

УДК 316.62

## «КОЛЕСО ЖИТТЄВОГО БАЛАНСУ» ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТА МОТИВАЦІЇ ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ СВІТОВИХ ТРЕНДІВ

Тарас Демкура<sup>1</sup>; Ірина Маркович<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Тернопільське регіональне представництво «ІСС Ukraine»,  
Тернопіль, Україна

<sup>2</sup>Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя,  
Тернопіль, Україна

**Резюме.** Досліджено суть категорій «життєвий баланс» та «колесо життя» в інструментарії самообстеження та самоусвідомлення тих сфер, які можуть бути покращеними для підвищення якості життя людини. Показано структуру «Колеса життєвого балансу», зокрема виділено такі сектори: здоров'я та фізична активність; відносини та сім'я; фінанси; відпочинок, дозвілля; друзі, оточення; соціальні проекти; особистісний розвиток; робота, бізнес. Подано основні компоненти, які слід оцінювати, проводячи аудит у цих секторах. Показано, що трендами світового розвитку та пріоритетами сучасної людини є: прагнення до здорового способу життя та активного довголіття; участь в екологічних та соціальних ініціативах, волонтерство; пошук балансу між роботою та особистим життям; посилення ролі інтернет-технологій, активне використання соціальних мереж; фокус на бізнесі, заснованому на цінностях та рекомендаційному маркетингу; особистий розвиток, брендинг, networking та навички комунікації; прагнення бути частиною спільноти, бути сучасним, мати цікаве оточення, самореалізація. Продемонстровано, що «Колесо життєвого балансу» повністю кореспондує з цими трендами. На прикладах доведено, що поведінкова економіка може стати в нагоді при формуванні відповідної архітектури рішень, тобто формування контексту або обставин, у яких людина буде тяжіти до раціональніших з точки зору довготермінової перспективи ухвалення. Поведінкова економіка пропонує інструментарій м'якого підштовхування до раціональнішої поведінки людини, в тому числі й щодо збереження свого здоров'я, що веде, наприклад, до активного довголіття. Подано детальний аналіз понять соціальної активності, активізму та волонтерства, акцентовано увагу на відмінностях між цими явищами суспільного життя. Показано важливість екологічних ініціатив, які спрямовані на трансформацію структури споживання та загалом принципів функціонування окремих галузей чи напрямків діяльності. Продемонстровано, що бізнес сьогодні та в майбутньому повинен базуватися на цінностях, бути соціально відповідальним.

**Ключові слова:** колесо життєвого балансу, самооцінювання, тренди світового розвитку.

[https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk\\_tntu2023.03.152](https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk_tntu2023.03.152)

Отримано 21.04.2023

UDC 316.62

## «WHEEL OF LIFE BALANCE» AS A TOOL FOR INCREASING SELF-AWARENESS AND HUMAN MOTIVATION IN THE CONTEXT OF CURRENT GLOBAL TRENDS

Taras Demkura<sup>1</sup>; Iryna Markovych<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Regional Development of the International Chamber of Commerce ICC  
of Ukraine, Ternopil, Ukraine

<sup>2</sup>Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ternopil, Ukraine

**Summary.** The article examines the essence of the categories «life balance» and «wheel of life» in the tools of self-examination and self-awareness of those areas that can be improved to improve

the quality of a person's life. The structure of the «Wheel of Life Balance» is shown, in particular the following sectors are highlighted: health and physical activity; relationships and family; finances; recreation, leisure; friends, environment; social projects; personal development; work, business. The main components that should be evaluated when conducting an audit in these sectors are presented. It is shown that the trends of world development and the priorities of modern man are: striving for a healthy lifestyle and active longevity; participation in environmental and social initiatives, volunteering; finding a balance between work and personal life; strengthening the role of Internet technologies, active use of social networks; focus on value-based business and referral marketing; personal development, branding, networking and communication skills; the desire to be part of the community, to be modern, to have an interesting environment, self-realization. It is shown that the «Wheel of Life Balance» fully corresponds with these trends. The examples prove that behavioral economics can be useful in the formation of an appropriate architecture of decisions, that is, the formation of a context or circumstances in which a person will gravitate towards decisions that are more rational from the point of view of the long-term perspective. Behavioral economics offers a toolkit of gentle nudges towards more rational human behavior, including in terms of preserving one's health, which leads, for example, to active longevity. A detailed analysis of the concepts of social activity, activism, and volunteerism is given, and emphasis is placed on the differences between these phenomena of social life. The importance of environmental initiatives, which are aimed at transforming the structure of consumption and, in general, the principles of functioning of certain industries or areas of activity, is shown. It has been demonstrated that business today and in the future must be based on values and be socially responsible.

**Key words:** wheel of life balance, self-evaluation, world development trends.

[https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk\\_tntu2023.03.152](https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk_tntu2023.03.152)

Received 21.04.2023

**Постановка проблеми.** Аудит різних аспектів життя людини є важливим елементом у системі самоідентифікації, усвідомлення сфер, які потребують покращення для повноцінного життя. Важливо розуміти, що сприйняття повноцінності людини є виключно суб'єктивною оцінкою свого поточного стану, що співставляється з особистими пріоритетами. Проте існує досить багато інструментів, які дозволяють провести аудит свого життєвого балансу та активно використовуються у низці соціальних і поведінкових наук.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням підходів до формування збалансованого життя людини в різних аспектах займалися Пол Дж. Майер, Аманда Руджері, Норберт Херцог та інші, праці яких використані в даній статті.

**Метою дослідження** є детальний розгляд інструменту аудиту життєвої рівноваги людини «Колесо життєвого балансу», а також основних трендів світового розвитку, які впливають на його структуру.

**Постановка завдання.** Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі завдання:

- розглянути методіку побудови так званого «Колеса життєвого балансу»;
- проаналізувати усі компоненти «Колеса життєвого балансу» та обґрунтувати доцільність їх самооцінювання;
- дослідити тренди світового розвитку, які визначають пріоритети сучасної людини.

