Ольденбург пропонує використовувати поняття «третє місце», яке з точки зору функціональності синонімічно ідеї публічного простору здатне виступати в ролі «нейтральної території» або «організаційного пункту», забезпечувати місто «публічними персонажами», організувати спільне проведення дозвілля дорослих та молоді, інтегрувати в локальну спільноту літніх людей, а фундаментальною мотивацією його відвідування не повинно бути жодного особистого зиску, ні громадянського обов'язку [59].

Публічний простір міста виконує різноманітні функції, які важливі для життя та розвитку суспільства:

- Зустріч і взаємодія (публічний простір створює можливості для зустрічі і взаємодії між людьми з різних соціальних, культурних і етнічних груп. Він сприяє обміну думками, ідеями, традиціями та взаєморозумінню);
- Культурна активність (публічні майданчики, площі та арт-об'єкти можуть служити місцем для культурних заходів, виставок, виступів, фестивалів, концертів та інших культурних подій);
- Освіта та навчання (публічний простір може бути платформою для освітніх ініціатив, дискусій, лекцій, тренінгів, майстер-класів, що сприяє поширенню знань та розвитку навичок);
- Громадські обговорення (площі та майданчики часто використовуються для проведення громадських зібрань, дебатів, зустрічей з політиками, які дозволяють громадянам активно впливати на прийняття рішень);
- Масові заходи та святкування (публічний простір часто стає місцем для святкування національних свят, релігійних та культурних фестивалів, спортивних змагань та інших масових заходів);
- Природний баланс та довкілля (зелені зони у містах, такі як парки і сквери, допомагають покращити якість повітря, підвищують біорізноманіття та забезпечують екологічний баланс);
- Місце самоврядування (публічний простір може стати місцем для співпраці та самоорганізації громади, її участі в прийнятті рішень щодо розвитку міста, допомоги соціально вразливим групам тощо);
- Пішохідна та велосипедна інфраструктура (вільний простір вулиць та тротуарів підтримує активний спосіб життя, сприяє пішоходам та велосипедистам, а також зменшує автомобільний трафік та забруднення);
- Реклама та комерція (певні частини публічного простору можуть бути використані для розміщення реклами та комерційних діяльностей, що забезпечує зв'язок з бізнесом та економічний розвиток міста) [32].

На сьогоднішній день величезної популярністю серед населення, особливо серед молоді набуває так зване третє місце – «third place» –

публічний простір, що використовується одночасно як територія спілкування, зони відпочинку, і місця роботи («перше місце» – це житло, «друге» – робота). Здебільшого такі картини ми спостерігаємо у залах мереж кав'ярень, піцерій, що під'єднані до бездротових каналів виходу в Інтернет-Wi-Fi та насичених комунікаціями. Концепція «третього місця», розроблена соціологом Реєм Ольденбургом, вимагає окремого вивчення [59].

Особливістю публічних просторів сучасності є жвавість, людність, висока відвідуваність, доброзичлива соціальна атмосфера, що з їх основним функціональним змістом – бути осередком активності та обміну. У сучасних містах в умовах екологічної занедбаності та в атмосфері хаосу, що панує у відкритих просторах (зокрема, сквери та парки), окупованій бездомними та чужинцями, є особливий фактор непривабливості та небезпеки, що у свою чергу сприяє зменшенню ступеня зручності користування даними об'єктами. Дана обставина посилюється широкими можливостями, що надаються досягненнями інформаційних технологій, коли міські жителі нудним, брудним паркам і площам, де повно несподіваних сюрпризів, віддають перевагу домашньому кінотеатру та Інтернету [11].

Публічні простори можуть виникати і успішно функціонувати тільки при більш уважному відношенні до них з боку міської адміністрації, соціально відповідального бізнесу та самих городян, тоді як ефективність роботи може бути досягнута лише їх спільними зусиллями [10].

Отже, публічний простір – це термін, який використовується для опису фізичних та віртуальних областей, які є доступними для використання всіма громадянами і спільнотами. Він включає фізичні місця, такі як вулиці, парки, сквери, площі, майданчики, а також цифрові простори, такі як веб-сайти, соціальні медіа, форуми тощо.

Публічний простір міста є не тільки фізичним простором, але й важливим соціокультурним явищем, яке впливає на якість життя громадян і формує характер міста. Він виконує різноманітні функції, які мають велике значення для розвитку суспільства та сприяють взаємодії та спільноті між людьми. Зустріч і взаємодія, свобода вираження, культурна активність та громадські обговорення забезпечують демократичний характер публічного простору, де громадяни можуть активно впливати на прийняття рішень та висловлювати свої думки. Відпочинок, рекреація та сприятливе довкілля сприяють збереженню здоров'я та підтримці психологічного комфорту громадян. Публічний простір також служить місцем культурного, освітнього та спортивного розвитку. Він стимулює культурну творчість, надає можливості для навчання та самовдосконалення, а також допомагає підтримувати культурну спадщину та ідентичність міста.

Висновок полягає в тому, що публічний простір міста є важливим фактором для формування здорового, активного та співпрацюючого суспільства. Ефективне використання та розвиток публічного простору є завданням для міських влад, громадян та організацій з метою створення житливого та привабливого міського середовища для всіх жителів.

1.3. Психологічне благополуччя в умовах публічного простору великого міста

У сучасний період одним із показників якості життя людини є її психологічне благополуччя, яке є станом і процесом задоволеності своїм життям, усвідомленості реалізації своїх можливостей. Сьогодні проблема психологічного благополуччя дедалі частіше стає предметом дослідження багатьох психологів.

Психологічне благополуччя людини відображає стан її психічного та емоційного самопочуття, яке включає позитивні емоції, задоволення життям і відчуття загального добробуту. Воно описує особистісний стан, коли людина відчуває гармонію, має позитивне ставлення до себе, інших людей і оточуючого світу, відчуває себе задоволеною та здатною ефективно функціонувати [4].

До авторів, які вивчали психологічне благополуччя можна віднести: Л. Котлову [21], М. Хрепливець [45], К.Д. Роєнко [40], Е. Деці [56], Р. Раян [54], К. Ріфф [75], К. Фредерік [62], Н. Бредберн [55], Е. Дінер [57], Т. К. А. Адлер [76], З. Фройд [66], Е. Фромм [66], Е. Еріксон [59], К.Г. Юнг [42], І. Бонівелл [79], П. Вонг [79], М. Селігман [76]. Особливості міста як соціокультурного простору вивчали І. Г. Сидоренко [42], Дж. Джейкобс [70], Л. Мамфорд [71], Т. Джадт [60], Г. Зіммель [79] та Л. Вірт [79] займалися дослідження специфічної функції міста.

Е. Десі розробив теорію психосоціального розвитку, що описує взаємодію між психічними процесами та соціокультурними факторами на протязі життя людини. У своїх дослідженнях, Еріксон надав велике значення поняттю психологічного благополуччя, яке він трактував у контексті успішного розвитку особистості. Згідно з теорією Еріксона, психологічне благополуччя полягає в досягненні певних етапів розвитку, які дозволяють особі розвиватися і зростати у позитивному напрямку. Він ідентифікував вісім стадій психосоціального розвитку, кожна з яких має свою унікальну кризу або завдання, яку особа повинна вирішити, щоб досягти психологічного благополуччя. Еріксон наголошував, що успішне вирішення криз на кожному етапі приводить до психологічного благополуччя, а невдача може спричинити проблеми з самооцінкою та стосунками. Отже, психологічне благополуччя є результатом поступового та успішного розвитку впродовж життя [56].

К. Райан спільно з Е. Деці розробив теорію самовизначеного мотиваційного внутрішнього контролю (Self-Determination Theory - SDT). Ця теорія має відношення до психологічного благополуччя, тому що зосереджується на внутрішніх механізмах, які допомагають людині розвиватися, задовольняти потреби та досягати щастя. Згідно з теорією самовизначеного мотиваційного внутрішнього контролю (SDT), існує три ключові психологічні потреби, які впливають на психологічне благополуччя людини: потреба в автономії (це потреба бути самостійним і контролювати свої дії, діяльність та поведінку. Коли людина відчуває, що має можливість вибору і контролю над своїми діями, це сприяє підвищенню її мотивації та задоволеності); потреба в компетентності (це потреба відчувати свою здатність досягати поставлені цілі, справлятися з завданнями і розвивати свої здібності. Відчуття компетентності збільшує впевненість у собі і позитивний вплив на самооцінку); потреба в з'язанності (це потреба відчувати себе зв'язаним і сприйнятим соціальним оточенням. Взаємодія з іншими людьми і підтримка близьких стосунків має велике значення для психологічного благополуччя). К. Райан та Е. Деці стверджують, що коли ці потреби задовольняються, це сприяє самовизначеному мотиваційному внутрішньому контролю, що приводить до більшого залучення до діяльності, більшої насолоди від життя і загального психологічного благополуччя [56].

Е. Дінер – відомий американський психолог і дослідник щастя та психологічного благополуччя, один із основних внесків якого полягає у в дослідженні, розробці та застосуванні поняття «Subjective Well-Being» (SWB) – суб'єктивного благополуччя. SWB, або суб'єктивне благополуччя – це концепція, яка описує оцінку особистої якості життя та загального щастя людини. Вона базується на особистому сприйнятті та оцінці власного життя, і включає як позитивні, так і негативні емоції та досвід. Суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних

компонентів: позитивні емоції (позитивні емоції та настрої, такі як радість, щастя, задоволеність і екстаз); негативні емоції (негативні емоції та настрої, такі як гнів, сум, тривога та стрес); задоволеність життям (загальна оцінка особою свого життя і ступеня задоволеності ним). Застосування поняття суб'єктивного благополуччя дало змогу збагатити наукові дослідження щастя та психологічного благополуччя, сприяючи розумінню того, що визначає щастя для різних людей та які фактори сприяють підвищенню їх психологічного благополуччя [58].

Таким чином, психологічне благополуччя – це стан психічного і емоційного добробуту, коли людина відчуває задоволення від свого життя і має позитивне сприйняття себе і своїх можливостей. Це більше, ніж відсутність психічних проблем чи розладів, оскільки психологічне благополуччя також передбачає наявність позитивних аспектів, які сприяють щасливому і задоволеному життю [33].

Для досягнення психологічного благополуччя людині необхідно задовольняти різноманітні психологічні потреби, такі як:

- Позитивне самосприйняття (віра в себе, позитивна самооцінка, реалістичне сприйняття власних сильних і слабких сторін);
- Позитивні стосунки (маючи підтримку соціального оточення, наявність близьких друзів і рідних, здатність взаємодіяти з іншими позитивним і сприйнятливим способом);
- Автономія і контроль (почуваючись вільним і здатним приймати власні рішення, що контролюють своє життя);
- Життєва задоволеність (відчуття радості, задоволеності та щастя від життя);
- Здатність впоратися зі стресом (вміння ефективно впоратися з труднощами та негативними емоціями);
- Сенс цілей і досягнень (маючи чіткі цілі та переконання у своїх можливостях досягнення успіху);

- Розвиток та самореалізація (проявлення особистого росту і досягнення свого потенціалу) [3, 655-700].

Ці елементи взаємозв'язані, і належне забезпечення їх задоволення допомагає створити стан психологічного благополуччя. Важливо розуміти, що психологічне благополуччя – це індивідуальна концепція, і для кожної людини воно може мати власний вигляд. Однак загальна мета полягає в тому, щоб створити сприятливе психічне середовище, де людина може розвиватися, відчувати гармонію і відчувати задоволення від свого життя.

Нині стає очевидним той факт, що на місце, де живе людина впливають різні сфери її діяльності. Поняття місця нерозривно пов'язані з поняттям простору, яке, своєю чергою, перестало бути «беззмістовним виміром» [4].

Соціокультурний простір міста, з одного боку, формується жителями, з іншого – формує їхнє уявлення про себе. Будучи продуктом, створюваним у процесі культурної взаємодії людей, цей простір визначає перебіг їхнього життя та його якість [7].

Слідом з а багатьма авторами у структурі соціокультурного простору міста пропонуємо виділити низку елементів: людини (городянина) та її відносини/зв'язку з іншими жителями; культуру (традиції, звичаї, символи, артефакти, культурні коди); канали комунікації, отримання та передачі інформації; територію з її географічними, кліматичними, історичними, іншими особливостями та матеріальне наповнення (вулиці, площі, парки, будівлі тощо), необхідне для того, щоб велике місто функціонувало. Всі ці складові взаємопов'язані і впливають один на одного, на якість соціокультурного простору. Від цього залежить, наскільки комфортно почуватиметься городянин, який пред'являтиме особливі вимоги до простору: він повинен забезпечувати його соціальну близькість з іншими жителями, доступність інфраструктури, доступ до капіталу різного типу, зокрема культурного, безпека, свободи, здоров'я [50].

Публічний простір є важливим елементом міського середовища. Він сформувався на ранніх етапах існування міст і видозмінювалося в міру їх розвитку, виконуючи суспільну, торгову, видовищну, релігійну, політичну та інші функції.

Публічний простір є обличчям міста. Розвиток будь-якого сучасного міста неможливо уявити без процесу створення та поліпшення публічного простору. Саме ці місця завжди наповнені активністю, взаємодіями та різними подіями. Найбільш затребуваними міськими просторами є місця, де люди можуть поєднувати відпочинок, роботу та спілкування: парки, сквери, набережні, торгові центри, місця громадського харчування тощо [11].

Публічний простір великого міста відіграє важливу роль у психологічному благополуччі людини. Він впливає на емоції людини, настрої та загальний стан самопочуття. Він є місцем, де відбуваються різноманітні соціальні взаємодії, спілкування, інтеракції та самовираження [14].

Формування та трансформація міського простору – процес безперервний [22]. Трансформація міського публічного простору – це складний процес, який разом із фізичною зміною передбачає зміну відповідних моделей поведінки, і навіть способу сприйняття міського простору в контексті благополуччя особистості [22].

Публічний простір великого міста – це область, яка доступна для використання і користування громадськістю, а не є приватною власністю. Це може включати вулиці, сквери, парки, майданчики, набережні, площі та інші відкриті території, де люди можуть вільно переміщатися, зустрічатися, відпочивати і проводити свій час [22].

Основні характеристики публічного простору великого міста:

- Громадський доступ (це місце відкрите для всіх членів громадськості, незалежно від їх соціального статусу, расової чи етнічної належності, статі

та інших характеристик. Це важливий аспект демократичного суспільства, де людям надається рівний доступ до громадських просторів);

- Зустрічі та спілкування (публічні простори великих міст створюють можливість для людей зустрічатися, спілкуватися та обмінюватися ідеями. Вони стають центром для проведення різноманітних заходів, фестивалів, демонстрацій та інших подій);

- Культурна та соціальна різноманітність (публічні простори часто відображають культурну та соціальну різноманітність міста. Тут можна зустріти людей з різних культур, стилів життя та інтересів, що сприяє розумінню та толерантності);

- Відпочинок (публічні простори часто обладнані для відпочинку та рекреації. Наприклад, парки та сквери можуть мати лавки, дитячі майданчики, спортивні майданчики, що сприяє активному та здоровому способу життя);

- Архітектурні та історичні пам'ятки (деякі публічні простори можуть бути важливими архітектурними та історичними пам'ятками міста. Вони додають характеру місту та є місцем для ознайомлення з історією та культурою);

- Символічне значення (певні публічні простори можуть мати символічне значення для міста та його мешканців. Наприклад, центральні площі або вулиці можуть стати символами єдності та ідентичності для всього міста) [23].

