

М.А. КУЗНЄЦОВ, Н. ДІАБ, Н.В. ПІДБУЦЬКА

# ЦІННІСТЬ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

Структура, чинники, особливості переживання

ЦІННІСТЬ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ



ISBN 978-617-8122-00-3



9 786178 122003 >

**М.А. КУЗНЄЦОВ, Н. ДІАБ, Н.В. ПІДБУЦЬКА**

# **ЦІННІСТЬ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ**

Структура, чинники, особливості переживання

Монографія

Харків, 2022

**УДК: 159.942; 378.14**  
**ББК 88**  
**К 27**

*Рекомендовано до друку вченою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди 02.02.2022, протокол № 1*

**Рецензенти:**

- Т.Б. Хомуленко – доктор психологічних наук, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди)  
О.В. Тімченко – доктор психологічних наук, професор (Національний університет цивільного захисту України)  
Н.Е. Мілорадова – доктор психологічних наук, доцент (Харківський національний університет внутрішніх справ)

Кузнєцов М.А., Діаб Н., Підбуцька Н.В.

К 27 Цінність власного життя у студентів: Структура, чинники, особливості переживання. Монографія. — Харків: Діса Плюс, 2022. — 304 с.

**ISBN 978-617-8122-00-3**

Представлено аналіз науково-теоретичних концепцій і підходів до вивчення проблеми почуття цінності власного життя у студентів та залежність його переживання від низки темпоральних, когнітивних, емоційних, мотиваційних, екзистенційно-смыслових та поведінкових чинників.

Переживання студентами почуття цінності власного життя визначено як прояв (і в той же час – важлива умова) тенденції подолання труднощів, обумовлених особливостями навчально-професійної діяльності в сучасному закладі вищої освіти. Доведено, що почуття цінності власного життя має структуру, вікову динаміку, характеризується статевими особливостями, залежить від певних особистісних і ситуаційних чинників.

Для викладачів психології і педагогіки закладів вищої освіти, аспірантів, студентів.

**ISBN 978-617-8122-00-3**

© М.А. Кузнєцов, Н. Діаб, Н.В. Підбуцька, 2022 р.  
© Видавництво Діса Плюс, 2022 р.

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ РІВЕНЬ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ.....	9
1.1. Традиції розробки категорії цінності життя у структурі гуманітарного знання.....	9
1.2. Концептуальні здобутки про почуття цінності власного життя у працях психологів.....	13
1.3. Чинники й особливості переживання почуття цінності власного життя в юнацькому віці.....	31
РОЗДІЛ 2. ЦІННІСТЬ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ, ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ І ДЕТЕРМІНАНТИ.....	57
2.1. ВИБІР І ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ТА ЇЇ ПРЕДИКТОРІВ У СТУДЕНТІВ.....	57
2.2. Зміст поняття «цінність власного життя» (за результатами психолінгвістичного експерименту).....	71
2.3. Статеві-вікові і структурно-динамічні особливості почуття цінності власного життя у студентів.....	80
2.4. Детермінанти та предиктори почуття цінності власного життя у студентів.....	94
2.4.1. Тимчасова транспектива і почуття цінності власного життя у студентів.....	94
2.4.2. Когнітивні предиктори цінності власного життя у студентів.....	110
2.4.3. Емоційне вигорання, відчуження від навчання і цінність власного життя у студентів.....	119
2.4.4. Цінність власного життя і невротичні схильності у студентів.....	128

2.4.5. Екзистенційні предиктори переживання почуття цінності власного життя у студентів.....	136
2.4.6. Поведінкові предиктори цінності власного життя у студентів.....	151
<b>РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>175</b>
3.1. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ОПТИМІЗАЦІЮ ПОЧУТТЯ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ .....	175
3.2. СТРУКТУРА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ, СПРЯМОВАНОГО НА ОПТИМІЗАЦІЮ ПЕРЕЖИВАННЯ СТУДЕНТАМИ ПОЧУТТЯ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ.....	185
3.3. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ .....	194
<b>ЗАКЛЮЧЕННЯ.....</b>	<b>213</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>217</b>
<b>ДОДАТОК.....</b>	<b>249</b>

Присвячується 300-річчю  
від дня народження  
Григорія Савича Сковороди

## ПЕРЕДМОВА

Сучасний етап розвитку України супроводжується становленням громадянського суспільства, реалізацією прагнення інтегруватися в європейське співтовариство. Однак складні економічні, політичні й соціальні процеси, які виявилися останнім часом, драматичні обставини розгортання всесвітньої пандемії, загострюють суперечності в особистісній сфері людини, підсилюють песимізм, апатію, почуття безнадійності та знецінення власного життя. Для подолання цих негативних станів необхідні особливі особистісні якості, які дозволили б зберегти й зміцнити позитивне самоставлення, надію, впевненість у собі, здатність до особистісного зростання й почуття цінності власного життя.

Зріла особистість характеризується сформованою ієрархією цінностей, що беруть участь у регуляції різних видів діяльності людини. На вершині цієї ієрархії знаходиться *цінність власного життя* (ЦВЖ) – один з найбільш узагальнених, генералізованих і впливових регуляторів поведінки. До структури ЦВЖ входять компоненти: 1) смисловий (власна абстрактна концепція життя, в якому носій ЦВЖ може позитивно розвиватися, не будучи обмеженим якими-небудь заздалегідь встановленими межами), 2) емоційний (почуття, пов'язані з особистою концепцією життя), 3) поведінковий (дії, вчинки, рішення в ситуації відповідального вибору, види діяльності, яким надається перевага та в яких проявляється уміння дорожити своїм життям, максимально ефективно розпорядитися ним для досягнення значимих цілей і затвердження цінностей особистості). Найважливіша функція ЦВЖ – надання життю почуття свідомості (наповненості сенсом).

На відміну від інших цінностей, ЦВЖ рідко формується спонтанно. Основним стимулом для формування ЦВЖ є досвід боротьби за своє життя (досвід виживання). Елементи цього досвіду наявні в кожній важкій життєвій ситуації, починаючи з повсякденних труднощів життєвого функціонування в умовах навчання в середній і вищій школі, в сім'ї, на роботі і закінчуючи «пограничними

станами» – перебуванням на межі життя і смерті через важку хворобу, вимушену еміграцію, бойові дії, втрату рідних і близьких тощо. Ранній юнацький вік є сензитивним для формування цілої низки важливих особових новоутворень, у тому числі – для ЦВЖ.

Низку специфічних важких життєвих ситуацій створює навчання у ЗВО. У процесі формування та структури ЦВЖ у студентів проявляються не лише психологічні особливості юнацького віку, але і труднощі, обумовлені особливостями навчально-професійної діяльності в сучасному українському ЗВО. Це: 1) зниження престижу вищої освіти; 2) реформи у сфері вищої освіти; 3) професійна і соціальна невизначеність майбутнього фахівця в суспільстві, необхідність пошуку майбутнього робочого місця; 4) труднощі початкового періоду навчання у ЗВО; 5) дія повсякденних пресингів навчальної діяльності на особистість студента, переживання хронічних негативних емоційних станів, обумовлених навчальним перевантаженням, зміною освітніх стандартів тощо.

Переживання почуття ЦВЖ у сучасних студентів можна розуміти як прояв (і в той же час – важливу умову) тенденції подолання цих труднощів. Вагомий внесок у розробку вивчення цієї проблеми зробили К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Є. Головаха, Г. Іванченко, Д. Колесов, О. Коржова, С. Максименко, К. Муздибаєв, Р. Мей, О. Старовойтенко, А. Antonovsky, С. Dweck, S. Maddi, С. Ryff, S. Schwartz та ін. На жаль, у сучасній українській психології відсутні систематичні дослідження конструкта ЦВЖ в контексті вікової та педагогічної психології і стосовно студентського віку. Невідомі психологічні параметри його оцінки. Не розроблені валідні і надійні методики його діагностики, які можна було б рекомендувати співробітникам психологічної служби ЗВО. Необхідно експериментальним шляхом з'ясувати можливості розвивального впливу на почуття ЦВЖ у студентів в умовах психологічного супроводу і соціально-психологічного тренінгу. Усе це робить дослідження переживання ЦВЖ у студентів актуальним як в науковому, так і в соціальному планах. Автори зробили предметом дослідження детермінанти переживання почуття ЦВЖ у студентському віці. Метою такого дослідження було розкриття структури, динаміки і предикторів прояву почуття ЦВЖ у студентів. Завданнями дослідження стали 1) аналіз наявних у вітчизняній та зарубіжній психо-

логії підходів до проблеми почуття ЦВЖ і особливостей його розвитку в юнацькому віці, 2) емпіричне дослідження структурно-динамічних і статевовікових особливостей почуття ЦВЖ у студентів та його основних психологічних джерел; 3) встановлення варіантів смислових систем, які вербалізуються в асоціаціях і беруть участь у визначенні спрямованості переживання почуття ЦВЖ у студентів; 4) визначення основних параметрів прояву почуття ЦВЖ в темпоральному, когнітивному, поведінковому, емоційному, мотиваційному та екзистенційно-смисловому компонентах регуляції поведінки та діяльності студентів; 5) визначення сукупності найбільш впливових психологічних предикторів переживання почуття ЦВЖ у студентському віці, 6) розробка й апробація коригувально-розвивальної програми, спрямованої на оптимізацію переживання студентами почуття ЦВЖ.

Переживання студентами почуття ЦВЖ визначено як прояв (і в той же час – важлива умова) тенденції подолання труднощів, обумовлених особливостями навчально-професійної діяльності в сучасному ЗВО. На думку авторів, ЦВЖ є цілісним системним утворенням, яке сприяє людині відповідати на виклики життя і виявляти в них сенс. Здатність переживати почуття цінності власного життя – важливе новоутворення юнацького віку, обумовлене формуванням світогляду і пов'язане з когнітивним розвитком у ці роки. Почуття цінності власного життя має певну структуру, вікову динаміку, характеризується статевими особливостями, залежить від певних особистісних і ситуаційних предикторів. Виявлено вікові та статеві особливості прояву та підстави для переживання почуття цінності власного життя у студентів. Встановлено варіанти смислових систем, які відтворюються в асоціативному експерименті з використанням поняття «Цінність власного життя» як стимулу; вони беруть участь у визначенні спрямованості переживання почуття ЦВЖ.