**Виклад основного матеріалу.** Життєвий баланс – це стан, у якому людина задоволена усіма компонентами життя та їх динамікою, у якому вона здатна значною мірою впливати на своє сьогодення та майбутнє, у якому визначає чому і скільки часу приділяти. Наблизитися до цієї рівноваги можливо, в тому числі користуючись інструментами поведінкової економіки, що є перспективним напрямком подальших наукових досліджень та експериментів.

Сформована у 1960-х роках Полом Дж. Мейером, засновником Інституту мотивації успіху, концепція «Колеса життя» («Wheel of Life») стала важливою частиною його бачення мотивувати людей.

Розроблений для підвищення самосвідомості та мотивації користувачів, цей інструмент залишається спадщиною П. Дж. Майера як частини програми «Total Person» від «Leadership Management International», де він широко використовується й сьогодні для полегшення процесу встановлення цілей і формулювання планів дій.

«Колесо життя» – це візуальний інструмент або робочий аркуш, який використовується в коучингу, щоб допомогти клієнтам швидко зрозуміти, наскільки збалансованим або повноцінним є їхнє життя в даний момент часу. Колесо складається з 8–10 категорій або областей, важливих для цілісного або збалансованого життя. Клієнти оцінюють свій рівень задоволеності кожною областю, а потім відображають це на зображенні колеса. Це дає їм негайний огляд свого поточного «життєвого балансу».

Важливо те, що «Колесо життя» дозволяє клієнтам одразу побачити, які сфери їхнього життя можуть потребувати покращення [1].

Основною метою використання описаного вище інструменту та інших технік із самообстеження є чітка та візуально оформлена характеристика поточного стану людини за низкою критеріїв. Зрозумівши та усвідомивши ті сфери, які не дозволяють відчувати своє життя гармонійним, можна працювати над покращенням. Усвідомленість є важливим елементом у процесі вирішення будь-якої ситуації, в тому числі й наближення до стану балансу в житті.

На наш погляд, пропоноване «Колесо життєвого балансу» є достатньо комплексним інструментом оцінювання, хоча й може мати різні модифікації залежно від того, на дослідження яких областей спрямоване використання цього гнучкого інструменту.

Здоров'я та фізична активність; відносини та сім'я; фінанси; відпочинок, дозвілля; друзі, оточення; соціальні проекти; особистісний розвиток; робота, бізнес – саме ці компоненти повноцінного життя сучасної людини ми розглянемо детальніше (рис. 1).

Оцінюючи окрему компоненту, варто розуміти, відповіді на які орієнтовні запитання потрібно собі надати.

Наприклад, аналізуючи успіх у роботі/бізнесі, слід зосередитися на тому, наскільки Ви задоволені своїми досягненнями, чи взагалі ця робота приносить задоволення, чи Ваша робота відповідає Вашим уявленням про ідеальну для Вас сферу зайнятості. Також важливим фактором, який потрібно врахувати, є фінансовий аспект – чи достатньо Ви отримуєте доходу для покриття бажаних витрат, займаючись своєю справою.

Беззаперечно важливою стороною життя людини є стан її здоров'я. Проводячи аудит інструментом «Колесо життєвого балансу», необхідно оцінити, наскільки Ви фізично та психічно здорові, чи задоволені рівнем повсякденної енергії та інше.

Оцінюючи сферу «Сім'я/відносини» варто сконцентруватися на відчуттях, які у Вас виникають з приводу надійності, підтримання та задоволення, які Ви відчуваєте в колі близьких, чи достатньо у вас часу на те, щоб проводити з ними час.

Ставлячи оцінку за критерієм «Фінанси» слід подумати, чи достатньо доходу для задоволення основних потреб, які є важливими для Вас, а також оцінити власну залежність від позикових коштів.

Аналізуючи сегмент «Відпочинок/дозвілля» зверніть увагу на те, чи достатньо Ви відпочиваєте і якої якості цей відпочинок; чи є у Вас справа, яка Вас здатна захоплювати та надихати.

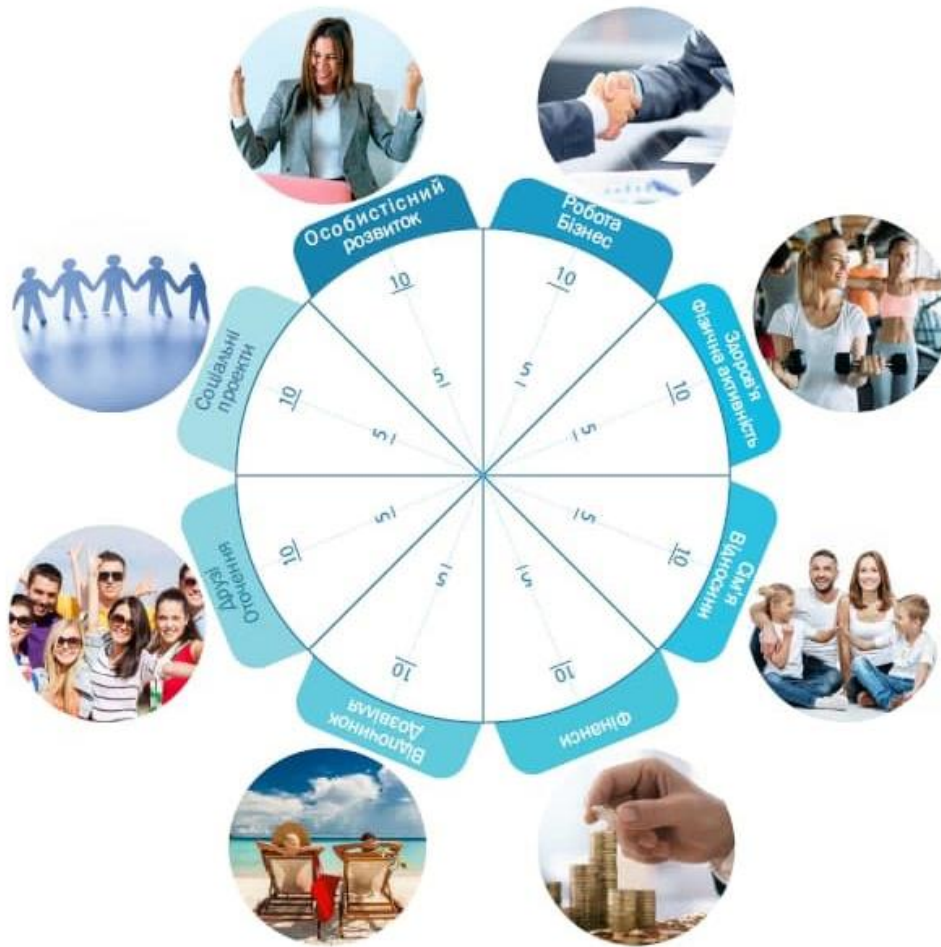


Рисунок 1. Колесо життєвого балансу

Джерело: сформовано на основі [2].

