МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: СОЦІАЛЬНИЙ КАПІТАЛ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ З ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0532-з
спеціальності 053– Психологія
Єременко Юлія Юріївна
Керівник: к.психол.н., доц. кафедри
психології Іщук О.В.
Рецензент: д.психол.н., професор
кафедри психології Шевченко Н.Ф.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2023 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Єременко Юлії Юріївні

Тема роботи Соціальний капітал як ресурс особистості з подолання складних життєвих обставин

керівник роботи Іщук О.В., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити та обгрунтувати теоретико-методологічні засади поняття соціального капіталу як ресурсу особистості для подолання складних життєвих обставин, експериментально дослідити та проаналізувати результати емпіричного дослідження соціального капіталу як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин, розробити тренінгову психологічну програму опанування складних життєвих обставин з використанням соціального капіталу як ресурсу особистості

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиць, 7 малюнків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Іщук О.В., доцент		
Розділ 1	Іщук О.В., доцент		
Розділ 2	Іщук О.В., доцент		
Розділ 3	Іщук О.В., доцент		
Висновки	Іщук О.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	лютий-березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-червень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ Ю. Ю. Єременко

Керівник роботи _____ О.В.Іщук

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 108 сторінок, 3 таблиці, 7 рисунків, 1 додаток.

Об’єкт дослідження – соціальний капітал як особистісно-індивідуальний ресурс, а предмет дослідження – соціальний капітал як ресурс особистості з подолання складних життєвих обставин.

Мета дослідження: дослідити з психологічні аспекти соціального капіталу як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин.

Гіпотеза дослідження полягає в такому припущені – копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» позитивно корелює (значно впливає) на розвиток кількісно та якісно соціального капіталу особистості в приватній сфері як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин.

Для перевірки гіпотези ми використовували такі методи дослідження як авторський опитувальник «Діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу» та опитувальник «Способи опановуючої поведінки» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р. Лазаруса, методи математичної статистики – коефіцієнт кореляції Пірсона («r»), а також як домінуючі методи якісної інтерпретації використано аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, критичну систематизацію наукової літератури.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в систематизації та упорядкуванню підходів з різних наукових галузей, як то – соціологія, економіка, політологія та психологія стосовно феномену «соціальний капітал», розробці авторського діагностичного інструментарію опитувальник «Діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу», а також виявленні статистично значущого зв’язку між копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» та кількісним і якісним розвитком соціального капіталу особистості в приватній сфері як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин.

Практичне значення результатів дослідження. Результати теоретичного та емпіричного досліджень з теми «Соціальний капітал як ресурс особистості з подолання складних життєвих обставин» виявляють значущість цього концепту в різних галузях науки та практики. Психологи та психотерапевти можуть користуватися отриманими висновками для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки осіб, що стикаються із складними життєвими

СОЦІАЛЬНИЙ КАПІТАЛ, РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ, СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ.

SUMMARY

Yeremenko Yu.Yu. Social Capital as an Individual Resource in Overcoming Difficult Life Circumstances.

Qualification work: 108 pages, 3 tables, 7 figures, 1 appendix.

The object of research is social capital as a personal-individual resource, and the subject of research is social capital as an individual resource for overcoming difficult life circumstances.

The purpose of the study: to investigate the psychological aspects of social capital as a resource of an individual to overcome difficult life circumstances.

The hypothesis of the research consists in the following assumption - the coping strategy "seeking social support" positively correlates (significantly affects) the development of the individual's quantitative and qualitative social capital in the private sphere as a personal resource for overcoming difficult life circumstances.

To test the hypothesis, we used such research methods as the author's questionnaire "Diagnosing the quality and quantity of available social capital" and the questionnaire "Ways of Coping Behavior" (WCQ) by R. Lazarus, mathematical statistics methods - Pearson's correlation coefficient ("r"), as well as analysis, synthesis, comparison, abstraction, generalization, and critical systematization of scientific literature were used as dominant methods of qualitative interpretation.

The scientific novelty of the obtained research results lies in the systematization and arrangement of approaches from various scientific fields, such as sociology, economics, political science and psychology in relation to the phenomenon of "social capital", the development of the author's diagnostic toolkit, the questionnaire "Diagnosis of the quality and quantity of available social capital", as well as revealing a statistically significant relationship between the coping strategy "seeking social support" and the quantitative and qualitative development of an individual's social capital in the private sphere as a personal resource for overcoming difficult life circumstances.

Practical significance of research results. The results of theoretical and empirical research on the topic "Social capital as a personal resource for overcoming difficult life circumstances" reveal the importance of this concept in various fields of science and practice. Psychologists and psychotherapists can use the findings to develop effective strategies for psychological support of individuals facing difficult life situations.

SOCIAL CAPITAL, PERSONAL RESOURCES, COMPLEX LIFE CIRCUMSTANCES

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ЯК РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ…….11
1.1. Сутність та значення феномену «соціальний капітал»……11
1.2. Соціальний капітал як ресурс особистості……...26
1.3. Аналіз ресурсів для подолання складних життєвих обставин……43
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ, ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ Й АНАЛІЗ, ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ЯК РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ З ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН……...50
2.1. Обґрунтування методів з описом процедури емпіричного дослідження соціального капіталу як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин …….50
2.2. Аналіз даних та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження соціального капіталу як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин…….63
РОЗДІЛ 3. МОЖЛИВОСТІ ОПАНУВАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН ЗА ДОПОМОГОЮ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ЯК РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ…….75
3.1. Тренінгова психологічна програма опанування складних життєвих обставин з використанням соціального капіталу як ресурсу особистості……...75
ВИСНОВКИ 89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 96
ДОДАТКИ 109

ВСТУП

Актуальність теми нашого наукового дослідження обумовлена тим, що соціальний капітал визнається не лише важливим чинником стабільності суспільства, але й ключовим ресурсом для досягнення соціального, економічного та політичного процвітання. Україна, переживаючи страшні часи в своїй історії, витримуючи повномасштабне вторгнення, напад величезної країни-агресора – росії, тримає оборону, виживає та вкотре переходить до нової етапу свого розвитку, що супроводжується викликами військового часу, укріпленням національної ідентичності, підвищенням рівня соціальної взаємодії та покращенням якості життя громадян. У цьому контексті розуміння і вивчення соціального капіталу стає невід'ємною частиною стратегічного планування та розвитку майбутнього нашої країни.

Актуальність вивчення соціального капіталу у контексті психології особистості базується на визнанні того, що взаємодія з оточуючим середовищем та міжособистісні відносини мають ключовий вплив на формування психічної структури особистості. Соціальний капітал розглядається як складова система соціальних зв’язків, взаємодія з якою сприяє розвитку соціальної компетентності, емоційної стабільності та особистісної реалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що соціальний капітал у сучасній науці досліджується з позиції двох основних підходів: як ресурс певної соціальної групи чи суспільства загалом (Р. Патнам, Дж.Колман, Ф. Фукаяма, І. Семиків, Т. Шульц, Г. Беккер, М. Блауг, Ч. Боуен, Б. Вейсброд, Б. Чезвік та інші.); як ресурс окремої особистості (П. Бурдьє, Н. Лін, Т.А. Снайдерс, Р. Солоу, П. Ромер, Р. Лукас, Р. Барт, У. Бейкер). Актуальним у цьому контексті залишається психологізація поняття соціального капіталу, яка досліджувалася Й.А. Шумпетером, К. Поланьї, Г. Беккером, А. Маслоу, Д. Беллом, П. Кругманом, К. Крауч, Д. Нортом, К. Лавалем та багатьма іншими.

Також нас цікавили дослідження, присвячені копінг-стратегіям (П. Міллер, Дж. Інґхам і С. Девідсон; К. Парґамент, Г. Кюніґ і Л. Перез; Р. Лазарус і С. Фолькман; .Е.Хобфолл, К.С.Карвєр, Н.Хаан, Л. Перлін і К. Шулер; С. Рош і Ґ. Ано; Я. Тереляк, Дж. Родріґе і С. Джексон; Дж. Шеффер і Р. Моос та ін.).

Об'єкт дослідження – соціальний капітал як особистісно-індивідуальний ресурс, а предмет дослідження – соціальний капітал як ресурс особистості з подолання складних життєвих обставин.

Мета дослідження: дослідити з психологічні аспекти соціального капіталу як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин.

Задля досягнення мети, нами визначено наступні завдання роботи:

1. Визначити та обґрунтувати теоретико-методологічні засади поняття соціального капіталу як ресурс особистості для подолання складних життєвих обставин

2. Експериментально дослідити та проаналізувати результати емпіричного дослідження соціального капіталу як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин

3. Розробити тренінгову психологічну програму опанування складних життєвих обставин з використанням соціального капіталу як ресурсу особистості

Гіпотеза дослідження полягає в такому припущені – копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» позитивно корелює (значно впливає) на розвиток кількісно та якісно соціального капіталу особистості в приватній сфері як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин.

Для перевірки гіпотези ми використовували такі методи дослідження як авторський опитувальник «Діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу» та опитувальник «Способи опановуючої поведінки» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р. Лазаруса, методи математичної статистики – коефіцієнт кореляції Пірсона («r»), а також як домінуючі методи якісної інтерпретації використано аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, критичну систематизацію наукової літератури.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в систематизації та упорядкуванню підходів з різних наукових галузей, як то – соціологія, економіка, політологія та психологія стосовно феномену «соціальний капітал», розробці авторського діагностичного інструментарію опитувальник «Діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу», а також виявленні статистично значущого зв'язку між копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» та кількісним і якісним розвитком соціального капіталу особистості в приватній сфері як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин.

Практичне значення результатів дослідження. Результати теоретичного та емпіричного досліджень з теми «Соціальний капітал як ресурс особистості з подолання складних життєвих обставин» виявляють значущість цього концепту в різних галузях науки та практики. Психологи та психотерапевти можуть користуватися отриманими висновками для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки осіб, що стикаються із складними життєвими обставинами, враховуючи важливість соціального капіталу у їхньому житті.

Коучі та політологи можуть знаходити корисні ідеї та рекомендації щодо підтримки та розвитку соціального капіталу в різних соціальних групах та спільнотах. Економісти, в свою чергу, можуть використовувати дані для аналізу впливу соціального капіталу на економічні процеси та взаємодію між соціальними акторами в суспільстві.

Отже, ці результати досліджень не лише сприяють поглибленню розуміння соціального капіталу як ресурсу особистості при подоланні складних життєвих ситуацій, але й відкривають нові можливості для практичного використання у різних наукових та соціальних дисциплінах.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалися використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

Апробація результатів дослідження, перелік публікацій автора за темою дослідження. За результатами даної наукової роботи нами, науковим керівником Іщук О.В. та магістранткою Єременко Ю.Ю., відправлена до друку в фаховий журнал з психології «Організаційна психологія. Економічна психологія: науковий журнал Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України та УАОПП» / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, наукова стаття за темою «Соціальний капітал як ресурс особистості з подолання складних життєвих обставин». Стаття вийде друком в січні 2024 року.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ЯК РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність та значення феномену «соціальний капітал»

У сучасному українському суспільстві глибока криза, викликана війною росії проти України, і вкрай необхідні зміни в політичній, економічній та соціокультурній сферах, що створює необхідність глибокого розуміння та аналізу різноманітних аспектів його функціонування. Одним із ключових феноменів, який ми прагнемо розглянути та проаналізувати в даній науковій роботі, що здобуває все більше уваги та визнання, є "соціальний капітал". Цей термін не лише стає об'єктом академічного дослідження, але й визначає сучасні тенденції у розвитку суспільства.

Соціальний капітал визнається важливим чинником стабільності суспільства, ключовим ресурсом для досягнення психологічного, політичного, соціального, економічного та культурного благополуччя.

Однак, не зважаючи на загальний інтерес до цього поняття, дослідження його конкретних аспектів, впливу на різні сфери суспільства та його роль у процесах трансформації залишаються недостатньо вивченими, зокрема в контексті української дійсності. Таким чином, дана магістерська робота спрямована на заповнення цієї наукової та практичної прогалини, розкриваючи сутність та значення соціального капіталу для подальшого вдосконалення соціальних відносин та досягнення сталого розвитку українського суспільства, висвітлюючи та досліджуючи соціальний капітал як ресурс особистості з подолання складних життєвих обставин.

В умовах, коли фізичний капітал перестав бути визначальним, на перше місце стали висуватися дослідження людського, соціального, природного та інших видів капіталу. Поряд зі значною кількістю досліджень окремих видів

капіталу, недостатня увага приділяється питанням їх систематизації, побудуванню концептуальної моделі широкого розуміння капіталу. Отже, однією з цілей даного підрозділу якраз і є аналіз існуючих поглядів на розуміння капіталу, зокрема соціального капіталу, та побудувати концептуальну модель цього явища.

Представники політичної та економічної наукових думок зазначають, що ідея соціального капіталу була закладена ще в роботах Алексіса де Токвіля (Alexis de Tocqueville), у 1835 році, який писав: "Американці протистоять індивідуалізму за допомогою принципового інтересу", який полягає у тому, що "вони самовдоволено показують, як основна турбота про самих себе постійно підштовхує їх до допомоги один одному і вимушує їх добровільно жертвувати частину свого часу і власності в ім'я благополуччя Штатів" [110 – 111; 49].

Трохи пізніше, Емілі Дюркхейм (E. Durkheim) у 1893 р. розглядала суспільство, що складається з "органів" (соціальних фактів), або соціальних структур, які виконують ряд функцій для суспільства [63]. М. Вебер зосередився на індивідуумах та моделях і правилах поведінки. М. Вебера цікавили дії, які включали розумові процеси (і закінчувалися безглуздим результатом) між виникненням стимулу і реакцією на нього.

Поняття «соціального капіталу» в науковому обігу з’явилося ще на початку ХХ століття, пише український дослідник Пачковський Ю. Ф. у своїй монографії [27]. Початково поняття «капітал» було виключно «політико-економічним» та поступово було запозичене різними дисциплінами і стало «рядоутворюючим». Унаслідок цього сьогодні число відповідних неологізмів наближається до десятка. Це «людський капітал», «культурний капітал», «символічний капітал», «політичний та адміністративний капітал», «інформаційний капітал», «мережевий капітал» і, звичайно ж, «соціальний капітал». Поняття «соціальний капітал» має певні різнотрактування у науковому дискурсі. Синтез таких різнотрактувань дає змогу говорити про узагальнену і цілісну теорію соціального капіталу як особливого ресурсу, що може сприяти індивідам, спільнотам та суспільствам у доланні різноманітних

проблем, підтримці соціального порядку та примноженні добробуту. І саме з цієї точки зору ми і прагнемо дослідити соціальний капітал у нашій науковій роботі.

Підтверджуючи думку про активне вивчення соціального капіталу на початку XX століття, приводимо наступне, адже, як зазначається в деяких вагомих наукових джерелах, перша відома згадка про "соціальний капітал" в сучасному значенні була пов'язана з освітою і місцевим співтовариством і належить Л. Ханіфан [74]. З того часу соціальний капітал вивчався Дж. Джекобсом (1961) [79], де соціальний капітал визначався як мережа сусідських відносин; Дж. Пассероном (1970) [95] і П. Бурдьє (1979) [51 – 54], які застосовували дуже близьку за змістом концепцію "культурного капіталу". Дж. Лорі (1987) [84, 249-271] при дослідженні ринку праці; Дж. Коулменом (1988) [60 – 62], який підкреслював взаємодоповнення людського і соціального капіталу; Р. Патнамом (1993) [99-101] і Ф. Фукуямою (1995) [44; 67], які застосували концепцію на рівні держави і регіону, причому Р. Патнем підкреслював роль громадської залученості у розвитку демократії і соціальної єдності; Дж. Дьюі у своїй концепції соціального прагматизму [10].

Погоджуються з цим Роберт Путнам (R.Putnam) вже у 2000 році й Майкл Вулкок [114] (M.Woolcock) у 2010 році, цитуючи Ліду Ханіфан (L. J. Hanifan) з 1916 року як першу, хто використав термін соціальний капітал. Л. Ханіфан визначає соціальний капітал як «добру волю, товариство, взаємну симпатію та соціальні стосунки між групою індивідів і сімей, які складають соціальну одиницю» [74, 130] і бачить його в тісній аналогії з накопиченим фізичним капіталом.

У той час як накопичений фізичний капітал можна використовувати для виробництва товарів споживання та інфраструктури для покращення матеріальних умов життя людей, соціальний капітал може бути «спрямований на загальне покращення добробуту громади» [106, 131]. Відповідно, соціальний капітал може бути створений за допомогою таких заходів, як «публічні розваги, «суспільство», пікніки та різноманітні інші громадські збори» [90, 75].

Отже, концепція Л. Ханіфан (1916) розглядає соціальний капітал як актив, яким володіє вся спільнота. На відміну від фізичного капіталу, індивідуальне володіння соціальним капіталом неможливе. Тим не менш, прямі вигоди від володіння соціальним капіталом отримують окремі люди. Також, Л. Ханіфан прагне показати, що добробут усієї громади також зростає від вдоволеності окремих людей, які цю громаду і складають.

Саме же М. Вулкок [114] розглядає соціальний капітал передусім із мережевої перспективи, при цьому наголошуючи на дилемі, що виникає поміж потребами взаємодії у межах вузької високоінтегрованої групи та у межах суспільства. Сімейні та квазісімейні мережі відтворюють щільні зв'язки, групову лояльність, позитивну емоційну ідентифікацію із «ми-групою». Відповідальна поведінка, чесність, надійність і турбота про власну репутацію поширюється в межах цієї групи, але можуть не виходити за її межі і це може перешкоджати соціальним взаємодіям у суспільстві загалом

А от Нан Марія Астон (N. M. Astone) у 1999 році та Пауль Адлер і Сеок-Ву Квон (P. S. Adler and S.-W. Kwon) [48, 17-40] у 2002 році вказують на Джорджа Хоманса (G. C. Homans) [78] у 1961 році як на автора терміна та концепції соціального капіталу. Згідно з ними, він «детально описує, як діяльність, взаємодія, настрої та їхні взаємозв'язки створюють нові ресурси» [90, 75].

Підводячи підсумок, соціальний капітал для Г. Хоманса [78, 136] — це повага та влада, що з неї походить. Таким чином, це актив, який особа А може використовувати, щоб впливати на особу Б чи інших осіб, щоб вони діяли в її інтересах. Цей актив, однак, не є екзогенним: він може накопичуватися або погіршуватися залежно від того, як цей ресурс використовує особа А.

Але, наприклад, такий український дослідник як Горячук В. Ф. зазначає, що одним з перших, хто взявся за розгляд проблеми широкого розуміння капіталу був відомий французький вчений П. Бурдьє у 1979 році, якого ми вже згадали вище і який з економіко-соціологічних позицій запропонував інтерпретацію поняття капіталу та класифікацію його основних видів:

економічного, культурного та соціального [11]. Він зазначає, що різні види капіталу можуть виникати з економічного капіталу, тобто шляхом його конвертації. Однак це можливо лише ціною більш-менш серйозних зусиль. Наприклад, до одних товарів і послуг економічний капітал забезпечує безпосередній доступ без яких би то ні було вторинних витрат. Інші можна отримати тільки при посередництві відносин соціального капіталу (або соціальних зобов'язань), які не можуть виникати миттєво в якийсь підходящий момент до тих пір, поки не складуться і не будуть підтримуватися протягом тривалого часу. Це досягається ціною довгострокових інвестицій в спілкування. Одночасно П. Бурдьє вказує, що економічний капітал утворює основу всіх інших типів капіталу. Його конвертація в соціальний капітал припускає специфічні неоплачувані трудові витрати (витрати часу) – увага, турбота, участь, а це нас цікавить з точки зору психології. З вузько економічних позицій ці витрати марні, проте з точки зору логіки соціального обміну – це серйозна інвестиція, прибуток від якої в кінцевому підсумку виявиться в грошовій або якийсь іншій формі [11].

Ще одна думка, від Пачевої Н.О. [24 – 26; 32], також української науковиці, про виникнення та першовжиток поняття «соціальний капітал». Отже, вона зазначає, що вперше в науковій обіг дане поняття ввели американські дослідники Ш. Габбей та Р. Ліндерс в 1999 році у своїй книзі «Корпоративний соціальний капітал та відповідальність», визначивши його як «набір ресурсів, які відчуваються або не відчуваються, проте накопичуються людиною через її соціальні відносини, полегшуючи їй досягнення цілей» [2].

А взагалі, як ми могли побачити, теорія соціального капіталу представлена кількома «авторськими» варіантами і має низку відмінностей в інтерпретаціях П. Бурдьє, Дж. Коулмана, Р. Патнама, Ф. Фукуями та ін. Водночас у цих теоретизувань є спільний «знаменник». Це аналіз соціальних спільнот із перспективи двох складових: структурної, якою виступають соціальні мережі («мережі-клуби» у інтерпретації П. Бурдьє чи «мережі громадянської участі» у інтерпретації Р. Патнама) та символічної складової, яка

характеризує ціннісно-нормативний зміст функціонування спільнот. Перша складова передбачає увагу до структури мережі соціальних відносин і виділення фрагментів мережі, які мають більшу щільність [27, 21].

Наша думка така, що соціальні відмінності набагато тонші, ніж їх описує, наприклад, будь-яка економічна чи то соціологічна теорія. Аби пояснити це більш зрозумілою мовою, наведемо слова французький соціолога П'єра Бурдьє в перекладі Міхаєля Райтца (M. Reitz), який пише, «…традиційному поділу на класи протиставляється високодиференційована модель, яка характеризується чотирма типами капіталу: економічні, культурні, соціальні та символічні активи. Центральну роль в цьому відіграють звички, речі та стиль життя, які характеризують когось як члена певної соціальної групи» [101].

На підтвердження цих слів, додаємо, що П. Бурдьє розглядає соціальний капітал як сукупність реальних чи потенційних ресурсів, які пов'язані з володінням стійкої мережи більш-менш інституціоналізованих відносин взаємного знайомства і визнання, – іншими словами, членством в групі. Остання дає своїм членам опору у вигляді колективного капіталу [86].

Вагоме місце в теорії П. Бурдьє посідає культурний капітал, під яким він розуміє різні компетенції людини, а також відокремлені від нього об'єкти, наприклад, книги, картини, скульптури та ін. Цей вид капіталу може бути конвертований в економічний капітал. Наприклад, наявність вищої освіти або вищої кваліфікації забезпечує велику економічну віддачу в одиницю часу або економію цього часу, тим самим, нарощуючи економічний капітал [102].

Відповідно до концепції П. Бурдьє капітал може виступати в трьох станах: інкорпорованому, об’єктивованому та інституціолізованому. Під інкорпорованим станом розуміється сукупність властивостей того чи іншого виду капіталу. Об’єктивований стан – прийняття капіталом уречевлених форм, які доступні безпосередньому спостереженню і передачі в їх фізичній, предметній формі. Інституціолізований стан передбачає форми визнання даного виду капіталу, наприклад, у вигляді прав власності, рангів, сертифікатів [96].

Горячук В.Ф. виокремлює в своїй роботі особливу частину продуктивних сил – робочу силу. На його думку, вона має ряд важливих особливостей, які не можуть бути розкриті в рамках суто економічного капіталу. Тож, можна зробити висновок, що робоча сила являє собою сукупність чотирьох видів капіталу: фізичного, культурного, людського і символічного. На відміну від прийнятого визначення фізичного капіталу він пов'язує його зі станом здоров'я та зовнішніми фізичними даними людини. Людський капітал розуміється у вузькому сенсі, а саме, в освітньому контексті як сукупність накопичених професійних знань, умінь і навичок, одержаних в процесі освіти і підвищення кваліфікації, які згодом можуть приносити дохід. Незважаючи на очевидний зв'язок між культурним і людським капіталом, він вважає доцільним їх відділення один від одного. Суттєве значення Горячук В.Ф. надає символічного капіталу, який розглядає як здатність людини до виробництва поглядів (думок), визнане право інтерпретувати сенс, здатність нав'язувати певне розуміння іншим агентам, тобто іншим споживачам інформації, отже – людям. Важливу роль у функціонуванні цього виду капіталу відіграє маніпулювання різними способами оцінок наявних і потенційних ресурсів. У цьому відношенні всі інші види капіталу залежать від символічного капіталу [11].