Авторами розроблено концептуальну модель ЦВЖ. Виявлено компоненти структури переживання почуття ЦВЖ – «влада, статус, багатство», «оптимізм», «здоров'я», «самоконтроль, інформація, саморозвиток», «близькі стосунки, сім'я, затребуваність», «дистанціювання від людей». Встановлено систему *темпоральних* (образи майбутнього, позитивного минулого, гедоністичного сьогодення),



когнітивних (базисні переконання у справедливості, контролі, позитивності образу Я), емоційних (відсутність ознак вегетативності, емоційного виснаження, авантюризму), мотиваційних (відсутність схильності укладання власного життя в вузькі рамки, схильність досягнути досконалості та невразливості, потреба у партнері, що керує), поведінкових (залучення копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки», «уникнення», «емоція», «розв'язання проблем») та екзистенційно-смилових (самодистанціювання) предикторів, які детермінують тип переживання почуття ЦВЖ у студентів («зближення» чи «дистанціювання»). Обчислено регресійні рівняння, призначені для прогнозування переживання студентами почуття ЦВЖ за типами «зближення» чи «дистанціювання», від чого залежить стратегія і тактика психологічного супроводження. Розроблено та стандартизовано авторський опитувальник компонентів почуття ЦВЖ у студентів. У роботі сформульовано критерії неоптимальності переживання почуття ЦВЖ у представників студентської молоді; визначено шляхи оптимізації почуття ЦВЖ у студентів (переорієнтація із дистанціювання на зближення з іншими людьми).

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ РІВЕНЬ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ

### 1.1. Традиції розробки категорії цінності життя у структурі гуманітарного знання

Аналіз філософських та психологічних праць показує поступове наближення поглядів вчених на ЦВЖ як на цілісне системне утворення, яке допомагає людині відповідати на виклики життя і виявляти в них сенс особисто для себе.

ЦВЖ може бути підвищена при усуненні чинників, які перешкоджають інтенсивному земному життю. Це, на думку Лукреція, безпідставні забобони, мрії, помилки, неправильні висновки, помилкові життєві принципи і філософські погляди. Основним способом їх подолання Лукрецій вважав філософське пізнання: саме воно допомагає людині осягнути справжні закони життя [373].

Незважаючи на те, що ознаки почуття ЦВЖ порівняно легко емпірично ідентифікуються і «зрозумілі», механізми його виникнення і прояви не очевидні. Для Р. Декарта це – підпорядкування «пристрастей душі» розуму [95, с. 42]. Людина, яка себе цінує (людина з «сильною душею») має, за Р.Декартом, «власну зброю волі» – тверді і певні судження про добро і зло, які допомагають побороти пристрасті. На думку Б. Спінози, підпорядкування афектів розуму необхідно для збереження почуття самоцінності, самототожності і самоідентичності в яких завгодно скрутних життєвих обставинах [356].

Поняття цінності життя – ключове для Є. Дюрінга [107]. Він поділив усі філософські концепції на «сприятливі життю» (піднімають його цінність) і «ворожі йому» (знецінюють життя). Концепції, які знецінюють життя, заперечують його цінність, мають три особливості. По-перше, вони містять трансцендентальні (метафізичні) елементи. Ці переживання нібито свідчать про перебування в «інших світах», про буття поза нашим світом, над ним. По-друге, такі концепції пронизані релігійним змістом, тобто припускають існування «загробного» життя, життя після смерті. Тому життя «в цьому світі» втрачає самостійну цінність і набуває сенсу лише в зв'язку з тим, що буде після смерті. По-третє, які концепції песимістичні. За

Є. Дюрінгом, цінність життя ґрунтується на «справжній філософії дійсності», заснованій на ясному пізнанні світу, вільній від містифікації і вигадок. У житті є тіньові сторони, які знижують її цінність в очах людини. Має цінність не тільки життя людини в цілому, але і його окремі моменти і підготовчі етапи (наприклад, дитинство). Кожен період життя важливий і цінний сам по собі, а не тільки як засіб підготовки до наступних, «більш важливих» стадій. Ця теза, на думку Дюрінга, надзвичайно важлива для організації виховання і школи. Для підвищення почуття життя (а значить, і його цінності) важливі перехідні періоди. Зміни у житті закликають людину «до бадьорості, сміливості і праці». Підтримка напруги почуття життя робить цінним кожен із його моментів. Людина залучена до процесу переоцінювання труднощів життя, у гру «життєвих комбінацій», послідовність успіхів і невдач. Все це робить життя привабливим.

Г.В. Лейбніц був переконаний у тому, що цей світ – кращий зі світів [193], що докорінно відрізняє його погляди від підходу А. Шопенгауера. За Лейбніцем, світ гармонійний і досконалий. Він сповнений сенсу і складається з ієрархії все більш досконалих і виразних монад. Монади, відповідні людським душам, знаходяться в гармонії зі світом, поступово вдосконалюються. Життя має цінність, тому, що воно має сенс – в удосконаленні, в наближенні до Бога. Надійною гарантією від втрати почуття ЦВЖ, за Лейбніцем, є «виконання свого обов'язку по розуму».

А. Шопенгауер, полемізуючи з Лейбніцем, стверджує, що цей світ – найгірший зі світів: в ньому на все накладена печать зла й нісенітності [440]. Світ – це породження і результат об'єктивації темної і безрозсудної волі. Життя не має цінності тому, що будь-яке прагнення людини є наслідком її незадоволеності і страждання. Якщо ж прагнення задовольняється, то життя породжує нове прагнення, яке поглиблює страждання. Динаміка прагнень не дає людині спокою. Справжнє постійно переходить у мертве минуле: життя є боротьба зі смертю і безперервне вмирання.

І. Кант, протиставивши інстинкт і розум, про життя пише, як про ошукані очікування, нездійсненні надії, нереалізовані плани. Це жалюгідна гра, що триває до смерті. Але так буває у тих, хто цілком поглинений інтересами тільки «земного життя». На думку І. Ка-

нта, цінувати своє життя зовсім не означає прагнути до щастя. Щастя як самодостатня мета життя означає рух до гедонізму і мізології (ненависті до розуму). Мета бути щасливим спрямовує діяльність людини на щось зовнішнє, а це робить волю людини гетерономною і поневолює її. Це – шлях відходу від справжньої насолоди життям. Цінність свого життя людина переживає в той момент, коли відкриває можливість іншого, більш гідного існування. У кожної людини є «моральна доля» – вона визначається тим, наскільки людина зробить саму себе. Їй потрібно «породити своє Я», стати особистістю, знайти свободу духу і незалежність від «механізму природи». Уособленням цього механізму є людська чуттєвість [138]. Моральна свобода – це незалежність волі людини від диктату чуттєвості. Мета життя і сенс життя іманентні особистості, тобто знаходяться не поза, а всередині неї. Це – моральний закон, який представляє вище благо. За Кантом, переживання почуття ЦВЖ обумовлено моральною досконалістю.

Критики позиції І. Канта (наприклад, М.М. Рубінштейн [318, с. 119]) відзначають звуження розуміння останнім особистості. Сутність особистості І. Кант переніс суто в етичну площину, а свободу визначив тільки як моральну свободу. Локація ЦВЖ – тільки в моральності. Тому в І. Канта виникає «зачароване коло» в поясненні: моральний закон потрібно виконувати, щоб посправжньому цінувати своє життя. А цінувати своє життя необхідно, щоб виконувати моральний закон.

В основу розуміння ЦВЖ І.Г. Фіхте кладе свою ключову тезу: «Спочатку була справа». Цінність життя людини надає не буття як таке, не щастя, а її налаштованість на справу. Задоволення від життя і його цінність – відображення тієї кількості діяльностей, яку протягом свого життя людина змогла виконати. Саме через дію людина пов'язана з життям: за допомогою справи людина глибоко вкорінена в світі і в житті, посправжньому схвилювана ними. Посправжньому цінує своє життя той, хто виконує своє призначення, своїм індивідуальним, унікальним способом [389]. Когнітивна умова переживання ЦВЖ для Фіхте – повне і вичерпне розуміння людиною своєї місії, свого призначення (хто я є, ким я повинен бути і ким стану). Особисте призначення ніколи не може бути пізнане повністю: якась його частина так і залишиться прихованою,

становить нерозв'язну загадку навіть для генія. Однак наблизитися до вирішення цієї загадки можна, але за умови усвідомлення свого Я в чистій формі, за допомогою нічим не замутненої самосвідомості.

Дві особливості теорії І.Г. Фіхте роблять його погляди на ЦВЖ суперечливими. По-перше, це усвідомлення незбагненності мети (людина розуміє, що повинна здійснити певну місію, але до кінця зрозуміти цю місію вона ніколи не зможе). По-друге, нескінченність самоздійснення, яке ніколи не буде досягнуто (людина живе нібито в стані очікування життя).

Життя у філософії Ф. Ніцше – центральне поняття, яке набагато важливіше розуму і достовірності. Полемізуючи з Р. Декартом, Ф. Ніцше підкреслює, що «довести можна тільки суб'єкта». Замість розуму і достовірності у фокусі уваги філософів виявляються воля і цінність [258]. Ф. Ніцше трактує все суще (буття) як життя: саме воно є зразком для розуміння і оцінки того, що значить існувати. З поняттям життя органічно пов'язано поняття цінності. Сама операція оцінювання чогось (тобто аксіологічний акт) стверджує цінність життя. Надавати цінність чогось може тільки те, що є самоцінним. Отже, життя має цінність. Цінність життя – це його невід'ємна онтологічна характеристика. Життя завжди право: в ньому неможливо сумніватися. Навпаки, все інше, що існує в світі, отримує від життя своє виправдання і право на існування. Життя як іманентний Бог, передреє будь-яким концептуалізаціям. Воно характеризується двома особливостями – розвитком і величчю (розширюється і самостверджується). Тому Ф. Ніцше вважають філософом, який створив аксіологічну картину світу.

В.С. Соловйов трактує поняття ЦВЖ з позицій релігійної філософії. У житті є сенс і це спеціально доводити не потрібно [352]. Для нього, як глибоко віруючої людини, ЦВЖ не доводиться логічним шляхом, а відчувається в безпосередньому переживанні дійсного живого Бога, тобто дієвої творчої сили. Говорячи про життєвий шлях людини, він спирається на ідеї «єдності і зв'язку», добра і любові, завдяки яким людина бере участь у «збиранні світу». При цьому людина обожнює, одухотворяє не тільки навколишню дійсність, а й саму себе. Таке творення є джерелом почуття ЦВЖ. Знецінення власного життя, навпаки, є одним із наслідків роз'єднання,

відокремлення, тобто проявом зла. Концепція В.С. Соловйова в цілому характеризує життя людини і є не тільки Добром, а й Абсолютної Цінністю.

А. Швейцер також керувався Абсолютною Цінністю життя людини. Він наполягав на необхідності прийняття «благоговіння перед життям» як основного принципу моральності. Цей принцип задає програму життя людей у формі прямих дій, які не вимагають ніяких конкретних норм і проміжних етичних інстанцій [436].