«Друзі/оточення» є важливими для людини, адже приналежність до групи інших із спільними інтересами є закономірним прагненням кожного. Саме в такий спосіб ми здатні реалізовувати свої соціальні потреби у комунікаціях, визнанні, взаємодопомозі.

Соціальна складова життєдіяльності людини є елементом «Колеса життєвого балансу», адже залученість до соціально значущих проектів та заходів дає відчуття повнішої реалізованості, відповідальності перед соціумом та відповідності тим стандартам та нормам поведінки, які є усталеними в тій чи іншій соціальній групі.

Особистісний розвиток для людини є важливим, адже через його усвідомлення та визнання іншими людьми ми отримуємо самозадоволення та наснагу до наступних удосконалень.

Напрямки особистісного розвитку можуть бути абсолютно різними, проте прогрес повинен бути – це природне бажання людини. 21 століття проходить під гаслами «постійного самовдосконалення», «навчання впродовж життя» та інше, що цілком відповідає принципам повноцінності життя. З огляду на це, проводячи аудит життєвого балансу, потрібно дати собі відповідь на запитання щодо того, наскільки важливе саме для Вас є особистісне зростання й чи поточний стан відповідає Вашим прагненням у цій області.

Набір компонент, за якими проводиться аудит життєвого балансу, можна доповнювати або видозмінювати залежно від потреб дослідження, пріоритетів і стилю

життя окремих соціальних груп, яким пропонується даний інструмент. Проте слід мати на увазі, що такий аудит варто проводити регулярно для оцінювання динаміки змін за кожним сегментом.

Загалом, запропоноване «Колесо життєвого балансу» цілком відповідає сучасним трендам світового розвитку та пріоритетів сучасної людини (рис. 2).

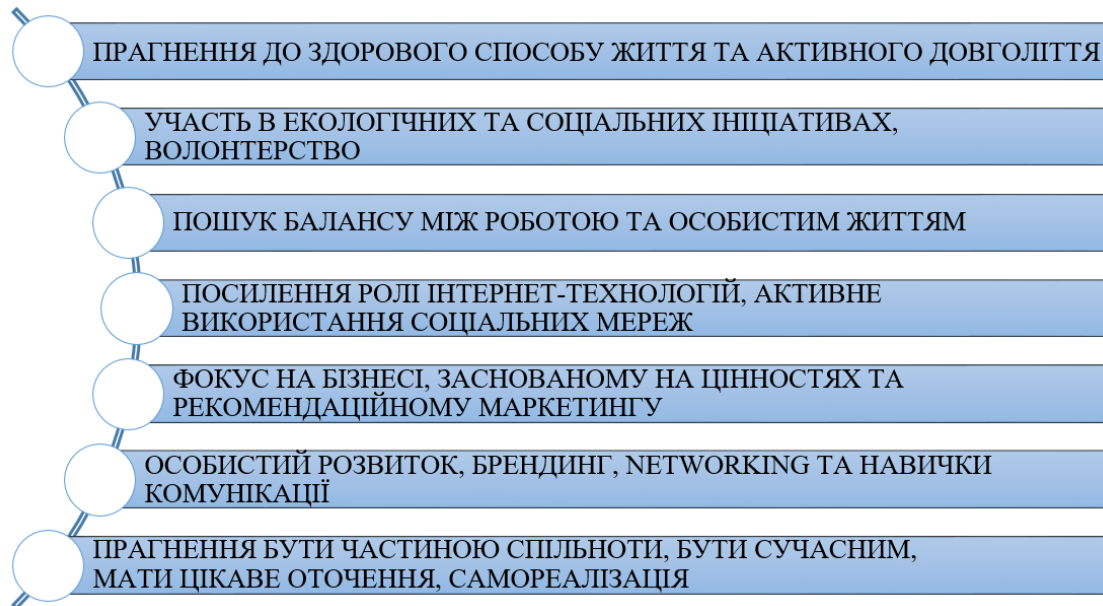


Рисунок 2. Тренди світового розвитку та пріоритети сучасної людини

Джерело: сформовано на основі [2].

## І. ПРАГНЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ

Можна відзначити шість основних типів сутнісних елементів визначення здоров'я:

- 1) здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації;
- 2) здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму;
- 3) здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність;
- 4) здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється;
- 5) відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття;
- 6) повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя [3, с. 6].

Підходи до розуміння здоров'я, які є сфокусованими на фізіологічній стороні стану людини, варто доповнювати психоемоційною компонентою, можливістю реалізовувати соціальні функції, інтелектуальною повноцінністю та інше.

Ідентифікація «здорового способу життя та активного довголіття» як процесної цілі є початковим кроком до дій у цьому напрямку. Цілком очевидно, що інформації комплексних знань про важливість підтримання свого стану здоров'я та його покращення в разі потреби, є недостатньо для активних дій. З огляду на це, необхідно вибудувати цілу систему стимулів до них.

Поведінкова економіка пропонує інструментарій м'якого підштовхування до раціональнішої поведінки людини, в тому числі й щодо збереження свого здоров'я, що веде до активного довголіття.

Традиційна економічна теорія стверджує, що люди раціональні, неемоційні та мають необмежені можливості опрацювання інформації, що дозволяє приймати ідеальні рішення [4]. Проте в реальності часто приймаються рішення споживати продукти, які перевищують необхідну калорійність, витрачається більше грошей, ніж планувалося, і відтермінуються ті важливі завдання, які потрібно виконати.