Також в роботах Горячука В.Ф. ми знаходимо класифікації видів капіталу, де соціальний капітал пов'язується з горизонтальними соціальними мережами, а адміністративний капітал – з вертикальними мережами, втілюється він в організаційних ієрархічних структурах. Політичний капітал означає здатність до мобілізації колективних дій, а також здатність представляти інтереси індивідів і груп, які делегують права на представництво своїх інтересів. Його носієм є партії і громадські рухи та їх лідери.

Що стосується соціального капіталу, то у Горячука В.Ф. ми знаходимо його обмеження горизонтальними мережами, на відміну від П. Бурдьє, який розглядає соціальний капітал в широкому розумінні, а саме, як сукупність реальних чи потенційних ресурсів, які пов'язані з володінням стійкою мережею

більш-менш інституціоналізованих відносин взаємного знайомства і визнання. [9, 13].

Повертаючись до класиків, знову згадаємо про П. Бурдьє, що визначає соціальний капітал як сукупність фактичних або потенційних ресурсів, пов'язаних із членством у групі чи «соціальному клубі». Приналежність до клубу і маніфестується, і створюється культурними практиками, зокрема так званого демонстративного споживання [27, 52]. Автор відзначає, що соціальний капітал утворюється із зобов'язань (англ. obligations) і «зв'язків» (англ. connections).

Р. Патнам визначив соціальний капітал як «соціальні мережі та пов'язані з ними норми взаємності та довіри» [3]. Р. Патнам стверджує, що довіра відіграє важливу роль у зв'язку з соціальним капіталом. Він іде далі, ніж Дж. Коулмен, оскільки також бачить роль довіри у зв'язку між мікро- та макрорівнем соціального капіталу. Він розрізняє «щільну довіру» (thick trust) та «тонку довіру» (thin trust).[101, 136]

Щодо терміну «щільна довіра» Р. Патнам посилається на М. Вільямса (M. Williams 1988) [112 – 113] та Берта та Кнеза [57 – 58]. «Щільна довіра» — це тип довіри, який Дж. Коулман уже визначив як побічний продукт багаторазової взаємодії, а Р. Берт — як передумову для передачі інформації між контактами. І як доповнення до концепції «щільної довіри», Р. Патнам (2000) вводить термін «тонка довіра» – це ідея довіри «до узагальненого іншого» [101, с. 136]. Тобто, інші особи, з яким має контакти людина, мають бути надійними, тобто фактично виконувати свої зобов'язання. У концепції «щільної довіри», довіра та надійність зазвичай поєднуються: особа А довіряє іншим особам, тому що вони довели свою надійність під час неодноразової взаємодії. Зі «слабкою довірою» це складніше, оскільки немає повторної взаємодії з «узагальненим іншим». Рішення Р. Патнама — «чесність, заснована на загальній нормі суспільства» [90, 136].

Р. Патнам говорить, що норму «слабкої довіри» легше підтримувати в спільноті, яка демонструє щільну соціальну мережу, оскільки щільна мережа є більш ефективною у «передачі та підтримці репутації» [93, 136]. Але репутація — це, в основному, суть «товстої довіри». Патнем як і багато інших дослідників використовують таке запитання: «Загалом, чи можете Ви сказати, що більшості людей можна довіряти, чи що Ви можете бути не надто обережними у спілкуванні з людьми?» [90, 18]. Як же виміряти соціальний капітал у спільноті, що [62] може призвести до емпірично дійсних результатів? Цікаво, адже важко уявити, як громадська норма співпраці може працювати «без явного ступеня традиціоналістської чи харизматичної містифікації» [112, 12]. Тут, Р. Патнам [99] наводить приклад норми «наглядати за будинками один одного» по сусідству, що зазвичай зберігає низький рівень злочинності для будь-кого в цьому районі.

Р. Патнаму також належить розмежування типів соціального капіталу на інклюзивний та ексклюзивний. Дослідник описав перший як внутрішньоорієнтований, такий, що захищає статус-кво, цінності та ідеї, притаманні малим, однорідним соціальним групам, таким як сім'я, квазісімейна, етнічна чи ідеологічна група [37]. Інклюзивні мережі, відкриті для різних культурних та соціальних груп. Ці групи є неоднорідними. Інклюзивні зв'язки, на відміну від ексклюзивних, характеризуються меншою емоційною прихильністю, що, однак, дає можливість ефективно шукати роботу за межами групи, покращувати загальну життєву ситуацію та встановлювати нові зв'язки, отримувати доступ до інформації з-за меж індивідального вузького кола спілкування.

Однак, аналізуючи роль соціального капіталу як ресурсу для особистості для подолання складних життєвих обставин, важливо також згадати визначення Дж. Коулмана, згідно з яким соціальний капітал являє собою «ресурси, що можуть бути використані суб'єктами для реалізації своїх інтересів» [60 – 62; 55, 238—270.]. Автор визначає соціальний капітал за його функцією. На його думку, це різноманітні сутності, що мають два спільних елементи: всі вони

складаються з певного аспекту соціальних структур і полегшують певні дії суб'єктів (чи окремої особи чи груп). Внутрішньогрупові зв'язки уможливлюють вирішення проблем зайнятості та отримання інформації через власні знайомства та/або родинні зв'язки. Дж. Коулман аналізує механізми, що генерують соціальний капітал (взаємні очікування та групове дотримання і виконання норм), наслідки володіння соціальним капіталом (привілейований доступ до інформації) та соціальну організацію, яка забезпечує контекст як для ресурсів, так і для ефектів, що мають реалізуватися.

Згідно з Дж. Коулманом [61], соціальний капітал набуває таких форм, як:

1) зобов'язання і очікування,

2) інформаційні канали,

3) норми.

Спираючись на класифікацію Дж. Коулмана, для формування соціального капіталу особливе значення мають невеликі і відносно закриті групи. Дослідник дійшов такого висновку, вивчивши переваги приватних шкіл над державними школами у США [62]. Приватні школи мають більш сприятливий освітній клімат, вищий рівень неформального контролю за поведінкою учнів, вищі показники успішності учнів. У таких школах етнічні та класові відмінності згладжуються, а їхні випускники частіше стають студентами. З'ясувалося, що неформальні міжособистісні стосунки та спільні цінності впливають, серед іншого, на академічну та кар'єрну успішність випускників приватних шкіл у майбутньому. Дж Коулман визнав [62], що невеликі, високоінтегровані групи мають більший вплив на формування соціального капіталу, аніж великі та низькоінтегровані.

Важливою характеристикою спільноти як системи зв'язків, що впливає на рівень соціального капіталу, є «щільність» та «герметичність» цієї системи (англ. — density and closure). Значним внеском Дж. Коулмана у вивчення соціального капіталу, було висвітлення такого аспекту, що соціальний капітал функціонує, крім усього іншого, як джерело контролю та ресурсів, опосередкованих несімейними мережами, полегшуючи доступ до роботи, ринку

та позик [27, 54]. Соціальний капітал сам по собі не є рівнозначним з ресурсами, оскільки наявність соціальних мереж ще не свідчить про те, що ті чи інші мережеві ресурси будуть використані. Ключовою ознакою є використання мережевих ресурсів для індивідуального чи спільного блага. Оцінка якості та різноманітності (діапазону) соціальних зв'язків і мереж має вирішальне значення під час оцінювання корисності соціального капіталу. Дещо спрощуючи, зазначимо, що структурний аспект соціального капіталу має тісний зв'язок і асоціюється із соціальними мережами, натомість культурний аспект пов'язаний із довірою, нормами та цінностями. [27, 52]

Один із найбільш впливових популяризаторів теорії соціального капіталу Ф. Фукуяма [67 – 68] зазначає, що різні суспільства мають різний рівень соціального капіталу і різну «конфігурацію» його типів, відрізняються один від одного рівнем довіри. Одним із найбільш потужних генераторів соціального капіталу є сім'я та квазісімейні структури. Кожна зі структур, що генерують соціальний капітал, відзначається певним радіусом довіри — «колом», на яке поширюються у суспільстві позитивні наслідки соціального капіталу. Притаманні для певних груп норми співпраці, такі як чесність та взаємність у міжособистісних стосунках, можуть поділятися і поширюватися лише в межах вузького кола та не включати інших членів того ж суспільства. Дилема капіталогенеруючих структур полягає в тому, що іноді довіра всередині сім'ї та поза нею обернено пропорційні. Довіра може мати різний діапазон — може поширюватися в межах невеликих груп чи всього суспільства.

Також від робіт Р.Патнама [13] можна виділити певні типи соціального капіталу. Отже, перший тип соціального капіталу — об'єднуючий (bonding від англ. bond — зв'язок), другий — сполучаючий (bridging від англ. bridge — міст). Г. Чепурко [45] для позначення цих типів соціального капіталу вживає такий, переклад — зв'язки-окови та зв'язки-мости. А от І. Семків [37, 506] перекладає це наступним чином – в'яжучий (bonding) і мостовий (bridging). "В'яжучий соціальний капітал" поєднує людей всередині групи, мостовий поєднує людей з різних груп."В'яжучий соціальний капітал" полягає у тому,

що людинакористується ресурсом лише своєї найближчої групи людей (наприклад, сім'я, сусіди, одногрупники, люди, з якими ходиш до однієї церкви), формує з цією групою довірливі стосунки. "Мостовий соціальний капітал" може бути значно більш різноманітним, але створює можливість доступу до ресурсів, якими не володіє ніхто із членів певної громади. Скажімо знайомство з іноземними колегами чи з представниками влади для простого громадянина [37, 506]. Для соціального капіталу у модальності «мосту» притаманне поширення у великих групах, які характеризуються слабшими зв'язками. Тут соціальні зв'язки є ланкою між людьми, які шукають допомоги чи підтримки серед людей поза своїм найближчим оточенням. Такий соціальний капітал пов'язує людей з різним економічним, соціальним та етнічним статусом, різними поглядами та цінностями. Тому він особливо цінний у створенні соціального діалогу, у випадку наявності суперечливих інтересів чи культурної дистанції між групами [46].

Очевидно, що оптимальним станом соціального капіталу в суспільстві є збалансованість першого та другого типів, оскільки перший відповідає за емоційну інтегрованість, підтримку, відчуття приналежності індивіда, а другий за взаємодію поміж малознайомими чи незнайомими людьми в знеособленому публічному просторі. Слабо розвинута мережа зв'язків призводить до ізоляції, або в більш серйозних випадках, до ексклюзії певних соціальних груп.

А от Том Снайдерс (T. Snijders) створив універсальний інструментарій для вивчення ресурсу особистості, який міститься у двохсферах: приватній (в'яжучий соціальний капітал) та публічній (мостовий соціальний капітал) [104].

Однією з властивостей капіталу, як ми всі знаємо, є здатність до самозростання. Чим більше капітал якогось конкретного виду, тим легше суб'єкту, який їм володіє, витримувати конкуренцію та накопичувати цей капітал. Чим більше капіталу одного виду, тим легше накопичувати інші види капіталу. Так, економічний капітал робить свого власника більш вагомим в очах оточуючих, відкриває доступ до освіти і дозволяє підтримувати хороший

фізичний стан, допомагає розширювати зв'язки, які в свою чергу дозволяють нарощувати політичний вплив і т. ін. Тобто, капітал притягує капітал.

Також, окрема цікава тема яка розглядається поряд із теорією соціального капіталу у концептуалізації функціонування спільнот мігрантів є теорія міграційних мереж. Д. Массі, Х. Дюранд, Н. Дж. Мелоун використовують цю теорію аби продемонструвати соціальну вкоріненість міграційних процесів у вже наявні соціальні зв'язки і спільноти [27, 45]. Відповідно до неї, кожен акт міграції змінює соціальний контекст, у межах якого приймаються наступні рішення про міграцію. Щойно число мережевих зв'язків поміж тими, хто мігрував, та тими, хто залишився вдома, досягає критичного порогу, міграція стає самовідтворюваною. Тому, починаючись із невеликих соціальних мереж міграція стає рухом значних мас населення.

Своєрідне бачення соціального капіталу належить П. Норріс [91] та Р. Інґлегарту [92], які бачать соціальний капітал, як такий, що формується співдією трьох типів чинників:

1) структурними чинниками, які стосуються нерівномірного розподілу «громадянських ресурсів», таких як час, гроші, знання та навички;

2) культурні чинники — установки та цінності, що мотивують людей приєднуватися чи уникати певних соціальних мереж;

3) чинники, що стосуються суб'єктності та які зосереджуються на ролі мобілізації мереж та колективної дії.

У своїй подальшій роботі Піппа Норріс [91 – 92] використовувала у крос-національному порівняльному дослідженні такі емпіричні показники соціального капіталу як генералізована довіра, ставлення до демократії та активне членство в громадських організаціях68. Водночас, як зазначає українська дослідниця Г. Чепурко: «Існує думка, що окремий аналіз довіри, громадської участі чи неформальних зв'язків з погляду їх позитивних або негативних ефектів є більш коректним, ніж створення інтегрального індексу соціального капіталу» [45, 273]. Ми поділяємо цю думку, оскільки надмірна

квантифікація такого складного і багатогранного явища як соціальний капітал може спотворювати розуміння дослідником якісних вимірів цього явища.

Фахівці Всесвітнього банку [109] виділяють три види капіталу: фізичний, людський та природний капітал. Вироблений (фізичний) капітал визначають як машини, обладнання та споруди, що використовуються для виробництва товарів і послуг, плюс запаси сировини, напівфабрикатів і готової продукції. Людський капітал – як здатність людей до участі в процесі виробництва, їх знання, досвід, трудові навички. При цьому інвестиціями в людський капітал вважаються витрати на охорону здоров'я, освіту, технічне навчання та іншу діяльність, що сприяє підвищенню продуктивності людей. Природний капітал розглядається як запас природних виробничих ресурсів, якими наділене суспільство: усі запаси в "природних коморах", які можуть використовуватися у виробничих цілях, включаючи ґрунт, воду, повітря, корисні копалини. У поняття природного капіталу вони не включають природні ресурси, які не мають форми запасу (наприклад, сонячне світло) або чисто споживчі ресурси (наприклад, природні пейзажі). Природний капітал вони поділяють на поновлюваний та невідновлюваний [1]. Такий підхід к розумінню капіталу отримав широке розповсюдження, особливо, при здійсненні оцінок національного багатства країн [36; 86; 93; 106]. В той же час він носить обмежений характер, оскільки не враховує нематеріальні активи і соціальний капітал, які багато в чому визначають інноваційний характер розвитку економіки та консолідацію зусиль суспільства для його соціально-економічного розвитку.

Британською організацією «Форум майбутнього» розроблена модель, відповідно до якої сукупний капітал суспільства складається з 5 видів капіталу: природний, соціальний, людський, фізичний (створений) та фінансовий капітал [107]. Складові цієї моделі можуть бути описані наступним чином: природний капітал представляє запас природних ресурсів, які ділиться на дві категорії: поновлювані (дерева, рослини, риба, вода) і невідновлювані (корисні копалини); людський капітал – це здоров'я, знання, навички, мотивація і

духовний спокій людей, які дозволяють людям відчувати себе добре, брати участь в житті суспільства і вносити продуктивний внесок в його добробут (багатство); соціальний капітал – це різні інститути та організаційні структури, що об'єднують людей, щоб жити і працювати разом (сім'я, громада, органи влади, підприємства, школа, профспілок, громадські організації); фізичний капітал включає в себе створені людиною інструменти, машини механізми, дороги, споруди, житлові будинки тощо [103]. Фінансовий капітал істотно відрізняється від вищерозглянутих чотирьох видів капіталів, оскільки не має ніякої власної вартості, незалежно від того, чи представлений він в акціях, облігаціях або банкнотах. Його значимість полягає в тому, що він забезпечує представницьку, оціночну та обмінну функції для інших видів капіталу [108]. Ця модель широкого розуміння капіталу більш детально структурує капітал, сприяючи більше чіткому усвідомленню його ролі у розвитку суспільства.

В нашому науковому дослідженні ми будемо спиратися на визначення соціального капіталу П. Бурдьє [52, 3-6] як сукупності наявних чи потенційних ресурсів, пов’язаних з наявністю стійкої мережі більш-менш інституціоналізованих відносин взаємного знайомства та визнання, чи, іншими словами, членства в групі. Адже в такому випадку досліджуваний нами феномен вказує на динамічний, а не лінійний характер капіталу, який проявляється в здатності змінюватися – переходити з однієї форми в іншу, модифікувати свої стани (інкорпорований, об’єктивований та інституціоналізований).

Також нам імпонує таке визначення, дещо більш модерне, соціальний капітал – сукупність мережевих, ціннісних, людських та організаційних ресурсів за допомогою яких відбувається ефективне функціонування [25]. І в такому разі соціальний капітал виступає як ресурс особистості, який вона має і накопичує протягом всього свого життя, не зважаючи на обставини, в яких вона знаходиться.

Також, ґрунтуючись на тематиці й меті даного нашого дослідження, розглядаємо взаємозв’язок таких понять як “ресурси”, “капітал”, “соціальний капітал”, «копінг» тощо.

Отже, можемо зробити висновки, що вищерозглянуті нами моделі капіталу, у своєї більшості обмежені цілями досліджень, рамками окремих дисциплін та наукових напрямків і не відображають усього різноманіття такого явища як капітал. Соціальний капіталу грає особливу роль. Його необхідно розглядати не тільки як один з видів капіталу, але й як інституційне середовище, в яком функціонують інші види капіталу. Саме цей вид капіталу, в значній мірі, визначає умови для ефективного використання інших видів капіталу і відповідно рівень економічного розвитку країни та її регіонів.

1.2. Соціальний капітал як ресурс особистості

В сучасному психологічному дискурсі активно розвивається підхід до розуміння особистості як активного учасника соціального середовища, де ключовим фактором формування та розвитку є соціальний капітал. У рамках цього розділу нами пропонується глибше дослідити роль соціального капіталу як значущого ресурсу для особисті, для її зростання та адаптації, а також для подолання складних життєвих обставин.

Взаємодія з оточуючим середовищем та міжособистісні відносини мають ключовий вплив на формування психічної структури особистості. Соціальний капітал розглядається як складова система соціальних зв'язків, взаємодія з якою сприяє розвитку соціальної компетентності, емоційної стабільності та особистісної реалізації.

Особливу увагу ми намагалися приділити тому, як соціальний капітал впливає на психологічні аспекти особистості, включаючи самосвідомість, емоційний інтелект, адаптаційні здібності та психосоціальне благополуччя. Окрім цього, ми розглядаємо механізми взаємодії особистості з соціальним

капіталом, що сприяють формуванню позитивного самовизначення та психічної стійкості.

Вважаємо, що вкрай важливо на сучасному етапі розвитку нашого суспільства та беручи до уваги історичний контекст, в якому знаходиться Україна, а саме відкрита, неприхована, підступна та брехлива війна російської федерації проти України, розуміння соціального капіталу як ресурсу особистості в контексті викликів і тенденцій, таких як зміни в соціальних структурах, неможливість спілкуватися з тими, хто є чи був твоєю близькою, коханою людиною, розрив відносин між родичами, зростання складнощів через обєктивні та суб’єктивні причини міжособистісних зв'язків та вплив постійного стресу, зростаючої напруги, загрози життю та свободі на соціальну взаємодію.

За цих умов дедалі актуалізується проблема ресурсного забезпечення суспільного розвитку. Причому йдеться не стільки про фінансові та матеріально-технічні ресурси, скільки про ті види ресурсного забезпечення, що пов'язані з людьми (інтелектуальні, духовні, організаційні), та стосунками між ними (конфлікти, добросусідство, довіра) [8; 34; 77].

Усі ці чинники поєднуються у таке, відносно нове для психологічної науки, поняття, як соціальний капітал, яке, з одного боку, є по суті інтегральним показником суспільного розвитку, з іншого – одним з головних чинників впливу на цей розвиток.

Для наукового дискурсу, присвяченого соціальному капіталу, притаманна широта теоретизацій та системність: дослідники прагнуть, ґрунтуючись на аналізоване поняття, розкрити «магію соціальних процесів», відчинити «чорну скриньку соціальних процесів», кажучи термінами системної теорії [52]. Такі теоретичні побудови переслідують досить амбітні цілі, серед яких — пояснення соціокультурних чинників (не)успішності ринкових та політичних трансформацій у порівняльному контексті, розкриття особливостей колективної соціальної дії та інтеграції спільнот. Аналіз функціонального призначення соціального капіталу в таких широких соціальних процесах передбачає встановлення причинно-наслідкового (каузального) зв’язку між елементами

соціальної реальності. Загалом поняття каузальності є одним із ключових для загальнонаукової методології, а також для наукового світогляду як такого. Каузальність стосується взаємозв'язку між подією А («причиною») й подією Б («наслідком»), яка необхідно настає за першою чи витікає з неї. Як зазначають Крістофер Віншіп (C. Winship) [115]та Джоель Собель (J. Sobel) [105; 115], в ідеалі найкращим є експериментальний підхід до виявлення причинності, коли дослідник має можливість маніпулювати однією змінною, утримуючи все інше незмінним. У соціальних науках дослідники покладаються на неекспериментальні дані. Провести експеримент зазвичай неможливо, тому в найкращому разі залишається покладатися на квазіекспериментальні методи (наприклад, порівняльний чи діахронний аналіз) [115, 451—480]. Окрім того, в соціальних науках з часом у межах, наприклад конструктивізму, піддається сумніву традиційне бачення каузальних зв'язків між соціальними явищами. Наприклад, соціальні проблеми постають не як сукупність дисфункційних станів та процесів, щодо яких соціологія має визначити чинники формування та подолання, а як інтерпретація цих станів, запропонована медіа чи іншими соціальними агентами. Водночас пошук каузальних взаємозв'язків залишається характерним елементом мейнстрімових соціологічних пошуків [22-23; 28; 71-73; 105; 115].

Вважаємо доцільним вказати, що в психологічній науці та практиці ми не можемо покладатися лише не теоретичні та аналітичні розмірковування, саме тому маємо проводити експериментальне дослідження, емпіричним шляхом перевіряючи дійсність.

У нових умовах формування соціального капіталу стає пріоритетом суспільного розвитку, а традиційні чинники, які пов'язані з матеріально-сировинними ресурсами, землею, передовими технологіями і матеріальним капіталом, відходять на другий план [36; 53 – 54]. А також, в епоху глобалізації, а ми ще й додамо, що в умовах війни, соціальний капітал визначає статус держави на міжнародній арені.

Перейдемо ж аналізу соціального капіталу як ресурсу особистості в психологічному значенні.

На сьогодні існує кілька підходів до інтерпретації понять «ресурсів» особистості. Ресурси визначаються як цінності, запаси, засоби, можливості, джерела розвитку, життєдіяльності та багато-багато іншого. Такий автор як Ю. Пачковський [27, 34] спирається на підхід, в якому визначається, що ресурси можуть існувати як потенціали, значущі ресурси, активи й капітали. Згідно з цим підходом, капітал – це значущий вид ресурсу, який затребуваний у соціумі, обмінюється, впливає на позицію власника цього ресурсу та в ході взаємодії збільшує вихідний обсяг. Капітал як ресурс має динамічні властивості: переходити з потенціальної форми в активну, самозростати й самовідновлюватися.