## **1.2. Концептуальні здобутки про почуття цінності власного життя у працях психологів**

Почуття ЦВЖ створює у свідомості суб'єкта світ «перетворений», притягальний, прийнятний для суб'єкта, тобто такий, в якому хочеться продовжувати перебувати всупереч усім труднощам, проблемам, стресам, навантаженню і життєвим негараздам [100]. Почуття – інтенціональна, спрямована активність дієвої природи, особлива аксіологічна дія, яка може мати як екстеріоризовану, так і повністю інтеріоризовану форму. Мета такої дії – зміцнення й утвердження власної бутєвості. У цієї дії сутєво виражена «магічність», тобто «магічний» характер, про який писав Ж.-П. Сартр, характеризуючи емоційні дії та їх основну відмінність від когнітивних і практичних дій [331].

Поняття ЦВЖ часто розглядають у тісному зв'язку з проблемою визначення сутності і компонентів психологічного здоров'я. ЦВЖ трактується як один із компонентів здоров'я, яке дослідники намагаються визначити позитивно. У роботі М. Ягоди [487] перелічені ознаки (параметри) психологічного здоров'я (позитивне ставлення до себе, бажання зростати у духовному плані, самореалізація, особистісна цілісність, самодостатність і автономія, адекватне сприйняття оточуючого світу, компетентність у вирішенні життєвих завдань. У факторно-аналітичних дослідженнях встановлена структура здоров'я. У дослідженні [464] до цієї структури віднесено самоактуалізацію, гарне самопочуття та почуття власної цінності.

Почуття ЦВЖ традиційно включають до переліку основних характеристик здорової особистості. За Р. Скінером і Д. Клізмом [348], це позитивне ставлення до життя, до інших людей, до себе;

реалістичність в оцінках інших людей. Автори підкреслюють, що у суб'єкта є стільки доброго ставлення і радості життя, що він готовий поділитися позитивними емоціями без всякого розрахунку. Суб'єкт може легко подолати стреси завдяки соціальній підтримці, розвиненій системі трансцендентних цінностей та позитивному ставленню до себе і до власного життя. Почуття ЦВЖ ґрунтується на досконалому розумінні себе, готовності визнати свої обмеження.

У теоріях, які розкривають механізми пристосування організму і особистості до вимог зовнішнього середовища і суспільства, вважається, що переживання ЦВЖ обумовлено успішною адаптацією. Г. Сельє пропонував поняття оптимуму психофізіологічного реагування на зовнішні стимули. Якщо людина може підтримувати оптимум реагування тривалий час, не виходячи за межі норми, то організм зберігає свою цілісність, а особистість демонструє стійкість. У суб'єктивному плані така стійкість переживається як внутрішнє підтвердження ЦВЖ. Тому, підкреслює Г. Сельє, повноцінне існування обов'язково включає в себе періодичне випробування людини помірними стресами. Подолання стресів наповнює життя позитивними емоціями, вчить суб'єкта цінувати своє життя, дорожити ним. Дистрес, навпаки, викликає страждання і біль, знецінює життя [335, с. 15]. У. Кенон використовував поняття гомеостазу для характеристики процесів та механізмів збереження сталості внутрішнього середовища організму. Він трактує гомеостаз як фізіологічну умову розвитку у суб'єкта переживання ЦВЖ [141].

Важливою методологічною проблемою, від вирішення якої залежить наукова інтерпретація конструкту «ЦВЖ», є проблема локалізації джерел її переживання. Чи є ЦВЖ чимось внутрішнім, властивим так званій «автономній людині» (поняття, використане Б.Ф. Скінером; на його думку, воно помилкове тому, що людині приписують внутрішнє «я» для позначення впливових сил невідомої природи)? Або ж, навпаки, це кумулятивний результат отримання безлічі позитивних сигналів соціального контролю, які протягом життя отримує добре адаптований індивід? У біхевіористських концепціях переживання ЦВЖ суб'єкта погоджувалося зі здатністю до реакцій, які були б максимально адекватними зовнішнім стимулам. Б.Ф. Скінер – найбільш послідовний прихильник суто

зовнішнього походження «ЦВЖ» через механізми соціального контролю [346; 347]. ЦВЖ – одне з надуманих пояснень, яке стоїть поряд із такими поняттями, як «Свобода», «Автономна людина», «Гідність», «Творчість», «Воля», «Особистість» і багато інших. Використання таких понять для пояснення поведінки, на думку Б.Ф. Скінера, неправомірно тому, що свідчить про нерозуміння дослідниками справжніх причин поведінки. Єдина функція таких понять (в тому числі і поняття ЦВЖ) – створити ілюзію розуміння, приховати реальні чинники поведінки людини. На думку Б.Ф. Скінера, за словами «переживання почуття ЦВЖ» ховається демонстрований поведінковий репертуар, який закріпився внаслідок безлічі циклів оперантного обумовлення. У ці цикли людина втягується з дитинства. Про переважну більшість з них вона нічого не знає. Проте, можливо успішне формування почуття ЦВЖ (наприклад, у процесі біхевіоральної терапії), що відбувається при співпраці суб'єкта з терапевтом. Умови ефективного формування почуття ЦВЖ – це ретельно вибудований режим підкріплення (довгострокового або дискретного), підтримання оптимального балансу позитивного і негативного підкріплення, ефективно використання первинних і вторинних підкріплень, а також контроль поведінки через зміну обставин, в яких воно реалізується. «Чим більше ми дізнаємося про вплив середовища, – пише Б.Ф. Скінер, – тим все менше у нас причин зарахувати будь-яку частину людської поведінки до дій автономної сутності, яка контролює саму себе» [347, с. 88.]. Почуття ЦВЖ тут трактується саме як «частина людської поведінки». Механізм зміцнення ЦВЖ розуміється як позбавлення від неадаптивних реакцій і навчання більш ефективному пристосуванню в конкретних життєвих ситуаціях, наприклад, за допомогою поведінкової десенсибілізації [536].

А. Бандура під час розробки необіхевіористської концепції саморегуляторної поведінки зумів виділити умови (джерела) формування ЦВЖ, а також психологічні перешкоди цьому процесові [22; 462]. Суб'єктивна девальвація ЦВЖ – це зниження якості саморегуляції поведінки. Саморегуляція поведінки будується за принципом реципрокного детермінізму: ставлячи перед собою нові і більш складні цілі, людина свідомо сприяє посиленню розриву між цілями і своїми реальними можливостями. Тим самим



вона стимулює себе до подолання цієї розбіжності. Однак дія механізму реципрокності може бути зіпсована через неточні, помилкові стандарти поведінки. Ці стандарти можуть бути задані ззовні (соціальним оточенням) або ж сконструйовані самим суб'єктом шляхом символізації спостережень за діями інших людей. В обох випадках можливі помилки, неточності, а також тенденційне ігнорування одного типу стандартів і перевага іншого типу. Отже, здатність запозичувати ззовні і самостійно конструювати точні регуляторні стандарти є суттєвим чинником ЦВЖ.

А. Бандура підкреслював важливість особистісних чинників саморегуляції. До їх числа він зараховував: 1) самопостереження (фокусування на власній діяльності, її швидкості, обсязі, оригінальності, на комунікативній компетентності), 2) здатність формулювати судження (обдумування, оцінювання своєї поведінки і окремих дій на основі прийнятих цілей і цінностей) і 3) реакція на себе (задоволення, гордість за себе\_або, навпаки, самокритика і невдоволення собою). Зрілість особистісних чинників саморегуляції – це друга детермінанта почуття ЦВЖ.

Почуття ЦВЖ може переживатися неоптимально (тобто у неадекватно гіпертрофованій формі, або, навпаки, при надмірному його зниженні) в умовах переживання стресу. Індивідуальні відмінності А. Бандура пояснював, звертаючись до категорії Self-efficacy («самоефективності») [461; 462]. Це особлива система думок і переконань людини щодо контрольованості важливих для неї життєвих подій. До таких думок (переконань) належать: 1) впевненість у здатності вибору оптимального способу дії в стресовій ситуації, 2) судження про зусилля, які в цій ситуації необхідні для успішного подолання її, 3) думка про власну витримку, яку в даній ситуації людина може проявити тощо. Таким чином, самоефективність – це впевненість суб'єкта у своїй здатності ефективно діяти. Складаючись певним чином і вербалізуючись у формулі «Я можу (не можу) розв'язати цю життєву проблему», самоефективність бере участь у переживанні почуття ЦВЖ.

Важливою умовою формування почуття ЦВЖ є успішна адаптація людини до суспільства. За Е. Дюркгеймом, детермінанти почуття ЦВЖ слід шукати у відносинах людини з соціумом. ЦВЖ є елементом (формою) індивідуальної свідомості. Отже, вона, як і всі

інші форми індивідуальної свідомості, визначається системою колективних представлень. Е. Дюркгейм прагне довести цю тезу на прикладі поширення суїцидів у певні моменти людської історії [108]. Для аномії характерна втрата індивідом здатності налагоджувати стосунки з іншими людьми, вбудовуватися в ті чи інші соціальні структури, синхронізувати своє життя з існуванням і функціонуванням найважливіших соціальних інститутів. Суїциди – це аутоагресивні дії, що супроводжуються, як правило, різким порушенням почуття ЦВЖ, аж до його повного зникнення.

У соціально-конструктивістській теорії почуття ЦВЖ, як й інші прояви людини, трактується як соціально сконструйований феномен [68]. Думка про те, що саме робить життя людини цінним, уявлення про джерела почуття ЦВЖ, виступають як культурно й історично обумовлені і залежні від певних соціальних практик явища. Вони виробляються дискурсом і підкоряються йому. Люди визначають ЦВЖ в поняттях, які відображають їх місце, позицію в структурі соціуму. Тому ЦВЖ – це не стільки психологічний феномен, скільки «соціальний артефакт».

Дискурси, в яких ідея цінності людського життя стала однією з центральних, з'явилися і поступово розвиваються в руслі так званої «Позитивної психології». Неухильно зростає інтерес до мудрості [14; 20], оптимізму [334]. Розробляються такі конструкти, як життєстійкість особистості [492], досвід Потоку [427], суб'єктивне благополуччя [518], щастя [15; 98], емоційна креативність [51], ідея підтримки (і навіть посилення) пластичності старіючого мозку [361] тощо.