Об'єктивно нераціональні рішення приймаються незважаючи на те, що в людини є абсолютно цілісне усвідомлення того, що ці рішення не ведуть, наприклад, до збереження здоров'я чи грошових коштів.

Або навпаки – людина купує річний абонемент у спортзал, але не відвідує його регулярно, оскільки реалізуються елементи так званої теорії відкладеного споживання. Тобто, реальна людина діє в інший спосіб, ніж прогнозує традиційна економічна теорія чи логіка. Людина мотивується наслідками, які можуть настати в результаті занять у спортзалі протягом року (покращення самопочуття, зовнішнього вигляду і таке інше), тому і робить таку покупку. Проте, коли настає час регулярних занять, вона може визначити більшим пріоритетом поточні інші справи, а не те, що може статися в потенційно далекому майбутньому. Кошти витрачено – в результаті немає.

Поведінкова економіка може стати в нагоді при формуванні відповідної архітектури рішень, тобто формування контексту або обставин, у яких в людини буде тяжіти до більш раціональних з точки зору довгострокової перспективи ухвалення.

У випадку, який описаний вище, можна частково нівелювати ось ці ефекти відкладеного споживання шляхом пропозиції купівлі наступного абонементу для тих, хто відвідує спортзал протягом певного періоду часу після покупки. Такий підхід може підвищити рівень мотивації та допомогти в досягненні цілей.

Наприклад, державна політика профілактики певних захворювань, які підкріплені певними каталізаторами (інструментарій «наджингу»), або політика збереження здоров'я персоналу на рівні окремої компанії чи соціальної групи за рахунок впливу на прагнення людини бути приналежним до певної групи, дає позитивні результати.

Найбільш дієвими системами мотивації є ті, у яких знаходять своє поєднання мотивації зовнішні та внутрішні, між якими існує тісний зв'язок. Надавши зовнішні стосовно людини стимули, вони здатні перейти у внутрішню мотивацію та звичку, що впливає на стійку раціональну поведінку стосовно до себе, соціуму та навколишнього середовища.

Гарним прикладом виховання здорових звичок є, наприклад, всеукраїнські центри «Життя в стилі ЕСО» [2], якими організуються так звані марафони здоров'я, під час яких учасники мають можливість спілкуватися з експертами, виконувати певні завдання щодо рухової активності, отримувати індивідуальні рекомендації щодо збалансованого харчування, дотримання питного режиму, використання у побуті екологічно безпечних товарів. Таким чином, кожен з учасників стає частиною спільноти, яка об'єднана на спільних цілях покращення якості свого життя, активно займається здоров'ям та, що дуже важливо, формує у собі звичку коректного стосовно до свого стану та здоров'я й навколишнього середовища.

Формування цілісної культури здорового способу життя та активного довголіття в свідомості людей через вироблення корисних звичок має не тільки позитивний соціальний ефект, але й економічний. Здорове активне суспільство є суб'єктом економічного добробуту держави.

Очікувана тривалість життя помітно збільшилася в усьому світі за останні кілька десятиліть. Середньостатистична людина, народжена 1960 року (з цього року ООН

почала збирати дані по всій планеті), як очікувалося, могла дожити до 52,5 років. Сьогодні середня очікувана тривалість життя – 72 роки.

У Великій Британії, де статистику почали збирати раніше, ця тенденція вражає ще більше. Середня очікувана тривалість життя дівчинки, народженої у 1841-му була 43 роки, а хлопчика – 40 років. У 2016 році відповідні цифри – 83 і 79 [5].

Очікувана тривалість життя є ключовим показником для оцінювання здоров'я населення. Ширше, ніж показник дитячої смертності, який зосереджується виключно на смертності в молодому віці, очікувана тривалість життя охоплює смертність протягом усього життя (рис. 3).