Таким чином, *психологічне благополуччя людини в умовах публічного простору великого міста* визначається її здатністю адаптуватися до складних соціальних, емоційних і психологічних викликів, які неминуче виникають в таких умовах. При цьому зважається на те, як людина впорядковує свої думки, емоції і поведінку, здатність побудувати стійкі міжособистісні стосунки та зберігати емоційний баланс у стрімкому і динамічному середовищі великого міста [25].

Умови психологічного благополуччя людини в умовах публічного простору великого міста можуть бути досить різноманітними, але деякі ключові аспекти включають наступне:

- Безпека і особиста свобода (людині важливо відчувати себе безпечно у великому місті і мати можливість займатися своїми справами без непередбачуваних перешкод чи загроз. Відсутність насильства, відкритість до різноманітності, існування механізмів захисту прав людини є важливими факторами);
- Якісне середовище життя (чисте повітря, наявність зелених зон, хороша інфраструктура, доступ до культурних та освітніх закладів сприяють загальному самопочуттю людини);
- Емоційна регуляція (велике місто може бути заселеним, шумним і стресовим, тому важливо розвивати здатність управляти своїми емоціями, знаходити час для відпочинку та відновлення енергії);
- Можливості для самореалізації (велике місто зазвичай пропонує багато можливостей для освіти, розвитку кар'єри, культурних заходів і розваг, що дозволяє людині знайти своє місце та реалізувати свій потенціал);
- Рівень стресу та завантаження (керування рівнем стресу і завантаження є важливим аспектом психологічного благополуччя. Можливість забезпечувати баланс між роботою, відпочинком і соціальним життям допомагає зберегти емоційний стан на здоровому рівні);
- Самоствердження (людині важливо відчувати себе цінною і успішною у публічному просторі, де конкуренція може бути високою. Впевненість у собі допомагає забезпечити стійкий психологічний фундамент у великому місті);
- Соціальна підтримка (збереження здорових соціальних зв'язків і взаємодія з різними людьми допомагає відчувати підтримку, розуміння та приналежність до спільноти);

- Емоційна регуляція (здатність управляти емоціями є ключовою для зменшення стресу і покращення загального самопочуття. Велике місто може надавати інтенсивний потік інформації та збільшувати стресові ситуації, тому вміння контролювати емоції є важливим);
- Фізичне здоров'я (підтримка фізичного здоров'я, така як регулярна фізична активність і збалансоване харчування, сприяє загальному самопочуттю);
- Взаємодія з природним середовищем (знаходження місць відпочинку в природі, парках або зелених зонах допомагає знижувати напругу і стрес);
- Гнучкість і адаптивність (готовність змінюватися і адаптуватися до різних ситуацій є важливою як для побудови стійких взаємин з іншими людьми, так і для впорядкування власного життя в непередбачуваному містському середовищі) [19].

Враховуючи ці аспекти, людина здатна досягти психологічного благополуччя в умовах великого міста, навіть незважаючи на високий темп життя, стрес і складні виклики, які вона може зустрічати на своєму шляху. Узагалі, психологічне благополуччя міської людини залежить від різних факторів, включаючи умови життя, соціальний контекст, особистість, рівень самосвідомості та навички копінгу зі стресом. Важливо звертати увагу на своє психічне здоров'я, шукати підтримку від навколишніх і знаходити способи балансувати інтенсивний ритм міського життя для досягнення психологічного благополуччя.

Отже, психологічне благополуччя – це стан психічного здоров'я та добробуту, в якому людина відчуває гармонію з собою і своїм оточенням. Це стан емоційного, психологічного і соціального добробуту, коли особа має позитивне ставлення до себе, своєї життєвої ситуації і оточуючих людей.

Психологічне благополуччя побудоване на здатності ефективно впоратися з життєвими стресами, труднощами і викликами, а також на

здатності відновлюватися після них. Людина з високим рівнем психологічного благополуччя може легше переживати негативні ситуації, має стійкий емоційний фундамент і може керувати своїми емоціями.

Психологічне благополуччя людини в умовах публічного простору великого міста визначається її здатністю адаптуватися до специфічних викликів і стресів, які виникають у такому середовищі. Це стан емоційного, психологічного і соціального добробуту, коли людина відчуває гармонію з собою і оточуючим світом в умовах мегаполісу.

Психологічне благополуччя людини в умовах публічного простору великого міста є важливим аспектом життя в сучасному світі. Мегаполіси, хоча надають безліч можливостей, можуть ставити під великий тиск наш психічний стан через швидкий ритм життя, соціальну ізоляцію, стрес та інші виклики.

Підсумовуючи, психологічне благополуччя в умовах публічного простору великого міста є комплексною задачею, що передбачає балансування між вимогами міського життя та дбанням про своє психічне здоров'я. Розвиток позитивних стосунків, ефективних стратегій копію, соціальної інтеграції та доступ до природних ресурсів сприяють збереженню гармонії і добробуту в цьому високотехнологічному і динамічному оточенні.

1.4. Психологічне благополуччя в умовах публічного простору малого міста

Умови публічного простору малого міста можуть створювати унікальні виклики та можливості для психологічного благополуччя людини. За останні роки, у зв'язку з ростом мегаполісів, деякі індивіди

тяжінють до життя в менших містах, шукаючи збалансоване та сприятливе середовище для свого емоційного і соціального добробуту.

У публічному просторі малого міста, яким може бути вулиця, площа, парк або сквер, люди знаходять можливості для спілкування, розваг, релаксації та самовираження. Ця взаємодія з оточуючим середовищем може суттєво впливати на їхні емоції, психічний стан та загальний добробут [10].

Вивченню публічного простору міста присвячено багато наукових праць соціологів, урбаністів, філософів. Американський соціолог У. Уайт стверджував про необхідність суспільного простору для життя міста та вивчав його через інтеракції індивідів [79].

Л. Лофланд також досліджувала публічні простори через інтеракцію городян, бачила публічні простори місцями для анонімних зустрічей та комунікацій незнайомих, говорила, що використання цих просторів і формує міське життя, в якому індивідам достатньо подивитися один на одного, щоб дізнатися щось про оточуючих. Л. Лофланд виділила три типи соціальних відносин, які можуть існувати у публічному просторі: особисті, що включають сім'ю, друзів; публічні, які мають на увазі спілкування незнайомих людей, таких як продавець та покупець або водій таксі та пасажир; і місцево-локальні, тобто відносини колег по роботі, членів клубів за інтересами, сусідів. Також Л. Лофланд стверджувала, що для успішного функціонування публічного простору він повинен відповідати наступним характеристикам: можливість проведення різноманітних ігор, фестивалів; можливість різних взаємодій, спостереження людей; зручність та комфорт; різноманіття способів його використання; пристосованість до різних видів занять [68].

Д. Джекобс одна з перших звернула увагу на найважливішу характеристику публічного простору – безпеку. Говорячи про те, що мало відвідувані, не контрольовані та незатребувані публічні простори стають

місцем для девіацій. Тому громадяни обирають простір, у якому панує порядок та чистота [78].

Таким чином, на основі наукової літератури ми встановили, що *публічний простір малого міста* – це територія, яка призначена для вільного доступу та використання громадянською [33]. Це можуть бути вулиці, площі, парки, сквери, набережні та інші відкриті міські зони, де люди можуть перебувати, спілкуватися, відпочивати, проводити різноманітні заходи або займатися діяльністю, яка не суперечить правилам громадського порядку.

Основні характеристики публічного простору малого міста:

- Відкритий доступ (публічний простір призначений для вільного доступу всіх громадян без обмежень);
- Громадська природа (зони, які перебувають у власності муніципалітету або інших громадських структур і не є приватною власністю);
- Суспільна важливість (публічний простір малого міста є місцем для зустрічей, спілкування, культурних заходів та взаємодії громадян);
- Соціокультурна ідентичність (публічний простір може бути символом місцевої культури і ідентичності, залежно від архітектурних особливостей, пам'ятників, мистецьких об'єктів тощо);
- Зони відпочинку (в публічному просторі малого міста можуть бути організовані зони для відпочинку, парковки, дитячі майданчики та інші об'єкти для задоволення потреб мешканців);
- Місце для громадських заходів (вулиці та площі малого міста часто використовуються для проведення різноманітних громадських заходів, свят, фестивалів і ярмарків);
- Пішохідна доступність (часто публічний простір малого міста сприяє пішохідній доступності, що сприяє активному способу життя та зменшенню заторів) [43].

Публічний простір малого міста є важливою складовою життя спільноти, місцем зустрічей, взаємодії та культурного обміну. Він сприяє формуванню громадського духу, підтримує соціальну інтеграцію і сприяє зміцненню соціокультурної ідентичності мешканців малого міста.

Психологічне благополуччя людини в умовах публічного простору малого міста – це стан емоційного, психологічного і соціального добробуту, коли людина відчуває гармонію з собою та своїм оточенням у невеликому міському середовищі [41]. Це стан, коли мешканці малого міста мають можливість задовольняти свої потреби та розвиватися, а також активно брати участь у громадському житті.

Психологічне благополуччя людини в умовах публічного простору малого міста може мати свої особливості порівняно з великими мегаполісами. У такому місті публічний простір може бути менший, більш доступний та інтимний, а це може впливати на психічний стан і добробут мешканців [19].

Основні аспекти психологічного благополуччя в умовах публічного простору малого міста:

- Сприятливий соціальний клімат (у малому місті може складатися більш теплий і згуртований соціальний клімат, де громадяни знають одне одного, взаємодіють і підтримують одне одного. Це може стимулювати почуття приналежності до спільноти та відчуття підтримки);
- Знижений рівень стресу (малі міста можуть бути менше напруженими, з меншою кількістю людей і меншим темпом життя, що може допомагати знизити рівень стресу та покращити психічне здоров'я);
- Близькість природних ресурсів (у малих містах більше можливостей для доступу до природних зон, зелених зон, парків, де люди можуть релаксувати, відпочивати та заспокоювати нервову систему);

- Відсутність анонімності (за рахунок того, що люди зазвичай знають одне одного в малому місті, це може створювати відчуття більшої безпеки і взаємодії, що сприяє емоційному комфорту);
- Сприятливе міське середовище (у малому місті можуть бути менше заторів, менша кількість вищих будівель, що сприяє покращенню якості повітря і загальному комфорту проживання);
- Можливості для самореалізації (у невеликому місті може бути менше конкуренції і більше можливостей для зайнятості та розвитку свого потенціалу);
- Сприяння громадських заходів (у невеликому місті може бути більша взаємодія між місцевими жителями та активніше залучення до організації та проведення громадських заходів, що зміцнює почуття приналежності та громадського духу) [38].

Щоб забезпечити психологічне благополуччя в умовах публічного простору малого міста, важливо знаходити баланс між особистими потребами та участю у громадському житті, розвивати позитивні соціальні зв'язки та дбати про своє емоційне та фізичне здоров'я. Створення підтримуючого та активного громадського середовища сприяє підвищенню якості життя та здоров'я мешканців малого міста [36].

Проте, слід зазначити, що малі міста також можуть мати свої виклики, такі як обмежені можливості для культурних подій, освіти або професійного розвитку. Також, деяким людям може бракувати більшого різноманіття соціальних зв'язків та мультикультурного середовища.

Загалом, психологічне благополуччя в умовах публічного простору малого міста залежить від здатності людини адаптуватися до умов, впоратися зі стресом, будувати підтримуючі стосунки та знаходити баланс між особистим розвитком [11].

Отже, психологічне благополуччя людини в умовах публічного простору малого міста є важливою складовою задоволення життя та

загального добробуту мешканців. У невеликому місті публічний простір може мати свої особливості, що сприяють покращенню емоційного стану та соціального комфорту громадян.

Стимулююче громадське середовище, активна участь у громадському житті та доступ до природних ресурсів можуть сприяти психологічному благополуччю в умовах публічного простору малого міста, забезпечуючи позитивний вплив на якість життя і емоційний стан його жителів. Малі міста можуть забезпечувати більш теплий і особистий соціальний клімат, менший рівень стресу, доступ до природних ресурсів та можливості для більшої самореалізації. Взаємодія з невеликою, згуртованою спільнотою може сприяти збереженню емоційного комфорту і відчуттю підтримки.

Забезпечення психологічного благополуччя в умовах публічного простору малого міста вимагає розвитку позитивних соціальних зв'язків, збереження здорових стосунків із спільнотою та активного участі у громадському житті. Подолання соціальної ізоляції і сприяння розвитку громадських заходів можуть зміцнити почуття приналежності і покращити психічне здоров'я мешканців малого міста.

Висновки до першого розділу

У першому розділі ми розкрили поняття «психологічне благополуччя» та «публічний простір», дослідили аспекти психологічного благополуччя в умовах публічного простору великого та малого міста.

Ми з'ясували, що психологічне благополуччя – це стан емоційного, психічного і соціального добробуту, коли людина відчуває гармонію з собою і світом навколо. Психологічне благополуччя проявляється у переживанні позитивних емоцій та почуттів, у відчутті реалізації власного потенціалу. Психологічне благополуччя реалізується на низькому, середньому та високому рівнях рівнях, пов'язаних із спрямованістю особистості та її інтеграцією в суспільство.

Ми встановили, що публічний простір – це термін, який використовується для опису фізичних та віртуальних областей, які є доступними для використання всіма громадянами і спільнотами. Він включає фізичні місця, такі як вулиці, парки, сквери, площі, майданчики, а також цифрові простори, такі як веб-сайти, соціальні медіа, форуми тощо. Ключова роль публічного простору полягає в тому, що він створює місце зустрічі для різних індивідів та груп, сприяє свободі слова, спілкуванню, обміну ідеями і культурному розмаїттю. Публічний простір міста виконує різноманітні функції, такі, як: функція взаємодії, культурна активність, освіта та навчання, функція громадських обговорень, масові заходи та святкування, функція природного балансу та довкілля, функція самоврядування, реклама та комерція.