У роботах З. Фрейда [398 – 401] і його послідовників [397] сформувалися два основних напрямки розробки проблематики ЦВЖ людини. У першому акцент був зроблений на динаміці внутрішньоособистісних процесів, які пояснюють появу і формування почуття ЦВЖ. Ці процеси викликані протистоянням Его і несвідомих потягів. Вони охоплюють механізми захисту. У другому напрямку аналізувалося первинне оточення дитини; дослідники фокусувалися на специфіці взаємодії індивіда зі значущими людьми, справедливо вважаючи, що саме в цій взаємодії вибудовується здатність цінувати себе і своє життя.

Неоптимальні форми переживання почуття ЦВЖ, знецінення

свого життя – наслідок хронічних невдач у спробах розв'язати внутрішні конфлікти. Надійні маркери таких невдач для З. Фрейда – запізнювання в розвитку більш зрілих форм психологічного захисту, хронічний сором, почуття страху і провини, поява та формування невротичних симптомів, патологічних рис характеру. Однак почуття ЦВЖ деформується не тільки через внутрішні конфлікти, які не були адекватно вирішені. Інша причина – нездатність знайти своє місце в світі людей через побудову близьких відносин, заснованих на довірі і любові. Отже, вже З. Фрейд виділив інтерсуб'єктивний аспект проблематики почуття ЦВЖ.

Міжособистісний аспект проблематики почуття ЦВЖ розвивається в працях неопсихоаналітиків. Почуття ЦВЖ супроводжує, на думку А. Адлера, життя людини з розвиненим соціальним інтересом, здатної керуватися «суспільною», а не «приватною» логікою. Головна психологічна умова переживання почуття ЦВЖ, за А. Адлером, – наявність у людини такого життєвого плану, який побудований відповідно до «суспільної логіки». Якщо він будується відповідно до «приватної логіки», то він не відповідає суспільним вимогам. У цьому випадку людина проявляє «суперечливе поєднання честолюбства і невпевненості» (одночасна присутність у структурі особистості комплексу неповноцінності і комплексу переваги над іншими людьми) [4; 5]. Причому як гармонійний, так і суперечливий життєві плани створюються неусвідомлено. При суперечливому життєвому плані людині важко відповідати на «звичайні для суспільства рішення» [4; с. 155]. Її невдоволення власним життям зростає, вона відчужується від суспільства (А. Адлер інтерпретує цей феномен як дефіцит соціального інтересу, відхід від здорового глузду, а іноді – як причину хвороб, делінквентної та кримінальної поведінки). Повернення до повноцінного переживання почуття ЦВЖ А. Адлер пов'язує з позбавленням людини від егоцентричних цілей, навчання її вмінню добре жити з іншими людьми.

За В. Райхом, нездатність до справжнього і глибокого переживання почуття ЦВЖ обумовлена невдалим структурним компонуванням характеру людини. Особистість має пошарову структуру, причому поверхневі шари виникають через контакти людини з суспільством [301 – 303]. Соціально схвалювані риси характеру

(відповідальність, ввічливість, співчуття, сумлінність, працьовитість тощо) складають зовнішній шар особистості. У другому, – проміжному, – шарі локалізовані «асоціальні потяги» (агресивні імпульси, жадібність, заздрість тощо). Це вторинний результат придушення первинних біологічних імпульсів. В. Райх підкреслює їх «вторинну природу», тому що вони виникли в результаті трансформації природних потягів під впливом соціальних вимог. Третій, – глибинний, – шар становить біологічну основу особистості і містить інтенції співпраці, любові, працьовитості, щирості. Таким чином, у структурі особистості міститься суперечність, обумовлена вихованням. Суспільство, фактично, робить людину лукавою, фальшивою, нездоровою, нездатною по-справжньому цінувати своє життя і життя інших людей. Люди приречені на види активності, соціальні практики, способи мислення і форми переживання, в яких людське життя (і насамперед своє власне) тотально знецінюється. В. Райх особливо виділяє такі феномени, як «авторитарний світогляд», «нездатність до свободи», «націоналістична самовпевненість», «авторитарна сім'я», «містицизм», «невротична самовпевненість» тощо [301].

Спотворені соціальні впливи фіксуються у вигляді «м'язового панцира» (з його психологічним еквівалентом у вигляді «панцира характеру»). Функція панцира – подолання страху соціального покарання за прояви сексуальності. Панцир блокує рух психологічної енергії в тілі і в особистості, різко звужує повноту переживань і прояв вітальності організму. Редууються також і можливості переживання почуття ЦВЖ. Здатність до спонтанного і щирого вираження просоціальних глибинних інтенцій, навпаки, зміцнює і підсилює переживання почуття ЦВЖ. Для цього необхідне повернення природної першооснови існування. Найважливішою психотерапевтичною технікою, що стимулює таке повернення, є звільнення від м'язового (характерологічного) панцира («розпускання м'язових затискачів»).

На думку К.-Г. Юнга, цінність – це міра напруженості, яка виникає в будь-якому елементі особистості при його зіставленні з іншими особистісними елементами. Кожен елемент особистості має певну цінність. Цінність залежить від кількості психічної енергії, яка була вкладена суб'єктом до відповідного елемента особис-

тості [452]. Цінність ідеї, або переживання, означає, що вони важливі для спонукання і регуляції поведінки.

У випадку з феноменом ЦВЖ об'єктом «вкладення» психічної енергії стає образ (ідея) всього життя людини в цілому, – її початку, основних фаз і етапів, досягнення кульмінації, занепаду, її особливої місії, критеріїв продуктивності і сенсу в цілому. ЦВЖ створює, тим самим, необхідний ступінь напруги, яка енергетизує процеси зародження нових мотивів, освоєння суб'єктом все нових і нових видів діяльності, доведення деяких із них до досконалості і вищих ступенів ефективності, диференціації та інтеграції життєвого досвіду в особисту біографію.

К.-Г. Юнг зазначає, що абсолютну цінність будь-якої ідеї, образу, або почуття визначити неможливо, але деякі види цінностей наближаються до Абсолюту. ЦВЖ, будучи відносною, мабуть, належить до таких, – майже абсолютних, – цінностей. Відносна цінність тієї, чи іншої ідеї (образа) стає зрозумілою, якщо людина складе порядок переваг (тобто побудує ієрархію найбільш важливого в її житті).

Проблему ЦВЖ необхідно також розглядати в контексті архетипової будови колективного несвідомого. Архетипи, проявляючись невідконтрольно і неусвідомлено, визначають процес індивідуації, спрямовують імпульси і потяги до досягнення інтеграції на більш високому рівні. Переживання ЦВЖ стає все більш глибоким і всеосяжним по мірі посилення цілісності особистості, її інтегрованості, набуття Самості. В архетипі Самості приміряються й інтегруються всі дихотомії людського життя, його протиріччя та конфлікти. У ньому узгоджуються індивідуальне і колективне, свідоме і несвідоме. Рух до Самості надає життю осмисленість і цінність. Сумніви людини в ЦВЖ і навіть втрата його переживання відображають тимчасові відступи в процесі індивідуації, необхідність не тільки творчої, але і руйнівної роботи Душі, втрати адаптації і навіть здоров'я. Індивідуація включає не тільки творення нового, а й руйнування, смерть старого, звичного (способу дій, самовідчуття, системи взаємин з близькими людьми). Душевне зростання часто вимагає руйнівної роботи всередині найпотаємніших глибин особистості [130].

Є специфіка спотворення почуття ЦВЖ при активації найбільш

впливових архетипів. Так, К.-Г. Юнг зазначає «зниження особистості» при активації Тіні. Вступаючи в «бій із тінню», людина відчуває в собі певну внутрішню ваду, слабкість, дефект, який відрізняється автономністю і нав'язливістю. Він має емоційну природу, заважає контролювати власні афекти, формулювати виважені моральні судження. Відповідно, змінюється відчуття ЦВЖ: деякі аспекти свого життя людина починає зневажати, засуджувати, приховувати від оточуючих. В окремих випадках вони навіть можуть викликати у неї сильну тривогу [453]. Поразка в боротьбі з Тінню може привести до повного знецінення свого життя в цілому.

Активізована Персона викликає психічну інфляцію – розширення особистості через асиміляції різноманітних несвідомих змістів і ідентифікації з ними. Переживання почуття ЦВЖ втрачає оптимальні форми: у людини розвивається хворобливе відчуття неповноцінності або, навпаки, манія величі.

Надмірно активовані Аніма (у чоловіків) і Анімус (у жінок) можуть привести до раптового зламу звичного стилю життя, що обов'язково зачіпає ціннісну сферу. Людина починає нехтувати здоров'ям і життям інших людей. Загострюється її ставлення до світу в цілому, а також до самої себе.

На думку Г.С. Салівана [327], розвиток почуття ЦВЖ відбувається в процесі становлення динамізмів – стійких структур прояву енергії в міжособистісних стосунках. Найважливішим різновидом динамізмів є самодинамізми – насичені емоціями визначення свого Я, засвоєні від оточуючих людей в ранньому віці. Згодом вони набувають форму ЦВЖ.

З точки зору К. Хорні, особистість із розвиненою системою ЦВЖ в основному вільна від недозволених внутрішніх конфліктів. Такі конфлікти є зовнішнім виразом базальної тривожності [422].

У «сценарному аналізі» Е. Берна показано, що почуття ЦВЖ суб'єкта сильно залежить від життєвого плану, який він зумів сконструювати в дитинстві під впливом сімейних інструкцій батьків. У такий життєвий план вмонтовано загальне відчуття благополуччя або неблагополуччя, на якому базуються життєві позиції (установки) дитини щодо себе та інших («Я-о'кей – Ти-о'кей»; «Я-о'кей – Ти-не о'кей»; «Я-не о'кей – Ти-о'кей»; «Я-не о'кей – Ти-не о'кей») [31].