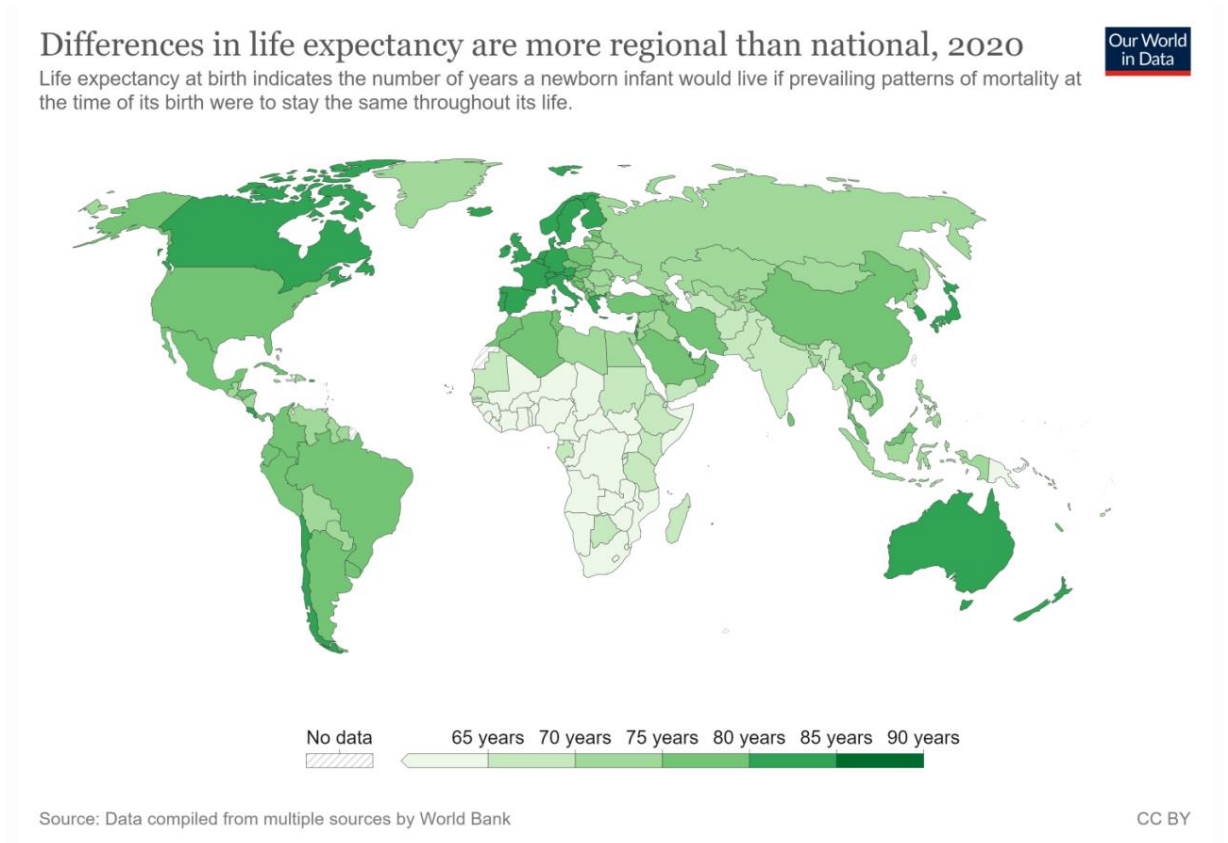


Рисунок 3. Очікувана тривалість життя більш регіональна, ніж національна, 2020

Джерело: сформовано на основі [6].

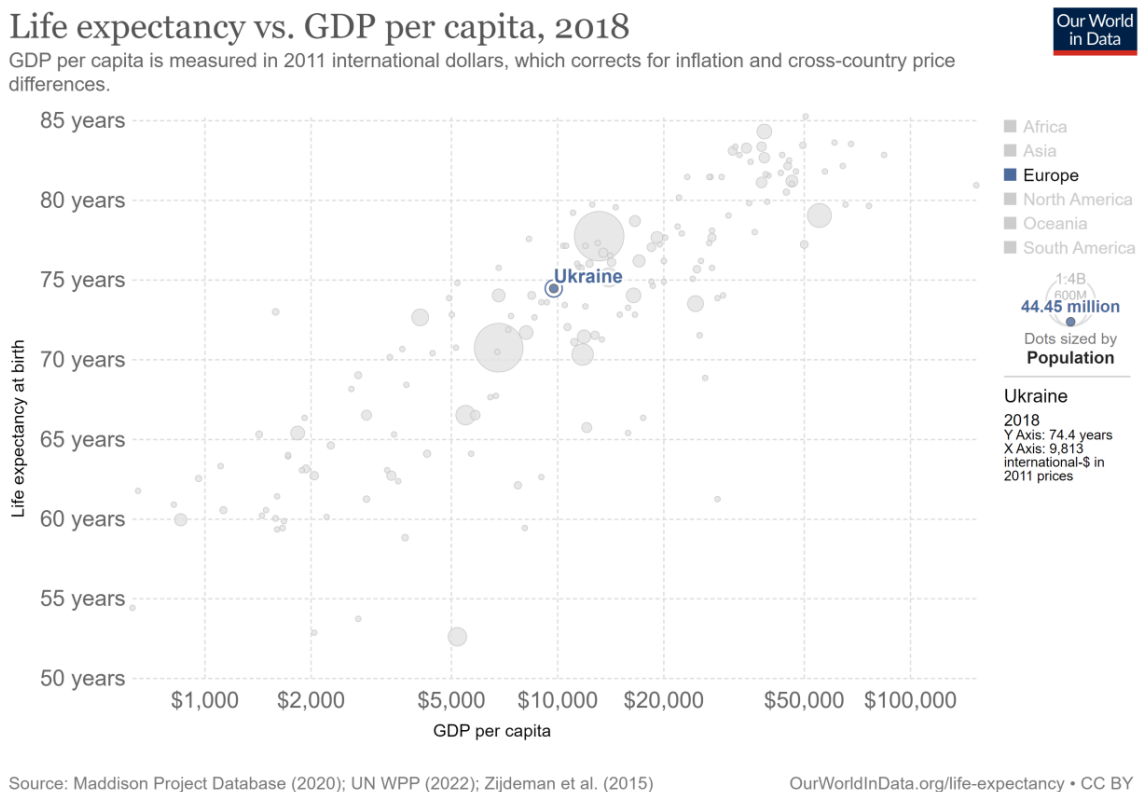
Можна бачити, що експерти «Our World in Data» (проект «Global Change Data Lab-non-profit organization», Великобританія) звертають увагу на регіональний зріз очікуваної тривалості життя, а не національний. Тобто, вони вбачають більш помітні відмінності за даним показником у міжрегіональному аспекті, що підтверджують статистичні дані. Лідерами за даним показником у 2020 році є Гонг Конг (85,39 років), Японія (84,62), Макао (84,37), Сінгапур (83,74), Південна Корея (83,43). Найменшими показниками у 2020 році характеризувалися: Центральнo-Африканська республіка (53,68 року), Чад (54,51), Лесото (54,84), Нігерія (55,02), Сьєрра-Леоне (55,07), Сомалі (57,70). Що цікаво, навіть для цих країн за період 1960–2020 рр. відбулося суттєве зростання тривалості життя. Наприклад, тривалість життя в Центральнo-Африканській республіці збільшилася від рівня 36,25 р. у 1960 р. на 17,43 років, у Південному Судані в 1960 році тривалість життя становила лише 31,7 роки, за даними 2020 року вона

збільшилася до 58,10 років. Що стосується України, дослідники вказують на те, що за період 1960–2020 рр. тривалість життя зросла з рівня 68,3 до 71,19 років.

Причин таких кардинальних змін у світі є досить багато. Найбільш очевидними є науково-технологічний прогрес, який дозволяє шляхом медичних, профілактичних заходів, а також зростанню економічного добробуту та усвідомленого ставлення до себе збільшувати тривалість життя та активного довголіття.

Звичайно, війни та пандемії, голод та стихійні лиха мали місце і вони скорочували тривалість життя в тих країнах та регіонах, де відбувалися. На жаль, війна в Україні забирає життя великої кількості українців, що закономірно ще тривалий час буде відображатися на усіх даних, які описують стан здоров'я, довголіття та інших демографічних і не тільки індикаторів населення України.