Ми довели, що психологічне благополуччя – це стан психічного і емоційного добробуту, коли людина відчуває задоволення від свого життя і має позитивне сприйняття себе і своїх можливостей. Публічний простір великого міста відіграє важливу роль у психологічному благополуччі людини. Він є місцем, де відбуваються різноманітні соціальні взаємодії,

спілкування, інтеракції та самовираження. Публічний простір великого міста – це область, яка доступна для використання і користування громадськістю, а не є приватною власністю. Це може включати вулиці, сквери, парки, майданчики, набережні, площі та інші відкриті території, де люди можуть вільно переміщатися, зустрічатися, відпочивати і проводити свій час. Основними характеристиками публічного простору великого міста є: громадський доступ, зустрічі та спілкування, культурна та соціальна різноманітність, відпочинок, архітектурні та історичні пам'ятки, символічне значення тощо. Умови психологічного благополуччя людини в умовах публічного простору великого міста: безпека і особиста свобода, якісне середовище життя, емоційна регуляція, можливості для самореалізації, рівень стресу та навантаження, самоствердження, соціальна підтримка, емоційна регуляція, фізичне здоров'я, взаємодія з природним середовищем, гнучкість і адаптивність тощо.

Ми встановили, що психологічне благополуччя в умовах публічного простору малого міста – це територія, яка призначена для вільного доступу та використання громадськістю. Основними характеристиками публічного простору малого міста є: відкритий доступ, громадська природа, суспільна важливість, соціокультурна ідентичність, зони відпочинку, місце для громадських заходів, пішохідна доступність тощо. Психологічне благополуччя людини в умовах публічного простору малого міста – це стан емоційного, психологічного і соціального добробуту, коли людина відчуває гармонію з собою та своїм оточенням у невеликому міському середовищі. Це стан, коли мешканці малого міста мають можливість задовольняти свої потреби та розвиватися, а також активно брати участь у громадському житті.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПУБЛІЧНОГО ПРОСТОРУ ВЕЛИКОГО ТА МАЛОГО МІСТА

2.1. Методологія та обґрунтування дослідження

Щоб визначити картину психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста нам необхідно дослідити умови психологічних факторів сприйняття особистістю великого та малого міста, ролі стрес-факторів міського середовища у мешканців великого та малого міста та, безпосередньо, фактори психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста.

Для вивчення психологічних факторів сприйняття особистістю великого та малого міста нами було використано: 1. Опитувальник «Особливості мого міста» (див. додаток 1). Опитування дозволяє дослідити мешканців обох міст про особливості проживання у міському середовищі. Опитувальник складається із 29 тверджень. Випробовувані оцінювали за п'ятибальною шкалою твердження щодо різних характеристик міського життя. Запропоновані твердження стосувалися рис міського середовища, особливостей проживання у місті, характеристик людських взаємин у міському середовищі, психологічного комфорту та благополуччя тощо; 2. Методика «Незакінчені речення» (див. додаток 2). Методика «Незакінчені речення» дозволяє виявити усвідомлювані та неусвідомлювані установки людини по відношенню до міського середовища. Респондентам пропонувалися 15 незакінчених речень, які вони

мали завершити на свій розсуд. Виконання завдання займало близько 20 хвилин [29]; 3. Методика «Шкала щастя» С. Любомирської (див. додаток 3). Випробуваним пропонувалося оцінити себе за семибальною шкалою. Обробка результатів проводилася за допомогою підрахунку сирих балів [31]; 4. Методика «Ціннісні орієнтації» (ЦО) Ш. Шварца (див. додаток 4). Методика ціннісних орієнтацій Шварца дає кількісне вираження значимості кожного з десяти мотиваційних типів цінностей двох рівнях: лише на рівні нормативних ідеалів і лише на рівні індивідуальних пріоритетів. Обробка результатів проводилася шляхом співвідношення відповідей респондента з ключем [30].

Для вивчення **ролі стрес-факторів міського середовища у мешканців великого та малого міста ми використали:** 1. Опитувальник задоволеністю життям (розроблений Н. М. Мельниковою) (див. додаток 5). Опитувальник «Задоволеність життєдіяльністю» спрямований на вивчення суб'єктивного почуття задоволеності життям та може бути використаний для діагностики дорослих випробуваних віком від 18 років та старше. Опитувальник складається з 36 тверджень, кожному з яких піддослідний має оцінити, наскільки часто останнім часом йому характерні зазначені у тексті думки, почуття, стану (майже ніколи – рідко – періодично – досить часто – постійно). При обробці отримані відповіді перетворюються на п'ятибальну шкалу. Пункти опитувальника ЗДЖ описують «внутрішню картину» задоволеності життям, яке має досить складну феноменологію, де когнітивний та афективний компоненти тісно взаємопов'язані. У опитувальнику ЗДЖ як індикатори задоволеності/незадоволеності життям використовуються: присутність певних думок про життя, наявність переживань, що стосуються життєвих подій та життя в цілому, емоційне тло, пов'язане з життєвою ситуацією. Опитувальник включає 3 чинники: перший відбиває ознаки задоволеності, два інших – описують різні складові незадоволеності. Крім цього обчислюються: показник загальної

незадоволеності, що є сумою двох факторів незадоволеності та загальний бал ЗДЖ, що розглядається як «баланс афекту» (співвідношення позитивних та негативних переживань) [35]; 2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (див. додаток 6). Тест є інформативним методом самооцінки як рівня тривожності на даний момент (реактивна тривожність, як стан), і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Вимірювання тривожності як властивості особистості важливо, оскільки це властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану щодо цього є її істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Ця методика складається з двох шкал: Шкала 1. Рівень ситуативної тривожності (СТ). Шкала 2. Рівень особистісної тривожності (ОТ). При обробці визначаються показники ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа. Кожне питання може бути оцінене від 1 до 4. Окремо підсумовуються бали з прямих та зворотних питань [47].

В дослідженні **психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста** нами використано такі методики: щоб зрозуміти роль публічного простору великого та малого міста у психологічному благополуччі людини – шкала «Психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкова (див. додаток 7) [46]. Ця методика дозволяє вимірювати ступінь виразності основних показників психологічного благополуччя особистості. На руки кожному випробуваному видається бланк методики, що супроводжується інструкцією. Даний опитувальник містить 84 твердження, які утворюють 6 шкал:

- «позитивні відносини з іншими» – це наявність близьких доброзичливих,

- довірчих відносин з оточуючими людьми, бажання бути дбайливим про близьких людей, бути здатним до емпатії, а також любові та близькості;
- «автономія» – це незалежність випробуваного, здатність його протистояти соціальному тиску як у своїх думках, так і в поступках;
 - «управління оточенням» – це почуття впевненості та компетентності у управлінні щоденними справами, а також виражена здатність ефективно використовувати життєві обставини, вміння вибирати, а також створювати умови, що задовольняють особистісним потребам та цінностям;
 - «особистісне зростання» – це почуття безперервного природного саморозвитку, відстеження та контроль власного особистісного зростання результату самовдосконалення з часом;
 - «мета у житті» – це націленість, наявність цілей у житті, і навіть почуття свідомості життя;
 - «самоприйняття» – це підтримка постійного позитивного ставлення себе, визнання та прийняття власної особистісної різноманітності.

У цій ситуації випробуваному необхідно висловити ступінь своєї згоди або незгоди із твердженнями за 6-ти бальною шкалою, в якій цифра 1 – це абсолютно не згоден, цифра 2 – людина не згодна, цифра 3 – швидше за все не згоден, цифра 4 – швидше за все згоден, цифра 5 – це згоден, цифра 6 – це цілком згоден [46].

Щоб з'ясувати взаємозв'язок між існуванням, відчуттями людини у місті та соціокультурним простором, який це місто займає, а також те, наскільки ефективно соціокультурний простір мегаполісу та малого міста виконує свої функції, нами було проведено дослідження за допомогою інтернет-анкетування (див. додаток 8). Для статистичної обробки даних застосовувалася програма SPSS 17.0.

Вибірка дослідження становила 200 осіб. У дослідженні брали участь одружені чоловіки та жінки 18–50 років, які проживають у м. Київ (100 осіб) та м. Острогоз (100 осіб) понад три роки.

2.2. Дослідження впливу публічного простору на психологічне благополуччя особистості, що проживає у великому місті

Відповідно до поставленого завдання для виявлення уявлень про місто серед респондентів було проведено опитування щодо опитувальника «Особливості мого міста». Були пораховані середні значення по місту та зіставлені дані про м. Київ (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Середні значення оцінок мешканців Києва за опитувальником «Особливості мого міста»

№	Твердження	Велике місто (Київ)
1.	Велика кількість стресів	4,1
2.	Гостро стоїть транспортна проблема	4,34
3.	Висока щільність населення	4,2
4.	Легко дістатися до потрібного району	3,5
5.	Надмірна інформатизація	3,24
6.	Страх потрапити до аварійної ситуації	3,32

7.	Страх батьків за своїх дітей, що повністю обмежує свободу їх пересування	2,98
8.	Різноманітність спортивних установ	4,08
9.	Урбаністичне середовище пригнічує індивідуальність людини	2,5
10.	Надмірно висока кількість та інтенсивність міжособистісних контактів	3,46
11.	Міжпоколінські зв'язки слабшають	3,9
12.	Анонімність людини	2,96
13.	Закритість міста (мало приїжджих)	1,84
14.	Легко дістатися до потрібного району	3,7
15.	Безособовий характер спілкування	2,6
16.	Втрата традиційних «сусідських відносин»	3,5
17.	Надмірна відкритість, публічність життя великої кількості людей	2,66
18.	Ставлення населення до навколишнього середовища міста, яке сприймається «чужим»	3,1
19.	Напружений графік роботи	3,54
20.	Погана екологічна ситуація	3,16
21.	Широкий вибір вищих навчальних закладів	4,08

22.	Наявність дитячих майданчиків	3,76
23.	Розмірний ритм життя	2,04
24.	Кількість культурних заходів (виставки, концерти тощо)	2,18
25.	Зручна інфраструктура міста	3,84
26.	Обмеженість кола спілкування	2,48
27.	Висока якість медичного обслуговування	2,78
28.	Річка – одна з прикрас міста	3,24
29.	Дуже дороге для життя місто	4,32

Таким чином, жителі м. Київ більшою мірою незадоволені рівнем особистої безпеки, великою кількістю стресів, напруженим графіком роботи та поганою екологічною ситуацією, а також «дорожнечею» життя в місті в цілому. Слід зазначити, що життя у мегаполісі, на думку його мешканців, характеризується переважанням анонімних, ділових, короткочасних, поверхневих контактів у міжособистісному спілкуванні, слабо розвинені сусідські зв'язки, відзначається різноманіття стилів життя, велика соціальна мобільність. Дані результати свідчать про переважання групою жителів великого міста уявлення про підвищену напруженість київського життя.

Узагальнюючи, можна констатувати, респонденти відчують більше стресів, їх турбує транспортна проблема, висока щільність населення, погана екологічна ситуація і дорожнеча життя. Тим часом, можна помітити і переваги: широкий вибір вищих навчальних закладів, велика кількість культурних заходів (виставки, концерти та ін.) та різноманітність

спортивних закладів. Також респонденти відзначають перспективність міста у плані кар'єри.

За даними методики «Шкала щастя» [31] індекс щастя респондентів міста Київ становить 3.2 бали. Опитувані в середньому демонструють невисокий індекс рівня щастя, на який, мабуть, вплинули екологія, особливості життя в мегаполісі, рівень безпеки, підвищена динамічність життя в місті.

За допомогою методики «Незакінчені речення» [29] нам вдалося отримати дані про такі особливості уявлень про місто Київ у його мешканців. Так, респонденти зазначають, що найбільше люблять своє місто за те, що воно є столицею України, так вказали понад 73% піддослідних. Якість життя, розмір зарплат, кількість мільйонерів є, на думку респондентів найбільш високими в країні. Рівень злочинності у столиці досить високий, на що вказує більшість респондентів. Головною проблемою, яку називають опитувані – це надмірно високі ціни на житло у столиці. 29% опитуваних відзначають, що життя в місті можна покращити шляхом боротьби з корупцією та економічними злочинами. На думку 84% респондентів, люди здебільшого приїжджають до Києва тому, що він є столицею країни, а також для того, щоб ближче познайомитися з історією України.

Ціннісні орієнтації респондентів були досліджені з використанням методики Шварца [30]. У першому етапі вираховувалося середнє з кожної цінності для респондентів. За підсумками порівняння середніх, було складено загальну систему цінностей для респондентів великого міста. Таким чином, у респондентів м. Київ більшою мірою представлені цінності задоволення, цікавого життя, впливовості та влади. Аналіз значних відмінностей респондентів великого та малого міста показує, що для опитуваних великого міста найбільш характерні цінності свободи та розваг, насолоди, стимуляції, безпеки, і навіть досягнення. Також значимі

відмінності отримані і за шкалами багатство та успішність які більше представлені у відповідях жителів м. Київ.

Отже, виходячи з отриманих результатів, можна бачити, що задоволеність життям у мегаполісі низька. Про це свідчать результати за методикою «Шкала щастя». Такий результат, мабуть, пояснюється високим рівнем прагнення до здобутків у киян, дуже великим вибором можливостей, соціальним порівнянням з успішними групами столичного соціуму та амбітно поставленими цілями. Інтерпретуючи столичне середовище, респонденти акцентують можливості культурного життя, здобуття якісної освіти, зручну інфраструктуру міста, гарне медичне обслуговування. Вони пишаються тим, що живуть у столиці, де, на їхню думку, найвищий рівень життя. Акцентування престижу київського життя особливо сильно виявилось у даних методики «Незакінчені речення», в якій респонденти могли висловитися найбільш безпосередньо. Тим часом, респонденти помічають і безліч проблем міського життя – це дорожнеча, перевантаженість міста людськими та транспортними потоками, стресогенність міста, кримінальна ситуація, погана екологія. Можна зробити висновок, що ціннісні орієнтації респондентів є найважливішими чинниками конструювання уявлень про своє місто. Характерні для опитуваних цінності багатства, успішності, насолоди, досягнення та ін., що можуть зумовлювати їх репрезентації столичного міста як престижного, багатого на можливості та задоволення.

Далі нами було проведено порівняльний аналіз результатів особистісної та ситуативної тривожності у респондентів за допомогою методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна» [47]. Отримані результати представлені у таблиці 2.2. Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою та активізується при сприйнятті окремих стимулів, тоді як ситуативна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю.

Таблиця 2.2.

**Відмінності ситуативної та особистісної тривожності за шкалою
Спілберга-Ханіна [47] у жителів великого міста**

Статистика / Тривожність	Статистика U Манна Уїтні	Рівень значимості
	<i>Жителі великого міста</i>	
<i>Ситуативна тривожність</i>	62,29	0,001
<i>Особистісна тривожність</i>	49,61	0,562

Таким чином, як видно із таблиці 2.2. – показник ситуативної тривожності є високим у жителів великого міста (м. Київ). Ситуативна тривожність – це стан людини в теперішній час. Він проявляється у напрузі, занепокоєнні, порушенні уваги, зниженні працездатності, швидкої виснажливості та підвищеної стомлюваності. Всі ці стани можуть відчувати мешканці мегаполісу наприкінці дня або наприкінці тижня. Цей стан виникає в них в результаті постійного впливу стрес-факторів, таких як шум міста, транспорту, забруднення та ін.