Між ідентичністю особистості і переживанням почуття ЦВЖ існує внутрішній динамічний зв'язок, який проявляється протягом усієї «драми розвитку» людини [388; 450; 451]. Поняття ідентичності Е. Еріксон характеризує як процес організації життєвого досвіду в індивідуальне Я. В дитинстві ідентичність будується на основі механізму ідентифікації (уподібнення іншим), функціонування якого проявляється в почутті ЦВЖ. Цей механізм до певної міри обмежений, і саме з цим, по-перше, пов'язані випадки неадекватного ціннісного ставлення до власного життя. Доросла людина може бути носієм хворобливих, надмірних, нереалістичних (невалідних) ідентифікацій, які зберігають свою енергетику і актуальність довгі роки. Ідентичність тісно переплетена зі соціумом. Тому, по-друге, почуття ЦВЖ може виявлятися не оптимально через травматичні культурні, економічні та історичні зміни. По-третє, назустріч індивідуальній ідентифікації підлітка, юнака йде суспільна ідентифікація. Зазвичай соціум ідентифікує юного індивіда через субкультуру. Почуття ЦВЖ молодих людей може не зістикуватися із соціальною ідентифікацією. Молода людина зазнає труднощів через те, що суспільство кваліфікує її як «незручну», «таку, що викликає соціальний дискомфорт», «інфантильну», «делінквентну» тощо. По-четверте, в сучасному суспільстві зросла загроза розмивання і навіть розпаду ідентичності через підміну ідентифікації позиціонуванням. Механізм ідентифікації функціонує в процесі комунікації з Іншим. Саме від партнера по спілкуванню індивід отримує підтвердження самохарактеристик і підкріплення почуття ЦВЖ. Але для цього Інший повинен постати у всій повноті своїх людських якостей, тобто змістовно. Однак сучасна людина, яка комунікує з ким-небудь, все частіше і частіше виявляє не зацікавленого в ній Іншого, а безособову соціальну позицію, роль. Негативний вплив цієї обставини, передбачений Е. Еріксоном задовго до початку персональних комп'ютерів, багаторазово посилюється в епоху «Всесвітньої Павутини», коли люди вступають у контакти під всілякими псевдонімами, мережевими іменами, нікнеймами і аватарами. Епоха пандемії Covid-19 з її обов'язковими вимогами дотримуватися дистанції, приховувати власне обличчя за маскою, працювати в онлайн-режимі багаторазово посилює цю тенденцію. По-п'яте, спотворюють переживання почуття ЦВЖ конкретні обставини психосоціаль-

ного мораторію. В будь-якій культурі є певні норми затримки вступу молоді у доросле життя. Якщо цих норм дотримуються, то юнаки і дівчата отримують підтвердження адекватності своїх рішень і дій. Це зміцнює у них почуття ЦВЖ. Якщо мораторій істотно скорочується\_або, навпаки, затягується, то переживання почуття ЦВЖ втрачає оптимальність. По-шосте, почуття ЦВЖ може бути спотворено через неподолані кризи ідентичності. Успішне використання можливостей для зростання на попередніх стадіях підсилює особистість для вирішення нових завдань розвитку, зміцнює ідентичність і почуття ЦВЖ. Відхід від вирішення завдань розвитку, відповідно, послаблює его, яке тепер знаходиться під вантажем непереборних криз ідентичності, «осколків не прожитого життя». Суб'єктивно це переживається як спотворення почуття ЦВЖ. Зрештою, це призводить до «трагедії особистості», «розпачу» на фінальній стадії людського онтогенезу [449]. Почуття ЦВЖ супроводжує успіхи в «синтезі Его». Люди, що досягли успіхів у розвитку особистості (як звичайні індивіди, так і відомі історичні персонажі, описані Е. Еріксоном у рамках його психоісторичних досліджень), повідомляють про відчуття впорядкованості свого життя, відповідно особистого ідентифікаційного гешталту шаблонами соціального функціонування. Дослідник відзначає, що «... в здоровому стані або в стані розумової та емоційної ясності вступає в дію процес упорядкування ...» [499, с. 102].

За Е. Фроммом, почуття ЦВЖ визначається тим, як людині вдається саме життя, тобто процес розгортання і здійснення всіх її потенцій. «Бути живою» – це динамічне, а не статичне поняття, що відображає розкриття її можливостей відповідно до людської природи. Природі людини притаманні такі особливості, через які вона не просто живе, але ще і належить до свого життя, оцінює його, формує почуття ЦВЖ. Це: 1) біологічна недосконалість (нерозвиненість інстинктивної регуляції поведінки), через що людині доводиться багато вчитися і змінювати навколишній світ «під себе»; 2) дихотомія екзистенціального та історичного (у людини є самосвідомість, розум, уява, здатність трансцендувати; тому вона може переживати невдоволення своїм життям, стан «Вигнання з раю», самотності, занедбаності, переживання власної смертності); 3) дихотомія короткочасності власного життя і наявності всіх поте-



нційних людських здібностей, які ніколи не вдасться реалізувати повністю; тому людина приречена на пошук сенсу життя, щоб зосередитися на чомусь одному.

Таким чином, у людини завжди є привід для занепокоєння і невдоволення своїм життям. Щоб позбутися (хоча б на час) від цього занепокоєння, людина змушена конструювати і підтримувати почуття ЦВЖ. Для цього вона створює «схеми орієнтації і поклоніння» (ідеали), за допомогою яких людина співвідносить себе зі світом і які служать джерелом енергії для діяльності. Вони ж поступово формують певний «соціальний характер». Характер – це відносно постійна форма, в якій каналізується енергія людини в процесі діяльності та спілкування. Характер заміщає собою інстинктивний апарат регуляції поведінки у людини. Саме від типу темпераменту залежить те, яким джерелам почуття ЦВЖ людина віддасть перевагу, якими саме критеріями вона буде керуватися, коли буде висловлювати ціннісне ставлення до свого життя в цілому. Так, для володарів так званих «непродуктивних» характерів «вагомими аргументами» для висновку про ЦВЖ є: 1) можливість отримати щонебудь ззовні – матеріальні блага, інформацію, любов, шану повагу, тощо («рецептивний» тип); 2) можливість змусити інших людей працювати на себе, відняти у них щонебудь шляхом маніпуляцій, обману, грубої сили, тощо («експлуататорський» тип); 3) накопичення і збереження накопиченого, недовіра до всього нового («схильний до накопичення» тип); 4) ставлення до себе та інших людей як до товару, цінність якого визначається міноювою вартістю («ринковий» тип).

Ціннісне ставлення до свого життя при непродуктивних характерах базується на тривозі (усвідомлюваній, або несвідомій, гострій, або хронічній), на «божевільній заклопотаності» сучасних людей. При «продуктивному» типі характеру суб'єкт «... відчуває себе таким собі втіленням своїх сил ... відчуває себе чимось єдиним зі своїми силами ...» [407, с. 77]. Е. Фромм підкреслює, що саме при такому типі характеру людина ставиться до себе так, як якщо б у неї не було емоційних і психічних відхилень.

Так зване «хворе суспільство» живе за правилами, які не узгоджуються із природою людини, блокують задоволення базових людських потреб і не дозволяють задовільно вирішити проблему людсь-

кого існування [403]. Ціннісне ставлення до власного життя у людей порушується тому, що вони не можуть досягти свободи, спонтанності, справжнього самовираження. Якщо людей зі спотвореним відчуттям ЦВЖ стає занадто багато, то виникає ситуація, небезпечна виходом соціального нездоров'я.

Таким чином, справжність переживання почуття ЦВЖ, яке було б не обтяжене невротами, передбачає, за Е. Фроммом, повноцінне задоволення специфічно людських потреб і індивідуальне розв'язування фундаментальних проблем людського існування [407]. Інший напрямок самовизначення, помилки в яких можуть привести до спотворення почуття ЦВЖ, складаються у виборі між 1) деструктивністю («некрофілія») або творчістю («біофілія»), 2) відчуженням або безпосередністю і повнотою переживань, 3) нарцисизмом або почуттям спільності і любові, 4) конформізмом або унікальністю і творчістю, 5) «модусом володіння» і «модусом буття» [405 – 407].

Г. Маркузе постулює закономірний характер втрати ЦВЖ (або, навпаки, її однобокою гіпертрофії) у більшості людей через репресивний характер сучасної цивілізації. Вихідну тезу З. Фрейда про нерозв'язні конфлікти базових інстинктів окремого індивіда і вимог суспільства Г. Маркузе розміщує в контексті політики та соціальної філософії [232]. Втрата (деформація) ЦВЖ у «репресивному суспільстві» має цілком зримі симптоми – зростання відчуження, руйнування зв'язків людини і культури, культ смерті, зростання нігілізму, деструктивності тощо. Умовою відродження почуття ЦВЖ є поступовий перехід до «нерепресивної» цивілізації.

Своєрідні варіанти трактування поняття ЦВЖ запропонували автори екзистенціальних, гуманістичних і трансперсональних концепцій у психології. Об'єднує ці підходи ідея відповідальності людини за своє існування. Справжнє почуття ЦВЖ виникає як наслідок здобуття людиною точки опори і гарантій надійності в собі самій. Однак прихильники цих підходів виділяють різні джерела ЦВЖ. Так, основними ціннісними орієнтирами гуманістичної психології стали творчість, самореалізація і розвиток. У центрі уваги екзистенціальної психології виявилися свобода, суб'єктивність і сенс існування. З точки зору трансперсональних психологів, каталізатором почуття ЦВЖ є досягнення цілісності та інтеграції досвіду.

Про переживання почуття ЦВЖ, на думку А. Маслоу, неможливо говорити, не згадуючи про метамотиви і цінності людини взагалі. ЦВЖ – результат того, наскільки людині вдається реалізувати своє призначення в житті. При цьому маються на увазі передусім особистісно зрілі індивіди, які досягли високого ступеня самоактуалізації [235 – 237]. Практична сторона ціннісного ставлення до свого життя реалізується в повсякденній активності, спрямованій на задоволення базових психологічних потреб у безпеці, любові, повазі, самоповазі, ідентичності і самоактуалізації. Однак переживання страждання на метамотиваційному рівні при успішному задоволенні всіх базових потреб свідчить ще про одну умову набуття ЦВЖ. У людини можуть бути фрустровані потреби і цінності зростання (потреба в досконалості, справедливості, красі, правді, автентичності тощо). Таким чином, переживання ЦВЖ обов'язково включає в себе: 1) функціонування метамотивів і 2) виявлення людиною того, що вона росте, реалізує своє життєве призначення («почуття буття»). У найбільш виразному вигляді ці два типи сигналів про переживання почуття ЦВЖ отримують так звані «особистості, які самоактуалізуються».

ЦВЖ, згідно з А. Маслоу, виникає в практиці втілення вродженого особистісного потенціалу. Цінує своє життя той, хто цим потенціалом продуктивно скористався (або активно прагне скористатися), той, хто відбувся як Людина. Невдача втілення людського в собі є перешкодою для переживання почуття ЦВЖ. «Недолюдяність» (недостатнє втілення людського в своєму житті) сигналізує про себе страхом правди, страхом величі, боязню відповідальності за свої кращі прояви, невпевненістю тощо. Зниження почуття ЦВЖ може бути як оборотним, так і необоротним. Однак невротичні прояви можуть свідчити про те, що людина, незважаючи на перешкоди, прагне до розвитку і самоактуалізації. А. Маслоу пише не тільки про індивідуальні, а й про суспільні умови формування почуття ЦВЖ у людей. Найкращим чином цьому сприяє еупсихея (здорове суспільство) – суспільство соціальної гармонії і вільного вибору.