Нам подобається ідея Ю. Пачковського, який зазначає, що перспектива соціального капіталу дає можливість зосередитися на перевагах, які надає спільнота в якості мережі зв'язків, відповідних ресурсів та обмежень, пов'язаних із членством у групі (зокрема у вимірі так званої «вимушеної довіри»), заснованим на спільності етнічного походження чи громадянства [27, 34]. Зв'язки всередині групи дають можливість вирішення питань працевлаштування, благоустрою через особисті знайомства, родинні та земляцькі зв'язки [9, 12]. Ми ж, в нашій науковій роботі, розвиваємо думку, що зв'язки в наших колах сприяють змінам не тільки в нашому найближчому оточенні, але й впливають на суспільні процеси, а інколи і на політичні рішення. Наприклад, згадаємо, як мітинги під облрадами чи військовими адміністраціями у містах та селах спонукали владу відминити рішення щодо настилу бруківки чи ремонту доріг на користь передачі грошей із місцевих бюджетів на потреби Збройних сил України.

Отже, у соціальних мережах (маємо на увазі так званий нетворкінг, а не медіа-майданчики, накшталт Facebook, Instagram тощо) відбувається обіг ресурсів різного роду — матеріальних, емоційних, інформаційних та інших.

Дослідники соціального капіталу акцентують увагу на тому, що соціальний капітал знаходиться у нерозривному зв'язку із активністю особистості, як зазначає Н. Лін [11], соціальний капітал реалізується у цілеспрямованій активності особистості. Польскький дослідник Міколас Хербст [75] зазначає, що попри все, соціальний капітал на рівні індивіда є, як і будь-який інший капітал, його власністю, в яку вінможе інвестувати свій час, зусилля чи гроші, та при потребі використати його у своїх цілях.

Американський дослідник Дуглас Мессі (Massey D. S.) підкреслював цікавий аспект соціального капіталу як ресурсу особистосіт, на який можна спиратися та долати життєві негаразди. Він зазначав, що соціальні мережі є ресурсом, який коріниться у соціальних зв'язках та дозволяє знизити витрати, запобігти надмірним втратам, оптимізувати прибутки [76; 87 – 88; 90, 34—52]. Соціальні мережі (а в дослідженнях Д. Мессі [73] соціальні мережи включали мігрантів, членів їх сімей та знайомих) є важливим ресурсом. За їх допомогою мігранти знаходять місце праці, житло, інформацію, психологічну підтримку та ін. Відколи кількість та щільність соціальних мереж досягає необхідного рівня, зменшуються витрати й ризики пересування, ймовірність міграції підвищується, пожвавлюються міграційні потоки, що поширює відповідні соціальні мережі. Наявність соціальних мереж стає додатковим чинником зовнішньої міграції, оскільки є сприяючою, спрямовуючою соціальною структурою. Колишні мігранти, які сьогодні проживають у приймаючій країні, для наступних потенційних мігрантів є найкращим джерелом інформації про можливі здобутки та втрати, про уникнення проблем, яких колись зазнали самі «перші» мігранти. Вони можуть надати фінансову допомогу, допомогти знайти місце роботи й адаптуватися в новому оточенні. Кожна хвиля мігрантів для наступної надає (чи потенційно може надати) подібну підтримку. [59, 34] Таким чином виникає ланцюг взаємопов'язаних та взаємовідтворюваних подій. Одного разу розпочавшись, міграція триває, самовідтворюється. [56; 82].

Ще одна українська дослідниця, Наталія Пачева [26, 74], описує зміст елементів соціального капіталу:

- структурний (соціальні мережі)
- змістовий (норми, довіра).

Вона вважає, що саме соціальні мережі є структурною основою соціального капіталу. І пише далі [26], що соціальні мережі створюють основу для соціальних зав'язків, так як люди можуть в них кооперуватися один з одним для досягнення взаємної допомоги, успіхів та переваг, що на нашу думку є чудовим прикладом втілення ресурсів.

Мережі – первинний прояв взаємозв'язків між людьми, і саме вони витупають і формою і джерелом соціального капіталу, а також є можливістю продукувати та отримувати ресурси. Нам важливо вказати, що самі по собі мережі не є ані соціальним капіталом ані ресурсом, але вони такими стають, коли люди використовують ці мережі з користю та звичайно ж цілеспрямовано.

Другим змістовим елементом соціального капіталу, як продовжує писати Н. Пачева, являються соціальні норми – загальноприйняті правила поведінки які координують взаємодію людей [26, 74].

Ще один змістовий компонент – довіра. Посилаючись на Ф. Фукуяму, який говорив, що довіра є основним джерелом соціального капіталу: «соціальний капітал – здатність, що виникає з поширення довіри в суспільстві, або певних його частинах» [44, 149].

В нашому дослідженні, довіра також є одним з найважливіших ресурсів, що може дати соціальний капітал. Адже, довіра – це певна віра в те, що інша людина чи група людей виконає дії, які призведуть до позитивних, хороших для цієї людини результатів, одночасно, це віра в те, що особоба чи група осіб не буде здійснювати якісь несподівані, неочікувані та непрогнозовані дії, які призведуть до негативних результатів і заберуть чи знищать ресурс особистості. Довіра призводить до збільшення соціального капіталу, причому такого, що здатен забезпечити людину необхіним для неї ресурсом.

На нашу думку, чим більше в нашому українському суспільстві буде довіри, адекватних та актуальних регульованих норм поведінки, а також соціальних мереж, що втілюють це, тим більше ми маємо можливостей

знаходити ресурсів. І не просто брати цей ресурс, а ще й активно його продукувати.

Нан Лін (Lin N.) виділяє основні чотири функції соціального капіталу відповідно до яких соціальний капітал постає як ресурс не лише для окремого індивіда, але і для групи людей. До таких функцій належать [83]:

1. Полегшення потоку інформації між людьми. Якщо соціальні зв'язки є позитивними, позбавленими конкуренції, то інформація може легко циркулювати через них. На важливості горизонтальних (а не вертикальних) стосунків наголошував також Р.Патнам, який зазначає, що соціальний капітал формується лише за умови відсутності ієрархії та конкуренції. Оскільки там, де є теплі приязні стосунки, люди можуть допомагати один одному увирішенні спільних питань, натомість у конкурентній системі кожен бореться за свою вищість над іншими [101].

2. Забезпечення впливу. Якщо особистість формує теплі стосунки з іншими, то вона володіє значно більшим впливом наінших. Особистісний ресурс впливу полегшує співпрацю, забезпечує ефективність у прийнятті рішень.

3. Створення "соціальної репутації". Соціальні зв'язки та прив'язаність можуть бути виявом "Соціальної рекомендації". Така "рекомендація" полегшує доступність до ресурсів інших людей, адже позитивна репутація створює умови довірливого ставлення доособистості.

4. Формування позитивної ідентичності та соціального визнання. Як наслідок – хороший психологічний стан, психологічне здоров'я, які є соціально-психологічним ресурсом особистості.

5. Сукупність соціальних капіталів всіх членів групи підвищує рівень соціального капіталу цілої групи. Так, М.Пелдам наголошує, що сукупність соціальних капіталів окремих індивідівстворюють соціальний капітал цілої групи людей [94, 629-653]. Це сприяє ефективній співпраці, взаємодії, емоційному комфорту членів групи. Отже, соціальний капітал є важливим не

лише для окремого індивіда, який користується ресурсами інших людей, але і для певної групи людей – організації, суспільства.

Представники ресурсних теорій соціального капіталу [38] наголошують не лише на кількісних характеристиках соціальногокапіталу – включеність у якомога більшу та різноманітнішусоціальну мережу, але й на якості цього ресурсу. Інколи соціальний капітал більший у тієї людини, яка товаришує з невеликою кількістю людей, які, проте, володіють великими соціальними та культурними ресурсами [51, 255.]. Мережа соціальних зв'язків, у які включена особистість, не є чимось стабільним, постійно може змінюватись – розширюватись чи звужуватись – залежно від того,в яку активність залучена людина. Одним із важливих психологічних ресурсів, що несе соціальний капітал, є престиж завдяки приналежності до певної групи чи знайомства з певною людиною [37, 505]. Отже, об'єм соціального капіталу залежить від розміру мережі зв'язків та від об'єму інших формкапіталів, якими володіє кожен із представників цієї мережі (культурного, економічного, соціального) [51, 241-258.].

Також нам вбачається дуже цікавим висвітлити як вік та стать особи впливатимуть на соціальний капітал і, відповідно, на використання цього соціального капіталу як ресурсу для себе чи навіть для інших.

Розпочнемо з аналізу дослідження щодо віку особи і до яких ефектів це призводить в контексті соціального капіталу як ресурсу особистості.

Теорія соціального капіталу передбачає, що за інших рівних умов вік людини впливає на її запаси чи розмір соціального капіталу. Тут дослідники [90, 56; 116 – 117] виділяють два протилежні ефекти. По-перше, можна очікувати збільшення соціального капіталу в міру дорослішання людини. Аргумент полягає в тому, що люди починають своє життя з відносно невеликим соціальним капіталом. Причина цього полягає в наступному: соціальний капітал є більш-менш невідчужуваним, тобто таким, який неможливо забрати, привласнити іншій особі, невіддільною чи невідокремлюваною часткою надбання особисті. Якщо він дійсно є невідчужуваним, соціальний капітал не

може бути заповіданий. Навіть якщо згадати класика П. Бурдьє [51 – 54] щодо цього, передача соціального капіталу можлива лише у відносно обмеженій мірі, оскільки передача потребує багато часу. Таким чином, соціальний капітал новонародженого більш-менш обмежується симпатією його найближчих родичів та інших осіб, яких приваблює його миловидність. Отримання будь-якого подальшого соціального капіталу потребує часу та певних зусиль. Таким чином, можна очікувати, що соціальний капітал зростатиме з часом, тобто з віком людини.

Насправді це не означає, що соціальний капітал невблаганно зростає з віком людини. У якийсь момент ефекти, пов'язані з життєвим циклом індивіда, можуть загальмувати створення соціального капіталу, наприклад, збільшення альтернативної вартості часу, коли особа починає працювати на повний робочий день або створює сім'ю, або відправляється на війну, захищати територію та людей своєї держави від російської навали. Дослідження використання часу показують, що батьки, а особливо батьки, які працюють, є соціальною групою, яка має найменше вільного часу [117]. Це означає, що створення соціального капіталу в ці роки повинно бути зниженим.

По-друге, з певного віку соціальний капітал може знову почати зменшуватися. Для цього є два аргументи. Один випливає з ідеї, що соціальний капітал не можна, або лише в обмеженій мірі, заповідати, як зазначено вище. Стимул інвестувати в соціальний капітал, щоб передати його наступному поколінню, таким чином, не існує або принаймні знаходиться в пригніченні.

Крім того, сума корисності, що витікає з соціального капіталу, незалежно від того, чи є вона внутрішньою, чи викликана доступом до ресурсів, зменшується в міру того, як життя наближується до кінця, тобто до смерті. Таким чином, можна було б очікувати, що особа А з відносно невеликою тривалістю життя, що залишилася, буде інвестувати менше для створення соціального капіталу. Через двосторонню природу соціального капіталу, на яку звернув увагу Дж. Коулман [61], тобто той факт, що для створення соціального капіталу завжди потрібні дві особи, тривалість чи передача соціального

капіталу у спадок значно ускладнюється або стає просто неможливою. Пояснємо цю думки так, що давні стосунки соціального капіталу в індивіда зменшуються в міру того, як він стає старшим, тобто наближається до старості, а відтак до смерті, оскільки великою є ймовірність, що його однолітки, з ким часто встановлюються контакти, помруть, адже чим старшим стає індивід, тим старшими стають і його друзі, знайомі, соціально корисні контакти, що й складають соціальний капітал особистості.

Що стосується напряму ефекту, то відносно ясно, що вік індивіда визначає його запас соціального капіталу, а не навпаки. Наш вік (нехай не тривалість життя, але це інша справа) дуже екзогенний [90, 55].

Отже, можна очікувати, що розподіл соціального капіталу протягом життєвого циклу виглядає наступним чином: індивіди починають із відносно невеликим соціальним капіталом або без нього, який потім збільшується, коли вони дорослішають. Однак у міру старіння людей їхній соціальний капітал знову зменшується.

Прагнемо це проілюструвати в нашій діаграмі (рис.), де ми позначили лінією зміну рівня соціального капіталу в залежності від віку особи та подій, які вона (в номі згідно культурним стереотипам та традиціям українського суспільства) може переживати. Ми взяли умовну шкалу рівня соціального капіталу та розподілили на цій шкалі вікові періоди.

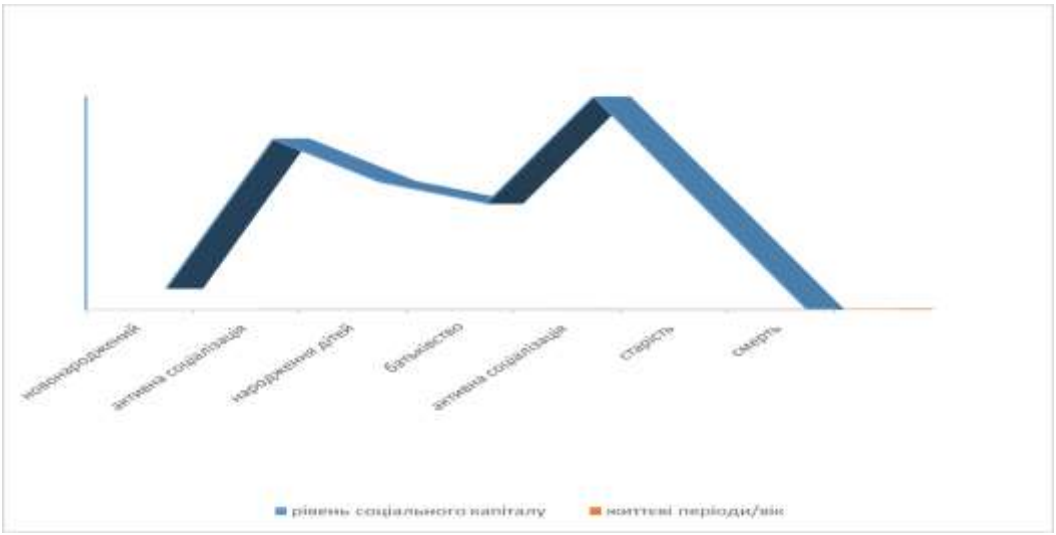

Рис1.1. Вік особи в контексті соціального капіталу як ресурсу особистості

Коли людина народжується, тобто коли вона з’являється на світ, то її соціальний капітал обмежено декількома близькими людьми, з якими вона та які з нею взаємодіють. Найчастіше, це є батьки, сиблінги, тобто брати чи сестри і хтось, хто може допомогати батькам – бабусі з дідусями, няні тощо. Далі досить довгий часовий період, коли дитина дорослішає та активно соціалізується, тобто розширює свої соціальні контакти, відповідно, підвіщує рівень свого соціального капіталу. Дитина йде в садочок, відвідує якісь гуртки, ходить до школи, займається з репетиторами, займається різними активностями поза школою та навчальним процесом, знайомиться з однолітками, молодшими чи старшими від неї дітьми, підлітками, дорослими, йде в ліцей, коледж, гімназію, технікум, інститут чи університет, на роботу, де знову розширює діапазон свого соціального капіталу.

Далі, за традиційними поглядами класичного суспільства, людина має створити сім’ю та готуватися до народження дітей. Далі розглянемо цей період з точки зору жінок та чоловіків. Жінка, коли вагітніє так чи інакше змушена знизити, зменшити рівень своєї активності, відповіно рівень звичного соціального капіталу. Наприклад, вагітна жінка на сьомомму місяці вагітності може піти в декрет та припинити взаємодію з колегами, з робочим середовищем та іншими, бо ритм її соціального життя мусить змінитися. Натомість, жінка, звичайно отримує інші специфічні для цього періоду життя соціальні контакти. Після народження дитини жінка також не може відразу «увірватися» або хоча б «влитися» в звичний до вагітності ритм життя. Адже від жінки, яка щойно народила тепер залежить життя іншої людини, її дитини, бо немовлята без турботи та опіки над ними мами, просто не виживуть. Тож, цей період для жінок пов’язаний зі значною втратою соціального капіталу. Розглянемо чоловіків на тотожному періоді життя – появи на світ дитини. Вважаємо, що у чоловіків процес з’вязку з соціальним капіталом виглядає дещо інакше. Наприклад, чоловік, дружина якого вагітна, не мусить на останньому триместрі вагітності йти в декретну відпустку, також, в нашому суспільстві не є нормальним (притаманним більшості) аби чоловік брав відпустку по догляду за

дитиною та лишався з малюком до досягнення ним трирічного віку. Тож, чоловіки продовжують зберігати звичні для них соціальні контакти, комунікації, а дехто навіть примудряється їх розширювати.

Наступним ми виділили такий життєвий етап як батьківвство, де ми маємо на увазі період батьківства до досягнення дитиною певного умовно самостійного віку, коли вона не потребує такої активної уваги від батьків чи опікунів. Отже, це приблизно батькіство, коли дитині від одного року – тобто вона за віковою періодизацією перестає бути немовлям, до скажімо, чотирнадцяти років, коли дитина увійшла в підлітковий вік і навіть сама намагається позбутися батьківської опіки та уваги, вважаючи себе вже цілком самостійною та дорослою особистістю. Ми вважаємо, в даний період життя, батьки можуть дещо втратити в соціальному капіталі, бо складно відновити контакти з людьмии, з яким не спілкувався з об’єктивних причин близько року, а то й більше. Адже соціальний капітал такий феномен, що потребує постійної стимуляції.

Як ми вже зазначили, після досягнення дитиною більш-менш самостійності, батьки знову можуть активно соціалізуватися, підтримувати свої існуючі контакти, відновлювати старі та створювати нові. Вважаємо, що цей період є найбільш продуктивним в плані розширення соціального капіталу. Можливо він не є таким вже об’ємним та різнобічним, як був за часів дитинства, юності, але точно є більш якісним, первіреним часом, так би мовити, надійним, таким, що користується довірою.

На життєвому пероді старість, яка починається за різними віковими періодизаціями від похилого (літнього) віку — 61-71 для чоловіків, 56-74 для жінок, продовжується старечим віком — 71-90 для чоловіків, 74-90 для жінок і закінчується віком довгожительства — понад 90 років, спостерігається поступове згасання соціальних контактів. Тобто, соціальний капітал людини по-трохи, але невпинно знижується, зменшується. Це також пов’язано з черією об’єктивних чинників, які ми вже наводили вище.

І останній віковий перод, останній життєвий етап – смерть як факт зупинки фізичного існування. В смерті, людина вже не має соціальних контактів, всі її соціальні взаємодії дорівнюють нулю, адже для соціальної взаємодії як мінімум потрібні двоє осіб.

Доречним тут, на наш погляд, наукові розробки А. Ч. Браген [70, 1–29.], яка виділила дві сфери життя, у кожній з яких є три поля, в яких формується благополуччя людини:

Приватна сфера:

1. Продуктивні вміння у приватній сфері (вміння, пов'язані із утримуванням дому, господарства, догляд за дітьми та ін.);

2. Особисті зв'язки з іншими, та емоційна користь, яку вониприносять (з друзями, коханою людиною);

3. Дозвілля та вільний час (хобі, прогулянки).

Публічна сфера:

1. Продуктивні вміння (професійні вміння, навчання, соціальні вміння);

2. Вміння, пов'язані із громадянськими правами та обов'язками (сплата податків та ін.);

3. Не інституалізовані інтеракції (випадкові контакти на вулиці, в транспорті та ін.) [104]

Далі прагнемо проаналізувати дослідження ролі статі в контексті соціального капіталу як ресурсу особистості.

Почнемо з того, що згадаємо дослідження Гаррі Беккера (Becker G. S., 1981) [50; 103] в напрямку, який став відомий як сімейна економіка. По суті, її відправною точкою є те, що, принаймні традиційно, жінки та чоловіки спеціалізувалися на різних речах: жінки спеціалізувалися на вихованні дітей та «інших домашніх заняттях» [85, 3-26], тоді як чоловіки були активними у ринковому секторі. Перевага такого поділу праці, згідно з Г. Беккером, полягає в тому, що можна отримати переваги продуктивності, які виникають після спеціалізації.

Крім того, відповідно до своєї гендерно-специфічної ролі, індивід більше інвестує або у свою продуктивність у ринковій сфері, або у приватну сферу домогосподарства. Таким чином, якщо індивід спеціалізується в одній із цих сфер відповідно до своєї статі, ця спеціалізація, відповідно, повинна включати також соціальний капітал, пов'язаний із цією сферою. Як наслідок, якщо чоловіки та жінки виконують традиційні ролі, це також має відображатися на розподілі їх соціального капіталу. Однак Р. Путнам [99 – 101]. (2000) стверджує, що робоче місце може бути хорошим місцем для створення нових зв'язків і знайомства з людьми, тобто для створення нового соціального капіталу також для приватних цілей. Крім того, він зазначає, що «роль домогосподарки часто соціально ізолює» [106, 195].

Застереження до всього цього міркування полягає, звичайно, в тому, що люди живуть за традиційними зразками для наслідування. Якщо взяти участь жінок на ринку праці як індикатор їх поширеності, це припущення стає все важче підтримувати. Відповідно до звіту Федерального статистичного управління Німеччини, участь жінок на ринку праці лише приблизно на 10 відсотків нижча, ніж чоловіків у всіх вікових категоріях [89]. Однак у цьому звіті також зазначено, що жінки набагато частіше працюють неповний робочий день, щоб мати час для виконання своїх сімейних і домашніх обов'язків. З одного боку, це залишає їх, згідно з Іржі Зузанеком [116] та Брайаном Смейлом [117] (J. Zuzanek, B.Smale, 1999), однією з груп з найменшою кількістю вільного часу і, таким чином, найменшим часом для створення соціального капіталу, що має знизити рівень їхнього соціального капіталу. З іншого боку, активність як у приватній, так і в ринковій сфері також може підвищити соціальний капітал.

Для підтвердження хочемо навести таблицю (табл. 1.1.) рівня зайнятості у відсотках для чоловіків і жінок від 15 до 64 років, де зазначено середньорічний рівень зайнятості в динаміці між 2002 до 2012 років. Дані опубліковані на сайті European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA), тобто на сайті Європейського агентства з безпеки та гігієни праці [64] та можуть бути

доступні для перегляду і перекладу. Про що ж свідчить ця таблиця (табл. 1.1.) розписуємо нижче.

Участь жінок на ринку праці зросла у 2012 році, але рівень зайнятості чоловіків (віком 15–64 роки) залишався вищим. У 2012 році середній рівень зайнятості в ЄС становив 69,6% для чоловіків і 58,5% для жінок. У той час як рівень зайнятості чоловіків дещо знизився порівняно з рівнем у 2002 році (70,3%), рівень зайнятості жінок зріс приблизно на 4,2% порівняно з 2002 роком, коли цей показник становив 54,3%

Рівень зайнятості в цій таблиці представляє зайнятих людей як відсоток населення працездатного віку (15–64 роки). В усіх державах-членах ЄС рівень зайнятості жінок все ще нижчий, ніж серед чоловіків, із великими коливаннями в ЄС. У 2012 році найнижчий рівень зайнятості жінок спостерігався в Греції – 41,9% і на Мальті – 44,2%. Рівень зайнятості чоловіків у цих країнах був 60,6% у Греції та 73,3% на Мальті, що на 20% вище. Для порівняння, найменші відмінності між рівнями зайнятості чоловіків і жінок у 2012 році були зафіксовані в Литві, де рівень жінок (61,8%) був лише на 0,4 відсоткових пункти нижчим, ніж у чоловіків, а також у Латвії (1,7 відсоткових пунктів) і Фінляндії (2,3 бали).

Однією з основних причин гендерного розриву в зайнятості все ще є той факт, що жінок частіше залучають до догляду за дітьми та людьми похилого віку. Жінки з маленькими дітьми мають найнижчий рівень зайнятості, а гендерний розрив залишається великим – у середньому близько 17% по всьому ЄС. Ще одна причина полягає в тому, що молоді жінки навчаються довше, ніж чоловіки, мається на увазі бажання отримати освіту у жінок вище, аніж у чоловіків.