У ході дослідження нами було здійснено аналіз рівнів задоволеності життям, психофізіологічного стану та психологічного стресу мешканців великого міста (див. табл. 2.3) за допомогою опитувальника задоволеністю життям (розробленого Н. М. Мельниковою) [35].

Таблиця 2.3.

**Рівні задоволеності життям, психофізіологічного стану та
психологічного стресу мешканців великого міста**

Статистика / Тривожність	Статистика U Манна Уїтні	Рівень значимості
	<i>Жителі великого міста</i>	
<i>Самопочуття</i>	42,31	0,003
<i>Активність</i>	41,49	0,004
<i>Настрій</i>	40,98	0,001
<i>Життєва включенність</i>	38,57	0,001
<i>Втрата напрямку</i>	49,61	0,562
<i>Втрата опори</i>	48,38	0,357
<i>Загальна задоволеність життєдіяльністю</i>	40,57	0,001
<i>Психологічний стрес</i>	43,15	0,001

З таблиці бачимо, що жителів великого міста хвилюють переживання та стани, які виникають у них, коли втрачається напрямок та опора. Показники за шкалою «Самопочуття» у мешканців великого міста вказують на те, що на їх самопочуття негативно впливає велика скупченість людей, гомогенність середовища, забрудненість повітря та середовища та шум. Низький показник «Активності» пов'язаний з тим, що респондентам великого міста рідше доводиться вести активний образ життя. Вони менш

рухливі, їх темп та швидкість психічних процесів низький. Мешканці мегаполісу частіше пересуваються на громадському транспорті або особистому авто, їх домашні обов'язки не такі великі, так, як більшу частину роботи по дому за них виконує побутова техніка, це полегшує їхнє фізичне навантаження. Показник «Настрій» говорить про те, що у мешканців великого міста настрої частіше погані, ніж добрі. За шкалою «Життєва включеність» показник у мешканців великого міста скоріше низький. Життєва включеність мешканців мегаполісу характеризується низькою діяльною активністю, непродуктивністю і бажанням вкладати сили, «присутні в житті». Занижені показники у респондентів пов'язані з відсутністю інтересу, «прісністю», надмірною буденністю життя, слабким самовідчуттям себе в житті, коли події, що відбуваються мало що дають для здійснення та становлення індивідуального Я. Для жителів мегаполісу характерний високий темп життя, що дає відчуття не повної життєвої включеності. За показником «Загальна задоволеність життям» значення у жителів великого міста статистично низькі. Такий результат свідчить про те, що мешканці великого міста не задоволені своїм життям та повсякденними подіями. Мешканці мегаполісу, частіше перебувають у поганому настрої та самопочутті, це їм не дозволяє повною мірою радіти життю та бути ним задоволеним. Психологічний стрес у жителів мегаполісу високий. Вони частіше стикаються зі стресогенними ситуаціями, які викликають у них хвилювання, переживання, сонливість, пригніченість, напруженість у м'язах та інші фізіологічні та психологічні зміни. Також змінюються поведінкові та емоційні ознаки. Люди мегаполісу частіше зазнають впливу стрес-факторів.

Таким чином, у мешканців великого виявлені низькі показники за шкалами самопочуття, активність, настрої, життєва включеність, загальний бал задоволеності життям.

Наступним кроком є – виявити рівень психологічного благополуччя у публічному просторі мешканців великого міста. Згідно результатів дослідження за шкалою «Психологічного благополуччя» К. Ріфф [46] було доведено, що на рівні тенденції чоловіки демонструють вищі бали за шкалами психологічного благополуччя. Чоловіки мають більш позитивне уявлення про себе, вони впевненіші у собі та своїх можливостях, ніж жінки (відмінності у показниках за шкалою «Баланс афекту»). Позитивні показники за шкалою «Свідомість життя» переважають у жіночій частини респондентів, що говорить про те, що вони більше схильні до цілепокладання та осмислення в житті. І чоловіки, і жінки серед опитаних респондентів однаково здатні сприймати та інтегрувати новий досвід і відкриті для отримання нових знань (шкала «Людина як відкрита система»). Чоловіки демонструють більш високу здатність дотримуватися балансу між власними та громадськими інтересами. Жінки більш конформні (за даними шкали «Автономія»). Дані щодо вибірки у відсотковому та кількісному співвідношенні за випробуваними чоловічої та жіночої статі представлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження за методикою «Психологічне благополуччя» К. Ріфф [46]

	Чоловіки		Жінки	
	<i>Нормативні бали</i>	<i>Ненормативні бали</i>	<i>Нормативні бали</i>	<i>Ненормативні бали</i>
<i>Шкала «Баланс афекту»,</i>	39	3	24	37
<i>%</i>	93	7	39	61

Шкала «Осмисленність життя», %	28 68	13 32	44 72	17 28
Шкала «Людина, як відкрита система», %	41 98	1 2	59 97	2 3
Шкала «Автономія», %	34 81	8 19	26 43	35 57

Таким чином, ми з'ясували, що портрет психологічного благополуччя досить сприятливий. Представники вибірки характеризуються відкритістю до здобуття нового досвіду та знань та інтегрування їх. Це цілком співвідноситься з способом життя у великому місті в умовах глобалізації, з постійною потребою отримувати нову інформацію за допомогою Інтернету та мобільного зв'язку.

Згідно результатів анкетування, з'ясувалося, що для 70% опитаних це місто є рідним (м. Київ).

Респондентам було запропоновано оцінити різні компоненти публічного простору (соціальний, культурний, комунікативний, територіальний) та висловити своє ставлення до міста, відповівши питання анкети.

Результати опитування показали, що зв'язок жителів із містом слабкий, вони не відчують близькості з рештою містян (56%), хочуть переїхати (близько 20%) або не бажають нічого змінювати (54%). Цю

ситуацію можна пояснити особливостями соціокультурного простору та управління ним: не реалізується функція адаптації, не враховуються потреби населення при плануванні простору (у відповідях нерідко фігурує характеристика «непродумане місто»), дефіцит публічних просторів та зон відпочинку (65%), недостатньо розвинений потенціал («місто, з якого хочеться виїхати»).

42% звикли до Києва і не мають наміру переїжджати, проте багато чого у ньому їх не влаштовує. При цьому приблизно 70% опитаних задоволені своїм життям. Як нам здається, люди, не відчуваючи зв'язку з містом, вибудовують життя та відносини «поза контекстом». Вони не хочуть змінювати місце проживання, не готові відстоювати свої права та свободи (54%), брати участь у розвитку тієї території, де проживають: понад 70% респондентів за останні 12 місяців не брали участі у розробці нових проектів та продуктів. Варто зазначити, що значна частина їх – представники креативного класу (вчителі, викладачі, девелопери, маркетологи, піарники, будівельники та ін.), який має забезпечувати розвиток міста та його простору.

Значимий для містян образ міста. Разом з тим, чітке уявлення про цей образ у них, згідно з опитуванням, відсутнє. Продовжуючи фразу «Київ – це ...», учасники в основному писали «місто», «велике місто», «місто з великою кількістю людей». Через таке сприйняття міста більшість опитаних не відчувають себе його частиною, характеризуючи мегаполіс як місто «інших». Тільки 16% щодо Києва вказали словосполучення «моє місто».

Крім того, учасникам опитування було запропоновано перерахувати позитивні та негативні характеристики міста. До позитивних характеристик Києва жителі відносять його розмір, наявність метро та достатні заклади для дозвілля, а до негативних – сірість, шум, холод, бруд, пил, безглузду архітектуру, недоглянутість, погане освітлення, віддаленість та

«відрізаність» деяких районів, незважаючи на те, що, на думку більшості, транспортна інфраструктура добре розвинена. Цікавим є той факт, що багато учасників анкетування зарахували характеристики «велике» до негативних.

Помітно, що відповіді відрізнялися залежно від віку респондентів: молоді люди 18–25 років відзначили, що Київ – перспективне місто, в якому існують метро та Бориспільський аеропорт (жителям відкриті різні шляхи та дороги). Для людей старшого покоління це місто незатишне, непродумане, з поганими дорогами та незначною кількістю станцій метро.

Відчуття сірості, бруду, пилу пов'язане з незадоволеністю екологічною ситуацією (вихлопи, якість води, повітря). Майже 80 % анкетованих оцінили її в Києві як незадовільну. Більшість (65 %) відповіли, що мало скверів та зелених насаджень. Останнє корелює з епітетами сірий, недоглянутий, незатишний. При цьому, улюбленими місцями відпочинку є парки та сквери.

Слабкий зв'язок з містом, його простором пояснюється і пробілами в знаннях про його історію, долю, засновників. Одиниці вказали вік Києва та людей, що були біля його витоків. Очевидно, не на належному рівні забезпечено передачу культурно-історично важливої інформації, що заважає громадянам почуватися частиною міста. Респонденти згадували пам'ятки архітектури та значні об'єкти, називаючи або нові споруди, або дуже старі. Отже, недостатньо розвинена культурно-освітня функція.

Не повністю реалізується функція забезпечення безпеки. Не випадково респонденти вважають, що для покращення життя Києва в цілому та їхнього життя зокрема необхідно «навести лад і боротися з криміналом». Крім того, багато хто відповідав, що вони не захищені від свавілля чиновників (34 %) та правоохоронних органів (38 %), від злочинності (42 %).

Відчувається неоднорідність простору, виражена у чіткому поділі міста на правий та лівий берег, на центр та «віддалені райони». Респондентам було запропоновано географічно позначити розташування деяких об'єктів, розташованих на різних берегах. Частіше зустрічалися відповіді «лівий берег», «центр», «недалеко від центру», рідше – назви вулиць, місць.

Культурна функція реалізується частково. 41 % учасників анкетування вважають, що культурне життя Києва розвинене. Вони регулярно відвідують театри, концерти, рідше за бібліотеку. Проте культурно-освітню витісняє дозвільна функція. Люди проводять чимало часу у торгово-розважальних центрах, кінотеатрах, ресторанах, кафе. Фактично не знаходить відображення естетична функція. Відсутність зелені, парків, непродумана архітектура, невелика кількість пам'яток та нелогічна забудова ускладнюють пошуки свого місця у просторі.

Отже, картина значення публічного простору великого міста у психологічному благополуччі людини досить сприятлива. Респонденти дослідження характеризуються відкритістю до отримання нового досвіду та знань. Це цілком погоджено з характеристиками способу життя людини в мегаполісі, з динамізмом цього життя, з потребою постійно отримувати нову інформацію. Результати психологічного благополуччя респондентів це підтверджують і уточнюють.

Ми дослідили, що той, хто проживає в мегаполісі, може відчувати близькість з містом тільки в тому випадку, якщо різні частини соціокультурного простору досить розвинені, доступні та відповідають потребам тих, хто його займає. Незважаючи на те, що респонденти слабо відчують зв'язок із містом, вони вважають себе такими, якими вони є, бо «живуть тут» (35%). Характеристики типового жителя великого міста багато в чому збігаються з характеристиками жителя м. Київ, тобто місто та всі елементи його соціокультурного простору визначають спосіб життя

людей, що його населяють. Їхнє соціальне самопочуття, сприяє їх самореалізації, соціальній та культурній адаптації в цьому середовищі. Не знаходячи в такому просторі бажаного для задоволення соціальних та культурних потреб, жителі не сприймають місто як «своє», не прагнуть впливати на його простір і впливати на зміни, що відбуваються з ним. Ця обставина пов'язана з питанням управління простором, яке має правильно функціонувати, щоб забезпечувати благополуччя містян усіх категорій.

2.3. Дослідження впливу публічного простору на психологічне благополуччя особистості, що проживає у малому місті

Відповідно до поставленого завдання для виявлення уявлень про місто серед респондентів було проведено опитування щодо опитувальника «Особливості мого міста». Були пораховані середні значення по місту та зіставлені дані про м. Острог (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Рельтати опитування респондентів щодо опитувальника «Особливості мого міста»

№	Твердження	Мале місто (Острог)
1.	Велика кількість стресів	2,48
2.	Гостро стоїть транспортна проблема	2,56
3.	Висока щільність населення	2,3
4.	Легко дістатися до потрібного район	3,36

5.	Надмірна інформатизація	2,54
6.	Страх потрапити до аварійної ситуації	2,98
7.	Страх батьків за своїх дітей, що повністю обмежує свободу їх пересування	2,98
8.	Різноманітність спортивних установ	2,84
9.	Урбаністичне середовище пригнічує індивідуальність людини	3,36
10.	Надмірно висока кількість та інтенсивність міжособистісних контактів	2,6
11.	Міжпоколінські зв'язки слабшають	3,14
12.	Анонімність людини	2,9
13.	Закритість міста (мало приїжджих)	2,1
14.	Легко дістатися до потрібного району	3,4
15.	Безособовий характер спілкування	2,74
16.	Втрата традиційних «сусідських відносин»	3,02
17.	Надмірна відкритість, публічність життя великої кількості людей	3,14
18.	Ставлення населення до навколишнього середовища міста, яке сприймається «чужим»	2,68
19.	Напружений графік роботи	3,16

20.	Погана екологічна ситуація	2,64
21.	Широкий вибір вищих навчальних закладів	2,98
22.	Наявність дитячих майданчиків	3,42
23.	Розмірний ритм життя	3,14
24.	Кількість культурних заходів (виставки, концерти тощо)	3,28
25.	Зручна інфраструктура міста	3,52
26.	Обмеженість кола спілкування	2,5
27.	Висока якість медичного обслуговування	2,6
28.	Річка – одна з прикрас міста	4,14
29.	Дуже дороге для життя місто	2,4

Респонденти міста Острог відзначають надмірну відкритість, публічність життя великої кількості людей. Вони у меншій мірі вказують на перевантаженість міста приїжджими людьми, на спокійний ритм життя. Жителі м. Острог пишуться красою ландшафту, вважаючи, що річка – одна з прикрас їхнього міста. Також респонденти вказують на те, що урбаністичне середовище пригнічує індивідуальність людини (це може відзначатися саме тим, що Острог дуже мале місто) та в місті присутня надмірна відкритість, публічність життя великої кількості людей. Жителі м. Острог відзначили зручну інфраструктуру свого міста та можливість легко дістатися до потрібного району.

За даними методики «Шкала щастя» [31], індекс щастя респондентів міста Острог становить 4,7 балів. Це означає, що у респондентів нашої

вибірки високий рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям. Це є результатом позитивних факторів, таких як стабільна економіка міста, належний рівень охорони здоров'я, якісні освітні можливості, соціальна стабільність та інші фактори, що сприяють підвищенню рівня життя та задоволеності.