Відповідно до моделі «людини, що функціонує повністю», яку запропонував К. Роджерс, переживання почуття ЦВЖ вільно розвивається в особистості, яка відкрита досвіду. Головна перешкода зміцненню почуття ЦВЖ – неконгруентність (недійсність) пережи-

вань людини. Якщо людина цілком зосереджена на отриманні схвалення і визнання від оточуючих, їй доведеться фальсифікувати і навіть приховувати свої справжні почуття і наміри. При цьому значні частини власного Я ігноруються і навіть втрачаються. Людина позбавляється повноти життєвого досвіду, звужуються горизонти її розвитку, істотна частина життя виявляється непрожитою. Отже, багато аспектів почуття ЦВЖ не можуть проявитися. Для відновлення здатності повноцінного переживання почуття ЦВЖ, фактично, необхідно повертати пригнічені і виключені з функціонування частини Я [310; 311].

Психотерапевтична практика, заснована на ідеях К. Роджерса, переконливо доводить процесуальну і конструктивну природу переживання ЦВЖ. Це не стільки система кристалізованих установок, вбудованих у структуру особистості, скільки повсякденна практика за типом «Турботи про себе» [119; 409]. Клієнт-центрована психотерапія повертає клієнту почуття ЦВЖ через соціальний контакт, особливо його взаємодію із терапевтом. Їх спілкування будується у психологічній атмосфері відкритості, свободи і повноти самовираження [312].

За Г. Олпортом, оптимальне переживання почуття ЦВЖ найбільшою мірою є у зрілої особистості, що досягла високого рівня розкриття людського потенціалу [268]. Реалізацію людського потенціалу він пов'язував із пропріотичними функціями. Г. Олпорт припустив, що у кожної людини є пропріум – «внутрішнє Щось», творча, позитивна властивість людини, яка прагне до зростання. Почуття ЦВЖ не переживається в повному обсязі, якщо що-небудь буде перешкоджати розвитку функцій самості (пропріуму) тому, що не буде досягнута особистісна зрілість у всіх своїх аспектах.

Істотним для розуміння концепції Г. Олпорта є його вказівка на важливість не тільки збільшення свободи людини, а й посилення відповідальності. Почуття ЦВЖ переживається в повному обсязі тільки тоді, коли збільшення свободи поєднується із прийняттям усе більшої відповідальності за реалізацію плану свого життя. Саме готовність відповідати (перед суспільством, перед собою, Людством в цілому) за реалізовані життєві проекти, за доведення їх до логічного кінця, робить власне життя чимось по-справжньому важ-

ливим і цінним. Людина стає «суб'єктом життя», який прагне розпорядитися ним найбільш ефективно і правильно.

Г. Олпорт виділив шість рис психологічно зрілої людини, які одночасно можна вважати психологічними джерелами почуття ЦВЖ (широкі межі «Я»; здатність до теплих соціальних відносин; емоційна стабільність і самоприйняття; реалістичне сприйняття, досвід і домагання; здатність до самопізнання і почуття гумору; цілісна філософія).

Аналізуючи світоглядні підстави індивідуального буття і керуючись концепцією Е. Шпрангера [443], Г. Олпорт виділив 6 типів ціннісних орієнтирів [267]. Кожен з них може направляти зусилля людини в пошуках порядку і сенсу життя, посилюючи при цьому загальне почуття ЦВЖ. Це: теоретична (прагнення до істини), економічна (прагнення до вигоди і користі), естетична (цінність гармонії і форми), соціальна (прагнення знайти повагу і любов людей), політична (прагнення до влади) і релігійна (прагнення зрозуміти світ як єдине ціле) ціннісні орієнтації. У різних людей спостерігаються ті чи інші комбінації цінностей.

Для розуміння сутності переживання почуття ЦВЖ виявився корисним конструкт «автентичність / неавтентичність», запропонований С. Мадді і С. Кобейсой [491]. Людина з дефіцитом автентичності недостатньо цінує своє життя. Вона живе під диктатом приписів тих соціальних ролей, які покійно виконує. Ролі нав'язують їй не тільки стандарти поведінки, а й цілі, а також способи, якими вона визначає саму себе. Людині доводиться витіснити свої бажання. Вона боїться невизначеності майбутнього, орієнтована на сьогодні і на принципи минулих часів. Тому людина недостатньо гнучка, прагне експлуатувати інших людей. У неї багато приводів для переживання жалю, почуття провини, відчуття власної ненадійності і марності.

Автентична людина характеризується протилежними рисами (орієнтована на майбутнє, толерантна до невизначеності, гнучка в комунікації і діяльності, здатна змінюватися, успішна у творчій самореалізації). Автентична людина характеризується цілісністю і життєстійкістю [218]. Тому саме такий особистості більш доступний оптимальний варіант переживання почуття ЦВЖ.

За Л. Бінсвангером, почуття ЦВЖ – це наслідок постійної

спрямованості людини до трансценденції. Оптимальні або неоптимальні варіанти переживання цього почуття відображають особливості індивідуального способу існування, буття-у-світі (Dasein) [34]. У тому, як саме людина переживає ЦВЖ, проявляється його Dasein – ставлення до світу, світогляд. Буття-у-світі – це особливий, унікальний патерн, конфігурація, яка будується у людини поступово, з дитинства, відповідно до її світопроекту (способу вираження Dasein). Від світопроекту залежить, як саме людина буде символізувати ту чи іншу ситуацію, які емоції в цій ситуації буде переживати і які дії в ній буде робити. Дефіцит почуття ЦВЖ, неоптимальні форми його прояву, як правило, можна спостерігати у людей, буття-у-світі яких неаутентично. Воно засноване на не розгорнутих повністю, вузьких світопроектах, які обмежують людину. Кількість ступенів свободи буття-у-світі у такої людини невелика, сприйняття світу обмежено. Вона позбавлена доступу до багатьох психологічних джерел почуття ЦВЖ і навіть взагалі не підозрює про їхнє існування. Через це у такої людини утруднено головне – можливість співвіднести своє приватне існування з «основами людського Буття». Тому вона позбавлена справжнього буття-у-світі, не здатна переживати суб'єктивне благополуччя (не може бути щасливою).

Переживання почуття ЦВЖ різко порушено через неможливість цілісного буття-у-світі (тобто самосприйняття суперечливо і розколате). Р. Ленг таких людей вважав володарями «нешчасної свідомості». Він розвивав «антипсихіатричні» погляди і на прикладі шизофренії показував, що деякі люди не справляються із завданням вироблення гармонійної і цілісної світоглядної позиції по відношенню до суспільства, до себе і свого життя [212]. Такі люди хронічно стривожені і переживають «онтологічну невпевненість». Їм не вдається впорядкувати суспільні ідеологеми в контексті свого суб'єктивного екзистенціального досвіду. Тому для оточуючих вони виглядають як божевільні. Їх Я характеризується «невтіленням» (порушеними зв'язками Я з вітальністю, тілесністю, чуттєвістю). Власне тіло в кращому випадку сприймається ними як оболонка, а Я ототожнюється лише зі свідомістю. Вони хронічно відчують тривогу в трьох основних формах: 1) поглинання (страх злиття з оточуючими), 2) прориву (проникнення зовнішнього світу всередину себе) і 3) скам'яніння (страху бути використаним як «камінь»,

тобто матеріальна річ, предмет). Тому така людина буде своє спілкування з іншими людьми, зі світом в цілому, як би минаючи емоційний і тілесний досвід. Будь-яка цінність (і передусім ЦВЖ) будується на емоційному фундаменті. Однак справжнє переживання ЦВЖ у володаря «нешасної свідомості» неможливо. Судження про цінності у такої людини засновані на помилкових Я, які вона змушена конструювати і які заступають Я істинне.

Умовою глибокого і справжнього переживання ЦВЖ є доступ людини до особливого духовного потенціалу – трансперсональному досвіду. У цьому досвіді людині відкриваються понадособистісні аспекти її буття, які найкраще реалізуються у прикордонних станах і ситуаціях. Ідеться про моменти виходу людини за межі буденної свідомості, наближення до кордонів свого індивідуального існування [85; 87].

На думку С. Грофа, психологічна основа переживання ЦВЖ має структуру, в якій три рівні: біографічний (особистий), близькородовий (перинатальний) і понадособистісний (трансперсональний). Біографічний рівень (шар) акумулює в собі досвід переживання ЦВЖ в дитинстві, дитячому віці, а також на наступних етапах повсякденного життя. Перинатальний шар фіксує переживання, пов'язані із травмою біологічного народження індивіда. На трансперсональному рівні міститься філогенетична, спадкова, етнічна та кармічна інформація, яка може як знецінювати життя індивіда, так і надзвичайно піднімати його цінність. У структурах перинатального шару, – базових перинатальних матрицях (БПМ), – відтворюються різні трансперсональні переживання (від почуття єднання з матір'ю, як в БПМ-1, до символічного переживання смерті і відродження, як в БПМ-4). Вони інтегрують досвід людини зціляють її психосоматичні травми, готують до зустрічі із трансперсональними переживаннями. Трансперсональні переживання: 1) долають просторові бар'єри Его, 2) звільняють психіку від диктату лінійного часу, 3) забезпечують проникнення у сфери і вимірювання, наповнені архетипічними сутностями.

За С. Грофом, існують холотропний і хілотропний модули психіки [86]. У холотропному людина цілісна і долучена до трансперсональної реальності, а в хілотропному – вона проявляє себе як детермінована і фрагментарна істота, обмежена простором і ча-

сом повсякденності. Переживання ЦВЖ в рамках хілотропного модусу свідомості базується на вельми обмеженій кількості психологічних джерел – «успіхів у навчанні та праці», «популярності в однокласників», «популярності в пресі, соціальному визнанні, нагороди», «фінансовому успіху» тощо. Хілотропний модус відкриває незрівнянно більшу кількість джерел ЦВЖ, пов'язаних із досвідом, який неочевидний в умовах повсякденного життя. Саме такий, – трансперсональний, – досвід необхідний для успішного подолання духовної кризи [83], для спроб людини взяти у свої руки процес власного особистісного зростання [84]. К. Гроф показала, що дійсне, а не уявне подолання наркотичної залежності без втрати почуття ЦВЖ вимагає інтегративної «повсякденної духовності», яка заснована на здатності прийняття трансперсональних переживань, особливого поводження з ними [82]. Реальне або символічне зіткнення зі смертю також має потужний цілющий потенціал, що підсилює почуття ЦВЖ саме за рахунок своєї трансперсональної складової [88]. По-справжньому цінують своє життя ті люди, у яких два модуси свідомості збалансовані і взаємно доповнюють один одного. Ні звичайні життєві проблеми, ні зустріч із трансперсональним досвідом не підривають їх ціннісне ставлення до свого життя.