Таблиця 1.1.

Рівень зайнятості (%) для чоловіків і жінок (15–64 років), середньорічний 2002–2012 рр. (Джерело: Mischke, J. таWingerter, (2012) [89])

	чоловіки (15 – 64 років)			жінки (15 – 64 років)		
	2002	2007	2012	2002	2007	2012
Європейський союз (28 countries)	70.3	72.4	69.6	54.3	58.1	58.5
Бельгія	68.3	68.7	66.9	51.4	55.3	56.8
Болгарія	53.7	66.0	61.3	47.5	57.6	56.3
Чехія	73.9	74.8	74.6	57.0	57.3	58.2
Данія	80.0	80.8	75.2	71.7	73.2	70.0
Німеччина	71.8	74.7	77.6	58.9	63.2	68.0
Естонія	66.5	73.2	69.7	57.9	65.9	64.7
Ірландія	75.4	77.5	62.7	55.4	60.6	55.1
Греція	72.2	74.9	60.6	42.9	47.9	41.9
Іспанія	72.6	76.2	60.2	44.4	54.7	50.6
Франція	69.5	69.1	68.0	56.7	59.6	60.0
Хорватія	60.5	64.4	55.1	46.7	50.0	46.2
Італія	69.1	70.7	66.5	42.0	46.6	47.1
Кіпр	78.9	80.0	70.4	59.1	62.4	59.4
Литва	64.3	72.5	64.4	56.8	64.4	61.7
Латвія	62.7	67.9	62.2	57.2	62.2	61.8
Люксембург	75.1	72.3	72.5	51.6	56.1	59.0
Угорщина	62.9	64.0	62.5	49.8	50.9	52.1
Мальта	74.7	73.0	73.3	33.9	35.6	44.2
Нідерланди	82.4	82.2	79.7	66.2	69.6	70.4
Австрія	76.4	78.4	77.8	61.3	64.4	67.3
Польща	56.9	63.6	66.3	46.2	50.6	53.1
Португалія	76.5	73.8	64.9	61.4	61.9	58.7
Румунія	63.6	64.8	66.5	51.8	52.8	52.6
Словенія	68.2	72.7	67.4	58.6	62.6	60.5
Словаччина	62.4	68.4	66.7	51.4	53.0	52.7
Фінляндія	70.0	72.1	70.5	66.2	68.5	68.2
Швеція	74.9	76.5	75.6	72.2	71.8	71.8
Велика Британія	77.7	77.5	75.2	65.2	65.5	65.1

До того ж, ефект впливу статі на рівень соціального капіталу полягає в тому, що вибір моделі жінки для наслідування визначає її запас соціального капіталу. Наприклад, жінкам, які мають невеликий соціальний капітал, може бути важче знайти помічника чи помічнуцю по догляду за дітьми. Таким чином, у жінок не буде іншого вибору, окрім як працювати повний або принаймні неповний робочий день. Ще цікавим є те, що, наприклад у Німеччині, в 2013 році було введено закон про право догляду за дітьми віком до одного року, що стало проблемою для багатьох матерів. Таким чином, можуть бути випадки, коли ефект статі діє в обох напрямках, тобто коли низький запас соціального капіталу змушує жінку скорочувати робочі години, що, у свою чергу, скорочує, тобто ще більше зменшує її соціальний капітал.

Хочемо наголосити, що соціальний капітал не просто якесь формальне об'єднання людей, це мережа, система неформальних відносин, зрештою, громадський ресурс. Українські дослідники В.Піддубний, Ю.Привалов та Г.Чепурко [31] розмірковують про соціальний капітал як властивість (чи «власність») не окремої особистості, а об'єднань спільнот і, навіть, цілих суспільств. За умови «здорової соціальності» створюється комплекс взаємпов'язаних інститутів, у якому політичні групи, громадські організації, медіа, профспілки та інші елементи «публічного простору», кажучи словами Ю. Габермаса [29], забезпечують ефективне функціонування урядових інституцій. Згадайте приклад, який ми вже наводили, що люди, об'єднані заради якоїсь цінності, яка виступає для них значущим ресурсом, можуть впливати та змінювати рішення влади локальної, як то міста чи села, так і влади загальної – наприклад, Верховної ради України.

Алехандро Портес [98, 1—24] вважає, що соціальний капітал має важливе значення для добробуту суспільства. Оптимізм, задоволеність життям, політична активність — усе це можна вважати наслідком основних аспектів соціального капіталу. Соціальний капітал пов'язаний з цілою низкою потенційних функціональних проявів, [14; 17; 39 – 41; 68; 75; 97], таких як

субєктивний рівень щастя, насолода життям, впевненість в майбутньому та інші потенційно ресурсні стани особистості.

Соціальний капітал визначає, наскільки людина користується привілеями інших і яку користь вона з цього отримує [19; 37, 506; 69]. Теорія соціального капіталу як ресурсу акцентує на тому, що саме прагнення скористатись ресурсами інших осіб є джерелом активності особистості, а здебільшого не прагнення допомоги та підтримки інших.

У нових умовах формування соціального капіталу стає пріоритетом суспільного розвитку, а традиційні чинники, які пов'язані з матеріально-сировинними ресурсами, землею, передовими технологіями і матеріальним капіталом, відходять на другий план. А також, в епоху глобалізації, а ми ще й додамо, що в умовах війни, соціальний капітал визначає статус держави на міжнародній арені.

1.3. Аналіз ресурсів для подолання складних життєвих обставин

У сучасному, не просто динамічному світі, а у випадку України в стані війни, оборони та захисту своїх людей та кордонів держави, людина стикається з такими різноманітними викликами та труднощами, які вимагають від неї не тільки фізичної витривалості та готовності, але й психологічної стійкості при постійній дії стресових чинників. Одним із ключових аспектів в такому випадку, ми вважаємо, є вивчення ресурсів, які допомагають особистості подолати складні обставини та вибудувати ситуацію власного життя.

Аналіз ресурсів для подолання складних обставин вимагає не лише розуміння психологічних механізмів взаємодії особистості із зовнішнім середовищем, але і визначення та класифікації цих ресурсів. З'ясування, як саме психологічні ресурси можуть бути використані для зміцнення психічної стійкості та підвищення якості життя, стає насущною задачею для подальших наукових розвідок у цьому напрямку.

Мета даного розділу полягає в глибокому аналізі психологічних ресурсів, які сприяють подоланню труднощів та адаптації до складних обставин.

Ресурси особистості – це життєві цінності, які виступають реальним потенціалом для подолання несприятливих життєвих подій [18].

Коли ми говоримо про ресурси, то найперше, що можна зустріти в науковій психологічній літературі – це поняття копінгу. Копінг (від англ. coping — справлятися) — це те, що робить людина, щоб впоратися (англ. to cope with) зі запитами буденного життя. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії [9, 20].

Копінг (долати) — психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. [7] Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. У психології *копінг* можна розуміти як розширення (збільшення) свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистих проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес чи конфлікт. Ефективність копінгових зусиль (копінгу) залежить від типу стресу і/або конфлікту, індивідуальних особливостей кожної окремої людини та обставин.

Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». [10; 33].

Всесвітнє визнання теорія «копінгу» отримала в межах трансакційної теорії стресу завдяки американському психологу Р. Лазарусу, після виходу його книги «Psychological stress and the coping process» 1966 р., в якій він досліджував особливості формування та підтримування сталих патернів функціонування під дією стресу [7]. С. Фолькман та Р. Лазарус [3; 65 – 66; 81] трактують поняття трансакції як процес взаємодії людини з ситуацією, наголошуючи, що наше сприймання певної стресової ситуації є по своїй суті суб'єктивним.

Ян Тереляк трактує копінг як свідомі та несвідомі зусилля пристосування до реальності. Зокрема, Й. Тереляк припускає, що копінг – це свідомі й несвідомі зусилля, спрямовані на пристосування до реальності [16]. О Прихильники психодинамічного підходу також розглядають копінг як один з механізмів психологічного захисту [77]. Проте переважна більшість вчених таки наполягають на тому, що копінг-стратегії стосуються усвідомлених способів активності людини. Тобто суб'єкт планує та прагне вирішити певну проблемну ситуацію. [21].

Отже, копінг – готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні прийоми та засоби для подолання складної життєвої ситуації. Розрізняють також копінг-поведінку – дії особистості, спрямовані на якнайкраще адаптування до вимог психотравмуючої ситуації, оволодіння нею, пом'якшення її вимог, уникання або звикання до них, що сприяє послабленню стресової дії ситуації. Окремо виділяючи копінг-стратегії – активну поведінку людини, спрямовану на подолання психотравмуючої ситуації, із часом до копінг-стратегій віднесли не лише поведінку, яка пов'язана з реагуванням на ті фактори, які перевищують можливості людини, а й ту, що виникає на буденні життєві стресові ситуації.

Представник ресурсного підходу С. Хобфолл [77] пропонує багатовекторну модель поведінки подолання. Копінг-поведінку розглянуто ним не як окремі типи та стилі поведінки, а як стратегії (тенденції) поведінки. Учений уводить просоціальний та асоціальний вектори й розробляє власну методику діагностики стратегій подолання стресових ситуацій.

Модель Р. Лазаруса та С. Фолькман [65-66; 80-81] описує такі стратегії, як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникання, планування розв'язання проблем, позитивна переоцінка. С. Фолькман зазначає, що успішне подолання стресових ситуацій і вибір типу стратегії залежать від рівня розвитку копінг-ресурсів особистості. До таких ресурсів учена відносить ресурси когнітивної сфери

(оцінювання ситуації), Я-концепцію, локус контролю (інтернальний), афіляцію, емпатію, ціннісно-мотиваційну структуру особистості, систему соціальної підтримки (сім'я, суспільство) [65].

Згадуючи про систему соціальної підтримки та соціальний капітал, розглянемо які групи особистісних ресурсів виділяють [43, 116-117], аби людина мала змогу подолати складну або ж кризову ситуацію:

- світогляд і вірування людини, сила духу;
- інтелект, креативність, інтерес до світу;
- системи навичок, вмінь та знань;
- енергетичний ресурс (фізичне та психічне здоров'я, витривалість, темпераментні характеристики);
- властивості особистості, що спрямовані на протистояння руйнівним впливам (життєстійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю та ін.)

Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і, таким чином, загасити стресову дію ситуації. Головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [3].

Наведемо декілька класифікацій копінг-стратегій, які зазвичай поділяють на активні та пасивні. До ***активних*** відносять стратегію «вирішення проблем» як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошуку соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. ***Пасивна*** копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання», хоча певні форми уникання можуть мати й активний характер.

Оскільки реалізація копінг-стратегій проходить у трьох сферах особистості (поведінковій, когнітивній та емоційній), виділяють специфічні стратегії подолання негативних життєвих подій:

- стратегія, сфокусована на оцінці;
- стратегія, сфокусована на проблемі;
- стратегія, сфокусована на емоціях.

Достатньо детальною є класифікація копінг-стратегій П. Тойса [107], яка спирається на комплексну модель копінг-поведінки: поведінкові та когнітивні.

Поведінкові стратегії:

1. Поведінкові стратегії, зорієнтовані на ситуацію: прямі дії (обговорення ситуації, її вивчення), пошук соціальної підтримки, «втеча» від ситуації.

2. Поведінкові стратегії, зорієнтовані на фізіологічні зміни: використання алкоголю, наркотиків, тяжка праця, інші фізіологічні методи (ліки, їжа, сон).

3. Поведінкові стратегії, зорієнтовані на емоційно-експресивне вираження: катарсис, стримування та контроль почуттів.

Когнітивні стратегії:

1. Когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію: обдумування ситуації (аналіз альтернатив, створення плану дій), новий погляд на ситуацію, прийняття ситуації, відволікання від ситуації, вигадування містичного розв’язання ситуації.

2. Когнітивні стратегії, спрямовані на експресію: «фантастичне вираження» (фантазування стосовно способів вираження почуттів), молитва.

3. Когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни: переінтерпретація існуючих почуттів.

До додаткових стратегій П. Тойс [12] відносить також написання щоденників, листів, слухання музики, стратегію очікування.

Р. Лазарус та С. Фолькман [81] виділяють три основні критерії, на основі яких відбувається класифакація копінг-стратегій:

1**. Емоційний/проблемний:**

1.1. Емоційно-фокусований копінг (орієнтація на врегулювання емоційної реакції).

1.2. Проблемно-фокусований копінг (орієнтація на подолання проблеми та зміну ситуацію, яка викликала стрес).

2. Когнітивний/поведінковий:

2.1. «Прихований» внутрішній копінг (орієнтація на когнітивне вирішення проблеми, метою якої є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес).

2.2. «Відкритий» поведінковий копінг (орієнтація на поведінкові дії).

3. Успішний/неуспішний:

3.1. Успішний копінг (орієнтація на конструктивні стратегії, що призводять до подолання важкої ситуації, що викликала стрес).

3.2. Неуспішний копінг (орієнтація на неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації).

Кожна стратегія копінгу оцінюється за трьома критеріями, адже людина, яка опинилася у важкій ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання. На основі даної класифікації автори запропонували класифікацію, яка передбачає вісім видів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій – *конфронтація, планомірне вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання, відхід-уникання*.

Е. Фріденберг і Р. Льюїс [47] виділяють 18 стратегій копінг-поведінки, об’єднаних у три стилі:

1. **Стиль продуктивного подолання**, спрямований на вирішення проблеми.

2. **Проміжний стиль**, орієнтований на отримання соціальної підтримки.

3. **Стиль непродуктивної копінг-поведінки**.

Для нашого наукового дослідження «Соціальний капітал як ресурс особистості з подолання складних життєвих обставин» найбільш імпонує підхід Р. Лазарус та С. Фолькман [81], який передбачає активну взаємодію між особистістю й навколишнім середовищем, в ситуації, в якій перебуває суб’єкт,

а також докладені зусилля для мінімізації впливу стресової ситуації. Р. Лазарус [80] вважає, що «…копінг – це динамічний процес, за допомогою якого індивід в одних випадках, головним чином, використовує одну форму копінгу, скажімо захисні стратегії, а в інших – вдається до стратегій рішення проблем шляхом зміни відношення «особистість-середовище» [49, 142]. Коли суб'єкт перебуває у стресовій ситуації, активується «…динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки…й емоційної переробки» [49, 142].

Поділяємо думку науковців, що ефективність використання ресурсів і стратегій подолання залежить від чинників, які характеризують ситуацію та можливості людини.

Отже, в першому розділі ми розглянули та зробили детальний психологічний аналіз теоретико-методологічних основ дослідження соціального капіталу як ресурсу особистості, визначили сутність та значення феномену «соціальний капітал» в психоллгічній науці та практиці, проаналізували соціальний капітал як ресурс особистості та запропонували аналітичний огляд ресурсів для подолання складних життєвих обставин.

РОЗДІЛ 2.
МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ, ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ Й АНАЛІЗ, ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ЯК РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ З ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН

2.1. Обгрунтування методів з описом процедури емпіричного дослідження соціального капіталу як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин

У реальності сучасного життя українського пересічного громадянина, він стикається з непередбачуваними труднощами та викликами, які ставлять під сумнів його психологічну стійкість та здатність подолати складні обставини. У світлі цих викликів, ми розглядаємо поняття соціального капіталу, як важливий ресурс особистості. Даний підрозділ спрямовано на ретельне обгрунтування та детальний опис методів, що можна використовувати для емпіричного аналізу соціального капіталу як ресурсу, спрямованого на подолання складних життєвих обставин. Методологічна прозорість та акуратність у виборі та описі методів дослідження є ключовими аспектами, що сприяють науковій вартості та об'єктивності роботи.

Відразу прагнемо зазначити, що соціальний капітал є одним із найбільш неоднозначних понять, а тому очевидною є проблема його вимірювання. Відтак, найбільш гостро, на нашу думку, стоїть питання щодо діагностики соціального капіталу, зокрема у психології. В основному, соціальний капітал вимірюється опитувальниками, що виявляють рівень доступу до ресурсів соціальної мережі. До таких опитувальників належать:

1. Генератор імен (Л. МакКаластер, Клод С. Фішер);
2. Генератор посад (становища у суспільстві) (Н. Лін, М. Дамін);
3. Генератор ресурсів (Т.А.Б. Снайдерс).

Всі три опитувальники орієнтовані на дослідження доступу до ресурсів, що містяться у соціальній мережі індивіда, проте не вимірюють міру їх втілення у життя та використання. Ресурси, у цьому контексті, розглядаються не як втілені у дії, а як потенційно доступні особистості. Така доступність з погляду дослідників формується в наслідок попереднього вкладу власних ресурсів у стосунки з іншими людьми. Дослідники, які розуміють соціальний капітал як доступ до ресурсів соціальної мережі, й вважають, що чим більш доступними для особистості є ресурси, тим простіше їх втілити та використати у житті. Така доступність визначається тіснотою соціального контакту (чим більш тісний контакт з людиною, тим доступнішим є ресурс, яким вона володіє). Деякі з дослідників переконані, що поряд з вимірюванням доступності, втілення ресурсів та їх використання у житті є не менш важливим мірилом соціального капіталу. Проте усі пропоновані у дослідженнях методики не застосовують цього критерію у зв'язку із перевантаженням опитувальників запитаннями. На нашу субєктивну думку, це помітно знижує діагностичну силу пропонованих авторами методик.

Спробуємо коротко описати та проаналізувати особливості кожної з методик, що спрямовані на дослідження соціального капіталу.

Отже, **"Генератор імен"** є найпершим опитувальником вимірювання соціального капіталу як ресурсу особистості, введений у науку Л. Мак Калістером та К. Фішером [38] ще у 1978 р. В основі цього опитувальника лежить метод соціометрії. Як і в соціометрії соціальна мережа контактів кожного окремого індивіда зображується на карті. Далі відбувається збір інформації про кожного індивіда, який включений у цю соціальну мережу зі слів досліджуваного. "Генератор імен" вимірює:

1. Розмір соціальної мережі – загальна кількість людей, яку досліджуваний згадує у процесі дослідження;

2. Різноманітність соціальної мережі – наскільки різними є люди, яких досліджуваний згадує у процесі дослідженняза критеріями статі, віку, освіти, релігійних переконань, расової приналежності і т. д.;

3. Кількість ресурсів – визначається, скількиє таких ресурсів, якими володіє хоча б одна зі згаданих у дослідженні людей;

“Генератор посад”. За аналогією з попереднім методом Н. Лінта й М.Дамін [37] у 1986 р. розробили простіший, порівняно з “Генератором імен”, метод фіксації доступу до ресурсів соціальної мережі як форми вияву соціального капіталу. Автори назвали новий метод “Генератор посад”, який спрямований на дослідження доступну до ресурсів членів соціальної мережі, які займають соціально престижні посади чи професії з точки зору соціальної ієрархії. На думку авторів, саме професія та пов’язана з нею посада є основним соціально-психологічним ресурсом. Оскільки, є професії, які створюють умови доступну до різноманітних ресурсів (ці професії є престижними у суспільстві), а є такі, які створюють умови недоступу до багатьох соціальних, психологічних чи фізичних ресурсів, такі професії вважаються непрестижними [38].

“Генератор ресурсів”. Методика дослідження соціального капіталу “Генератор ресурсів” розроблена у 1999 р. Т. А. Б. Снайдерсом [105]. Основною ідеєю автора було об’єднання сильних сторін двох попередніх опитувальників “Генератор імен” та“Генератор посад” у єдиному новому опитувальнику. Як і в“Генераторі посад”, мірою доступності вважається глибина знайомства з людиною: родич – найтісніший зв’язок; друг – менш тісний; знайомий – найменш тісний зв’язок.

Доступ до ресурсів, які досліджуються методикою “Генератор ресурсів”, можна об’єднати у кілька тематичних груп, що охоплюють певні соціальні сфери.

1. Ресурси, пов’язані із сферою освіти та престижу. До них належать: рівень освіти, обізнаність у літературі, контакти з медіа та ін.

2. Ресурси пов’язані із політичними та громадськими процесами: активність у політичній партії, обізнаність у державних питаннях, обізнаність у юридичних та фінансових питаннях та ін.

3. Ресурси, пов’язані із знаннями та вміннями: читання професійних журналів, вміння працювати на ПК, вміння будувати чи ремонтувати, знання мов та ін.

4. Ресурси, пов’язані із емоційною та особистою підтримкою: можливість отримати пораду, можливість отримання психологічної підтримки у критичній ситуації та ін.

Отже, найбільш поширеними методами дослідження соціального капіталу у психології є “Генератор імен”, “Генераторпосад” та “Генератор ресурсів” [37, 508-509], але на привеликий жаль, дані методики не є перекладеними та адаптованими для українського суспільства.

Тому, аби мати змогу дослідити соціальний капіталу як ресурс особистості з подолання складних життєвих обставин, ми розробили авторську анкету, яку представимо до огляду і результати якої будемо аналізувати в наступному підрозділі.

Також ми виокремили в наукових працях І. Блозви [4; 5] та В. Піддубного [29] цікаві аспекти, які могли би також слугувати діагностичними критеріями соціального капіталу. Наведемо табл. 2.2., де перелічуємо на основі праць В. Піддубного функції соціального капіталу, які потім можна пов’язати з ресурсами, які може отримувати людина. Виділямо п’ять показників соціального капіталу як психологічного ресурсу:

1. ефективність соціальної взаємодії,
2. внутрішньогрупова згуртованість,
3. міжособистісна довіра в межах соціальної групи,
4. соціальна ідентифікація із групою,
5. готовність до взаємодопомоги.

Таблиця 2.2.

Функції соціального капіталу за В. Піддубним [30]

Функції соціального капіталу
Надає можливості зміцнення родинних стосунків і товариських взаємин
Об'єднує людей у соціальні мережі
Залучає людей до спільного обстоювання своїх прав і свобод
Стимулює розвиток відносин взаємодопомоги і співробітництва як норм суспільного життя
Стимулює створення самоорганізаційних осередків
Актуалізує усвідомлення болючих проблем
Поділяє людей на "своїх" і "чужих", багатих і бідних тощо
Сприяє підвищенню суспільної довіри
Сприяє виникненню протестних настроїв і поведінки людей
Сприяє дотриманню справедливості як рівності громадян перед законом
Сприяє прояву особистої відповідальності за стан справ у місті, селі
Стимулює нарощування економічного капіталу
Стимулює розвиток підприємливості
Покращує морально-психологічний клімат у суспільстві
Формує у людей віру в краще майбутнє
Сприяє стабілізації існуючого соціального порядку

А також фактори, які впливають на становлення соціального капіталу як психологічного ресурсу:

1. соціально-інституційне пізнання, який вказує на бажання молоді підвищити свій соціальний статус без серйозних зусиль, лише імітуючи діяльність еліт;

2. модуль близької соціальної контактності, який вказує на активність та експресивність комунікації серед молоді;

3. рівень відчуженості, який впливає на контакт із соціальною групою та включеність у її існування;

4. етнічна безпека – самоповага, який розділяє поняття етнічної ідентичності як один із чинників безпеки в колективі та самоповаги як один із чинників власного життєтворення;

5. модуль поведінки, який вказує на залежність становлення психологічної ресурсності соціального капіталу від обраної моделі поведінки;

6. фактор професійних можливостей, який відображає бажання молодої особи використовувати для власного професійного зростання соціальні контакти в певних соціальних колах;

7. проведення дозвілля, який описує вузьке коло спілкування молоді, яке може їх емоційно підтримати;

8. етнонаціональна недовіра, який вказує що для особистості важливість національності породжує модель поведінки, яка базується на скептицизмі та недовірі [4, 65-78], але, мабуть, залишимо це для наступних досліджень.

Для реалізації поставленої мети дослідження ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин нами було використано наступну психодіагностичну методику.

Опитувальник «Способи опановуючої поведінки» Р. Лазаруса (Ways of Coping Questionnaire - WCQ) [69]. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році.