За допомогою методики «Незакінчені речення» [29] нам вдалося отримати дані про такі особливості уявлень про місто Острог у його мешканців. Респонденти міста Острог найбільше люблять своє місто за багату історію, народну творчість, якими й славиться місто. Понад 67% опитуваних зазначають, що люблять своє місто за музичні традиції. Тим часом 45% респондентів зазначають, що головною проблемою міста є неблагополучна екологічна ситуація, а також складнощі з транспортом. Так, на думку 62% опитуваних, серйозну проблему в місті становить велика кількість автотранспорту, і, водночас, мала кількість паркувань. Транспортні магістралі та розв'язки надто вузькі, що створює пробки у місті. Як зазначали респонденти, люди приїжджають до міста Острог познайомитись із визначними пам'ятками міста та відпочити. Культурним центром міста є, на думку більшості респондентів, Національний університет «Острозька академія». Рівень злочинності у місті, на думку мешканців, не є високим.

Ціннісні орієнтації респондентів були досліджені з використанням методики Шварца [30]. У першому етапі вираховувалося середнє з кожної цінності для респондентів. За підсумками порівняння середніх, було складено загальну систему цінностей для респондентів малого міста. Так, переважними цінностями жителів м. Острог є – самодисципліна, національна безпека, повага до традицій, єднання з природою та взаємність у відносинах. Респонденти більше цінують повагу до традицій, національну безпеку, духовність, зрілість, безпеку, соціальність.

Отже, виходячи з отриманих результатів, можна бачити, що задоволеність життям у малому місті висока. Характерні для респондентів цінності, це – повага до традицій, цінності духовності, зрілості та безпеки, що зумовлюють їхню репрезентаційну систему міського середовища як зручного для життя, що володіє національним колоритом, культурною своєрідністю, але, водночас, не позбавлену недоліків у плані екологічної безпеки та перевантаженості автотранспортом та людськими потоками. Але, незважаючи на негативні елементи, жителі м. Острог, в середньому, відчуваються щасливими. Образ малого міста у респондентів виглядає гармонійним та збалансованим.

Наступним кроком стало проведення порівняльного аналізу особистісної та ситуативної тривожності у респондентів за допомогою методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна» [47]. Отримані результати представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Відмінності ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Спілберга-Ханіна [47] у жителів малого міста

Статистика / Тривожність	Статистика U Манна Уїтні	Рівень значимості
	<i>Жителі малого міста</i>	
<i>Ситуативна тривожність</i>	45,56	0,001
<i>Особистісна тривожність</i>	52,30	0,562

Таким чином, як видно із таблиці 2.6. – показник ситуативної тривожності є середнім у жителів малого міста (м. Острог). Це вказує на середній рівень напруги, занепокоєння, порушення уваги, зниження працездатності, швидкої виснажливості та підвищеної стомлюваності. Всі ці стани можуть відчувати мешканці малого міста. Проте, порівнюючи показники із великим містом, ці показники є в стані норми.

У ході дослідження нами було отримано аналіз рівнів задоволеності життям, психофізіологічного стану та психологічного стресу мешканців великого міста (див. табл. 2.7) за допомогою опитувальника задоволеністю життям (розробленого Н. М. Мельниковою) [35].

Таблиця 2.7.

Рівні задоволеності життям, психофізіологічного стану та психологічного стресу мешканців малого міста

Статистика / Тривожність	Статистика U Манна Уїтні	Рівень значимості
	<i>Жителі малого міста</i>	
<i>Самопочуття</i>	57,89	0,003
<i>Активність</i>	53,01	0,004
<i>Настрій</i>	59,78	0,001
<i>Життєва включенність</i>	59,26	0,001
<i>Втрата напрямку</i>	52,30	0,562
<i>Втрата опори</i>	54,77	0,357

<i>Загальна задоволеність життєдіяльністю</i>	60,35	0,001
<i>Психологічний стрес</i>	17,85	0,001

З таблиці бачимо, що жителів малого міста хвилюють переживання та стани, які виникають у них, коли втрачається напрямок та опора. Показники за шкалою самопочуття у жителів малого міста високі. Це говорить про те, що респонденти у малому місті почуваються спокійніше та найбільш сприятливо. Показник «Активності» у мешканців малого міста високий. Це пов'язано з тим, що їм частіше доводиться вести активний образ. Вони рухливіші, їх темп і швидкість психічних процесів вище, ніж у жителів мегаполісу. Їм частіше доводиться пересуватися пішки, вони працюють на садових ділянках, також розводять живність, яку потрібно доглядати. Для всього цього необхідний швидкий темп життя, який стає способом їхнього життя. Показник «Настрій» також говорить про те, що у мешканців малого міста настрої частіше добрий, ніж поганий. У малих містах у людей життя менш хвилююче, їхнє життя більш розмірене, тут людям простіше знайти підтримку з боку оточуючих. Також тут у них більше можливостей приймати в гості до своїх близьких, коли це потрібно. Виходячи з цього, емоційний стан у них вищий. Показник за шкалою «Життєва включеність» у мешканців малого міста високий. «Життєва включеність» для мешканців малого міста характеризується високою емоційною насиченістю, виявляється у підкріпленні продуктивної активності особистості, позитивних емоціях. За показником «Загальна задоволеність життям» значення у жителів малого міста статистично вище. Такий результат свідчить про те, що респонденти задоволені своїм життям та повсякденними подіями. Для них це мале місто – комфортне, їм не

доводиться хвилюватися за свою особисту безпеку. Про те, що люди в малих містах найбільш задоволені життям, свідчать високі показники самопочуття, активності та настрою. Рівень психологічного стресу у мешканців малого міста низький.

Таким чином, у мешканців малого виявлені високі показники за шкалами самопочуття, активність, настрої, життєва включеність, загальний бал задоволеності життям.

Наступним кроком є – виявити рівень психологічного благополуччя у публічному просторі мешканців малого міста. Згідно результатів дослідження за шкалою «Психологічного благополуччя» К. Ріфф [46] було доведено, що на рівні тенденції чоловіки малого міста теж демонструють вищі бали за шкалами психологічного благополуччя (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8.

Результати дослідження за методикою «Психологічне благополуччя»

К. Ріфф [46]

	Чоловіки		Жінки	
	<i>Нормативні бали</i>	<i>Ненормативні бали</i>	<i>Нормативні бали</i>	<i>Ненормативні бали</i>
<i>Шкала «Баланс афекту»,</i>	42	4	25	36
<i>%</i>	96	9	39	62
<i>Шкала «Осмисленність життя»,</i>	30	14	48	17
<i>%</i>	71	34	72	30

Шкала «Людина, як відкрита система», %	50	1	60	3
	97	2	95	6
Шкала «Автономія», %	36	6	27	40
	86	23	43	55

Таким чином, за шкалою «Баланс афекту» чоловіки у малому місті більше не задоволені своїм життям, ніж жінки. Вони схильні відчувати безсилля перед обставинами, мають низьку самооцінку. Вони песимістично налаштовані, не вірять в себе і власні сили, недооцінюють свої таланти і їм складно ладнати з оточуючими. За шкалою «Осмисленість життя» чоловіки і жінки у малому місті не бачать осмисленості життя. Вони не бачать сенсу у своєму минулому і теперішньому, не розуміють, в чому їх призначення, і часто відчують нудьгу. По шкалі «Людина як відкрита система» чоловіки та жінки у малому місті простіше вчаться новому та застосовують свій досвід та знання у нових сферах. Вони реалістично дивляться на життя і чітко розуміють, чого від них хочуть оточуючі. По шкалі «Автономія» у чоловіків малого міста показники говорять про незалежність. Вони звикли приймати рішення та діяти самостійно, не піддаючись соціальному тиску. Громадським віянням не збити їх із наміченого курсу, а стороннім не вдасться вплинути на їх самооцінку, тому що вони вже все собі вирішили. А жінки у малому місті більше залежать від думки інших людей – їм простіше перекласти відповідальність на когось, аніж приймати рішення самостійно. Їх турбує, як вони виглядають в очах оточуючих, і на їх поведінку та спосіб життя великою мірою впливають інші люди та новомодні течії.

Таким чином, ми з'ясували, що портрет психологічного благополуччя респондентів у малому місті не досить сприятливий. Представники вибірки характеризуються малими соціальними можливостями, відбувають безсилля, мають низьку самооцінку та мотивацію до дій і часто відчують нудьгу. Проте представники малого міста реалістично дивляться на життя і чітко розуміють, чого від них хочуть оточуючі, часто готові приймати рішення та діяти самостійно, не піддаючись соціальному тиску.

Згідно результатів анкетування, з'ясувалося, що для 60% опитаних це місто є рідним (м. Острог).

Респондентам було запропоновано оцінити різні компоненти публічного простору (соціальний, культурний, комунікативний, територіальний) та висловити своє ставлення до міста, відповівши питання анкети.

Результати опитування показали, що зв'язок жителів із містом високий, проте вони не відчують близькості з рештою містян (40%), хочуть переїхати (близько 60%) або не бажають нічого змінювати (49%), дефіцит публічних просторів та зон відпочинку відзначили (88%). 40% звикли до Острога і не мають наміру переїжджати, проте багато чого у ньому їх не влаштовує. При цьому 78% опитаних задоволені своїм життям. Респонденти не хочуть змінювати місце проживання, не готові відстоювати свої права та свободи (66%), брати участь у розвитку тієї території, де проживають (71%).

Для містян образ міста відіграє важливу роль. Проте, чітке уявлення про цей образ у них, згідно з опитуванням, відсутній. Продовжуючи фразу «Острог – це ...», респонденти в основному писали «місто», «село», «місто з великою кількістю студентів». Через таке сприйняття міста більшість опитаних не відчують себе його частиною, характеризуючи місто як місто «студентів». Тільки 10% опитуваних вказали словосполучення «моє

місто». Саме через таке сприйняття міста більшість опитаних не відчують себе його частиною, характеризуючи Острог як місто для «студентів».

Далі учасникам опитування було запропоновано перерахувати позитивні та негативні характеристики їх міста. До позитивних характеристик респонденти віднесли його розмір, наявність закладів для дозвілля та лікарні, наявність історичних пам'яток та вищого навчального закладу, а до негативних – сірість, бруд, пил, недоглянутість, погане освітлення, відсутність транспортної інфраструктури. Цікавим є той факт, що багато учасників анкетування зарахували характеристики «мале місто» до позитивних. Відзначимо, що відповіді відрізнялися залежно від віку респондентів: молоді люди 18–25 років відзначили, що Острог – перспективне місто в освітньому напрямку (молоді відкриті різні шляхи а можливості до навчання). Для людей старшого покоління це місто незатишне, непродумане, з поганими дорогами.

Ми встановили, що в малому місті відчувається відсутність публічного простору, виражена у чіткій відсутності закладів дозвілля, парків, площ, проспектів тощо. До того ж, респонденти відзначили, що у малому місті немає ландшафтів, відповідної архітектури та інфраструктури, яка сприяє зручності та задоволенню їх потреб. Культурна функція реалізується частково. 20% учасників анкетування вважають, що культурне життя Острога розвинене. Вони часом відвідують місцеві концерти, виставки, рідше за бібліотеку. Проте культурно-освітня функція відзначена на 96%. Цьому сприяє саме місто, яке є історичною пам'яткою та наявність навчального закладу – НаУ «Острозька академія». Проте, фактично не знаходить відображення естетична функція. Відсутність зелені, парків, непродумана архітектура та нелогічна забудова ускладнюють пошуки свого місця у просторі.

Отже, картина значення публічного простору малого міста у психологічному благополуччі людини не досить сприятлива. Зв'язок

жителів із містом високий, проте вони не відчують близькості з рештою містян, при цьому більшість опитаних задоволені своїм життям. Більшість опитаних не відчують себе частиною міста, характеризуючи Острог як місто для «студентів». До позитивних характеристик респонденти віднесли розмір малого міста, наявність закладів для дозвілля та лікарні, наявність історичних пам'яток та вищого навчального закладу, а до негативних – сірість, бруд, пил, недоглянутість, погане освітлення, відсутність транспортної інфраструктури.

Ми встановили, що в малому місті відчувається відсутність публічного простору. Містяни характеризують це відсутністю закладів дозвілля, парків, площ, проспектів, ландшафтів, відповідної архітектури та інфраструктури, яка сприяє зручності та задоволенню їх потреб. Культурна функція міста реалізується частково, проте культурно-освітня функція відзначена на 96%. Відсутність зелені, парків, непродумана архітектура та нелогічна забудова ускладнюють відчуття психологічного благополуччя містян у публічному просторі малого міста.

Висновки до другого розділу

У другому розділі ми здійснили емпіричне дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста. Для того, аби дослідити особливості психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста ми комплексно дослідили умови психологічних факторів сприйняття особистістю великого та малого міста, ролі стрес-факторів міського середовища у мешканців великого та малого міста та фактори психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста. В ході проведення дослідження нами було використано наступні методики: опитувальник «Особливості мого міста»(див. додаток 1), методика «Незакінчені речення» [29], методика «Шкала щастя» С. Любомирської [31], методика «Ціннісні орієнтації» Ш. Шварца [30], опитувальник задоволеністю життям (Н.М. Мельникової) [35], шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна [47], шкала «Психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкова [46], анкета для визначення впливу громадського простору мегаполісу та малого міста на психологічне благополуччя людини (див. додаток 6). Для статистичної обробки даних застосовувалася програма SPSS 17.0. У дослідженні брали участь чоловіки та жінки 18–50 років, які проживають у м. Київ (100 осіб) та м. Острог (100 осіб) понад три роки.