### **1.3. Чинники й особливості переживання почуття цінності власного життя в юнацькому віці**

Переживання почуття ЦВЖ неоднозначно. Як наголошується в філософських роботах [112], багато що залежить від того, в яку епоху і в межах якої саме культурологічної моделі живе людина. Так, В.М. Розін виділяє чотири культурологічні моделі (ситуації), в яких життя трактується і оцінюється по-різному. 1. Життя може розглядатися і переживатися як позитивна цінність (іноді навіть вища). Вона оцінюється як вище благо, насолода. Життя тут різко протиставлене смерті (відсутності життя). 2. Життя розуміється як негативна цінність, страждання, «хрест, який доводиться нести». 3. Життя переживається як невизначена цінність. Якщо смерть трактується як зміна місця існування, покидання тіла душею (що характерно для вірувань архаїчних народів), людина не може до кінця



зрозуміти, в якій реальності вона живе, чи жива вона взагалі, або їй це тільки здається. Тут проявляється безоціночне ставлення до життя тому, що відсутні стандарти для її оцінки (смерть – це те ж життя, тільки в іншому місці). 4. Двоїстий ціннісний стандарт життя. Така оцінка і, відповідно, таке переживання життя формується в культурах, в яких склалися два світи – езотеричний (світ богів) і реальний (світ людей). Життя в божественному світі мислиться як ідеальна по відношенню до життя у світі людей, який «погано влаштований і несправедливий» [315].

Особливий підхід до феномену ЦВЖ сформулював М.М. Бахтін [25]. На його думку, людина може зрозуміти і визначити цінність свого життя, тільки вступивши в діалог з Іншими. До цього діалогу людина не може виміряти цю цінність тому, що не має стандарту оцінки і не володіє способом вимірювання цієї цінності. Саме в діалозі людина може поглянути на себе, на своє життя очима Іншого. І не просто Іншого, а «незацікавленого Іншого». Ціннісна ідентифікація свого життя і себе самого можлива, якщо суб'єкт займе позицію «позазнаходження» (мовою оригіналу – «*внезаходимости*»). Інакше він буде видавати бажане за дійсне, тобто допускати помилки атрибуції. Зайнявши позицію рефлексії щодо власного життя, плануючи діяльність і вступаючи в стосунки, сприймаючи своє життя крізь знання інших людей, суб'єкт переживає ЦВЖ. Ці процеси вбудовані в загальне життя культури, в динаміку засвоєння, конструювання та використання ціннісних стандартів.

Одне з перших досліджень цінностей – підхід соціологів У. Томаса і Ф. Знанецького [377]. Цінності розглядаються авторами з інтеракціоністської точки зору. Ці дослідники не ставили питання про сутність ЦВЖ. Однак їхня робота готувала постановку такої проблеми тому, що вони розглядали функціонування цінностей у контексті людського життя (на прикладі сімейного життя польських емігрантів в Америці).

Е. Шпрангер підкреслював, що життя в умовах сучасної культури призводить до кількох варіантів переживання почуття ЦВЖ. Він описав шість «ідеальних типів індивідуальності». Кожен з типів (теоретичний, економічний, естетичний, соціальний, владний і релігійний) будується на деякому смислового підґрунті, яке може бути раціонально охарактеризовано і містить в собі певне ціннісне

ядро [443]. Однак намагаючись розкрити сутність кожного з типів, вказуючи на сумісні типи (наприклад, «релігійний» і «соціальний», або «економічний» і «політичний»), а також виділяючи явно несумісні типи (наприклад, «теоретичний» і «художній»), Е. Шпрангер не приводить емпіричних доказів своєї типології. Він вважає всі ці типи спочатку заданими, об'єднаними в якусь глобальну структуру, і недооцінює взаємодію особистості з життєвим контекстом, не враховує вплив навколишнього середовища. Г. Олпорт і П. Вернон, спираючись на цю структуру, але не приймаючи ідею глобальної структури, створили анкету (шкалу цінностей), призначену для діагностики проявів кожного з ціннісних типів у ситуаціях повсякденного життя. Було доведено, що ціннісні профілі змінюються в залежності від професії, статі і віку [267; 268]. Отже, судження людей про цінності тісно прив'язані зі способом життя, яке веде людина.

Л. Постман, Дж. Брунер і Е. Макгініс в руслі «Нового погляду» (напрямку, представники якого намагались об'єднати процеси переробки інформації з емоційними та мотиваційними процесами), провели перше експериментальне дослідження з опорою на концепцію Е. Шпрангера і за допомогою Шкали цінностей Олпорта-Вернона [49]. Досліджувані, у яких були діагностовані ціннісні профілі з домінуванням того чи іншого типу цінностей, розпізнавали слова, запропоновані за допомогою тахістоскопу на ультракороткий проміжок часу. Стимульні слова відповідали певним типам цінностей. Для слів, які відповідали домінуючим цінностям досліджуваних, виявлено статистично значуще збільшення швидкості розпізнавання. Отже, патерни почуття ЦВЖ недостатньо трактувати тільки як наслідок (пасивний відбиток в пам'яті) того\_чи іншого способу життя. ЦВЖ – це проактивна структура, яка продуктивно бере участь у відборі, прийомі й інтерпретації інформації, а також програмуванні актів життєдіяльності.

На думку М. Рокича, цінність є найважливішим з понять не тільки психології, але і всього комплексу наук про поведінку людини. Перелік цінностей невеликий. Вони організовані в системи і однакові у всіх людей. Однак люди відрізняються один від одного ступенем вираженості окремих цінностей [515]. Цінності людини – наслідок її життя в суспільстві, залучення до культури, до тих\_чи інших соціальних інститутів. Цінності включені в причинно-

наслідковий ланцюжок суспільних подій і проявляються практично у всіх соціальних феноменах. Вони вказують на те, що саме важливо для людини, без чого її життя було б неповноцінно прожите, або навіть взагалі стало б неможливим. Тому цінністю є і саме життя у цілому. Ядром будь-якої цінності є переконання (система переконань). За М. Рокичем, є три типи переконань. По-перше – екзистенційні (описові; це справжнє, або помилкове твердження про природу чого-небудь). По друге – оціночні (в їх основі лежить позитивна, або негативна емоційна реакція на об'єкт). По-третє – припис / заборона вчинення будь-яких дій (як правило, розгорнута словесна формулювання такої цінності починається зі слів «потрібно ...», «не можна ...», «бажано ...» і продовжується якимось дієсловом. М. Рокіч вважає цінностями саме цей третій тип переконань.

Оскільки переконання трикомпонентні (містять у собі когнітивну, емоційну та поведінкову складові), такі ж компоненти є і у цінностей. Індивід визначає себе через вказівку на те, що для нього є цінним. Тому цінності входять до структури ідентичності людини. Звідси – довготривалість, сталість і відносна стабільність цінностей. Умова їх трансформації – певні життєві колізії і зміни, будь-які соціальні трансформації. Цінність не є замкнутим Абсолютом: вона функціонує в ціннісній системі, в тісному зв'язку з іншими цінностями. Зіткнення з життєвою ситуацією, особливо стресовою, конфліктною, кризовою, такою, що містить моральну дилему, призводить до мобілізації системи цінностей людини.

За М. Рокичем, є два види цінностей – термінальні (цінності-цілі, тобто такі, які описують який-небудь кінцевий стан існування) й інструментальні (цінності-засоби, тобто такі, які характеризують спосіб поведінки). Обидва види цінностей вкорінені в життєдіяльності та в кінцевому підсумку стверджують ЦВЖ людини. У термінальних цінностях дається відповідь на питання про сенс життя (точніше, те, як його розуміє і приймає суб'єкт). Термінальні цінності поділяються на два підвиди залежно від того, про який саме аспект людського життя йде мова – індивідуальні\_або суспільний (відповідно, внутрішньособистісні і міжособистісні цінності). У групі інструментальних цінностей М. Рокіч виділяє моральні (проявляються переважно в соціальній поведінці індивіда) і компетентнісні (функціонують в основному в індивідуальній діяльності) цінності.

Індивідуальні відмінності між людьми (а значить і специфіка переживання ними ЦВЖ) визначаються тим, як вони ранжують свої цінності, яким із них віддають перевагу (підвищене значення). Тому цінність є, фактично, перевагою («концепцією бажаного»), тобто взаємопов'язаною системою уявлень і суджень людини про те, що для неї краще в особистому і соціальному плані. Вони можуть використовуватися як стандарти, які людина застосовує, сприймаючи і аналізуючи свою і чужу поведінку. Треба підкреслити, що ці стандарти застосовні не тільки до окремих поведінкових актів і вчинків людини, а й до всього її життя в цілому. Якщо мова йде про власне життя людини, то використання цінностей як стандартів перетворюється в механізм переживання почуття ЦВЖ.

У «Моделі базових людських цінностей» С. Шварца [522] цінності трактуються як такі переконання, які тісно пов'язані з емоціями і мотивацією. Але при цьому вони є результатом узагальнення і тому виходять за межі конкретних ситуацій і дій. Вони трансситуативні. Всі цінності позитивні і виконують функцію критеріїв для оцінки об'єктів (корисний / шкідливий, гарний / поганий, правильний / неправильний тощо). Якщо людина в повсякденному житті не знаходиться перед ситуацією вибору (коли її дія суперечить будь-якій цінності), то функціонування цінностей не усвідомлюється. Цінності організовані в ієрархії в порядку їх важливості для суб'єкта (і цей порядок відносно стабільний). Кожна цінність сприяє прийняттю рішення про виконання якої-небудь дії у зв'язку з її: 1) актуальністю і 2) важливістю для суб'єкта.

На думку С. Шварца, ціннісні системи впливають на фокусування уваги людини на об'єктах і відбір інформації про них у сприйнятті. Вони мотивують певну діяльність, поведінку, надають їй сенс. Вони також грають роль стандартів для оцінки об'єктів.

Кількість основних цінностей людини невелика – їх 10. Вони групуються в чотири кластери. 1-й – самовизначення, тобто турбота про людей і природу (Універсалізм, Добррозичливість); 2-й – Самоствердження (Влада, Досягнення), 3-й – Відкритість до змін (Стимуляція, Самостійність), 4-й – Збереження, тобто консерватизм (Традиція, Конформність, Безпека). Цінність Гедонізму має ознаки як відкритості до змін, так і самоствердження. Ця структура цінностей універсальна (емпірично відтворюється у представників

різних культур). Вони відповідають основним людським потребам, підтримуються афективно (почуттями, які пов'язані з цінностями) і поведінково (спогади про діяльність, яка пов'язана з цінностями). Таким чином, відповідно до концепції С. Шварца, ЦВЖ реалізується через твердження десятиох основних цінностей у повсякденній людській практиці.