Методика складається із 50 питань, які містяться у восьми шкалах:

1) конфронтація;

2) соціальна підтримка;

3) планування;

4) самоконтроль;

5) дистанціювання;

6) позитивна переоцінка;

7) прийняття відповідальності;

8) уникнення.

Запропоновані шкали аподіляються на три групи за такими основними критеріям, як: вирішення проблеми, пошук і використання соціальної підтримки та врегулювання емоцій. Під час надання інструкції досліджуваному психодіагност просить його пригадати останню стресову подію або ситуацію із власного життя, а також те, як він або вона із нею впоралися.

Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтативного копінг» питання – 2, 3, 13, 21, 26, 37 і таке інше.

Результати обробляємо наступним чином:

1. **підраховуємо бали**, сумуючи по кожній субшкалі:

ніколи – 0 балів;

рідко – 1 бал;

іноді – 2 бали;

часто – 3 бали

2. **обчислюємо за формулою**: *X = сума балів/max бал*100*

Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів: 8/18*100=44,4% – це рівень напруги конфронтаційного копінгу.

3. Можна визначити простіше **за сумарним балом**:

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 – середній, адаптаційний патенціал особи у прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Але ми, все-таки будемо рахувати у відсотках, тому ще шкали мають різні максимальні бали, від 12 до 24.

Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з виниклими труднощами. При домінуванні цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами конфліктності), ворожість, труднощі планування дій, відмутність прогнозування результату. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Субшкала «Конфронтація» – це вирішення проблеми за допомогою

поведінкової активності особи. Слід зазначити, що конфронтація є не завжди неадаптивною. Оскільки, її дозоване використання сприяє доланню труднощів суб'єктом, дає можливість енергійно відстоювати власні інтереси й активно розв'язувати проблемні ситуації. Хоча, дуже часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах.

Субшкала **«Дистанціювання»** – зниження значущості емоційної залученості в негативні переживання із застосуванням гумору, раціоналізації, переключення уваги та відсторонення тощо. Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

«**Самоконтроль**» – цілеспрямоване подолання негативних переживань за рахунок стримування емоцій. Це завжди високий контроль поведінки. Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки. При вираженому застосуванні стратегії самоконтролю у особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірної вимогливості до себе, що призводить до зверхконтролюючої поведінки.

«Пошук соціальної підтримки» – залучення емоційної, інформаційної підтримки інших осіб для розв'язання проблем. Використовуючи дану стратегію, респондент очікує від інших увагу, підтримку, поради, співчуття тощо. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на

взаємодію з іншими людьми. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють з точки зору респондента необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатічні відгуки, розділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями.

Стратегія «**прийняття відповідальності**» – активна стратегія по розв'язанню проблеми, але із залученням нищівної самокритики, переживання почуття провини й хронічної невдоволеності собою. Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. При помірному використанні дана стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. Разом з тим, вираженість даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є фактором ризику розвитку депресивних станів.

Субшкала «**втеча-уникання**» – негативні переживання долаються за рахунок відхилення: фантазування, невиправдані очікування, уникання проблеми, можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в ситуаціях стресу. При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухиляння від відповідальності і дій, що сприяли би вирішенню проблем, пасивність, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо, з метою зниження болісної емоційної напруги. Більшістю дослідників ця стратегії розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі і при гострих стресогенних ситуаціях.

«**Планування рішення проблеми**» – всебічний аналіз наявної проблемної ситуації й пошук оптимальних стратегій вирішення проблем, виробляючи тактику власних дій з огляду умов, минулого досвіду й ресурсів. Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, власного досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

І, нарешті, «**позитивна переоцінка**» – позитивне переосмислення наявних негативних переживань. Дана стратегія виступає як стимул до особистісного зростання. Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зросту, характерна орієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком, мінімізуючи вплив негативної ситуації на особистість [20, 301].

Виклавши детальний опис методологічної основи нашого експериментального дослідження, переходимо до опису розробленої нами анкети для діагностики наявного соціального капіталу. При розробці даної анкети ми грунтуалися на підходах Л. Мак Каластера, К. С. Фішера, Н. Лін, М. Даміна, Т. Снайдерса, звичайно ж класиків – П. Бурдьє, Дж. Коулмана, Р. Патнама та Ф. Фукуями.

По-перше, ми створили відкриті питання для виявлення наявних особливостей соціального капіталу з вказанням приблизної кількості рівня чи щільності даного капіталу.

В нас було на меті виокремити два блоки: приватну сферу та публічну сферу. **Приватна сфера:**

1. Продуктивні вміння у приватній сфері (вміння, пов’язані із утримуванням дому, господарства, догляд за дітьми та ін.) – *чи маєте Ви в*

своєму оточенні людей, до яких можна звернутися для підтримки Ваших вмінь та навичок в приватній сфері життя (домашне господарство, діти)? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому житті.

2. Особисті зв'язки з іншими та емоційна користь, яку вони приносять (з друзями, коханою людиною) – *чи маєте Ви в своєму особистому житті людей, які приносять Вам теплі, хороші, позитивні емоції? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому оточенні.*

3. Дозвілля та вільний час (хобі, прогулянки) – *чи маєте Ви в своєму оточенні людей, з яким можна гарно та якісно проводити свій вільний час? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому житті.*

Публічна сфера:

1. Продуктивні вміння в професійному, публічному житті (професійні вміння, навчання, соціальні вміння) – *чи маєте Ви в своєму оточенні людей, до яких можна звернутися для підтримки Ваших професійних вмінь та навичок (навчання, професійний розвиток тощо)? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому житті.*

2. Вміння, пов'язані із громадянськими правами та обов'язками (сплата податків та ін.) – *чи маєте Ви в своєму публічному просторі людей, які можуть допомогти Вам з Вашими правами та обов'язками як громадянина держави (сплата податків, юридичні консультації тощо)? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому оточенні.*

3. Не інституалізовані інтеракції (випадкові контакти на вулиці, в транспорті та ін.) – *чи маєте Ви в своєму оточенні людей, з якими Ви познайомилися випадково, наприклад, в транспорті, в магазині? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому житті.*

Анкетний бланк виглядає наступним чином (табл. 2.3.):

Таблиця 2.3.

Опитувальний лист діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу

№	*Назва*	*Так/Ні*	*Приблизна кількість*
Приватна сфера			
1	Чи маєте Ви в своєму оточенні людей, до яких можна звернутися для підтримки Ваших вмінь та навичок в приватній сфері життя (домашне господарство, діти)? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому житті.		
2	Чи маєте Ви в своєму особистому житті людей, які приносять Вам теплі, хороші, позитивні емоції? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому оточенні.		
3	Чи маєте Ви в своєму оточенні людей, з яким можна гарно та якісно проводити свій вільний час? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому житті.		
Публічна сфера			
1	Чи маєте Ви в своєму оточенні людей, до яких можна звернутися для підтримки Ваших професійних вмінь та навичок (навчання, професійний розвиток тощо)? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому житті.		
2	Чи маєте Ви в своєму публічному просторі людей, які можуть допомогти Вам з Вашими правами та обов'язками як громадянина держави (сплата податків, юридичні консультації тощо)? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому оточенні.		
3	Чи маєте Ви в своєму оточенні людей, з якими Ви познайомилися випадково, наприклад, в транспорті, в магазині? Вкажіть приблизну кількість таких людей у Вашому житті.		

Представивши вже всі діагностичні методики, використані в цьому науковому досліджені, пропонуємо Вашій увазі етапи емпіричної частини з описом експериментальної вибірки.

Досліджуваним було запропоновано дати відповіді одразу на два діагностичні інструментарії, авторський оптувальник «Діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу» та опитувальник «Способи опановуючої поведінки» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р. Лазаруса. Формат нашого дослідження передбачав особисте опитування, коли досліджувані власноруч при діагностові заповнювали бланки відповідей та онлайн взаємодію, коли респонденти отримували опитувальники через соціальні медіа платформи, як то Facebook, Instagram, Telegram, Viber так і через використання електроної пошти, тобто на особистий E-mail. Участь у дослідженні була абсолютно добровільною та анонімною, за виключенням того, що досліджувані мали вказати свій вік, стать, соціальний статус (одружений/неодружений/розлучений), рід занять (навчання, робота, безробітний) та країну проживання.

В дослідженні приймали участь 43 особи, 31 жінка та 12 чоловіків, віком від 18 до 48 років з України та інших країн-членів Європейського Союзу.

В наступному підпункті ми детально описуємо всі отримані дані та аналізуємо їх наочно продемонструвавши.

2.2. Аналіз даних та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження соціального капіталу як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин

У даному підпункті ми глибоко зануримося в аналіз отриманих даних та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, що стосується соціального капіталу як ключового ресурсу особистості в контексті подолання складних життєвих обставин. Завдяки цьому етапу дослідження ми отримали важливі висновки та відповіді на поставлені питання, що стосуються ролі соціального капіталу у взаємодії особистості з викликами сучасного життя.

Почнемо з аналізу авторського опитувальника «Діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу». Перший аспект аналізу ми

відобразили на діаграмі (рис. 2.2.), де видно результати за двома нашими блоками – приватною сферою (продуктивні вміння у приватній сфері, особисті зв'язки з іншими та емоційна користь, яку вони приносять, дозвілля та вільний час) та публічною сферою (продуктивні вміння в професійному, публічному житті, вміння, пов'язані із громадянськими правами та обов'язками, не інституалізовані інтеракції).

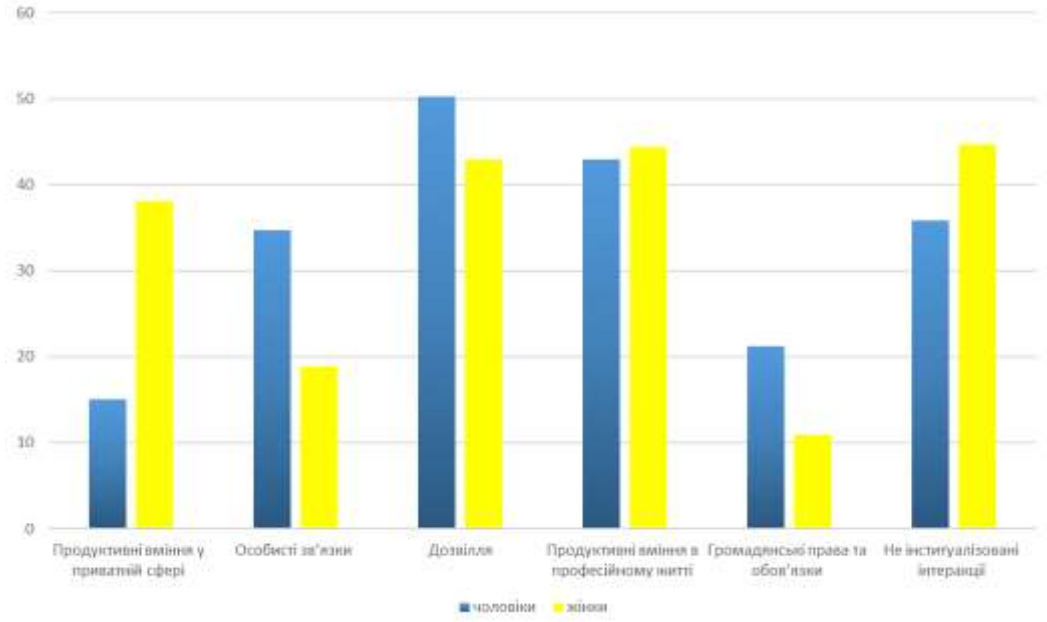

Рис. 2.2. Узагальнені результати за поділом статі за авторським опитувальником «Діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу» (у %)

Отже ми бачимо, що в приватній сфері соціального капіталу жінки впевнено лідирують в аспекті продуктивних вмінь, мають 38,1% в порівнянні з 15% у чоловіків, що більше, ніж в два рази. Це свідчить про те, що жінки мають більше клопоту, а відповідно і контактів у домашньому господарстві, як чоловіки подібні контакти обмежують. В особистісних же зв'язках з іншими людьми та емоційною користю, яку вони приносять, чоловіки випереджають жінок майже на 16%. Це також говорить про те, що чоловіки мають більш розгалуджену мережу знайомств з тими, хто може надати їм підтримку, емпатійно взаємодіяти та довіряти. І критерій дозвілля як елемент соціального капіталу також вище у чоловіків на 7,3%, тобто вони мають 50,3% від усіх своїх

контаків в приватній сфері з якими можна весело та приємно провести час, а жінки 43%, що, на нашу думку, також є непоганим показником.

В публічній сфері також цікаві результати, бо як виявилось, у жінок контакти, що забезпечують чи полегшують взаємодію пов'язану з громадянськими правами та обов'язками займають всього 11%, в той час, як у чоловіків 21,2%. Тобто з вирішенням певних питань, що пов'язані з взаємодією з державним чи публічним сектором, у жінок контактів вдвічі менше, ніж у чоловіків. Соціальний капітал в розрізі продуктивних вмінь в професійному, публічному житті майже не відрізняється – чоловіки – 42,9%, жінки – 44,4%. В не інституалізовані інтеракції вступають більше жінки – 44,7% ніж чоловіки – 35,9%. Можливо, це може бути пояснено тим, що жінки частіше працюють в сфері послуг і за професійними обов'язками мають контактувати з іншими людьми, найчастіше не знайомими.

Далі зробили ще один поділ респондентів за ознаками статі та віку, а саме на три вікові категорії: перша категорія вік чоловіків і жінок від 18 до 28 років, друга катерогія – 29 – 39 років і остання, третя, – від 40 років до 48 років.

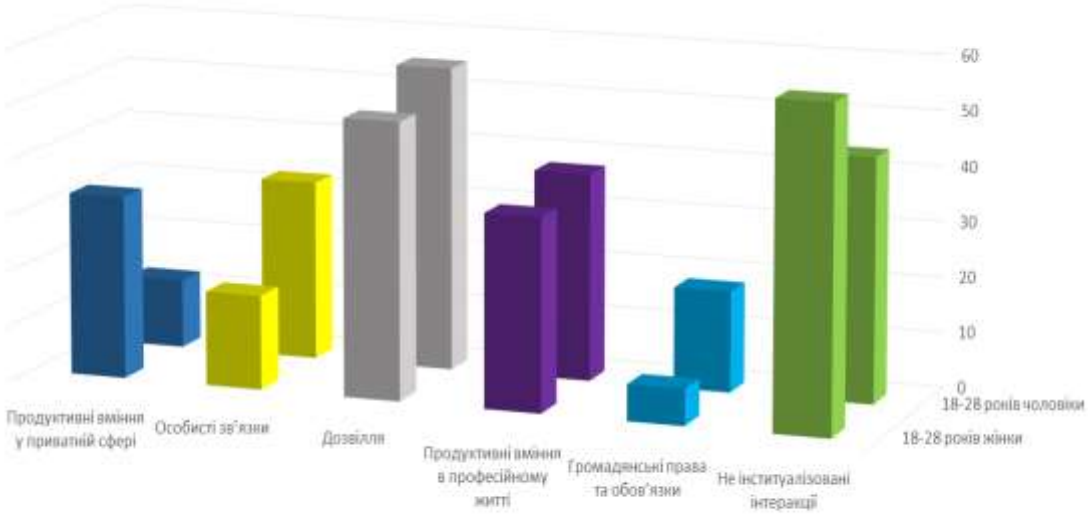

Рис. 2.3. Узагальнені результати за поділом статі та віку (18-28 років) за авторським опитувальником «Діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу» (у %)

Цікаво, бо кожна вікова група має свої особливості. Так, наприклад, на рис. 2.3. та рис. 2.4. ми можемо бачити, що такий показник соціального капіталу як «дозвілля» майже вирівнюється між чоловіками і жінками. В віковому діапазоні 18-28 роеків – чоловіки – 55,1%, жінки – 50%, від 29 до 39 років – чоловіки – 44,4%, а жінки – 38,7%. А от вже на рис. 2.5. у чоловіків ми бачимо 47,6%, а от у жінок на 9 пунктів нижче – 38,6%. З віком, різниця стає суттєвіша, адже як ми зазначали в теоретичній частині, є значні відмінності між соціальним катіталом жінок та чоловіків та їхнім віком, що й підтверджує наша практична частина.

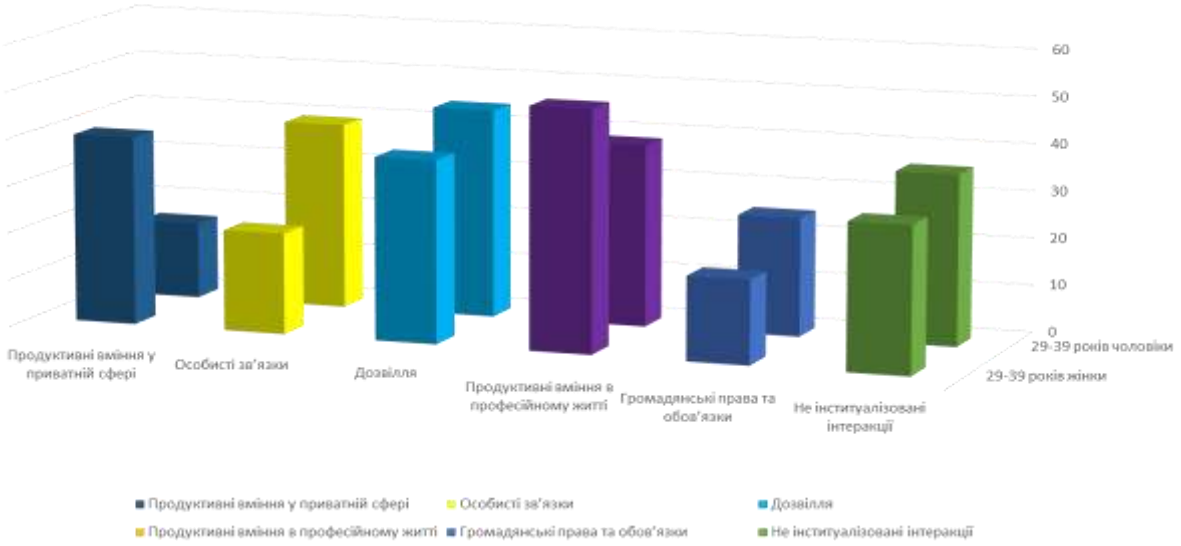

Рис. 2.4. Узагальнені результати за поділом статі та віку (29-39 років) за авторським опитувальником «Діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу» (у %)

Так само у всіх вікових групах зберігається тенденція відчутної різниці в категорії громадських прав та обов'язків, де у чоловіків значно кількісніший та, можливо, якісніший соціальний капітал, бо в проміжку від 18 до 28 років у чоловіків 18,2%, а у дівчат 6,6%, від 29 до 39 років – чоловіки – 25,1%, жінки – 17,8% і від 40 до 48 років – чоловіки – 20,6%, ну а жінки – 10,8%.

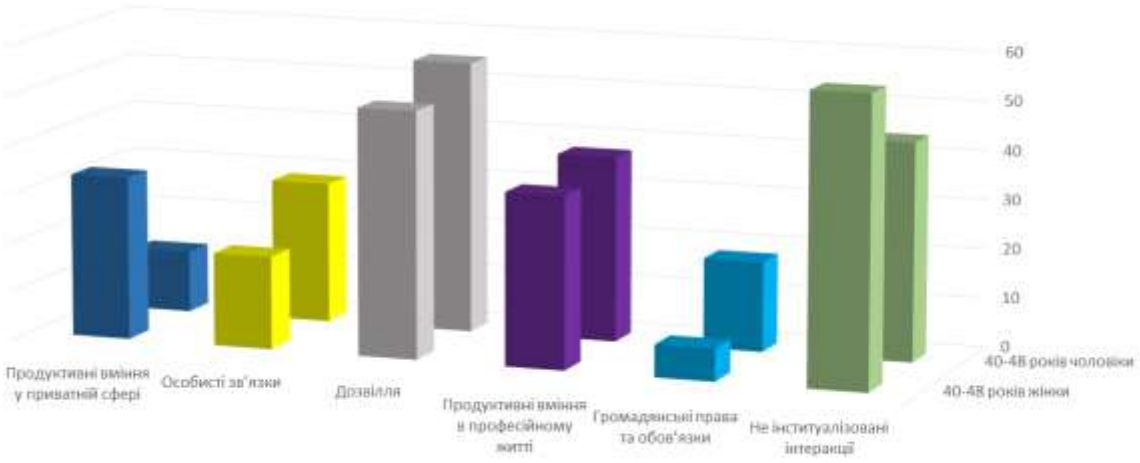

Рис. 2.5. Узагальнені результати за поділом статі та віку (40-48 років) за авторським опитувальником «Діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу» (у %)

Переходимо до аналізу домінуючих копінг-стратегій у групи наших респондентів. Нагадаємо, що копінг-тест демонструє, наскільки часто респондент використовує кожну з копінг-стратегій і наскільки ефективно відбувається їх використання.

Найперше ми вирішили проаналізувати загальні показники наявних копінг-стратегій у всих респондентів, поділивши унаочнення даних за критерієм статі, що Ви можете бачити на рис. 2.6. Отже, представлені результати виражені у відсотках від максимальної кількості балів, що свідчать про високий рівень напруження копінга. Висока напруженість копінга (у діапазоні вище 60%) свідчить про виражену тенденцію до дезадаптації. Знижений рівень копінга (у діапазоні до 30–40%) свідчить про адаптивний варіант копінг-стратегії.

У жінок домінуючою стратегією копінг поведінки є стратегія «самоконтроль» (64,2%), що свідчить про намагання позбавитись негативних переживань завдяки цілеспрямованому їх придушенню, стримуванню емоцій з метою мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації. Високий рівень контролю поведінки може заважати гнучко реагувати на зміни у поточній ситуації та

віднаходити в ній потенційні можливості, що може обмежувати використання особистісних ресурсів жінок. З цією стратегією негативно корелює (r = - 0,3) показник особистісних близьких зв'язків соціального капіталу, що означає – чим більший показник самоконтролю, тим менше у особи значущих емоційно теплих, щирих та довірливих соціальних зв'язків.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» (60,2%) спрямовує жінок до пошуку нових ресурсів, потрібної інформації, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги. Орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування їх підтримки та уваги характерні для жінок, згідно нашої культурно-стереотипної традиції. До речі, це позитивно корелює (r = 0,5)з приватною сферою соціального капіталу особситості, а саме з особистими зв'язками, що пердбачають емоційну користь, яку вони приносять та дозвіллям, проведенням вільного часу за заняттями, які приносять задоволення в компанії інших людей, як то заняття в групі своїм хобі, спільні прогулянки з коханими, друзями, сім'єю. Не зважаючи на те, що кореляція позитивна і сильна, але показники в цих галузях соціального капіталу у жінок не такі вже й високі, наприклад, особисті зв'язки всього 18,9%., з дозвіллям звичайно краще, вже бачимо 43%.

Отже, можемо зробити висновок, що при домінуванні такої копінг-стратегії як пошук соціальної підтримки, жінки не можуть її задовольнити звертаючись до близьких, рідних, коханих, друзів, але можуть знаходити її, так би мовити, на більш поверхневому рівні, тобто також з друзями, рідними, знайомими, але ступінь емоційної довіри до них буде значно нижчий.

Також небезпека в даному контексті виявляється в тому, людина схильна занурюватися у свій біль, власні страждання, звинувачує себе за те, що опинилася у такій ситуації тощо. Опинившись у стресовій ситуації, жінка не знає де саме і у кого можна знайти ту саму соціальну підтримку, що саме робити, «застигає», але через це дуже непокоїться, переживає власну нездалість, відчуває нервове напруження та роздратування Це призводить до того, що людина також схильна зриватися на інших, чим суттєво зменшувати свій соціальний капітал.

На третьому місці по напруженості у жінок є активна стратегія по розв'язанню проблеми, але із залученням нищівної самокритики, переживання почуття провини й хронічної невдоволеності собою. Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання жінкою своєї безпосередньої провини у виникненні проблеми та необхідність відповідати за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення.