В ході проведення дослідження ми з'ясували, що у великому місті (м. Київ) респонденти відчують більше стресів, їх турбує транспортна проблема, висока щільність населення, погана екологічна ситуація і дорожнеча життя. Серед переваг відмітили: широкий вибір вищих навчальних закладів, велика кількість культурних заходів й різноманітність спортивних закладів та перспективність міста у плані кар'єри. Згідно результатів дослідження індексу щастя у респондентів великого міста було

відзначено невисокий індекс рівня щастя, на який вплинули екологія, особливості життя в мегаполісі, рівень безпеки, підвищена динамічність життя в місті. Ціннісні орієнтації респондентів великого міста характерні для цінностям багатства, успішності, насолоди, досягнення та ін., що можуть зумовлювати їх репрезентації столичного міста як престижного, багатого на можливості та задоволення. Ми встановили, що у жителів великого міста (м. Київ) показник ситуативної тривожності є високим, що означає підвищену напругу, занепокоєння, порушення уваги, зниження працездатності, швидку виснажливість та підвищену стомлюваність. Мешканці мегаполісу, частіше перебувають у поганому настрої та самопочутті, це їм не дозволяє повною мірою радіти життю та бути ним задоволеним. Психологічний стрес у жителів мегаполісу високий. Вони частіше стикаються зі стресогенними ситуаціями, які викликають у них хвилювання, переживання, сонливість, пригніченість, напруженість у м'язах та інші фізіологічні та психологічні зміни. Низькі показники життєвої включеності характерні тим, що у респондентів відзначено відсутність інтересу, «прісність», надмірну буденність життя, слабе самовідчуття себе в житті тощо. До того ж, мешканці великого міста не задоволені своїм життям та повсякденними подіями. Виявлений рівень психологічного благополуччя у публічному просторі мешканців великого міста дає можливість нам констатувати наступні показники: портрет психологічного благополуччя у великому місті досить сприятливий. Представники вибірки характеризуються відкритістю до здобуття нового досвіду та знань та інтегрування їх. Це цілком співвідноситься з способом життя у великому місті в умовах глобалізації, з постійною потребою отримувати нову інформацію за допомогою Інтернету та мобільного зв'язку. Ми встановили, що картина значення публічного простору великого міста у психологічному благополуччі людини досить сприятлива. Результати психологічного благополуччя респондентів це підтверджують і

уточнюють. Респонденти відчують близькість з містом, якщо різні частини соціокультурного простору досить розвинені, доступні та відповідають потребам тих, хто його займає. Проте, було відзначено, що досліджувані слабо відчують зв'язок із містом, вони вважають себе такими, якими вони є, бо «живуть тут». Соціальне самопочуття респондентів, сприяє їх самореалізації, соціальній та культурній адаптації в цьому середовищі. Проте переважна більшість досліджуваних не сприймають місто як «своє», не прагнуть впливати на його простір і впливати на зміни, що відбуваються з ним. Ця обставина пов'язана з питанням управління простором, яке має правильно функціонувати, щоб забезпечувати благополуччя містян усіх категорій.

Далі ми з'ясували, що малому місті (м. Острог) респонденти відзначають надмірну відкритість, публічність життя великої кількості людей, зручну інфраструктуру свого міста та можливість легко дістатися до потрібного району. У меншій мірі вказують на перевантаженість міста приїжджими людьми, на спокійний ритм життя. Індекс щастя респондентів міста Острог високий, що означає високий рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям. Задоволеність життям у малому місті висока. Характерні для респондентів цінності, це – повага до традицій, цінності духовності, зрілості та безпеки, що зумовлюють їхню репрезентаційну систему міського середовища як зручного для життя, що володіє національним колоритом, культурною своєрідністю, але, водночас, не позбавлену недоліків у плані екологічної безпеки та перевантаженості автотранспортом та людськими потоками. Було встановлено, що показник ситуативної тривожності є середнім, що вказує на середній рівень напруги, занепокоєння, порушення уваги, зниження працездатності, швидкої виснажливості та підвищеної стомлюваності. У мешканців малого виявлені високі показники за шкалами самопочуття, активність, настрій, життєва включеність, загальний бал задоволеності життям. Ми встановили, що

значення публічного простору малого міста у психологічному благополуччі людини не досить сприятливе. Це підтверджують результати дослідження рівнів благополуччя, які вказують на те, що представники вибірки характеризуються малими соціальними можливостями, відбувають безсилля, мають низьку самооцінку та мотивацію до дій і часто відчують нудьгу. Проте представники малого міста реалістично дивляться на життя і чітко розуміють, чого від них хочуть оточуючі, часто готові приймати рішення та діяти самостійно, не піддаючись соціальному тиску. Ми встановили, що в малому місті відчувається відсутність публічного простору. Респонденти характеризують це відсутністю закладів дозвілля, парків, площ, проспектів, ландшафтів, відповідної архітектури та інфраструктури, яка сприяє зручності та задоволенню їх потреб. До позитивних характеристик респонденти віднесли розмір малого міста, наявність закладів для дозвілля та лікарні, наявність історичних пам'яток та вищого навчального закладу, а до негативних – сірість, бруд, пил, недоглянутість, погане освітлення, відсутність транспортної інфраструктури.

Таким чином, гіпотеза що психологічне благополуччя особистості залежить від умов перебування у публічному просторі великого або малого міста повністю підтвердилася.

ВИСНОВКИ

Завданням дипломної роботи було: здійснити теоретичне та практичне вивчення особливостей психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста.

Значущість проблеми, недостатня її розробленість у сучасній науці, означені суперечності довели, що проблема психологічного благополуччя особистості в умовах публічного простору великого та малого міста, яка турбує психологів та соціологів тощо – є досить актуальною.

Згідно теоретичного результату аналізу поняття «психологічне благополуччя» та «публічний простір» ми дійшли висновку, що психологічне благополуччя – це стан емоційного, психічного і соціального добробуту, коли людина відчуває гармонію з собою і світом навколо. Це відноситься до загального самопочуття та задоволення життям, яке виникає з позитивних емоцій, розуміння власних потреб і цінностей, а також задоволення від досягнень і стосунків з іншими людьми. Психологічне благополуччя є важливим аспектом загального благополуччя людини і може бути досягнуте за допомогою різних підходів, таких як самопізнання, підтримка близьких, професійна психологічна допомога, здоровий спосіб життя і так далі. До психологічного благополуччя входять такі аспекти: емоційна стабільність, позитивні емоції, задоволення життям, розвиток і самореалізація, гармонійні стосунки, самосвідомість, адаптивність. Публічний простір – це термін, який використовується для опису місць або областей, доступних для використання і доступні всім громадянам чи спільнотам. Це можуть бути фізичні простори, такі як вулиці, парки, сквери, площі, або це можуть бути цифрові простори, які доступні в Інтернеті, наприклад, публічні форуми, веб-сайти, соціальні медіа тощо. Характеристики публічного простору: відкритість і доступність, місце зустрічі, свобода вираження, культурна активність, відпочинок і рекреація,

соціальна інтеграція, демократія та громадянська участь, відповідальне управління, симбіоз з приватним простором.

Публічний простір великого міста – це область, яка доступна для використання і користування громадськістю, а не є приватною власністю. Це може включати вулиці, сквери, парки, майданчики, набережні, площі та інші відкриті території, де люди можуть вільно переміщатися, зустрічатися, відпочивати і проводити свій час. Публічний простір великого міста відіграє важливу роль у психологічному благополуччі людини. Психологічне благополуччя людини в умовах публічного простору великого міста визначається її здатністю адаптуватися до складних соціальних, емоційних і психологічних викликів, які неминуче виникають в таких умовах. Умови психологічного благополуччя людини в умовах публічного простору великого міста: безпека і особиста свобода, якісне середовище життя, емоційна регуляція, можливості для самореалізації, рівень стресу та навантаження, самоствердження, соціальна підтримка, емоційна регуляція, фізичне здоров'я, взаємодія з природним середовищем, гнучкість і адаптивність тощо.

Публічний простір малого міста – це територія, яка призначена для вільного доступу та використання громадськістю. Це можуть бути вулиці, площі, парки, сквери, набережні та інші відкриті міські зони, де люди можуть перебувати, спілкуватися, відпочивати, проводити різноманітні заходи або займатися діяльністю, яка не суперечить правилам громадського порядку. Психологічне благополуччя людини в умовах публічного простору малого міста – це стан емоційного, психологічного і соціального добробуту, коли людина відчуває гармонію з собою та своїм оточенням у невеликому міському середовищі. Це стан, коли мешканці малого міста мають можливість задовольняти свої потреби та розвиватися, а також активно брати участь у громадському житті. Основні аспекти психологічного благополуччя в умовах публічного простору малого міста:

приятливий соціальний клімат, знижений рівень стресу, близькість природних ресурсів, відсутність анонімності, сприятливе міське середовище, можливості для самореалізації, сприяння громадських заходів.

Результати дослідження впливу публічного простору на психологічне благополуччя особистості в умовах великого міста свідчать про переважання групою жителів великого міста уявлення про підвищену напруженість їх життя. Респонденти у мегаполісі відчують більше стресів, їх турбує транспортна проблема, висока щільність населення, погана екологічна ситуація і дорожнеча життя. Серед переваг: широкий вибір вищих навчальних закладів, велика кількість культурних заходів й різноманітність спортивних закладів та перспективність міста у плані кар'єри. До того ж, респонденти акцентують престиж київського життя. Індекс щастя у респондентів великого міста було відповідає невисокому, що є наслідком екології, особливості життя в мегаполісі, рівню безпеки, підвищеної динамічності життя в місті. Для опитуваних великого міста найбільш характерні цінності свободи та розваг, насолоди, стимуляції, безпеки, і навіть досягнення. Було встановлено, що у жителів великого міста високий показник ситуативної тривожності, що проявляється підвищеною напругою, занепокоєнням, порушенням уваги, зниженням працездатності, швидкою виснажливістю та підвищеною стомлюваністю. Згідно аналізу рівнів задоволеності життям, психофізіологічного стану та психологічного стресу мешканців великого міста ми можемо сказати, що на їх самопочуття негативно впливає велика скупченість людей, гомогеність середовища, забрудненість повітря та середовища та шум; у мешканців великого міста настрій частіше поганий, ніж добрий; життєва включеність респондентів характеризується низькою діяльною активністю, непродуктивністю. Було встановлено, що мешканці великого міста не задоволені своїм життям та повсякденними подіями. Виявлений рівень психологічного благополуччя у публічному просторі мешканців великого

міста дає можливість нам констатувати наступне: за шкалами психологічного благополуччя саме чоловіки виявили вищий рівень (у жінок результати виявилися нижчими). Таким чином, ми встановили, що портрет психологічного благополуччя у великому місті досить сприятливий. Представники вибірки характеризуються відкритістю до здобуття нового досвіду та знань та інтегрування їх. Це цілком співвідноситься з способом життя у великому місті в умовах глобалізації, з постійною потребою отримувати нову інформацію за допомогою Інтернету та мобільного зв'язку. Ми встановили, що значення публічного простору великого міста у психологічному благополуччі людини досить сприятливе. Результати психологічного благополуччя респондентів це підтверджують і уточнюють. Респонденти відчують близькість з містом, якщо різні частини соціокультурного простору досить розвинені, доступні та відповідають потребам тих, хто його займає. Проте переважна більшість досліджуваних не сприймають місто як «своє», слабо відчують зв'язок із містом, вони вважають себе такими, якими вони є, бо «живуть тут», не прагнуть впливати на його простір і впливати на зміни, що відбуваються з ним. Соціальне самопочуття респондентів, сприяє їх самореалізації, соціальній та культурній адаптації в цьому середовищі.

Результати дослідження впливу публічного простору на психологічне благополуччя особистості в умовах малого міста (м. Острого) свідчать про надмірну відкритість, публічність життя великої кількості людей, присутність зручної інфраструктури та можливість легко дістатися до потрібного району. Індекс щастя респондентів міста Острого високий, що означає високий рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям. Задоволеність життям у малому місті висока. Характерні для респондентів цінності, це – повага до традицій, цінності духовності, зрілості та безпеки, що зумовлюють їхню репрезентаційну систему міського середовища як зручного для життя, що володіє національним колоритом,

культурною своєрідністю, але, водночас, не позбавлену недоліків у плані екологічної безпеки та перевантаженості автотранспортом та людськими потоками. Також у жителів малого міста було відзначено середній показник ситуативної тривожності, що вказує на середній рівень напруги, занепокоєння, порушення уваги, зниження працездатності, швидкої виснажливості та підвищеної стомлюваності. Аналіз рівнів задоволеності життям, психофізіологічного стану та психологічного стресу мешканців великого міста дав змогу констатувати, що респонденти у малому місті почуваються спокійніше та найбільш сприятливо, ведуть активний образ життя. У мешканців малого міста настрій частіше добрий, ніж поганий, що говорить про високий емоційний стан. Респонденти задоволені своїм життям. Для них мале місто – комфортне, їм не доводиться хвилюватися за свою особисту безпеку. Рівень психологічного стресу у мешканців малого міста низький. Ми встановили, що значення публічного простору малого міста у психологічному благополуччі людини не досить сприятливе. Ці дані підтверджують результати дослідження рівнів благополуччя, які вказують на те, що представники вибірки характеризуються малими соціальними можливостями, відбувають безсилля, мають низьку самооцінку та мотивацію до дій і часто відчують нудьгу. Проте респонденти реалістично дивляться на життя і чітко розуміють, чого від них хочуть оточуючі, часто готові приймати рішення та діяти самостійно, не піддаючись соціальному тиску. До того ж, ми встановили, що в малому місті відчувається відсутність публічного простору, виражена у чіткій відсутності закладів дозвілля, парків, площ, проспектів, ландшафтів, відповідної архітектури та інфраструктури, яка сприяє зручності та задоволенню потреб респондентів, що ускладнюють відчуття психологічного благополуччя містян у публічному просторі малого міста.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аналіз дихотомії «публічний» / «приватний» Г. Арендт. URL: <https://studies.in.ua/publicne-administruvannja-shpargalky/4059-analz-dihotomiyi-publchniy-privatniy-g-arendt.html>.
2. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуальнопсихологічні та особистісні кореляти. // Вісник Дніпропетровського університету. Сер. Педагогіка та психологія. 2012. Т. 20, вип. 18. С. 3-9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_3.
3. Варій М. Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і доп. М. Й. Варій. Київ : «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
4. Вернік О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів. *Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик* : матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) ; за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54с.
5. Вірна Ж. П. Аксиологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1 (4). С. 104-112.
6. Володарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості // Наталія Володарська: актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том VI. Вип. 15. С. 145-155. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf>.
7. Габермас Ю. Постметафізичне мислення. Київ : Дух і Літера, 2011. 280 с.

8. Габермас Ю. Структурні перетворення у сфері відкритості: дослідження категорії громадянське суспільство. Львів: Літопис, 2000. 318 с.
9. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя : дис. кандидат психол. наук : 2005. Луганськ, 2016. 204 с.
10. Грищенко М. Публічний простір міста як об'єкт соціологічного дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Соціологія». 2016. Вип. 1. С. 31–38.
11. Грищенко М. Публічний простір міста як об'єкт соціологічного дослідження. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/297935318.pdf>.
12. Гуляс І. А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико–методологічного аналізу // Інесса Гуляс : актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2011. Випуск 12. С. 315–324.
13. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2014. Т. 13. С. 165-176.
14. Жулькевська О. В., Грищенко М. В. Суспільний простір міста як об'єкт соціологічного вивчення та емпіричний референт соціальних змін : соціологічні студії. 2012. № 1. С. 61–66.
15. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. № 3. С. 124-137.
16. Каргіна Н. В. *Когнітивна складова психологічного благополуччя особистості. Проблема сучасної психології особистості*: матеріали наук.- практ. конф. молодих учених та студентів. Одеса: ВМВ, 2016. С. 66-71.