Погляньмо на візуалізацію, яка демонструє показник ВВП на одиницю населення (у вимірнику міжнародного долара 2011 року, враховує інфляцію та крос-державну різницю в цінах) й очікувану тривалість життя (рис. 4).



**Рисунок 4.** Тривалість життя та ВВП на душу населення, 2018

Джерело: сформовано на основі [6].

Можна бачити загальний тренд – стійкіший економічний добробут поєднується із довшою тривалістю життя. Стосовно України, вона в 2018 році характеризувалася таким співвідношенням – \$9813 на душу населення та 74,4 роки тривалості життя, що в цілому наближено до середньосвітового рівня. Ми не будемо стверджувати про однозначність причинно-наслідкового зв'язку, обмежимося лише констатацією наявної кореляції. Зважаючи на описані вище тенденції, слід звернути увагу на активне довголіття, адже лише зростаюча тривалість життя не обов'язково супроводжується задовільним станом здоров'я у старшому віці.



Дослідники зробили градацію загальної очікуваної тривалості життя між «очікуваною тривалістю здорового життя» та «роками, прожитими з інвалідністю або тягарем хвороб» [6]. Виявлена позитивна кореляція, згідно з якою громадяни країн із вищими витратами на охорону здоров'я, як правило, живуть більше років із тягарем інвалідності чи хвороб. Ймовірно, це є результатом збільшення ресурсного забезпечення системи охорони здоров'я на загальний догляд та лікування (що дозволяє продовжити життя з хворобою чи інвалідністю).

Отже, намагання зберегти здоров'я та активне довголіття є природнім бажанням кожної людини і великою мірою держави сприяють позитивним зрушенням у цих сферах. Разом з тим, кожному слід використовувати усі доступні їй способи самопідтримки та піклування про себе.

Пандемія covid-19 спонукала людей в усьому світі приділяти більше уваги своєму здоров'ю. У 2020 році здоров'я та фізична активність піднялися на четверте місце серед особистих цінностей, порівняно з 12-м у 2019 році. Навіть не зважаючи на відступ пандемії, вони ще більше піднялися в рейтингу особистих цінностей у 2022 році і займають 3 позицію.

Цей інтерес сприяє зростанню попиту на продукти та послуги, пов'язані зі здоров'ям, особливо на ті, що забезпечують цифровий аналіз стану здоров'я: 44% споживачів заявили, що вони активно шукають продукти та послуги, які допомагають їм вести здоровий спосіб життя. Це більше порівняно з 38% у 2015 році, що свідчить про те, наскільки швидко зріс інтерес до продуктів для здоров'я та добробуту [7].

Отже, розуміння загальносвітового тренду в сфері збереження здоров'я та активного довголіття є передумовою подальших зрушень як в бізнес-середовищі, так і суспільстві загалом.

## **II. УЧАСТЬ В ЕКОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ІНІЦІАТИВАХ, ВОЛОНТЕРСТВО**

Соціальна активність у всьому світі стає елементом життя повноцінної особистості, адже можливість допомагати іншим, змінювати не тільки своє життя, а й привносити позитивні зрушення у життя цілої соціальної групи, є обов'язковим атрибутом розвиненого суспільства.

Між соціальною активністю, активізмом та волонтерством є суттєві відмінності.

Соціальну активність проявляють люди, які намагаються хоча б частково, але все таки впливати на вирішення окремих проблем суспільства.

Визначають п'ять категорій соціальної активності [8]:

- політична зацікавленість та дія;
- обізнаність в останніх подіях у світі;
- соціальні зв'язки;
- членство в угрупованнях;
- діяльність на користь суспільства.

Дуже поширеними зараз є екологічні ініціативи, які спрямовані на трансформацію структури споживання та загалом принципів функціонування окремих галузей чи напрямків діяльності.

Згідно зі звітом «Eco Actives», який описує покупців, які «відчувають відповідальність і роблять значні кроки для зменшення обсягу пластикових відходів, а також знають, які компанії справді піклуються про навколишнє середовище», тепер їх частка становить 24% споживачів у 10 досліджуваних європейських країнах (від рівня 18% у Чехії до 38% у Німеччині). У деяких із цих країн показники «Eco Actives» з 2019 року демонструють двозначне зростання [9].

Цей зсув є прямим результатом зриву та невизначеності, спричинених пандемією, яка спонукала людей не лише серйозно задуматися над тим, що для них справді важливо,

але й усвідомити необхідність брати на себе відповідальність і діяти як особистість, що спонукало їх бути сприятливими до брендів, які працюють за циклічними бізнес-моделями.

Якщо така траєкторія збережеться, то до 2025 року понад 40% споживачів скоригують свою купівельну поведінку, щоб взяти участь у зеленій революції, що означає колосальні 860 мільярдів доларів стабільної платіжної спроможності. Зрозуміло, що ігнорування цієї зміни настроїв може завдати шкоди бізнесу [10].

Активістами зазвичай називають людей, які активно підтримують та пропагують певну ідею безкорисливо. Деякі з них прагнуть змінити поведінку або погляди людей на певну проблему чи явище, інші прагнуть внести зміни до законодавства. Активісти часто долучаються до роботи громадських організацій, тож цілком справедливо буде назвати активіста громадським діячем.

Активізм буває кількох типів:

- політичний або громадський;
- громадське лідерство;
- лобізм (вплив на державу та органи місцевого самоврядування);
- громадське представництво (захист прав та інтересів громадян).

Відповідно до Закону України «Про волонтерську діяльність» [11], волонтерська діяльність – це добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги – роботи та послуги, що безоплатно виконуються і надаються волонтерами.

З початком повномасштабної війни в Україні волонтерська активність набула надзвичайного поширення. В опитуванні «U-Report», результати якого були оприлюднені в червні 2022 р. [12], 38% респондентів вказали, що волонтерять, 54% з них близько половини долучилися до волонтерства після 24 лютого. Респонденти визначили такі напрямки волонтерства, якими займаються – допомога в гуманітарних штабах (32%), допомога ЗСУ (22%), збір та перекази коштів на потреби армії (14%) та інше.