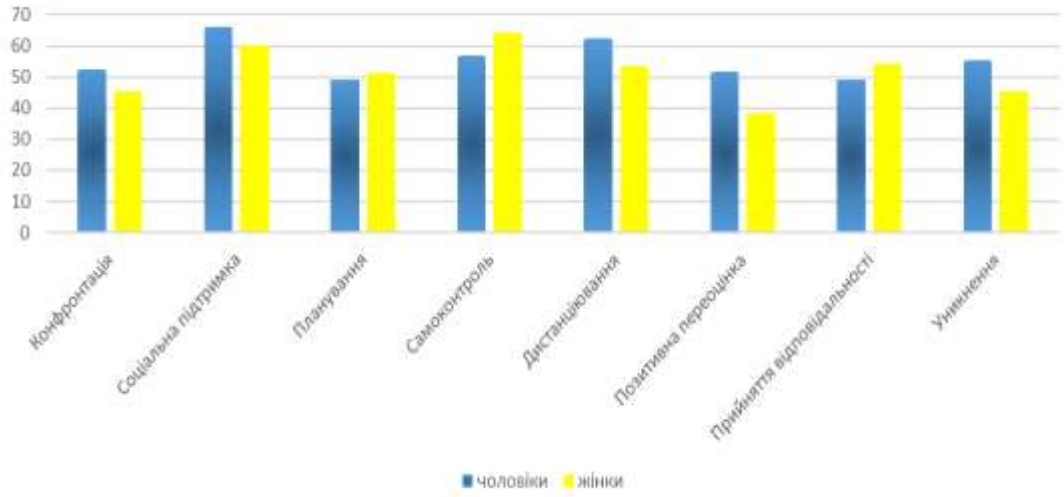

Рис. 2.6. Узагальнені результати за поділом статі за опитувальником «Способи опановуючої поведінки» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р.Лазаруса (у %).

У чоловіків, натомість також домінує такий спосіб опановуючої поведінки як «пошук соціальної підтримки» (66,1%), який є вищим за жіночий показник (60,2%), який виражається в залучення різних видів підтримки інших осіб для розв'язання проблем. Використовуючи дану стратегію, респондент очікує від інших увагу, підтримку, поради, співчуття тощо. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють, з точки зору респондента, необхідними знаннями. Цікаво, що це позитивно корелює (r = 0,5) з домінуючим соціальним капіталом особистості, адже чоловіки також мають високі показники в особистісній, тобто приватній

сфері життя, де вони мають набагато більше (37, 4%) в порівнянні з жінками (18,9%) контактів (друзі, кохані, сімейна підтримка тощо), які приносять емоційну задоволеність, теплі, хороші, позитивні емоції. А також є позитивна значуща кореляція (r = 0,7) між пошуком соціальної підтримки та таким аспектом соціального капіталу як «Дозвілля та вільний час», де чоловіки мають 66,1% до 50,3% (хобі, прогулянки).

«*Пошук соціальної підтримки*» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Соціальну підтримку можна поділити на 2 категорії. З одного боку – сім'я, друзі, колеги та інші особи формують установки і поведінку людей, а з іншого – підтримують їх у важкі моменти.

Можна говорити про два варіанти такої поведінки:

а) *поведінка, що спрямована на пошук емоційної підтримки* виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми і отримати відповідний емоційний відгук;

б) *поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей* (родичів, друзів, знайомих тощо), як правило, проявляється у звертанні до знань і життєвого досвіду значимої людини (пошук інструментальної підтримки). Таку поведінку можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій подолання різних складних життєвих ситуацій.

С. Кобб (S. Cobb) стверджує, що соціальна підтримка – це захист людини, який чинить перешкоди захворюванню у кризових та стресогенних ситуаціях і призводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, про нього

турбуються і що він є членом соціальної мережі і має з нею взаємні обов'язки [182].

Проте, соціальне оточення може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, сім'я, групи ровесників, сусіди і групи колег можуть успішно запобігати впливу стресорів на людей. А з іншого боку, у багатьох випадках соціальне оточення створює і поглиблює тяжкі конфлікти з всім притаманним їм колом негативних наслідків. Саме через це соціальна підтримка відіграє важливу захисну роль для людей, які відчувають тяжку кризу або страждають від проблем тривалого характеру.

Негативний ефект соціальної підтримки пов'язаний також з надмірним і недоречним її наданням, що може призвести до втрати почуття контролю і до безпомічності. В. Ялтонський у своєму дослідженні на прикладі хворих на наркоманію показав, що постійні конфліктні стосунки з оточуючими призводять до зменшення розміру соціальних зв'язків і можливих донорів соціальної підтримки. У результаті тривалого негативного пошуку соціальної підтримки в оточуючому середовищі людина пригнічує мотивацію її пошуку і змушена використовувати пасивну копінг-стратегію уникання [171].

Ефективному сприйняттю соціальної підтримки сприяє впевненість особистості у тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації та зворотному зв'язку, оскільки вона є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розказати про свої біди людям, які спроможні допомогти.

Щодо соціальної підтримки у процесі професійної діяльності, то у цьому випадку вона розглядається в широкому і вузькому розумінні; в широкому – це визнання в суспільстві важливості (неординарності) цієї професії, втілення соціальної цінності кожного професіонала за моральними, матеріальними та іншими факторами. У вузькому смислі – це схвалення, позитивна оцінка, в першу чергу, колег-професіоналів, в оточенні якого надається допомога й визнання заслуги порятунку. Тобто, це певне позитивне підкріплення, схвалення, приємні наслідки виконання суб'єктом професійної діяльності, що спонукає особистість до виконання цієї діяльності в майбутньому.

Стратегія «дистанціювання» (62,5%) знаходиться на високому рівні напруження у чоловіків і можемо припустити, що вони доволі часто з метою подолання негативних переживань знижують суб'єктивну значущість проблемної ситуація, тим самим зменшуючи ступінь емоційної залученості до неї. Для цього можуть бути використані інтелектуальні прийоми раціоналізації, перемикання уваги, сарказм, відсторонення, гумор, знецінення, іронія, вживання якихось речовин тощо.

Також на третьому місці за показником напруженості посідає стратегія самоконтролю (56,8%), де чоловіки свідомо придушують емоції, аби не реагувати занадто бурхливо та не здатися іншим емоційним. Вважаємо, що це також пердбачено в наших культурних нормах, де чоловіків продовжують виховувати в емоційній закутості.

Далі пропонуємо розглянути поділ результатів за методикою «Способи опановуючої поведінки» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р. Лазаруса за статтю та віком (рис. 2.7.).

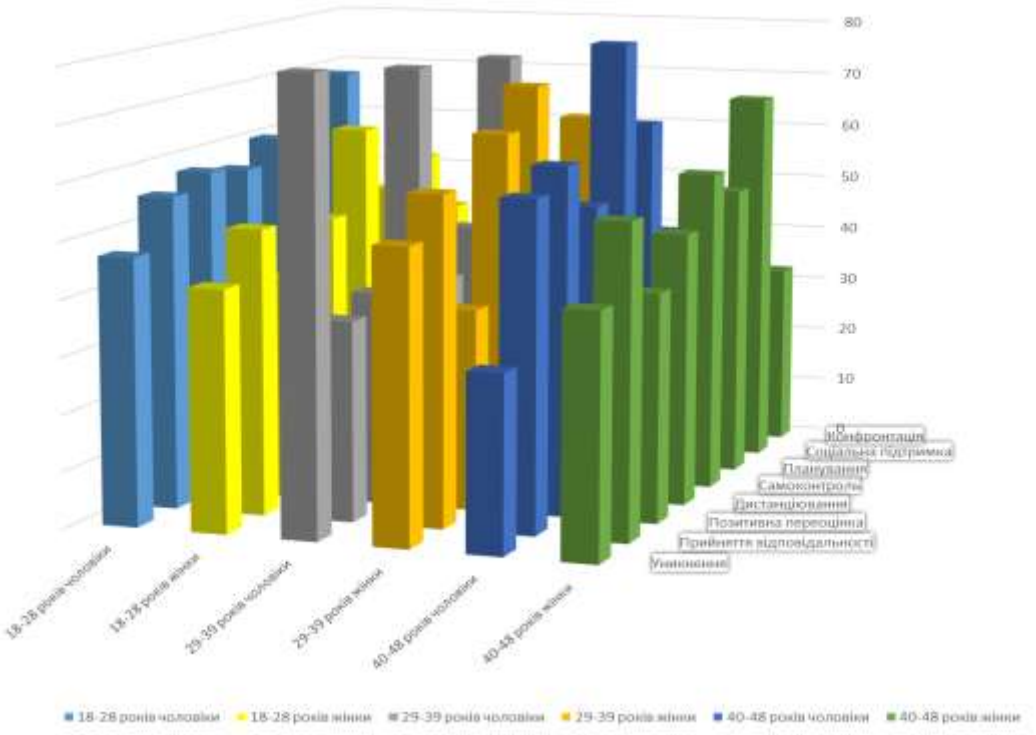

Рис. 2.7. Узагальнені результати за поділом статі та віку за опитувальником «Способи опановуючої поведінки» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р.Лазаруса (у %)

У віковій групі від 18 до 28 років чоловіків, домінують дві стратегії – соціальна підтримка (69,4%) та самоконтроль (60,3%). В загальній картині результатів теж переважають ці копінг стратегії, але хочемо зауважити, що саме у молодих людей, у молодих чоловіків зберігається напруга між двома прагненнями, які можуть викликати певний когнітивний дисонанс та створювати внутрішньоособистісну напругу. Аде, з одного боку вони прагнуть підтримки, а з іншого ні в якому разі не можуть дозволити проявити жодних почуттів, аби не викликати бажання їх пожаліти чи підтримати, зберігаючи образ сильного, мужнього та витривалого чоловіка.

У жінок цієї вікової групи – 18 – 28 років – переважає також самоконтроль – 62,6%. Шкода, що молоді жінки змушені також зберігати в таємниці свої думки та почуття від оточуючих, роблячи вигляд, що в них все гаразд.

Вікова група чоловіків та жінок від 29 до 39 років впевнено демонструє дистанціювання як домінуючу копінг-стратегію 76,1% у чоловіків та 64,9% у жінок. Люди, з домінуючою стратегією, яка орієнтованою на дистанціювання, намагаються різними шляхами відволіктися від проблеми, що виникла, втекти від неї, навіть не думати про неї. При цьому, деякі воліють відволікатися від проблеми за допомогою розваг, шопінгу, намагаються більше спати, тішать себе улюбленою їжею, більше дивляться телевізор, йдуть у тривалу відпустку або хоча б беруть відгул. А де-які, при виникненні будь-якої проблеми, відволікаються від неї, намагаючись бути у колі людей, прагнуть до широкого соціального оточення. Вони часто телефонують приятелям або йдуть в гості до друзів, проводять час із значущими рідними людьми, спілкуються з тими, чиї думки та поради для них є особливо цінними [15, 44].

Також важливо сказати, що жіноки від 29 до 39 років також як і у всих інших вікових групах дотримуються стратегії самоконтролю – 71,9% від максимума. Жінки в будь-якому віці прагнуть позбутися негативних емоцій шляхом їх управління (в кращому випадку) або придушення (в звичному випадку), що дозволяє систематично зменувати їх вплив на сприйняття

ситуації, як їм це здається. Високий рівень контролю над власною поведінкою може ускладнювати гнучку реакцію на зміни в проблемній або складній ситуації.

І чоловіки з найстаршої вікової групи – 40 – 48 років також займаються самоконтролем емоцій, а це може викликати низку психологічних та емоційних проблем. По-перше, постійне стримування емоцій може спричинити емоційну напругу та внутрішню конфліктність, що, у свою чергу, може призвести до стресових ситуацій та негативних наслідків для психічного здоров'я. По-друге, практика постійного пригнічення емоцій може призвести до неврозів, депресії та інших психологічних розладів. Заборона вираження емоцій може створити внутрішній конфлікт та втрату контакту із власними почуттями.

Крім того, високий рівень самоконтролю може призводити до втрати гнучкості в реагуванні на зміни, що ускладнює адаптацію до нових обставин та може обмежити креативність та інноваційний підхід до вирішення проблем.

Але в цієї ж групи чоловіків в діапазоні від 40 до 48 років переважає ще одна стратегія, а саме планування рішення проблеми 63,9%, яку вважають напроджуд ефективною Копінг-стратегія «планування розв’язання проблем» є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації, що передбачає зусилля, спрямовані на розуміння складності ситуації, яка виникла, її аналіз, пошук оптимального рішення шляхом аналізу можливих альтернатив, а також планування та поетапне долання існуючих перешкод. Застосування практичних кроків, що спрямовані на розв’язання ситуації, значно підвищує конструктивність та ефективність її подолання. Одже, зрілі чоловіки мають суттєву копінг-стратегію, яка може покращувати життя не тільки їм, але й їхнім рідним та близьким людям, в цілому, його соціальному капіталу.

Ми проаналізували всі найзначущі показники за двома методиками, які ми використали в нашому науковому дослідженні. Ми прагнули розкрити не тільки констатувальні аспекти наявності, кількості та якості соціального капіталу особистості як ресурсу подолання складних життєвих обставин, але й здійснити кореляційний аналіз. На превеликий жаль, лише декілька шкал

виявилися здатними показати негативну чи позитивну значущу чи хоча б середню кореляцію.

Плануємо в подальших наукових дослідженнях зайнятися розробкою та вдосконаленням діагностичного інструментарію, а також вдосконаленям використання методів математичної статистики та математичного аналізу.

РОЗДІЛ 3.
МОЖЛИВОСТІ ОПАНУВАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН ЗА ДОПОМОГОЮ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ЯК РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Тренінгова психологічна програма опанування складних життєвих обставин з використанням соціального капіталу як ресурсу особистості

Внаслідок повномасштабної війни рівень життя в Україні значно погіршився, виросла частка населення, яке критично потребує допомоги. Сучасне життя, насичене різноманітними викликами та несприятливими обставинами, вимагає від особистості не лише фізичної витривалості, але й високого рівня психологічної адаптабельності. У цьому контексті особливо важливим стає розуміння та опанування навичок, спрямованих на ефективне подолання складних життєвих ситуацій. Представлений підрозділ присвячений детальному розгляду тренінгової психологічної програми, спрямованої на опанування навичок подолання життєвих труднощів з використанням соціального капіталу як ключового ресурсу особистості.

Ця програма визначається не лише як інструмент вирішення конкретних проблем, але й як шлях до вдосконалення психологічної готовності особистості до різноманітних викликів. Ми розглядаємо практичні аспекти реалізації тренінгової програми, а також визначаємо вплив соціального капіталу як ресурсу, що допомагає особистості ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням під час вирішення життєвих проблем.

Програма складається з модулів, де проаналізовано структуру та подано практичні вправи для опанування складних життєвих обставин з використанням соціального капіталу як ресурсу особистості.

Модуль 1. Конфронтаційна майстерність

Для розуміння ваших домінуючих стратегій подолання стресу пропоную використовувати опитувальник The Ways of Coping Questionnaire авторства Р.Лазаруса [80].

Отже, якщо у вас домінує копінг «Конфронтація», то швидше за все ви демонструєте активну, агресивну поведінку, коли йдеться про зміну ситуації. Ви відстоюєте особисті інтереси, готові до можливих труднощів та ризиків. Ці стратегії вважаються нераціональними, однак у деяких ситуаціях така реакція на стрес себе виправдовує.

Що робити, щоб ваші особистісні особливості грали за вас? Пропоную низку вправ, спрямованих на впізнання та контроль агресії, там, де немає потреби її використовувати.

«Намалюй свій гнів»

Мета: навчитися помічати свій гнів та контролювати його.

Матеріал: папір різних форматів (А4, А5, А2, чисто білі, в клітинку, в лінію), кольорові олівці, фарби, крейди, фломастери.

Час проведення: 20 хвилин.

Алгоритм роботи

Інструкції.

Для початку згадайте ситуацію, яка викликала у вас сильне почуття гніву. Уявіть обстановку, почуйте людей, які вас оточують. При цьому відзначте:

• Де і як зароджувався ваш гнів? Де він був?

• Якого він кольору? Чи має вашу гнів форму? Якщо має, то яку?

• З якого матеріалу він складається? Легкий він чи важкий? М'який чи пружний? Холодний чи гарячий?

• Чи має ваш гнів запах, смак? Як звучить ваш гнів?

А тепер намалюйте це. Зобразіть негативні почуття, вибираючи ті кольори, які найбільше відповідають вашому душевному стану.

Коли відчуєте, що напруга знизилася, постарайтеся змінити малюнок на позитивний. Поверніть малюнок будь-якою іншою стороною та намалюйте його іншими фарбами. Робіть це доти, доки тяжкі переживання не зникнуть.

Якщо змінити малюнок на позитивний не вдається, якщо він все одно викликає негатив, то залишається радикальний варіант – зім'яти або порвати його на дрібні шматочки!

Висновки: Після виконання даної техніки клієнт познайомиться зі своїм почуттям гніву, перенесе його на папір і навчиться позбавлятися його.

У процесі виконання та після дуже важлива розмова з клієнтом, з'ясування деталей та обговорення ситуацій, які можуть викликати подібні почуття.

«Подушка для биття»

(техніка створена на основі когнітивно-поведінкового підходу (Albert Ellis (1950), Aaron Beck (1960))

Мета: висловлювати свій гнів безпечним чином

Матеріал: подушка

Час проведення: 20 хвилин.

Алгоритм роботи

Інструкції.

Це подушка, на якій ви не спите. Вона призначена для того, щоб її бити. Бити так, як би ви хотіли побити вашого кривдника або того, хто поставив вас у незручну ситуацію. Висловивши при цьому все, що накопичилося на його адресу, вихлюпнувши весь той негатив, який застряг у вас і роз'їдає зсередини.

Пам'ятайте – неможливо пробачити, зберігаючи негатив, який ви відчуваєте!

Завершення.

Модуль 2. Дистанціювання

Копінг «Дистанціювання» безперечно знижує важливість проблеми, тобто. відбувається емоційний вихід із залучення до переживання, людина відокремлює себе від стресової ситуації, відбувається зміна фокусу уваги.

Відомо, що в нашому мозку є лімбічна система, яка відповідає за здобуття несвідомого задоволення тут і зараз; та префронтальна кора, яка керується людиною свідомо і завдяки якій відбувається вирішення проблем тут і зараз, планування, будуються довгострокові перспективи, вирішуються питання безпеки існування тощо.

Якщо у людини виникає страх невдачі, з'являються сумніви у виборі, знижується мотивація — щоб не говорила префронтальна кора, лімбічна система створить усі умови для нашої безпеки. За допомогою дистанціювання вона просто убезпечить нас від проблем та неприємностей.

Пропоную вправу із музичної терапії.

"Дописування частини музичного твору"

(засновано на техніці «Дописування частини музичного твору» з книги «Людина, що звучить. Практикум з музичної терапії» - Олена Тараріна, 2017р.)

Мета: усвідомити важливість дій у моменті, бути у контакті з проблемою та не відкладаючи вирішити її тут і зараз.

Матеріал: аудіозаписи із заздалегідь підготовленими мелодіями.

Час проведення: 40 хвилин.

Алгоритм роботи

Інструкції.

1. Медику пропонують прослухати музичний твір. Краще, якщо воно буде мовою, яку клієнт не знає, — смислове навантаження не повинно відволікати його, піднімаючи якісь допоміжні почуття та переживання. В ідеалі це має бути яскрава мелодія взагалі без слів. Даємо клієнту прослухати музичний твір без закінчення.

2. Потім пропонуємо йому підібрати музичні інструменти, які, як здається, допоможуть відтворити фінал музичної композиції. Клієнт пробує. Проводить різні експерименти.

3. У результаті ми за допомогою смартфона, планшета, диктофона або відеокамери записуємо закінчення і даємо клієнту прослухати, що ж вийшло.

Висновки: Дуже часто з першого разу люди бувають не зовсім задоволені своєю роботою. Вони хочуть переграти, як би вдосконалити свій твір. Ми даємо їм таку нагоду. І відбувається дуже цікавий процес: якщо в такій музичній терапії людина наважилася в ігровій, легкій, не лякаючій і не напружувальній формі завершити процес там, де він не зміг завершити його в реальному житті, то розбіг, взятий у вправі, додасть йому таку швидкість, що він зможе зрушити з того місця на своєму життєвому шляху, на якому він з різних причин зупинився. Це дуже мотиваційна робота.

Клієнт стає автором та співавтором музичного твору, часто дуже відомого. Але ціннішою для клієнта буде робота, якщо він ніколи не чув цього твору.

Потенціал цієї вправи в контексті подолання дистанціювання від проблем та мотивації до роботи просто величезний, особливо якщо людина має якесь випробування, завдання, яке потрібно вирішувати.

Завершення.

Модуль 3. Самоконтроль

Це спроби контролювати свої емоції – здебільшого вони пригнічуються. Людина прагне контролювати свою поведінку, стримуючи переживання. Небезпечний і здебільшого неефективний вид стратегій, хоча є винятки, коли вони добре працюють.

«Емоційний лист»

техніка створена на основі когнітивно-поведінкового підходу

(Albert Ellis, Aaron Beck)

Мета: познайомитись зі своїми почуттями

Матеріал: папір, ручка

Час проведення: 30 хвилин.

Алгоритм роботи

Інструкції.

Берете аркуш паперу. Сідайте та пишете тільки від руки! Жодних комп'ютерів та планшетів. Рукописний текст це те, що допоможе вашому мозку переробити негативний досвід. Писати краще увечері. Почати важливо з числа, місяця та року. Вказати час. Дати назву своєму стану. І прописати все, що турбує вашу душу. Все, що не дає спокою. Писати краще стільки, доки не відчуєте, що все достатньо. Насамкінець краще подякувати ситуації за все хороше, що вона принесла у ваше життя (адже добре є, правда?). Кладете лист під подушку і лягайте спати.

А вранці (воно, як відомо, вечори мудріші) перечитуєте все, що написали. Можуть бути дуже неприємні відчуття, потерпіть це нормально.

Потім спалюєте листок, стежачи, як він згоряє, як згортається папір, як тануть рядки у вогні. Так згоряють ваші негативні емоції.

Висновки: не слід поспішати клієнта в написанні тексту, також важливо не підказувати текст чи почуття, які доречно було б відчувати у тій чи іншій ситуації. Дайте клієнту зробити все самостійно, просто перебуваючи поряд.

Завершення.

Модуль 4. Шукайте соціальну підтримку

Кожна людина, використовуючи цей копінг, шукає певний ресурс в оточенні – комусь потрібне співчуття та співпереживання, а комусь конкретні дії чи інформація.

Ця стратегія стоїть окремо, тому що не можна однозначно сказати про позитивний або негативний результат її застосування. Людина не вирішує проблему активно, але й уникнення проблеми теж не передбачається.

Далі пропоную вправу, виконання якої є обов'язковим у групі для максимального ефекту.

«Втішити їжачка»

техніка створена на основі когнітивно-поведінкового підходу

Albert Ellis, Aaron Beck

Мета: навчитися просити підтримки людей

Час роботи: 10 хвилин

Алгоритм роботи

Інструкції.

Один учасник виходить у центр кімнати, сідає на стілець (якщо йому так зручно) і просить у всієї групи надати йому підтримку, розповідає про свою нещодавню пережиту стресу або неприємну подію, яку довелося переживати самостійно або за мінімальної підтримки близьких.

Решта учасників слухають своє Я і якщо їм хочеться, то вони підходять до учасника в центр кімнати і шкодують так, як вони можуть – наприклад, мовчки погладжують за плечі, обіймають, кажуть хороші слова, просто посміхаються, бере за руку тощо.

Висновки: важливо, щоб атмосфера у групі була доброю, позитивною. Завдання ведучого – повністю виключити негатив, глузування, образливі жарти тощо.