- 17.Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48-55. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10.
- 18.Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–10.
- 19.Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
- 20.Кирпенко Т. М. Огляд досліджень благополуччя як складової здоров'я людини. *Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик*: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару; за ред. Ю. М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с. С.23-25.
- 21.Котлова Л. Психологічне благополуччя: чинники та складові. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/27817/1/Kotlova.pdf>.
- 22.Котуков О. Теоретичні засади формування публічного та публічно-політичного просторів. Ефективність державного управління. Collection of scientific works. 2015. Issue 43 «Efficacy Public Administration».
- 23.Коцюба М. Публічний простір міста. URL : <https://kotsiuba.com/article/publicnij-prostir-mista>.
- 24.Кушніренко О., Петренко-Лисак А., Шутюк О. : практичний посібник. Як досліджувати публічні простори в Україні: напрями і методи. Київ : ВАДЕКС, 2020. 38 с.
- 25.Лукін С.Ю. Публічний простір міста як інструмент вивчення емпіричного прояву трансформаційних змін суспільства. URL : <file:///C:/Users/jerde/Downloads/20297-Article%20Text-37096-1-10-20220930.PDF>.

- 26.Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості. Київ: Видавництво ТОВ«КММ», 2007. 296 с.
- 27.Мезенцева Н., Пальчук М. Публічні простори міст; осмислення через призму зарубіжного дискурсу. Економічна та соціальна географія. 2016. Вип. 76. С. 19–26.
- 28.Мезенцева Н., Пальчук М. Публічні простори міст; осмислення через призму зарубіжного дискурсу. Економічна та соціальна географія. 2016. Вип. 76. С. 19–26.
- 29.Методика «Незакінчені речення». URL : <http://testoteka.narod.ru/pm/1/20.html>.
- 30.Методика «Ціннісні орієнтації» (ЦО) Ш. Шварца. URL : <https://allrefrs.su/5-23326.html>.
- 31.Методика «Шкала щастя» С. Любомирської. URL : <https://psyttests.org/life/shs.html>.
- 32.Несинова С.В. Сучасні підходи до вивчення поняття міського «публічного простору». URL : http://apnl.dnu.in.ua/2_1_2017/23.pdf.
- 33.Новий словник іншомовних слів (20 000 слів) / уклад. і передмова О.М. Сліпущко. Київ : Аконіт, 2007. 848 с.
- 34.Омелянська В.І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42404/1/6-.pdf>.
- 35.Опитувальник задоволеністю життям (розроблений Н.М. Мельниковою). URL : <https://psyttests.org/life/udz.html>.
- 36.Павленко О. В. *Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках* : матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару «Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик». Київ, 2019. С. 36-38.

- 37.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя : сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. N 1 (3). С. 80-104.
- 38.Публічний простір в минулому і нині. URL : <https://uahistory.co/pidruchniki/panarin-ukraine-and-world-introduction-to-history-and-civil-education-integrated-course-5-class-2022/13.php>.
- 39.Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. URL : http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2019/part_1/32.pdf.
- 40.Роєнко К.В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/287324342.pdf>.
- 41.Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології // Людмила Сердюк : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
- 42.Сидоренко І. Місто як соціокультурний простір: якісні ознаки. URL : <http://journals.nubip.edu.ua/index.php/Gumanitarni/article/viewFile/9641/8624>.
- 43.Тищенко І. М. Міський публічний простір: підходи до визначення. Магістеріум. 2017. Вип. 59. Культурологія. С. 26–33.
- 44.Гофтул М. Г. Гедонізм. Сучасний словник з етики. Житомир, 2014. 416 с.
- 45.Хрепливець М. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. URL : https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/59.pdf.
- 46.Шкала «Психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкова. URL : <https://psytests.org/exist/rpwbA.html>.

- 47.Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.
URL : <https://psytests.org/anxiety/stai.html>.
- 48.Шліпченко С., Тищенко І. (Не)Задоволення публічними просторами. Урбаністичні Студії III. (Представництво Фонду ім. Гайнріха Бьоля в Україні. Центр Урбаністичних Студій НаУКМА). Київ: Всесвіт, 2016. 340 с.
- 49.Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46-49.
- 50.Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2014. №12. С. 212-220.
- 51.Arendt H. Philosophy and Politics. In Social Research, 1990. pp.72-103.
- 52.Arendt H. The Human Condition. University of Chicago Press, 1998. 370 p.
- 53.Arendt, H. What is Freedom?. In Between Past and Future. London: Penguin Books, 2006. pp. 142-169.
- 54.Bauman Z. Liquid Modernity. Cambridge : Polity press, 2000. 228 p.
- 55.Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub.Co., 1969. P. 320.
- 56.Deci E. L., Ryan R. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality. Psychological Inquiry, 2000. Vol. 11. N. 4. P. 227-268
- 57.Diener A.C. From Socialist to Post-Socialist Cities. Cultural politics of Architecture, Urban Planning and Identity in Eurasia, 2014. London: Taylor & Francis Ltd.
- 58.Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being // Journal of Happiness Studies. 2006. № 7. P. 397-404.

- 59.Engel B. Public space in the «blue cities»Cin: K. Stanilov (ed.). Th e Post-Socialist City. Urban Form and Space Transformations in Central and Eastern Europe aft er Socialism, 2007 P. 285–300.
- 60.Harvey D. Justice, Nature & the Geography of Diff erence, 1996. New York: Blackwell Publishing.
- 61.Harvey D. The Urban Experience. Oxford: Blackwell,1989. URL : <http://www.urban-club.ru/?p=105>
- 62.Hatherley O. Soviet squares: how public space is disappearing in postcommunist cities. Th e Guardian, 2016. URL : http://www.theguardian.com/cities/2016/apr/21/soviet-squares-public-space-post-communist-cities?CMP=share_btn_tw.
- 63.Headey B., Wearing A.J. Personality, life events and subjective wellbeing: Toward a dynamic equilibrium model. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. № 57. P. 731-739.
- 64.Hoffman Z. Ritual and Spontaneity in the Psychoanalytic Process A Dialectical-Constructivist View. Psychoanalytic Dialogues and The International Journal of Psycho-Analysis and is an editorial reader for The Psychoanalytic Quarterly. Copyright 1998, 344 p.
- 65.Holland C., Clark A., Katz J., Peace S. Social interactions in urban public places. Uk: The Policy Press, 2007. URL : <http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/2017-interactions-public-places.pdf>.
- 66.Joronen K., Astedt-Kurki P. Familial contribution to adolescent subjective well-being. International Journal of Nursing Practice, 2005. Vol.11. P. 125-133.
- 67.Kahneman D. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology. New York: Russell Sage Found, 1999.
- 68.Loflend L.H. The Public Realm: Exploring the City’s Quintessential Social Territory. New Brunswick and London: Transaction Publishers, 2009.

69. Lucas R.E., Diener E., Suh E. Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. № 71 (3). P. 616-628.
70. Mitchell D. The End of Public Space? People's Park, Definitions of the Public, and Democracy. *Annals of the Association of American Geographers*, 85(1), 1995. P. 108–133.
71. Mumford L. *The City in History: Its Origins, Its Transformations, and Its Prospects*. MJF Books, 1997.
72. Neugebauer C.S. Loss and (re-)construction of public space in post-Soviet cities. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 2015. URL : <http://www.emeraldinsight.com/doi/full/10.1108/IJSSP-04-2015-0042>.
73. Pressman S.D., Cohen S. Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*. 2005. № 131. P. 925-971.
74. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55 (1). P. 68-78.
75. Ryff C., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719-727.
76. Seligman M. E. P. Positive psychology. *American psychologist*, 2000. Vol. 55. N 1. P. 5-14. URL : <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
77. Sennet R. *The Fall of Public Man*. University of North Carolina Press. 1992, pp. 361-363
78. Soja E. *Postmodern Geographies: The Reassertion of Space in Critical Social Theory*, 2011. New York: Verso.
79. Waterman A. S. Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*. Vol. 3. 2008. P. 234–252.
80. Zukin S. *The Cultures of Cities*. Oxford : Blackwell publishers, 1996. 338 p.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Опитувальник «Особливості мого міста»

Оцініть за п'ятибальною шкалою твердження, що стосуються різних характеристик міського життя.

№	Твердження	Велике місто / мале місто
30.	Велика кількість стресів	
31.	Гостро стоїть транспортна проблема	
32.	Висока щільність населення	
33.	Легко дістатися до потрібного району	
34.	Надмірна інформатизація	
35.	Страх потрапити до аварійної ситуації	
36.	Страх батьків за своїх дітей, що повністю обмежує свободу їх пересування	
37.	Різноманітність спортивних установ	

38.	Урбаністичне середовище пригнічує індивідуальність людини	
39.	Надмірно висока кількість та інтенсивність міжособистісних контактів	
40.	Міжпоколінські зв'язки слабшають	
41.	Анонімність людини	
42.	Закритість міста (мало приїжджих)	
43.	Легко дістатися до потрібного району	
44.	Безособовий характер спілкування	
45.	Втрата традиційних «сусідських відносин»	
46.	Надмірна відкритість, публічність життя великої кількості людей	
47.	Ставлення населення до навколишнього середовища міста, яке сприймається «чужим»	
48.	Напружений графік роботи	
49.	Погана екологічна ситуація	
50.	Широкий вибір вищих навчальних закладів	
51.	Наявність дитячих майданчиків	
52.	Розмірний ритм життя	
53.	Кількість культурних заходів (виставки, концерти тощо)	

54.	Зручна інфраструктура міста	
55.	Обмеженість кола спілкування	
56.	Висока якість медичного обслуговування	
57.	Річка – одна з прикрас міста	
58.	Дуже дороге для життя місто	

Додаток 2.

Методика «Незакінчені речення»

1. Моє місто красиве тому, що _____
2. Моє місто виділяється тим, що _____
3. Найбільше люблю своє місто за те, що воно _____
4. Якість життя у місті є _____
5. Розмір зарплат у місті є _____
6. Кількість мільйонерів у місті є _____
7. Рівень злочинності у місті є _____
8. Головною проблемою місті є _____
9. Головною перевагою міста є те, що _____
10. Недоліками міста можна вважати _____
11. Життя в місті можна покращити шляхом _____
12. Люди здебільшого приїжджають до м. (...), тому, що _____
13. Мені комфортно у м. (...) тому, що _____
14. Соціокультурний простір мого міста – це _____
15. Я переймаюся проблемами мого міста тому, що _____

Додаток 3.

Методика «Шкала щастя» С. Любомирської

Інструкція

Для кожного з чотирьох тверджень виберіть, будь ласка, одну з семи цифр, що найбільше точно виражає ваше відчуття:

Ви:

вкажіть стать _____

1. Загалом я вважаю себе:

1 (не особливо щасливим)

2

3

4

5

6

7 (дуже щасливим)

2. У порівнянні з більшістю однолітків, я:

1 (менш щасливий)

2

3

4

5

6

7 (щасливіший)

3. Деякі люди зазвичай дуже щасливі. Вони отримують насолоду від життя, що б не відбувалося, беручи від життя все. Наскільки це схоже на вас?

1 (зовсім не схоже)

2

3

4

5

6

7 (великою мірою)

4. Деякі люди зазвичай не дуже щасливі. Хоча вони й не страждають на депресію, схоже, вони ніколи не бувають такі щасливі, як могли б бути. Наскільки це схоже на вас?

1 (зовсім не схоже)

2

3

4

5

6

7 (великою мірою)

Додаток 4.

Методика «Ціннісні орієнтації» (ЦО) Ш. Шварца

Інструкція: Запитайте себе: Які цінності важливі для мене як керівні принципи в житті? Які цінності є менш важливими для мене? Ваше завдання: оцінити, наскільки важлива для Вас будь-яка цінність як керівний принцип у Вашому житті.

Шкала для оцінки:

7 – виключно важлива як керівний принцип вашого життя цінність (зазвичай таких цінностей буває одна-дві);

6 – дуже важлива;

5 – досить важлива;

4 – важлива;

3 – не дуже важлива;

2 – мало важлива;

1 – не важлива;

0 – абсолютно байдужа;

-1 – це протилежно принципам, за якими Ви керуєтеся.

Інструкція. До того, як Ви почнете, прочитайте список із 30 цінностей та виберіть одну, яка найбільш важлива для Вас, та оцініть її важливість «7».

Далі виберіть цінність найменш важливу для Вас і оцініть її -1, 0 або 1, відповідно до її важливості. Потім оцініть цінності, що залишилися.

Керівним принципом у моєму житті ця цінність є такою мірою:

1. Рівність
2. Внутрішня гармонія
3. Влада
4. Задоволення
5. Свобода
6. Духовне життя
7. Почуття спільності
8. Стабільність суспільства
9. Цікаве життя
10. Сенс життя
11. Ввічливість
12. Багатство
13. Безпека нації
14. Почуття власної гідності
15. Взаємність у відносинах із людьми

16. Творчість
17. Світ у всьому світі
18. Повага до традицій
19. Зріле кохання
20. Самообмеження
21. Байдужість до мирських турбот
22. Безпека сім'ї та близьких людей
23. Суспільне визнання
24. Єднання з природою
25. Новизна
26. Мудрість
27. Авторитет
28. Справжня дружба
29. Світ краси
30. Соціальна справедливість

Тепер знову аналогічно оцініть, наскільки кожна з наступних цінностей-якостей важлива для Вас у Вашому житті. До того, як Ви почнете, прочитайте список цінностей з 31 по 75 і виберіть одну з найбільш важливих цінностей та оцініть її важливість. Далі, виберіть цінність, що найбільше суперечить Вашим принципам (або, якщо такої немає, виберіть цінність найменшої для Вас важливості) і оцініть її -1, 0 або 1. Потім оцініть цінності, що залишилися.

Важливою в моєму житті ця цінність є такою мірою:

31. Незалежний
32. Помірний
33. Відданий
34. Честолюбний
35. Широко мислячий
36. Короткий

37. Сміливий
38. Що захищає природу
39. Впливовий
40. Шановний батьків
41. Цілеспрямований
42. Здоровий
43. Здібний
44. Хто бере свою долю
45. Чесний
46. Той, хто піклується про свою репутацію
47. Покірний
48. Розумний
49. Корисний для інших
50. Той, хто насолоджується
51. Віруючий
52. Відповідальний
53. Допитливий
54. Незлобливий
55. Успішний
56. Чистий
57. Впевнений у собі
58. Уникає крайнощів
59. Працьовитий
60. Самостійний
61. Повноцінний
62. Компетентний
63. Ефективний

- 64. Підпорядкований обставинам
- 65. Щирий
- 66. Виконавчий
- 67. Обов'язковий
- 68. Думаючий
- 69. Той, хто працює на благо інших
- 70. Хто любить добре відпочити
- 71. Надійний
- 72. Той, хто заслуговує на довіру
- 73. Досліджуючий
- 74. Прощаючий інших
- 75. Охайний

Обробка результатів

Наведемо список доменів разом із цінностями, які в них входять. Номер цінності надано за її нумерацією в опитувальнику. Літери І та С означають відповідно індивідуальні та колективні цінності.

Насолода (І)

4. ЗАДОВОЛЕННЯ (задоволення бажань).

50. Насолоджуючись життям (їжею, сексом, дозвіллям і т.д.).