42% вказали, що інформацію про волонтерські ініціативи/можливості/організації отримують із груп у соціальних мережах (42%), від друзів та родичів (19%), через онлайн-ресурси та платформи (18%).

84% респондентів, які займаються волонтерством, підтвердили, що планують продовжувати свою волонтерську діяльність протягом наступного року.

Усі три сторони активної позиції людини в соціумі (соціальна активність, активізм та волонтерство) допомагають, у першу чергу, задовольнити власну потребу людини в усвідомленні власної користі в суспільстві, а по-друге, впливати на вибудовування нових моделей поведінки в соціумі.

### **ІІІ. ПОШУК БАЛАНСУ МІЖ РОБОТОЮ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ**

Роки пандемії covid показали, наскільки важливим є збалансування якісно проведеного часу в колі сім'ї та колег, оптимізація фізичних, емоційних та часових витрат на роботу й особисте життя. Гібридна модель організації праці, відповідно до якої все більше людей працюють з дому, вже стала звичною і навіть за умови нормалізації епідеміологічної ситуації багато компаній не поспішають повертати персонал в офіси. Розвиток технологій дозволяє велику сукупність процесів реалізовувати швидко, не витрачаючи багато ресурсів на ці операції, що вивільняє час на особисте життя.

Психологічна втома, яка може здійснювати суттєвий негативний вплив не тільки на професійну активність, але й загалом на стан самопочуття людини, може бути подолана збалансуванням енергії, яка спрямовується на різні активності людини. Діагностика цього балансу має стати «ключем» для розроблення подальших дій у напрямку оптимізації.

#### **IV. ПОСИЛЕННЯ РОЛІ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ, АКТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

Тотальна цифровізація економіки та основних сфер життя людини є беззаперечною та безупинною. Автоматизація систем, хмарні технології, комунікаційне програмне забезпечення створюють нову віртуальну реальність, яка змінює середовище нашого функціонування. Рівень довіри до інформаційного віртуального простору зростає, соціальні мережі доповнюють, а часто і замінюють пряме фізичне спілкування – і це є реальність нашого часу.

В Україні зросла кількість користувачів соціальних мереж. Станом на липень 2022 року соцмережами користуються приблизно 76,6% українців. Про це свідчить аналіз GlobalLogic на основі відкритих даних.

Більшість українців мають аккаунти у розважальних соцмережах, при цьому лише 3,6 млн зареєстровані у LinkedIn – платформі для бізнес-комунікацій та пошуку роботи.

Рейтинг популярності соцмереж серед українців сьогодні має такий вигляд:

- YouTube – 28 млн;
- Instagram – понад 16,1 млн;
- Facebook – 15,45 млн;
- TikTok – понад 10,55 млн.

Інтернет-користувачів стає більше не тільки в Україні, але й у світі. За минулий рік кількість користувачів соціальних медіа зросла на 227 млн і станом на початок липня 2022 року досягла 4,7 млрд. За останні 12 місяців глобальна база користувачів соціальних мереж зросла більш ніж на 5% і становить 59% від загального населення планети [13].

Така активність у використанні соціальних мереж та інших інтернет-технологій суттєво змістила акценти в маркетинговій політиці багатьох компаній, змінила підходи до особистих та бізнес-комунікацій

#### **V. ФОКУС НА БІЗНЕСІ, ЗАСНОВАНОМУ НА ЦІННОСТЯХ ТА РЕКОМЕНДАЦІЙНОМУ МАРКЕТИНГУ**

Ціннісна орієнтація бізнесу вийшла в останні роки на перший план. Споживачу важливо розуміти, що бізнес, до якого він належить, або продукцією чи послугами якого користується, є соціально відповідальний, сповідує близько до цього споживача цінності.

Продаж виключно товарів є вже застарілим підходом до ведення бізнесу. Компанії повинні вибудовувати стійкі взаємовигідні відносини із своїми клієнтами, які стають не стільки споживачами, скільки партнерами.

Люди все менше довіряють традиційній рекламі. При ухваленні рішень ми все частіше опираємося на рекомендації важливих або авторитетних для нас людей. З огляду на це, рекомендаційний маркетинг є трендом, який поширює практично на всі сфери ретейлу.

#### **VI. ОСОБИСТИЙ РОЗВИТОК, БРЕНДИНГ, NETWORKING ТА НАВИЧКИ КОМУНІКАЦІЇ**

Варто звертати більше уваги не на прямолінійну рекламу себе, свого товару чи свого бізнесу, а на формування ділової репутації, особистого бренду. Це допоможе зайняти гідне місце на ринку і витримати конкуренцію (детальніше у [14]).

Це ж стосується не тільки ділової сфери, але й особистих взаємовідносин. Самоосвіта, прагнення до самовдосконалення є частиною сучасної людини. Ці напрямки її роботи над собою є підґрунтям для формування відповідного оточення, стилю комунікацій та зв'язків і т.д.

## VII. ПРАГНЕННЯ БУТИ ЧАСТИНОЮ СПІЛЬНОТИ, БУТИ СУЧАСНИМ, МАТИ ЦІКАВЕ ОТОЧЕННЯ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

Прагнення бути частиною спільноти є природнім давнім прагненням та потребою людини, адже в давні часи нам це допомагало буквально виживати. Часи змінилися, а потреби трансформувалися. Люди все ж продовжують жити в певних соціальних групах, взаємовплив учасників яких є надзвичайно сильним та важливим.

**Висновки.** Описані вище тренди світового розвитку повністю кореспондують із «Колесом життєвого балансу» та пріоритетами сучасної людини. З огляду на це, подальших досліджень потребують інструменти поведінкової економіки, психології, соціальних наук, які допоможуть людині сформуванати більш збалансоване середовище свого життя та отримувати від нього задоволення.

**Conclusions.** The global development trends described above fully correspond with the «Wheel of Life Balance» and the priorities of modern man. In view of this, further research is needed with the tools of behavioral economics, psychology, and social sciences, which will help a person to create a more balanced environment in his life and get satisfaction from it.