Завершення.

Модуль 5. Прийміть відповідальність

Розуміння та прийняття того, що у виникненні проблеми сама людина брала безпосередню участь. Тут присутня здорова самокритика та спроби виправити ситуацію, проте часто самокритика переходить у почуття провини та безпідставне самозвинувачення, посилюючи стрес.

«Не моя відповідальність – геть!»

техніка створена на основі арт-терапії Adrian Hill (1942), Edward Adamson (1964), Margaret Naumburg, Edith Kramer (1969)

Мета: позбутися нездорової, надмірної відповідальності та неминучої появи почуття провини

Матеріал: папір, кольорові олівці, фарби, прості олівці

Час проведення: 40 хвилин.

Алгоритм роботи

Інструкції.

Згадайте той момент, коли ви почали думати, що це ваша вина чи ваша відповідальність. Що випливає з пам'яті? Замалюйте це на папері.

Вибрати спосіб малювання можна інтуїтивно, промальовуючи насамперед те, на що ви найбільше звертаєте увагу.

У процесі малювання ви відчуєте величезний сплеск емоцій. Це означає, що розпочався процес звільнення від негативу. Зупиніться, коли з'явиться відчуття приємної порожнечі всередині.

Подивіться свій малюнок. Як би ви його назвали? Запишіть.

Що робити із малюнком?

Ви можете:

• знищити його, а разом з ним і почуття провини

• домалювати нові деталі, перетворити образ провини на веселий та смішний

• прикрасити малюнок, щоб образ провини трансформувався на інше, конструктивне почуття

• вигадати свій власний спосіб.

Після цього дайте відповідь собі на запитання:

• Що ви намалювали?

• Які почуття приходили до вас під час малювання?

• Чи є зараз ваше почуття провини? Якщо є яке воно?

• Що ви відчули під час процедури «позбавлення» нездорової відповідальності як наслідок її – провини

• Як тепер змінилася інтенсивність цього почуття?

• Тепер, після роботи, чи стали ви ставитися до своєї відповідальності по-іншому? Як?

Висновки: чесно відповівши собі на ці питання, ви зрозумієте, що почуття провини, що переслідувало вас, або зовсім не залишилося, або його стало набагато менше. Ви можете сміливо пробувати рухатися далі до нових цілей та досягнень, розуміючи, де ви дійсно несете відповідальність, а де ні.

Завершення.

Модуль 6. Уникнення

Людина, у якої домінує ця копінг-стратегія дуже часто «не бачить» проблему, може бути у фантазіях, а не в реальності, часто виявляє інфантильну поведінку. Щоб позбутися такої непродуктивної поведінки, існує низка вправ, які я пропоную нижче.

«Повернення в тут і зараз»

Техніка створена на основі транзактного аналізу Eric Berne (1950), Pamela Levin (1972), Claude Steiner (1974)

Мета: навчити людину фокусуватися зараз, діяти зараз.

Час проведення: 7 хвилин.

Алгоритм роботи

Інструкції. Як тільки ви відчули, що уникаєте проблемну тему, що не хочете думати і вирішувати, діяти зараз, подивіться навколо себе і усвідомте, що з вами відбувається. Згадайте, що це непродуктивний копінг, а ви хочете бути максимально ефективним при цьому зберігши ментальне здоров'я.

Наступним кроком виділяєте п'ять звуків та їхнє джерело. Це може бути будь-що – звук машини, годинника, води в трубі, спів пташки, шарудіння ковдри. Слухайте уважно, розпізнайте та називайте вголос.

Потім дослухайтеся до відчуття власного тіла. Наприклад, руки – які вони: теплі чи холодні; шия, спина, живіт, ноги і таке інше. Відчуйте частини свого тіла уважно та повільно.

Далі, знайдіть п'ять кольорів, які вас оточують. Це так само може бути будь-що - стеля, підлога, машини, дерева, чашка. Потрібно чітко знайти колір та назвати його вголос.

Висновки: завдяки цій невеликій терапевтичній вправі людина легше сприймає дійсність і поступово приймає її, розуміє, що важливо діяти зараз, що важливо бути в моменті.

Завершення.

Модуль 7. Заплановане вирішення проблеми

Це повністю аналітичний підхід, що включає аналіз проблеми, пошук оптимального рішення з урахуванням досвіду, навколишньої обстановки і наявності ресурсів.

«Визначення плану»

(О. Гаркавець)

Мета: навчитися планувати та слідувати плану.

Час проведення: 80 хвилин.

Алгоритм роботи

Інструкції.

1. Намалювати колесо життя, що складається з наступних напрямків:

Здоров'я, стосунки, сім'я та оточення, покликання, побут та забезпеченість, бізнес, яскравість життя, духовність, або наповнити своїми напрямками на вибір.

2. У кожному з напрямків колеса життя уявити та написати картинку бажаного майбутнього себе в рамках 10-15 років.

3. Вибрати найцікавіші 2-3 напрями для себе зараз, з якими найбільше хочеться попрацювати для досягнення ідеальної картинки майбутнього.

4. Структурувати ці 2-3 напрямки між собою за ступенем важливості та залишити найважливіше

У вибраному важливому напрямку з колеса життя створити та продумати ідею, яку хочеться прямо зараз почати реалізовувати.

Що хочете побудувати, зробити чи здійснити у цьому напрямі.

Що хочете зробити завтра важливим, що може навіть стати вашим подвигом, і зробить Ваш день наповненим та результативним.

Вигадайте таку ідею.

Висновок: дана техніка потребує глибокого занурення та аналізу. Не поспішайте клієнта. Нехай він дізнається як просто складати плани і як це полегшує життя у будь-яких незрозумілих ситуаціях.

Завершення.

Модуль 8. Позитивна переоцінка

Особистість намагається розглянути питання з позитивної та філософської сторони. Часто після осмислення проблема постає як стимул для особистісного розвитку.

"Я"

(засновано на техніці «Мандала Я» з книги О.Тараріної «Глибинна арт-терапія: практики трансформацій», 2017)

Мета: навчитися бачити перспективу

Матеріал: аркуш паперу формату А3, акварель, гуаш, кисті, вода.

Час проведення: 40 хвилин.

Алгоритм роботи

Інструкції.

Діаметр мандали, кола 24 см.

На аркуші два кола. Визначте ліве коло як "Я", в його центрі поставте крапку. Навколо цієї точки символічно намалюйте символ себе. Намалюйте своє оточення, можете відобразити деякі перепони шляху самореалізації.

Подумайте:

• Які ви можете зробити зміни на малюнку, щоб негативні впливи зовнішніх образів зменшити на тридцять відсотків?

• Що ви тепер можете сказати про перешкоди, які виникають у вашому житті?

У правому колі за центр прийміть образ світу - "Мій світ", який підтримує вас на шляху самореалізації.

Дивлячись на образ Мого світу, навколо якого існують коридори можливостей, символічно намалюйте можливості для особистої самореалізації.

Подивіться спочатку на перший малюнок, потім на другий, і визначте, де більше можливостей та ресурсів.

Можна намалювати міст, дорогу і т. д. – для того, щоб доповнити перший малюнок елементами з другого малюнка.

Завершення.

Модуль 9. Завершальний

Підіб'ємо підсумки роботи, обговоримо висновки та усвідомлення, нові знання про себе, про свої реакції. Для закріплення ефекту виконаємо арт-терапевтичну техніку.

«Історія незвичайної людини»

Мета: формування умінь аналізувати та усвідомлювати власні сильні та слабкі стратегії у різних життєвих ситуаціях.

Матеріал: 63 ламіновані картки з назвами різних матеріалів, з яких можна зробити чоловічка, наприклад залізо, вата, кава, папір, скло, дерево; папір форматів А3, А4, гуаш, пензлі, баночки, кольорові олівці, воскова крейда.

Алгоритм роботи

Інструкції. На столі розкладено картки. Виберіть собі одну, і ви дізнаєтеся, з якого матеріалу зроблено ваш чоловічок. Яка історія могла б статися з ним? Намалюйте її. Можна використовувати техніку арт-колажу (за

допомогою листівок, журналів вирізати те, що вам головне, а решту домалювати).

Варіант: намалюйте історію, в якій людина досягла успіху саме завдяки особливостям матеріалу, з якого він виготовлений.

Час проведення: 30-40 хвилин.

Робота в парах: обговорення по 10 хвилин у кожну сторону.

Рефлексивні питання:

• У чому незвичайність цього матеріалу для вас? Чи ви розумієте, про що це? Розкажіть про свого чоловічка. Який він?

• Що ви відчули у перші хвилини? Які почуття у вас виникали під час роботи над історією про вашого чоловічка? Що ви відчуваєте, дивлячись на свою роботу? Що вам найбільше в ній подобається?

• Про який період життя ваша історія?

• Як пов'язані якість матеріалу та реальні події у вашій історії? Чим ви схожі на свого чоловічка? Що між Вами спільного?

• Які якості даного матеріалу були виділені вами, чи всі вони використовувалися в історії людини?

• Якби ваша людина могла говорити, що б вона вам сказала? Що ви йому відповіли б?

• Де на малюнку ви бачите свої ресурси?

• Коли історія закінчена, чи хочеться вам щось змінити? Поясніть, чи хочеться щось змінити у своїй роботі та чому?

• Хочете побажати щось своєму герою, якщо «так», то зробіть це.

Висновки: аналізуючи власну історію, дорослий може реально відчути та опрацювати свою життєву історію, виділити якості, на які він, можливо, навіть не звертав увагу, а також знайти власні ресурси.

Підказки:

З цією проектною технікою можна працювати двома способами: довільно та відкрито; наосліп і навмання.

Робота у відкриту – безпечніша, вона передбачає якийсь контроль над ситуацією і знижує тривогу. На початку роботи з дорослими клієнтами та з дітьми слід обирати саме цю стратегію та в міру створення безпечної атмосфери, розслаблення клієнта пропонувати процедуру із закритими картками.

Завершення роботи.

ВИСНОВКИ

Сучасна ситуація в Україні характеризується активним та кривавим військовим протистоянням, економічними проблемами та реформами, які нам, як українському суспільству життєво необхідні для нашого виживання як українського народу. Багато людей переживають цю ситуацію як складну або утруднену, подолання якої вимагає від них певних зусиль та активізації власних ресурсів.

Внаслідок повномаштабної війни, яка відбулася і продовжує відбуватися в Україні, рівень життя суттєво знизився, і зросла кількість людей, які надзвичайно потребують допомоги. Вивчення ж аспекту соціального капіталу як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин може внести значний внесок у практичну психологію, адже розуміння, як використовувати внутрішні ресурси та завнішні ресурси для підтримки психічного здоров'я, стає важливою складовою стратегій психологічної роботи з індивідуальними та груповими клієнтами.

Соціальний капітал розглядається багатьма суміжними гуманітарними науками, такими, як соціологія, психологія, політологія, економіка та ін. Спільним у науковомурозумінні соціального капіталу є його інтерпретація як ресурсу. Аналіз наукових підходів до розуміння соціального капіталу та методів його дослідження приводить нас до думки, що це поняття потребує уточнення та деталізації, що ми намагалися зробити в нашій магістерській роботі.

Отже, ми визначили та обгрунтувати теоретико-методологічні засади поняття соціального капіталу як ресурс особистості для подолання складних життєвих обставин.

Ми розглядали соціальний капітал як особистісно-індивідуальний ресурс, а саме як доступність до реальних чи потенційних ресурсів соціальної мережі

та як можливість індивідів користуватись обмеженими ресурсами на основі свого членства у соціальній мережі.

Ми експериментально дослідити та проаналізувати результати емпіричного дослідження соціального капіталу як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин. Трохи зупинимося на дизайні емпіричного дослідження. Для діагностики соціального капіталу ми створили авторський опитувальник, який грунтується на класичних наукових підходах щодо соціального капіталу, він дістав назву «Діагностування якості та кількості наявного соціального капіталу». Також нами було застосовано опитувальник «Способи опановуючої поведінки» (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р. Лазаруса. Формат нашого дослідження передбачав особисте опитування, коли досліджувані власноруч при діагностові заповнювали бланки відповідей та онлайн взаємодію, коли респонденти отримували опитувальники через соціальні медіа платформи, як то Facebook, Instagram, Telegram, Viber так і через використання електроної пошти, тобто на особистий E-mail. Участь у дослідженні була абсолютно добровільною та анонімною, за виключенням того, що досліджувані мали вказати свій вік, стать, соціальний статус (одружений/неодружений/розлучений), рід занять (навчання, робота, безробітний) та країну проживання.

В дослідженні приймали участь 43 особи, 31 жінка та 12 чоловіків, віком від 18 до 48 років з України та інших країн-членів Європейського Союзу.

Соціальний капітал ми досліджували в двох базових блоках – приватною сферою (продуктивні вміння у приватній сфері, особисті зв’язки з іншими та емоційна користь, яку вони приносять, дозвілля та вільний час) та публічною сферою (продуктивні вміння в професійному, публічному житті, вміння, пов’язані із громадянськими правами та обов’язками, не інституалізовані інтеракції).

В приватній сфері соціального капіталу жінки впевнено лідирують в аспекті продуктивних вмінь, мають 38,1% в порівнянні з 15% у чоловіків, що більше, ніж в два рази. Це свідчить про те, що жінки мають більше клопоту, а

відповідно і контактів у домашньому господарстві, як чоловіки подібні контакти обмежують. В особистісних же зв'язках з іншими людьми та емоційною користю, яку вони приносять, чоловіки випереджають жінок майже на 16%. Це також говорить про те, що чоловіки мають більш розгалуджену мережу знайомств з тими, хто може надати їм підтримку, емпатійно взаємодіяти та довіряти. І критерій дозвілля як елемент соціального капіталу також вище у чоловіків на 7,3%, тобто вони мають 50,3% від усіх своїх контаків в приватній сфері з якими можна весело та приємно провести час, а жінки 43%, що, на нашу думку, також є непоганим показником.

В публічній сфері також цікаві результати, бо як виявилось, у жінок контакти, що забезпечують чи полегшують взаємодію пов'язану з громадянськими правами та обов'язками займають всього 11%, в той час, як у чоловіків 21,2%. Тобто з вирішенням певних питань, що пов'язані з взаємодією з державним чи публічним сектором, у жінок контактів вдвічі менше, ніж у чоловіків. Соціальний капітал в розрізі продуктивних вмінь в професійному, публічному житті майже не відрізняється – чоловіки – 42,9%, жінки – 44,4%. В не інституалізовані інтеракції вступають більше жінки – 44,7% ніж чоловіки – 35,9%. Можливо, це може бути пояснено тим, що жінки частіше працюють в сфері послуг і за професійними обов'язками мають контактувати з іншими людьми, найчастіше не знайомими.

Переходимо до аналізу домінуючих копінг-стратегій і нагадаємо, що копінг-тест демонструє, наскільки часто респондент використовує кожну з копінг-стратегій і наскільки ефективно відбувається їх використання.

Висока напруженість копінга (у діапазоні вище 60%) свідчить про виражену тенденцію до дезадаптації. Знижений рівень копінга (у діапазоні до 30–40%) свідчить про адаптивний варіант копінг-стратегії.

У жінок домінуючою стратегією копінг поведінки є стратегія «самоконтроль» (64,2%), що свідчить про намагання позбавитись негативних переживань завдяки цілеспрямованому їх придушенню, стримуванню емоцій з метою мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації. З цією стратегією

негативно корелює (r = - 0,3) показник особистісних близьких зв'язків соціального капіталу, що означає – чим більший показник самоконтролю, тим менше у особи значущих емоційно теплих, щирих та довірливих соціальних зв'язків.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» (60,2%) спрямовує жінок до пошуку нових ресурсів, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги. Орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування їх підтримки та уваги характерні для жінок, згідно нашої культурно-стереотипної традиції. До речі, це позитивно корелює (r = 0,5) з приватною сферою соціального капіталу особситості, а саме з особистими зв'язками, що пердбачають емоційну користь, яку вони приносять та дозвіллям, проведенням вільного часу за заняттями, які приносять задоволення в компанії інших людей, як то заняття в групі своїм хобі, спільні прогулянки з коханими, друзями, сім'єю. Не зважаючи на те, що кореляція позитивна і сильна, але показники в цих галузях соціального капіталу у жінок не такі вже й високі, наприклад, особисті зв'язки всього 18,9%., з дозвіллям звичайно краще, вже бачимо 43%.

Отже, можемо зробити висновок, що при домінуванні такої копінг-стратегії як пошук соціальної підтримки, жінки не можуть її задовольнити звертаючись до близьких, рідних, коханих, друзів, але можуть знаходити її, так би мовити, на більш поверхневому рівні, тобто також з друзями, рідними, знайомими, але ступінь емоційної довіри до них буде значно нижчий.

Також небезпека в даному контексті виявляється в тому, людина схильна занурюватися у свій біль, власні страждання, звинувачує себе за те, що опинилася у такій ситуації тощо. Опинившись у стресовій ситуації, жінка не знає де саме і у кого можна знайти ту саму соціальну підтримку, що саме робити, «застигає», але через це дуже непокоїться, переживає власну нездалість, відчуває нервове напруження та роздратування Це призводить до того, що людина також схильна зриватися на інших, чим суттєво зменшувати свій соціальний капітал.

На третьому місці по напруженості у жінок є активна стратегія по розв’язанню проблеми, але із залученням нищівної самокритики, переживання почуття провини й хронічної невдоволеності собою.

У чоловіків, натомість також домінує такий спосіб опановуючої поведінки як «пошук соціальної підтримки» (66,1%), який є вищим за жіночий показник (60,2%), який виражається в залучення різних видів підтримки інших осіб для розв’язання проблем. Використовуючи дану стратегію, респондент очікує від інших увагу, підтримку, поради, співчуття тощо. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють, з точки зору респондента, необхідними знаннями. Цікаво, що це позитивно корелює (r = 0,5) з домінуючим соціальним капіталом особистості, адже чоловіки також мають високі показники в особистісній, тобто приватній сфері життя, де вони мають набагато більше (37, 4%) в порівнянні з жінками (18,9%) контактів (друзі, кохані, сімейна підтримка тощо), які приносять емоційну задоволеність, теплі, хороші, позитивні емоції. А також є позитивна значуща кореляція (r = 0,7) між пошуком соціальної підтримки та таким аспектом соціального капіталу як «Дозвілля та вільний час», де чоловіки мають 66,1% до 50,3% (хобі, прогулянки).

Стратегія «дистанціювання» (62,5%) знаходиться на високому рівні напруження у чоловіків і можемо припустити, що вони доволі часто з метою подолання негативних переживань знижують суб'єктивну значущість проблемної ситуація, тим самим зменшуючи ступінь емоційної залученості до неї. Для цього можуть бути використані інтелектуальні прийоми раціоналізації, перемикання уваги, сарказм, відсторонення, гумор, знецінення, іронія, вживання якихось речовин тощо.

Також на третьому місці за показником напруженості посідає стратегія самоконтролю (56,8%), де чоловіки свідомо придушують емоції, аби не реагувати занадто бурхливо та не здатися іншим емоційним. Вважаємо, що це

також пердбачено в наших культурних нормах, де чоловіків продовжують виховувати в емоційній закутості.

Також важливо сказати, що жіноки від 29 до 39 років також як і у всих інших вікових групах дотримуються стратегії самоконтролю – 71,9% від максимума. Жінки в будь-якому віці прагнуть позбутися негативних емоцій шляхом їх управління (в кращому випадку) або придушення (в звичному випадку), що дозволяє систематично зменувати їх вплив на сприйняття ситуації, як їм це здається. Високий рівень контролю над власною поведінкою може ускладнювати гнучку реакцію на зміни в проблемній або складній ситуації.

І чоловіки з найстаршої вікової групи – 40 – 48 років також займаються самоконтролем емоцій, а це може викликати низку психологічних та емоційних проблем. По-перше, постійне стримування емоцій може спричинити емоційну напругу та внутрішню конфліктність, що, у свою чергу, може призвести до стресових ситуацій та негативних наслідків для психічного здоров'я. По-друге, практика постійного пригнічення емоцій може призвести до неврозів, депресії та інших психологічних розладів. Заборона вираження емоцій може створити внутрішній конфлікт та втрату контакту із власними почуттями.

Крім того, високий рівень самоконтролю може призводити до втрати гнучкості в реагуванні на зміни, що ускладнює адаптацію до нових обставин та може обмежити креативність та інноваційний підхід до вирішення проблем.

Але в цієї ж групи чоловіків в діапазоні від 40 до 48 років переважає ще одна стратегія, а саме планування рішення проблеми 63,9%, яку вважають напроджуд ефективною Копінг-стратегія «планування розв’язання проблем» є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації, що передбачає зусилля, спрямовані на розуміння складності ситуації, яка виникла, її аналіз, пошук оптимального рішення шляхом аналізу можливих альтернатив, а також планування та поетапне долання існуючих перешкод. Застосування практичних кроків, що спрямовані на розв’язання ситуації, значно підвищує конструктивність та ефективність її подолання. Одже, зрілі чоловіки мають

суттєву копінг-стратегію, яка може покращувати життя не тільки їм, але й їхнім рідним та близьким людям, в цілому, його соціальному капіталу.

Ми проаналізували всі найзначущі показники за двома методиками, які ми використали в нашому науковому дослідженні. Ми прагнули розкрити не тільки констатувальні аспекти наявності, кількості та якості соціального капіталу особистості як ресурсу подолання складних життєвих обставин, але й здійснити кореляційний аналіз. На превеликий жаль, лише декілька шкал виявилися здатними показати негативну чи позитивну значущу чи хоча б середню кореляцію.

Також ми розробити тренінгову психологічну програму опанування складних життєвих обставин з використанням соціального капіталу як ресурсу особистості.

Отже, гіпотеза дослідження підтвердилася, копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» позитивно корелює (значно впливає) на розвиток кількісно та якісно соціального капіталу особистості в приватній сфері як ресурсу особистості з подолання складних життєвих обставин.

Аналіз зібраних даних сприятиме розкриттю патернів, тенденцій та особливостей, які свідчать про важливі аспекти взаємодії соціального капіталу та особистісного розвитку, покликаного допомагати особистості в ефективному подоланні життєвих труднощів.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у більш глибинному аналізі факторів становлення соціального капіталу як психологічного ресурсу та його вплив на становлення інших соціально-психологічних структур.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бобух І.М. Пропорції та перспективи формування національного багатства України: монографія:Ін-т екон. та прогнозув. Київ, 2010. 372 с.

2. Бова А. Соціальний капітал в Україні: досвід емпіричного дослідження. *Економічний часопис — XXI*. 2003. № 5. С. 46—50.

3. Близнюк В.В. Людський капітал як фактор економічного розвитку (еволюція методологічних підходів та сучасність). *Економіка і прогнозування*. 2005. №2. С. 32-37

4. Блозва П. І. Соціальний капітал як психологічний ресурс: теоретичне означення поняття. *Проблеми політичної психології :* зб. статей / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ: Міленіум, 2016. Вип. 3 (17). С. 59 – 72

5. Блозва П. І. Чинники становлення соціального капіталу як психологічного ресурсу особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(2). С. 65-78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2(2)__7.

6. Варга Н. І. Функціонування соціальних мереж в умовах регіонального середовища. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2015. Вип. 67/68. С. 105—112.

7. Вдовиченко А. В. «Особливості копінг — поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* . Серія «Психологічні науки»). 2013/114. С. 17-20.

8. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №2. С. 95 – 104.

9. Гізело О.І. Інвестиції в людський капітал як умова соціального розвитку України. *Ринок праці та зайнятість населення*. 2015. № 1. С. 11— 14.

10. Горностай П. П. Колективна травма і групова ідентичність. *Психологічні перспективи*. Київ, 2012. Спец. вип.: *Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп*. Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. С. 89–95.

11. Горячук В. Ф. Концептуальна модель широкого розуміння капіталу. *Ефективна економіка*. 2012. № 3. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2012_3_14.

12. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. Серія: Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. № 4. С. 188-199.

13. Демків О. Марцінковська О., Легкий О. Людський капітал та шляхи його відтворення. *Економічний аналіз*. 2014. Випуск 7. С. 310–312.

14. Демків О. Соціальний капітал та рентоорієнтовані соціальні мережі в умовах державного монополізму. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Соціологія. 2013. Вип. 1. С. 28—34.

15. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічні особливості волонтерської діяльності у сучасній Україні: мотиваційний аспект . -науковий вісник мну імені в. О. Сухомлинського. *Психологічні науки*. № 2 (15), жовтень 2015. С.40-45

16. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 2. С. 57-64. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2019_2_10.

17. Камбур А. В. Нова соціальна ситуація як детермінанта змін життєвих планів особистості. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2015. Вип. 67-68. С. 123-130. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/stapttp_2015_67-68_15

18. Кондратюк, Світлана. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління психології права. 2022. С. 78-83.

19. Крисанова Т. Н. Загальна модель аналізу вигід і витрат при інвестиціях в людський капітал. Харків: Фенікс, 2011. 298 с.

20. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології.* 2017. Вип. 35. С. 303

21. Мітлош А.В. Копінг-стратегії у міжособовій взаємодії // Соціально-психологічна компетентність персоналу в сфері публічного управління в сфері публічного управління: монографія / за заг. ред. О.В. Лазорко, Т.В. Федотової. Луцьк «Вежа Друк», 2020. С. 104-128.

22. Ніздрань О. Впровадження позитивної психотерапії у програму активізації соціального капіталу осіб із низьким економічним статусом *Психологія особистості*. 7 (1), С. 141-150

23. Ніздрань, О. А. Особливості зв'язку соціального капіталу осіб із низьким економічним статусом та їхнього психологічного здоров'я: аналіз результатів дослідження. *Scientific Journal «ScienceRise».* 2016. № 10/1(27). С. 44–47. DOI: 10.15587/2313-8416.2016.81338. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/texc_2016_10(1)__10

24. Пачева Н.О. Позаекономічні інститути у відтворенні соціального капіталу : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 157 с.

25. Пачева Н.О. Соціальні мережі як структуроутворююча властивість соціального капіталу. *Materialy X mezinarodni vědecko - prakticka konference «Věda a vznik – 2013/2014»,* (27 prosincu 2013 - 05 ledna 2014 roku). Dil 12. Ekonomicke vědy: Praha. Publishing House «Education and Science» s.r.o. P. 3-5

26. Пачева Н.О. Сутність та значення соціально-корпоративного капіталу. Материали за 9-а международна научна практична конференция, *«Achievement of high school – 2013»,* (17 – 25 November, 2013). 2013. Том 10. Икономики. София. «Бял ГРАД-БГ» ООД. С. 74-75

27. Пачковський Ю. Ф. Соціальний капітал спільнот українських трудових мігрантів у країнах Європейського Союзу : монографія / Ю. Ф. Пачковський, Г. П. Селещук. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. 264 с.

28. Пашко Л. А. Актуалізація людського фактора у сфері державного управління як запорука результативності взаємодії у форматі «держава – громадянське суспільство». Громадські організації та органи державного управління: питання взаємодії: монографія/за заг. ред. Нижник Н. Р. та Олуйка В. М. Вид. 2-ге, розш. та доповн. Черкаси: Вид-во Чабаненко, 2009. С. 117–135.

29. Піддубний В. Регулятивна функціональність соціального капіталу. *Суспільство: моніторинг соціальних змін*. 2014. Вип. 1 (1). С. 304-313. URL: http://nbuv. gov. ua/UJRN/ukrsoc_2014_1 (1) __30

30. Піддубний В. А., Привалов Ю. О., Чепурко Г. І. Цивілізаційний механізм функціонування соціального капіталу в підприємництві. Мультиверсум. *Філософський альманах* / Гол. ред. В. В. Лях. Вип. 6—7 (134—135). Київ, 2014. С.188—202.

31. Піддубний В.А. Соціальний контекст інтеграції соціуму в глобальну цивілізацію / В.А. Піддубний, Ю.О.Привалов. *Міжнародна науково-практична конференція «Реалії та перспективи розвитку суспільства: соціальні, психологічні і політичні аспекти»* (м. Сладковічево, Словацька Республіка, 28-29 жовтня). С. 65 – 66.

32. Подзігун С. М., Пачева Н. О., Соціальний капітал як ресурс регіонального розвитку. *Trends in scientific thought in economics and management: collective monograph* / Galushkina T., Butrym O., Baranovska V., Afanasieva O., Zaruba D., etc. International Science Group. Boston : Primedia eLaunch, 2021. P. 79 – 167. DOI- 10.46299/ISG.2021.MONO.ECON.III

33. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ«КПІ».* Філософія. Психологія. Педагогіка: зб. наук. пр. 2012. № 1(34). С. 122. URL: http://novyn.kpi.ua/2012-1/10-psy-Risinets.pdf.

34. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса, 2011. 364 с.

35. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені

Г.С.Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 7. С. 609.

36. Саєнко Ю. Експертні оцінки соціального капіталу. *Українське суспільство: моніторинг соціальних змін.* Вип. 1(15). Т.1. Київ: Інститут соціології НАН України, 2014. С.314-319.

37. Семків, І. Ресурсний підхід до розуміння соціального капіталу у психології. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", [S. l.]*, n. 17, 2019. DOI: 10.32626/2227-6246.2012-17.%p. URL:https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160302

38. Семків І. Психометричні показники та адаптація методики р. стили "KPIKS" (українська версія: опитувальник вимірювання індивідуального соціального капіталу (овіск) адаптація І. Семків). *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди"*. Психологія. 2015. Вип. 37. С. 136-146. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpups_2015_37_18.

39. Соціальний капітал: теорія і практика. Колективна монографія. Київ: Інститут соціології НАН України, 2016. 240с.

40. Соціальний капітал: теоретичні основи дослідження та операціональні параметри. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2004. № 4. С. 99—111.

41. Соціально-психологічна компетентність персоналу у сфері публічного управління: монографія / Кол. авт. : О. В. Лазорко, О. В. Кихтюк, А. В. Кульчицька [та ін.] / за заг. ред. О. В. Лазорко, Т. В. Федотової. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 204 с.

42. Титаренко Т.М. Від чого залежить опанування. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ, 2003. С. 259–262.

43. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

44. Фукуяма Ф. Великий крах. Людська природа і відновленнясоціального порядку. Львів : Кальварія, 2005. 380 с.

45. Чепурко Г. Проблеми формування соціального капіталу в Україні на сучасному етапі. *Українське суспільство: моніторинг соціальних з*мін. 2014. Вип. 1(1). С. 271—283. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrsoc_2014_1(1)__27.

46. Чепурко Г.І. Модернізація: теорія, практика, цивілізаційний вимір/ Пилипенко В.Є., Сапелкіна О.В., Чепурко Г.І. / Відп. ред. Ю.О. Привалов. Львів: Простір-М.: 2016. 130 с.

47. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с

48. Adler, P. S., Kwon, S.-W. Social Capital: Prospects for a New Concept. Paul S. Adler, Seok-Woo Kwon. *The Academy of Management Review*. Vol. 27, No. 1 (Jan., 2002), pp. 17-40 (24 pages)

49. Anderson, J. C., & Narus, J. A. (1990). A Model of Distributor Firm and Manufacturer Firm Working Partnerships. *Journal of Marketing*, 54(1), p. 42-58. URL:https://doi.org/10.1177/002224299005400103

50. Becker S. Gary Human Capital, Effort, and the Sexual Division of Labor. Published by: The University of Chicago Press on behalf of the Society of Labor Economists and the National Opinion Research Center. *Journal of Labor Economics*, Vol. 3, No. 1, Part 2: Trends in Women's Work, Education, and Family Building, (Jan., 1985), pp. S33-S58. Stable URL: http://www.jstor.org/stable/2534997

51. Bourdieu P. The forms of capital. Handbook ofTheory and Research for the Sociology of Education. New York: Greenwood, 1986. С. 241-258.

52. Bourdieu, P. "Les trois etats du capital culturel", *Actes de la recherche en sciences sociales*, No. 30 ("L'institution scolaire"), 1979, pp. 3-6. Bourdieu, P.

53. Bourdieu, Pierre Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste, London: Routledge & Kegan Paul. 1984

54. Bourdieu, Pierre, and Wacquant, Loic J. D., An Invitation to Reflexive Sociology, Chicago: University of Chicago Press. 1992

55. Boyd M. Family and personal networks in international migration: Recent developments and new agenda. *International Migration Review*. 1989. 23(3). P. 238—270.

56. Boyd M. Family and personal networks in international migration: Recent developments and new agenda. *International Migration Review*. 1989. 23 (3). P.238—270.

57. Burt, R. S., & Knez, M. (1995). Kinds of Third-Party Effects on Trust. *Rationality and Society*, 7(3), p. 255-292. URL:https://doi.org/10.1177/1043463195007003003

58. Burt, R. S., & Knez, M. (1996). Trust and third-party gossip. In R. M. Kramer & T. R. Tyler (Eds.), Trust in organizations: Frontiers of theory and research (pp. 68–89). Sage Publications, URL:https://doi.org/10.4135/9781452243610.n5

59. Castles S., de Haas H., Miller M. J. The Age of Migration: International Population Movements in the Modern World. Fifth edition. New York : Guilford Press. 2011. P. 34.

60. Coleman, James S. 'Social Capital in the Creation of Human Capital', *American Journal of Sociology*, Vol. 94, Supplement: Organizations and Institutions: Sociological and Economic Approaches to the Analysis of Social Structure, 1988. pp. 95-120.

61. Coleman J. Foundations of Social Theory. Cambridge, MA : Harvard Univ. Press. 1990. P.110.

62. Coleman J., Hoffer T. Public and Private Schools: the Impact of Communities. Basic Books, New York. 1987. 254 p.

63. Durkheim, E. The Division of Labor in Society, The Free Press, New York, 1984.

64. Employment trends and their impact on women's OSH. Published on: 02/06/2014. URL:https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/employment-trends-and-their-impact-womens-osh

65. Folkman, S. & Lazarus, R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology,* 48, 1985. P. 150-170.

66. Folkman S., Lazarus R., Delongis A , Gruen R. Appraisal, coping, healths status, and psychological symptoms. *J. Personal. and Soc. Psychol*. 1986. No 50. P.571-579.

67. Fukuyama F. Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity by Francis Fukuyama. New York : Free Press, 1995. 480 p.

68. Fukuyama F. Social Capital and Civil Society. *International Monetary Fund*, Working Paper, WP/00/74, 2000. P. 1—18.

69. Gaag, M. P. J. V. D., M., Webber, M. (2008). Measurement of Individual Social Capital. In: Kawachi, I., Subramanian, S., Kim, D. (eds) *Social Capital and Health.* Springer, New York, NY. URL:https://doi.org/10.1007/978-0-387-71311-3_2

70. Gaaga M. The resource generator: social capital quantification withconcrete items / M. Gaag, T.A. Snijders. *Social Networks*. 2005. Vol.27. P.1–29.

71. Gabbay, S.M., Leenders, R.T.A.J.. CSC: The Structure of Advantage and Disadvantage. In: Leenders, R.T.A.J., Gabbay, S.M. (eds) *Corporate Social Capital and Liability*. Springer, Boston, MA. 1999. URL:https://doi.org/10.1007/978-1-4615-5027-3_1

72. Glaester, E. L. "The Formation of Social Capital", in J. F. Helliwell (ed.), The Contribution of Human and Social Capital to Sustained Economic Growth and Well-being: International Symposium Report, *Human Resources Development Canada and OECD*. 2001

73. Hallinan, Joseph T. Errornomics: Why We Make Mistakes and What We Can Do to Avoid Them, London: Ebury Press. 2009

74. Hanifan, L. "The Rural School Community Center", *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 1916, No. 67.

75. Herbst M. Kapitai ludzki I kapitai spoieczny a rozwьj regionalny. Warzawa : Wydawnictwo naukowe SCHOLAR.,2007. 203s.

76. Hirschman, A., "Against Parsimony: Three Easy Ways of Complicating Economic Analysis", *American Economic Review*, No. 74, 1984. pp. 88–96.

77. Hobfoll, S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. Vol. 50. P. 337-421. DOI: https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062.

78. Homans, G. C. Social behavior: Its elementary forms. *Harcourt Brace Jovanovich*. 1961.

79. Jacobs, J. The Life and Death of Great American Cities, *Random House*, New York. 1961

80. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: Mc Graw-Hill Book, 1966. P.142.

81. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. P. 31, 35, 178, 138. 102

82. Leenders, R.T.A.J. and Gabbay, S.M. Corporate Social Capital and Liability. Springer, New York. 1999. URL:https://doi.org/10.1007/978-1-4615-5027-3

83. Lin N. Social capital: a theory of social structure and action. Cambridge : Cambridge University Press, 2001. 278 c.

84. Loury, G. "Why Should We Care about Group Inequality?", *Social Philosophy and Policy*, 1987. pp. 249-271.

85. Lundberg Shelly, Pollak A. Robert The American Family and Family Economics. *The Journal of Economic Perspectives*. Vol. 21, No. 2 (Spring, 2007), pp. 3-26 (24 pages)

86. Marcel Émerit. Pierre Bourdieu Sociologie de l'Algérie, Collection « Que sais-je? ». In: Annales. Economies, sociétés, civilisations. 15e année, N. 2, 1960. pp. 402-404. URL: www.persee.fr/doc/ahess_0395-2649_1960_num_15_2_420651_t1_0402_0000_2

87. Massey D. S. Why Does Immigration Occur? Ed by C. Hirschman, P. Kasinitz, J. DeWind. *The Handbook of International Migraiton: The American Experience.* New York : Russell Sage Foundation. 1999. P. 34—52.

88. Massey, Douglas S., Joaquin Arango, Graeme Hugo, Ali Kouaouci, Adela Pellegrino, and J. Edward Taylor. "Theories of International Migration: A Review and Appraisal." *Population and Development Review* 19, no. 3 (1993): 431–66. URL:https://doi.org/10.2307/2938462.

89. Mischke, J./Wingerter, c. Frauen und Männer auf dem Arbeitsmarkt, *Statistisches Bundesamt Wiesbaden*, 2012. URL:www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetige/BroeschuereFrauenMaennerArbeitsmarkt0010018129004.pdf?__blob=publicationFile

90. Neidhardt Jan Social Capital from an Individual Perspective Kommunikations-, Informations- und Medienzentrum der Universität Hohenheim, Faculty of Business, *Economics and Social Sciences Institute of Economics Chair of Environmental Economics, Regulatory and Consumer Policy*. Stuttgart, 2018. 217 p.

91. Norris P. Making Democratic Governance Work: How Regimes Shape Prosperity, Welfare, and Peace. *CEU Political Science Journal*, Vol. 8. No. 3, 2013. 369 p.

92. Norris, Pippa. 2011. Making Democratic-Governance Work: The Consequences for Prosperity. HKS Faculty Research Working Paper Series RWP11-035, John F. *Kennedy School of Government*, Harvard University. URL:http://nrs.harvard.edu/urn-3:HUL.InstRepos:5131502

93. North Douglas, Institutions, Institutional Change and Economic Performance (New York: Cambridge University Press, 1990), p. 36.

94. Paldam M. Social capital: one or many? Definition and measurement / M. Paldam. *Journal of economic surveys*. 2000. Vol.14, No 5. P. 629-653.

95. Passeron, J. C., Reproduction in Education, *Society and Culture*, Sage, London. 1970

96. Pâques V. Sociologie de l'Algérie. Par Pierre Bourdieu. Paris: Presses Universitaires de France, 1958. Pp. 126, carte. Africa. 1959;29(4):434-434.

doi:10.2307/1157942. URL:https://www.cambridge.org/core/journals/africa/article/abs/sociologie-de-lalgerie-par-pierre-bourdieu-paris-presses-universitaires-de-france-1958pp-126-carte/0AB3F581BC4E85CAFD6DA540C3A7833C

97. Pollak Robert, 2003. "Gary Becker's Contributions to Family and Household Economics," *Review of Economics of the Household, Springer*, vol. 1(1), pages 111-141

98. Portes A. Social Capital: Its Origins and Applications in Modern Sociology. *Annual Review of Sociology*. 1998. Vol. 24. P. 1—24

99. Putnam, R., Making Democracy Work, Princeton University Press, Princeton. 1993. 167p. 1993

100. Putnam R. D. Bowling Alone: America's Declining Social Capital. *Journal of Democracy*. 1995. January. P. 65—78.

101. Putnam, Robert D. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community, New York: Simon & Schuster. 2001

102. Reitz Michael Noch feinere Unterschiede? Das Denken Pierre Bourdieus im 21. Jahrhundert. Deutschlandfunk. 26.11.2017. URL: https://www.deutschlandfunk.de/das-denken-pierre-bourdieus-im-21-jahrhundert-noch-feinere-100.html

103. Richardson, J., Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. *The Forms of Capital Pierre Bourdieu*. 1986, Westport, CT: Greenwood, pp. 241–258.

104. Rodríguez-Pose, A., von Berlepsch, V. Social Capital and Individual Happiness in Europe. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being,* 15(2), 357–386, (2014). https://doi.org/10.1007/s10902-013-9426-y

105. Snijders T.A.B. Prologue to the measurement of social capital /T.A.B. Snijders. *La Revue Tocqueville*. 1999. Vol. 20. –P. 27-44.

106. Sobel, Joel. 2002. "Can We Trust Social Capital?" *Journal of Economic Literature*, 40 (1): p. 139-154. DOI: 10.1257/0022051027001

107. Taylor J. E. The New Economics of Labour Migration and the Role of Remittances in the Migration Process. *International Migration*. 1999. No. 37. P. 63—88.

108. Temple, J. (2001), "Growth Effects of Education and Social Capital in the OEcD" in J. F. Helliwell (ed.) The Contribution of Human and Social Capital to Sustained Economic Growth and Well-being: *International Symposium Report*, Human Resources Development Canada and OECD.

109. The Guidebook: a guide to using green purchasing in your business. URL:http://www.cannybuyer.com/guidebook/capital-model.shtml.

110. The World Bank, “Social capital: the missing link?” in Expanding the Measure of Wealth: Indicators of Environmentally Sustainable Development (Washington, D.C.: The World Bank, 1997), p. 85.

111. Weber Max, Economy and Society, ed. Guenther Ross and Claus Wittich, –Berkeley: University of California Press, 1968 [1922]

112. Weber Max, General Economic History, translated by Frank Knight. New Brunswick, N.J.: Transaction Books, 1923 [1981]

113. Williams Dmitri. On and off the ’Net: Scales for Social Capital in an Online Era, *Journal of Computer-Mediated Communication*, Volume 11, Issue 2, 1 January 2006, P. 593–628, URL:https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00029.x

114. Williams Michael Value, Social Form and the State: *Lecturer in Economics.* Brunei University. Published by MACMILLAN PRESS LTD. – Houndmills, Basingstoke, Hampshire and London. 1988. p. 176

115. Woolcock M. The Place of Social Capital in Understanding Social and Economic Outcome. *Canadian Journal of Policy Research*. N 2. 2001. URL: http://www.oecd.org/dataoecd/5/13/1824913.pdf.

116. Winship C., Sobel M. Causal Inference in Sociological Studies. *Handbook of Data Analysis*, edited by M. Hardy and A. Bryman, Sage. Publications. 2004. P. 451—480.

117. Zuzanek, JWork, leisure, time-pressure and stress. In J. T. Haworth & A. J. Veal (Eds.), *Work and leisure* . 2004. pp. 123–144.

118. Zuzanek J, Smale B.J.A. More work—less leisure? Changing allocations of time in Canada, 1981 to 1992. *Loisir et Société/Society and Leisure* 1997;20:73–106.

ДОДАТКИ

Додаток А

WAYS OF COPING (Revised)

Please read each item below and indicate, by using the following rating scale, to what extent you used it in the situation you have just described.

Not Used	Used Somewhat	Used Quite A Bit	Used A great deal
0	1	2	3

_____ 1. Just concentrated on what I had to do next – the next step.

_____ 2. I tried to analyze the problem in order to understand it better.

_____ 3. Turned to work or substitute activity to take my mind off things.

_____ 4. I felt that time would make a difference – the only thing to do was to wait.

_____ 5. Bargained or compromised to get something positive from the situation.

_____ 6. I did something which I didn't think would work, but at least I was doing something.

_____ 7. Tried to get the person responsible to change his or her mind.

_____ 8. Talked to someone to find out more about the situation.

_____ 9. Criticized or lectured myself.

_____ 10. Tried not to burn my bridges, but leave things open somewhat.

_____ 11. Hoped a miracle would happen.

_____ 12. Went along with fate; sometimes I just have bad luck.

_____ 13. Went on as if nothing had happened.

_____ 14. I tried to keep my feelings to myself.

_____ 15. Looked for the silver lining, so to speak; tried to look on the bright side of things.

_____ 16. Slept more than usual.

_____ 17. I expressed anger to the person(s) who caused the problem.

_____ 18. Accepted sympathy and understanding from someone.

Not Used	Used Somewhat	Used Quite A Bit	Used A great deal
0	1	2	3

_____ 19. I told myself things that helped me to feel better.

_____ 20. I was inspired to do something creative.

_____ 21. Tried to forget the whole thing.

_____ 22. I got professional help.

_____ 23. Changed or grew as a person in a good way.

_____ 24. I waited to see what would happen before doing anything.

_____ 25. I apologized or did something to make up.

_____ 26. I made a plan of action and followed it.

_____ 27. I accepted the next best thing to what I wanted.

_____ 28. I let my feelings out somehow.

_____ 29. Realized I brought the problem on myself.

_____ 30. I came out of the experience better than when I went in.

_____ 31. Talked to someone who could do something concrete about the problem.

_____ 32. Got away from it for a while; tried to rest or take a vacation.

_____ 33. Tried to make myself feel better by eating, drinking, smoking, using drugs or medication, etc.

_____ 34. Took a big chance or did something very risky.

_____ 35. I tried not to act too hastily or follow my first hunch.

_____ 36. Found new faith.

_____ 37. Maintained my pride and kept a stiff upper lip.

_____ 38. Rediscovered what is important in life.

Not Used	Used Somewhat	Used Quite A Bit	Used A great deal
0	1	2	3

_____ 39. Changed something so things would turn out all right.

_____ 40. Avoided being with people in general.

_____ 41. Didn't let it get to me; refused to think too much about it.

_____ 42. I asked a relative or friend I respected for advice.

_____ 43. Kept others from knowing how bad things were.

_____ 44. Made light of the situation; refused to get too serious about it.

_____ 45. Talked to someone about how I was feeling.

_____ 46. Stood my ground and fought for what I wanted.

_____ 47. Took it out on other people.

_____ 48. Drew on my past experiences; I was in a similar situation before.

_____ 49. I knew what had to be done, so I doubled my efforts to make things work.

_____ 50. Refused to believe that it had happened.

_____ 51. I made a promise to myself that things would be different next time.

_____ 52. Came up with a couple of different solutions to the problem.

_____ 53. Accepted it, since nothing could be done.

_____ 54. I tried to keep my feelings from interfering with other things too much.

_____ 55. Wished that I could change what had happened or how I felt.

_____ 56. I changed something about myself.

_____ 57. I daydreamed or imagined a better time or place than the one I was in.

_____ 58. Wished that the situation would go away or somehow be over with.

_____ 59. Had fantasies or wishes about how things might turn out.

Not Used	Used Somewhat	Used Quite A Bit	Used A great deal
0	1	2	3

_____ 60. I prayed.

_____ 61. I prepared myself for the worst.

_____ 62. I went over in my mind what I would say or do.

_____ 63. I thought about how a person I admire would handle this situation and used that as a model.

_____ 64. I tried to see things from the other person's point of view.

_____ 65. I reminded myself how much worse things could be.

_____ 66. I jogged or exercised.