Досягнення (І)

23. СОЦІАЛЬНЕ визнання (повага, схвалення інших).

12. БОГАТСТВО (володіння матеріальними благами, грошима).

55. УСПІШНИЙ (що досягає цілей).

34. ЧЕСТОЛЮБИВИЙ (працелюбний, цілеспрямований).

43. СПОСІБНИЙ (компетентний, ефективний, кваліфікований).

Соціальна влада (І)

27. АВТОРИТЕТ (право керувати та розпоряджатися).

3. СОЦІАЛЬНА ВЛАДА (управління іншими, вплив).

39. ВПЛИВНИЙ (що має вплив на людей та події).

46. Той, хто дбає про свою репутацію (що захищає своє «обличчя»).

Самовизначення (I)

5. СВОБОДА (свобода дій та думки).

16. ТВОРЧИСТЬ (унікальність, уява).

41. ВИБІРАЮЧИЙ ВЛАСНІ ЦІЛІ (що ставить собі самостійно завдання).

31. НЕЗАЛЕЖНИЙ (впевнений у собі, самостійний).

48. РОЗУМНИЙ (логічний, думаючий).

53. КОХАЛЬНИЙ (що цікавиться всім, що досліджує).

Стимуляція (I)

25. Різноманітне життя (наповнене викликами, новизною та змінами).

9. ЦІКАВОЕ ЖИТТЯ (гострі відчуття, переживання).

37. Сміливий (що шукає пригод, ризику).

Обмежувальний конформізм (C)

11. Ввічливість (ввічливість, гарні манери).

20. САМОДИСЦИПЛІНА (самообмеження, опір спокус).

56. ЧИСТИЙ (охайний, акуратний).

47. ПОКІРНИЙ (виконавчий, обов'язковий).

Підтримка традицій (C)

18. ПОВАГА ТРАДИЦІЙ (збереження шанованих у минулому звичаїв).

8. ГРОМАДСЬКИЙ ПОРЯДОК (стабільність суспільства).

40. ШАНОВНИЙ БАТЬКІВ І СТАРШИХ (що виявляє повагу).

51. ВЕРУЮЧИЙ (що дотримується релігійних вірувань і переконань).

Соціальність (C)

1. РІВНІСТЬ (рівні можливості для всіх).

30. СОЦІАЛЬНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ (виправлення несправедливості, турбота про слабких).

17. СВІТ У всьому світі (вільний від воєн і конфліктів).

6. ДУХОВНЕ ЖИТТЯ (більш духовними інтересами, ніж матеріальними).

45. ЧЕСНИЙ (справжній, щирий).

49. КОРИСНИЙ (працюючий на благо інших).

54. НЕЗЛОПАМ'ЯТНИЙ (охоче прощає інших).

33. ВІРНИЙ (відданий моїм друзям, групі).

Безпека (I, C)

13. НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА (захист моєї нації від ворогів).

22. БЕЗПЕКА СІМ'Ї І БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ (захищеність сім'ї).

7. ПОЧУТТЯ ПРИЛАДДЯ (почуття, що інші дбають про мене).

28. СПРАВЖНЯ ДРУЖБА (близькі друзі, які надають підтримку).

52. ВІДПОВІДАЛЬНИЙ (надійний, який заслуговує на довіру)

42. ЗДОРОВИЙ (фізично та психічно).

Зрілість (I, C)

26. МУДРІСТЬ (зріле розуміння життя).

19. ЗРІЛА ЛЮБОВ (глибокий емоційний і духовний зв'язок).

14. САМОПОВАГА (почуття власної гідності).

10. СПОСІБ ЖИТТЯ (розуміння свого призначення у житті).

29. СВІТ КРАСИ (краса природи та мистецтва).

2. ВНУТРІШНЯ ГАРМОНІЯ (мир із самим собою).

35. ШИРОКО ДУМКА (терпимий до різних ідей і переконань).

Соціальна культура (I, C)

15. ВЗАЄМНІСТЬ У ВІДНОСИНАХ (уникнення заборгованостей).

24. Єднання з природою (зжитися з природою).

21. байдужі до мирських турбот.

44. Той, хто приймає свою участь у житті.
32. ПОМІРНИЙ (уникає крайніх почуттів та вчинків).
36. КОРОТКИЙ (скромний, невибагливий).
38. ЩО ЗАХИЩУЄ ПРИРОДУ (зберігає навколишнє середовище).
- Духовність (І, С)
2. ВНУТРІШНЯ ГАРМОНІЯ (мир із самим собою).
5. ДУХОВНЕ ЖИТТЯ (більш духовними інтересами, ніж матеріальними).
10. СПОСІБ ЖИТТЯ (розуміння свого призначення у житті).
21. байдужі до мирських турбот.
24. Єднання з природою (зжитися з природою).

Додаток 5.

**Опитувальник задоволеністю життям
(розроблений Н.М. Мельниковою)**

Інструкція: Нижче пропонується низка тверджень, що стосуються різних аспектів Вашого життя. Кожен з них може бути більш менш актуальним для Вас. Оцініть, наскільки часто останнім часом для Вас характерні наведені нижче думки, почуття, стан. Використовуйте для цього п'ятибальну шкалу.

- 1 – майже ніколи
- 2 – рідко
- 3 – періодично часто
- 4 – достатньо
- 5 – постійно

Твердження

1. У мене виникає відчуття задоволення від життя

2. Я відчуваю наснагу, життєвий підйом
3. Мені подобається те, що зі мною відбувається
4. Я боюся, що з моїми близькими може статися неприємність
5. Я переживаю через те, що заробляю не стільки, скільки міг би
6. Я стурбований думками про те, як упоратися з майбутніми труднощами
7. Я відчуваю "смак життя"
8. У моєму житті відбуваються важливі та значущі речі
9. Мене обтяжує те, що результати моєї діяльності не відповідають бажаному
10. Буває, щоб почати займатися справами, мені буквально доводиться змушувати себе
11. Мені вдається максимально використати можливості, що надаються життям
12. Я переживаю хвилююче почуття єднання зі світом
13. Я почуваюся "господарем свого життя"
14. Відчуваю подяку долі за те, що відбувається зі мною
15. Мені буває прикро, що моя кар'єра недостатньо успішна
16. Я думаю про те, що моє життя могло б бути щасливішим, ніж воно є
17. Я з занепокоєнням думаю про майбутнє
18. У мене виникають думки про те, що я втрачаю у житті щось важливе
19. Я почуваюся у центрі життєвого потоку
20. З почуттям задоволення усвідомлюю "що я" і "хто я" у цьому світі
21. Я відчуваю, що втомився від життєвих проблем
22. Мене лякає почуття нестабільності оточуючого
23. Я відчуваю прикрість через те, що все йде не так, як треба
24. Буває, я думаю про те, що в житті багато небезпек
25. Мене турбує те, що життєва ситуація виходить з-під контролю
26. Я переживаю стан захопленості, захопленості справою
27. Я відчуваю справжній стан щастя

28. Думаю про те, як нелегке життя
29. Мене втомлює монотонність та одноманітність мого життя
30. Я отримую задоволення, відчуючи ритм життя
31. Я відчуваю, що продуктивно рухаюся в тому напрямі, який для мене важливий
32. Я побоююся настання несприятливих подій
33. Я засмучуюсь через те, що не маю можливості зробити те, що хотів
34. Я щиро тішуся життям
35. У мене буває відчуття, що все так добре, що більше нічого не треба.
36. Я відчуваю повноту життя

Додаток 6.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

ІНСТРУКЦІЯ: уважно прочитайте кожне з наведених нижче тверджень. Закресліть цифру у відповідній графі праворуч, залежно від того, як ви почуваєтеся в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, тому що правильних та неправильних відповідей немає.

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний				
2.	Мені нічого не загрожує				
3.	Я перебуваю у напрузі				
4.	Я внутрішньо скований				
5.	Я почуваюся вільно				
6.	Я засмучений				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі				

8.	Я відчуваю душевний спокій				
9.	Я стривожений				
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення				
11	Я впевнений в собі				
12	Я нервую				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я піднесений				
15	Я не відчуваю скутості, напруги				
16	Я задоволений				
17	Я стурбований				
18	Я надто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

Шкала особистісної тривожності

ІНСТРУКЦІЯ: уважно прочитайте кожну з наведених нижче пропозицій. Закресліть цифру у відповідній графі праворуч, залежно від того, як ви почуваетесь зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтесь, тому що правильних та неправильних відповідей немає.

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21.	У мене буває піднесений настрій				

22.	Я буваю драгівливим				
23.	Я легко засмучуюсь				
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
25.	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути				
26.	Я відчуваю приплив сил та бажання працювати				
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний				
28.	Мене турбують можливі труднощі				
29.	Я надто переживаю через дрібниці				
30.	Я буваю щасливий				
31.	Я все приймаю близько до серця				
32.	Мені не вистачає впевненості у собі				
33.	Я почуваюся беззахисним				
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
35.	У мене буває нудьга				
36.	Я буваю задоволений				

37.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене				
38.	Буває, що я почуваюся невдахою				
39.	Я врівноважена людина				
40.	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи				

Додаток 7.

Шкала «Психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т. Д. Шевеленкова

Інструкція: Твердження, що пропонуються вам, стосуються того, як ви ставтеся до себе та свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися чи не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь вашої згоди/незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних чи не правильних відповідей не існує.

Твердження	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною						
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоби не виділятися						
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу						

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому						
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому						
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя						
7. Підтримка близьких відносин була пов'язана для мене з труднощами та розчарування						
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості						
9. Вимоги повсякденного життя частогноблять мене						
10. В принципі, я вважаю, що згодом дізнаюся про себе дедалі більше						
11. Я живу сьогоднішнім днем і не дуже замислююся про майбутнє						
12. Загалом я впевнений у собі						
13. Мені часто буває самотньо через те, що маю мало друзів, з ким я можу поділитись своїми проблемами						
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші						
15. Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене						

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове						
17. Я намагаюся зосередитися на теперішньому, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми						
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я						
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями						
20. Мене непокоїть те, що думають про мене інші						
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами						
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує						
23. Моє життя має сенс						
24. Якби я мала таку можливість, я б багато чого в собі змінив						
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами						
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.						

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене						
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про собі та про навколишній світ, дуже важливий						
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними						
30. Загалом я собі подобаюся						
31. У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися						
32. На мене впливають сильні люди						
33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію						
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим						
35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті						
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще						
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів						
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу						
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами						

40. На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці						
41. Колись я ставив собі за мету, але тепер це здається мені порожньою витратою часу						
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті						
43. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене						
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи						
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день						
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене більше сильним та компетентним						
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя						
48. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя я веду						
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших						

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятим думкою						
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб робити все вчасно						
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим						
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які є для себе						
54. Я заздрю способу життя багатьох людей						
55. Я мала мало теплих довірчих стосунків з іншими людьми						
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань						
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що впораюся з справами						
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичний мені спосіб поведінки						
59. Я не ставлюся до людей, які блукають життям без жодної мети						
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей						
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім. спостерігачем						

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею						
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане						
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвиток						
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було						
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно						
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені						
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити						
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки						
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися та стали зрілішими						
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, аніж розчарування						
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого змінювати						

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми						
74. Мене непокоїть, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті						
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б						
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя						
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті						
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них						
79. Ми з моїми друзями ставимося до співчуття до проблем один одного						
80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливими інші						
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.						
82. Старого пса не навчити нових трюків						
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя						
84. Кожен має недоліки, але маю їх більше, ніж в інших						

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенні відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях:

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Абсолютно не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Швидше не згоден	3 бали	4 бали
Швидше згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Повністю згоден	6 балів	1 бал

Розподіл питань за шкалами опитувальника

№	Найменування шкали	Номери тверджень	
		Прямі	Зворотні
1.	Позитивні стосунки з іншими	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
2.	Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
3.	Управління оточенням	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
4.	Особистісний ріст	10, 6, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
5.	Цілі в житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
6.	Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

Інтерпретація результатів

Рівень	Позитивні відношення	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічний добробут
<i>Низький</i>	< 53	< 48	< 51	< 53	< 54	< 49	< 315
<i>Середній</i>	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
<i>Високий</i>	75-84	63-84	72-84	72-84	76-84	72-84	414-504

Додаток 8.

Анкета

Для визначення впливу громадського простору мегаполісу та малого міста на психологічне благополуччя людини

(для визначення взаємозв'язку між існуванням, відчуттями людини у місті та соціокультурним простором, який це місто займає, а також те, наскільки ефективно соціокультурний простір мегаполісу та малого міста виконує свої функції)

Респондентам було запропоновано оцінити різні компоненти публічного простору (соціальний, культурний, комунікативний, територіальний) та висловити своє ставлення до міста, відповівши питання анкети.

1. Ваше ім'я _____

2. Ваша стать

А) чоловік

Б) жінка

3. Ваш вік _____

4. Оцініть свій зв'язок із містом

А) не відчуваю близькості з рештою містян

Б) хочу переїхати

В) не бажаю нічого змінювати

5. Охарактеризуйте особливості соціокультурного простору свого міста

А) дефіцит публічних просторів та зон відпочинку

Б) недостатньо розвинений потенціал («місто, з якого хочеться виїхати»)

В) Мені байдуже

В) Все влаштовує

6. Оцініть свою участь у покращенні (плануванні) громадського простору міста

А) не готові відстоювати свої права та свободи

Б) не готові брати участь у розвитку тієї території, де проживають

В) не брали участі у розробці нових проектів та продуктів

Г) брали участь у розробці нових проектів та продуктів

7. Продовжіть фразу «Київ (Острог) – це ...» _____

8. Перерахуйте позитивні характеристики вашого міста

9. Перерахуйте негативні характеристики вашого міста

10. На вашу думку, для покращення життя вашого міста необхідно

11. Для Киян: географічно позначте розташування деяких об'єктів, розташованих на різних берегах

12. Для жителів м. Острог: географічно позначте розташування деяких об'єктів, розташованих на різних територіях

13. На вашу думку, яким чином реалізується культурна функція вашого міста?

- А) культурне життя міста розвинене
- Б) Регулярно відвідуємо виставки, театри тощо
- В) Важко відповісти
- Г) Не відвідуємо культурні місця міста

14. На вашу думку, яким чином реалізується дозвільна функція вашого міста?

- А) Проводимо багато часу у торгово-розважальних центрах
- Б) Проводимо багато часу у кінотеатрах, ресторанах, кафе
- В) Не маємо можливості відвідувати торгові центри та ресторани міста

15. Чи відчуваєте ви себе захищеним у місті?

- А) Так
- Б) Ні
- В) Важко сказати

16. На вашу думку, чи реалізує публічний простір міста ваше благополуччя?

- А) Так
- Б) Ні
- В) Важко сказати

Дякуємо за участь