### Список використаних джерел

1. Elsey E. The complete guide to the wheel of life. The Coaching Tools Company. 2022, July 25. URL: <https://www.thecoachingtoolscompany.com/wheel-of-life-complete-guide-everything-you-need-to-know/>
2. Життя в стилі ЕКО. URL: <http://ecolifestyle.biz/> (Last accessed: 22.04.2023).
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колективна монографія. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Mullainathan S. & Thaler R. H. Behavioral economics. National Bureau of Economic Research (NBER). 2000. Working Paper 7948. DOI: <https://doi.org/10.3386/w7948>
5. Руджері Аманда Чи дійсно ми живемо довше, ніж наші предки? BBC Future. 16 травня 2020. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-52674143> (дата звернення: 22.04.2023).
6. Our World in Data. URL: <https://ourworldindata.org/life-expectancy#how-did-life-expectancy-change-over-time> (Last accessed: 22.04.2023).
7. Norbert Herzog How consumers are taking control of their health and wellbeing. GFK. 2022. URL: <https://www.gfk.com/blog/how-consumers-are-taking-control-of-their-health-and-wellbeing> (Last accessed: 22.04.2023).
8. Соціальна активність VS Активізм VS Волонтерство. URL: <https://platforma.volunteer.country/posts/sotsialna-aktyvnist-vs-aktyvizm-vs-volonterstvo> (дата звернення: 22.04.2023).
9. Europe's Green Shoppers are increasing, despite lockdowns. Latest findings from GFK. URL: <https://discover.gfk.com/story/green-consumer-europe-2020/page/3/1> (Last accessed: 22.04.2023).
10. Why consumers flock to brands with a circular business model. Lenneke Schils, GFK, 03.08.2021. URL: <https://www.gfk.com/blog/why-consumers-flock-to-brands-with-a-circular-business-model> (Last accessed: 22.04.2023).
11. Про волонтерську діяльність: Закон України від 19.04.2011 № 3236-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text> (дата звернення: 22.04.2023).
12. UReport. URL: <https://ukraine.ureport.in/opinion/5800/> (Last accessed: 22.04.2023).
13. Муджирі С. Якими соцмережами користуються українці під час війни: статистика. SPEKA. 2022. URL: <https://speka.media/yakimi-socmerezami-koristuyutsya-ukrayinci-pid-cas-viini-doslidzennya-p22nyp> (дата звернення: 22.04.2023).
14. Демкура Тарас Особистий бренд та рекомендація: Як розвивати бізнес в умовах сьогодення? 2020. URL: <https://investgazeta.ua/uk/blohy/osobystyi-brend-ta-rekomendatsiia-iak-rozvyvaty-biznes-v-umovakh-sohodennia%20> (дата звернення: 22.04.2023).

### References

1. Elsey E. (2022). The complete guide to the wheel of life. The Coaching Tools Company. July 25. URL: <https://www.thecoachingtoolscompany.com/wheel-of-life-complete-guide-everything-you-need-to-know/> (accessed: 22 April 2023).
2. Zhyttya v styli EKO. [Life in ECO style]. URL: <http://ecolifestyle.biz/> (accessed: 22 April 2023).
3. Zahal'na teoriya zdorov'ya ta zdorov'ya zberezheniya (2017): kolektyvna monohrafiya [General theory of health and health preservation: a collective monograph]. Kharkiv: Ed. Rozhko S. H.

4. Mullainathan S. & Thaler R. H. (2000). Behavioral economics. National Bureau of Economic Research (NBER), Working Paper 7948. DOI: <https://doi.org/10.3386/w7948>
5. Amanda Ruzheri. Chy diysno my zhyvemo dovshhe, nizh nashi predky? [Amanda Ruggeri. Are we really living longer than our ancestors?] BBC Future, 16.05.2020. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-52674143> (accessed: 22 April 2023).
6. Our World in Data. URL: <https://ourworldindata.org/life-expectancy#how-did-life-expectancy-change-over-time> (accessed: 22 April 2023).
7. Norbert Herzog (2022). How consumers are taking control of their health and wellbeing. GFK. URL: <https://www.gfk.com/blog/how-consumers-are-taking-control-of-their-health-and-wellbeing> (accessed: 22 April 2023).
8. Sotsial'na aktyvnist' VS Aktyvizm VS Volonterstvo [Social activity VS Activism VS Volunteering]. URL: <https://platforma.volunteer.country/posts/sotsialna-aktyvnist-vs-aktyvizm-vs-volonterstvo> (accessed: 22 April 2023).
9. Europe`s Green Shoppers are increasing, despite lockdowns. Latest findings from GFK. URL: <https://discover.gfk.com/story/green-consumer-europe-2020/page/3/1> (accessed: 22 April 2023).
10. Why consumers flock to brands with a circular business model. Lenneke Schils, GFK, 03.08.2021. URL: <https://www.gfk.com/blog/why-consumers-flock-to-brands-with-a-circular-business-model> (accessed: 22 April 2023).
11. Pro volonters'ku diyal'nist': Zakon Ukrainy [About volunteering: Law of Ukraine] 19.04.2011 № 3236-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3236-17#Text> (accessed: 22 April 2023).
12. UReport. URL: <https://ukraine.ureport.in/opinion/5800/> (accessed: 22 April 2023).
13. Mudzhyri Ye. (2022). Yakymy sotsmerezhamy korystuyut'sya ukrayintsi pid chas viyny: statystyka. [Mujiri E. What social networks are used by Ukrainians during the war: statistics.] SPEKA. URL: <https://speka.media/yakimi-socmerezami-koristuyutsya-ukrayinci-pid-cas-viini-doslidzennya-p22nyp> (accessed: 22 April 2023).
14. Demkura Taras (2020). Osobystyy brend ta rekomendatsiya: Yak rozvyvaty biznes v umovakh s'ohodennya? [Personal brand and recommendation: How to develop business in today's conditions?]. URL: <https://investgazeta.ua/uk/blohy/osobystyi-brend-ta-rekomendatsiia-iak-rozvyvaty-biznes-v-umovakh-sohodennia%20> (accessed: 22 April 2023).