Д.О. Леонтьєв виділяє 3 варіанти трактування психологічної природи цінностей [203]. По-перше, цінність трактується як переконання, уявлення, думка. У цінності в такому її розумінні відсутня властивість спонукання. Вона «запозичує» енергію спонукання у будь-яких інших психологічних структур (потреб, потягів, бажань, мотивів). Ціннісна регуляція тут розуміється як механізм дотримання правил і вимог, які соціум висуває до індивіда. По-друге, цінність розуміється як ставлення, соціальна установка, інтерес. Ціннісна регуляція при такому розумінні виявляється як структурування людської діяльності, напрямом її. По-третє, цінність трактується як потреба, мотив; тому цінність має реальну спонукальну силу.

Виконаний Д.О. Леонтьєвим порівняльний аналіз двох постійних і фундаментальних мотиваційних утворень (потреби і цінності) відкриває можливості для розуміння сутності ЦВЖ. Потреба, стаючи мотивом, спонукає певну діяльність. Тому вона релевантна конкретній діяльності. Цінність виступає в ролі такого собі принципу, якого людина постійно дотримується у своєму житті. Відповідно, цінність релевантна всьому житті людини у цілому; некоректно було б співвідносити її тільки з якоюсь конкретною діяльністю в якійсь конкретній ситуації. Це – загальний принцип життєдіяльності людини. Цінність дуже стабільна. Зміни в цінностях не відбуваються під впливом змін у конкретній діяльності. Для цього повинні відбутися серйозні і масштабні флуктуації у житті людини (переживання особистісної кризи, фундаментального конфлікту різноспрямованих тенденцій, передування на межі життя і смерті тощо).

Потреби є формою безпосередніх життєвих взаємин людини зі світом, що діє «тут-і-тепер». Вона відображає поточний стан цих взаємин, актуальні вимоги поточного моменту. Цінність – це «консервовані» життєві взаємини, тобто сліди цих взаємин зафіксовані в досвіді особистості. Цінності асимільовані, вбудовані в структуру

особистості і в своєму функціонуванні вже не залежать від ситуаційних чинників.

У потребах і через них людина належить до світу безпосередньо, «один на один», як окремість, тобто ізольовано від соціуму. Ціннісне ставлення до світу опосередковано суспільством: тут проявляється думка людини про світ, яку вона розділяє з групою, до якої належить, на думку якої орієнтується. У своїх потребах людина самотня, в цінностях – відчуває згуртованість з іншими.

Ієрархія потреб динамічна, мінлива, нестабільна, залежить від зовнішніх обставин і коливається від внутрішньої напруги. Ця ієрархія, фактично є гетерархією, тобто ієрархією з мінливим центром управління. Ієрархія цінностей стабільна і вічна, абсолютна і не залежить від обставин, що складаються у зовнішньому середовищі і всередині організму [328]. Зміна ціннісної ієрархії, фактично, означає, що людина зазнає «важкі», «кризові» часи у своєму житті (переоцінку цінностей). Якщо цінності втрачають стабільність – це свого роду нонсенс, джерело небезпеки для психологічного благополуччя, соціального функціонування, самооцінки людини, ознака втрати адаптації.

Потреба (як і діяльність) може «зійти нанівець» в тому сенсі, що вона може бути насичена і тим самим дезактуалізована (хоча це – тимчасове насичення). Цінність не може бути дезактуалізована (точно так само, як не може бути перервано, а потім відновлено життя, якщо тільки не мати на увазі випадки клінічної смерті) навіть на короткий час. Вона завжди має мотиваційну силу, щоб людина не робила. Її не можна «наситити» і «заспокоїти».

Потреби регулюють діяльність, задаючи мету, тобто образ якогось цілком досяжного цільового стану. Регульовальна роль цінностей інша: вони тільки ставлять якийсь вектор, загальний напрямок, який, однак, йде в нескінченність; це певний принцип, якому людина підпорядковує своє життя. Конкретна діяльність відповідає, або не відповідає цьому принципу (цій цінності). При цьому мова про досягнення будь-якого результату не йде.

Потреби суб'єктивно переживаються як залежності людини від чогось, як потреби в чомусь, бажання чогось, напруги через щось. З цієї напругою людині доводиться щось робити (досягти бажаного і зняти напругу, або адаптуватися до цієї напруги, навчитися її не

помічати, або позбутися її, виконуючи яку-небудь діяльність). Цінність суб'єктивно переживається як ідеал («модель належного»). У цій моделі відображені вимоги не тільки особистості, але і соціальних груп, і навіть соціально-культурних систем в цілому. Саме в цінності-орієнтирі втілені всі вимірювання й аспекти прояву людського життя [203].

Одним із проявів почуття ЦВЖ є прагнення і здатність людини цінувати свій час. У ставленні до часу, в тому, як людина його використовує і якими саме подіями прагне наповнити, виражається ціннісне ставлення до власного життя. К.О. Абульханова-Славська ввела категорію «особистісної організації часу» [3]. На її думку, існують дві основні форми керування часом – безпосередня і опосередкована. Безпосереднє керування часом – це пряме, буквально відмірювання і регламентування часових проміжків для того, щоб використовувати їх для вирішення тих, чи інших життєвих завдань. Опосередковане керування полягає у створенні в процесі діяльності особливих «перетворених форм» – здібностей, умінь, компетенцій, знань, досвіду, життєвих принципів, переконань, цінностей тощо. Це, фактично, різні форми контейнерування (збереження, економії, консервування) часу, своєрідне «застигання» його плину. ЦВЖ – важливий і корисний інструмент збереження та економії часу, який необхідно витратити на смислове орієнтування в тій чи іншій життєвій ситуації, при зіткненні з тими чи іншими життєвими викликами.

Образи минулого, які зберігаються в біографічній пам'яті людини [20; 146; 170; 190; 210; 211; 260; 261; 307; 340; 441], служать «матеріалом» для складного реконструктивного процесу. У ньому створюються прототипи, прогнози, стандарти і сценарії сприйняття й інтерпретації значущих життєвих ситуацій, а також сценарії і програми поведінки в них (включаючи проживання цих ситуацій, їх подолання, особливо якщо вони стресові). Особливо важливий – образ позитивного минулого. Він функціонує як внутрішня умова стабілізації адаптивної поведінки в умовах суперництва і прагнення до успіху, створення і зміцнення емоційного зв'язку зі значущими людьми, підтримки пізнавального інтересу до джерел важливої інформації. Зберігаються не тільки сценарії власного успіху, а й невдачі, а також позитивна і негативна реакція

оточуючих. Мнемічні сліди минулих діяльностей узагальнюються і перетворюються у критерії, на основі яких суб'єкт робить висновки про ЦВЖ.

Не менш важливі й образи майбутнього тому, що воно в людській психіці існує в формі планів, намірів, цілей, знань, умінь, навичок [2; 4; 30]. На основі цих психічних структур суб'єкт організує свою діяльність, виявляючи здатність до ймовірнісного прогнозування, обліку наслідків своїх дій, аналізу співвідношення цілей і засобів, організації необхідних ресурсів. «Озброєність» такими психологічними структурами підвищує ЦВЖ в очах самого суб'єкта, вселяє в нього впевненість і бажання жити.

Образ сьогодення містить моделі задоволення, яке отримує людина від життя «тут-і-тепер», визначає її «гедонічний статус у даний момент». Переживання почуття ЦВЖ зараз багато в чому визначається емоційним тоном актуалізованих гедонічних моделей. Миттєве судження людини про цінності її життя (при всій його умовності), як правило, істотно залежить від того, як саме вона себе відчуває в момент конструювання такого судження у свідомості. Гедонічне сьогодення – важлива змінна, яка помітно впливає на ставлення суб'єкта до свого життя, на ті дії, в яких це життя відбувається. Ці дії можуть належати до широкого спектру життєвих проявів – до праці (залучення до неї, її оплати, ступеня напруженості і рутинності, наявності в ній творчих компонентів, її небезпеки для життя тощо), до здоров'я (самопочуття, турбота про себе, здоров'язберігаюча поведінка, відмова від шкідливих звичок тощо), до навчання (регуляція обсягу і змісту навчальної інформації, інтенсивність її обробки, способи її використання, самомотивування до навчання, визначення сенсу навчання і його доцільності тощо), до спілкування (вибір кола партнерів, дистанції взаємодії, змісту і сенсу спілкування тощо).

Сучасна психологія пропонує широкий спектр понять, які відображають роль когнітивних процесів у переживанні різноманітних почуттів людини. Це і каузальні атрибуції [534], і самоефективність [22; 461; 462], і атрибутивний стиль [512; 524; 534], і імпліцитні теорії інтелекту й особистості [106; 474; 476], і контроль, який сприймається [527; 528] тощо. Особливе місце у низці цих категорій займає поняття базисних переконань – сформованих у



особистості особливих глибинних уявлень про себе саму, про навколишній світ, про людину і про її життя взагалі [277; 488]. Базисні переконання структуровані й організовані в систему. Вони вбудовані в Образ Світу, складають його основну, найбільш фундаментальну частину [196]. Отримання кожної нової «порції» інформації й асиміляція її в системі життєвого досвіду опосередковані базисними переконаннями суб'єкта. Труднощі і навіть неможливість асиміляції різних видів травматичного досвіду (наприклад, бойового, досвіду насильства тощо) обумовлені протидією з боку глибинних базисних переконань суб'єкта [60; 69; 144; 217; 297; 368]. Вони ж (базисні переконання) за певних умов можуть істотно пом'якшити негативний вплив стресорів і полегшити ефективне їх подолання [129; 164; 230].

Система базисних переконань – це «... імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ і про себе, які впливають на мислення, емоційні стани і поведінку людини» [277, с. 28]. Породжувана свідомістю людини картина реальності завдяки базисним переконанням постає як «*assumptive world*» («світ припущень») [465].

Не всяке переконання може вважатися базовим. Якщо воно належить до конкретної життєвої ситуації, то його називають ситуаційним. Базове переконання висловлює думку людини про себе або про світ в цілому. Проте базисні переконання можна характеризувати за параметром глобальності. Крім того, вони значно варіюють за параметрами гнучкості й абстрагування.

Формуватися базисні переконання починають досить рано – ще до становлення мови дитини (тобто на довербальних стадіях онтогенезу) у процесі спілкування дитини зі значимими дорослими [64; 228; 337; 339; 363; 364; 434; 442]. Тому можливості їх перебудування вельми обмежені. При сталості базисних переконань протягом життя, все ж деякий діапазон їх мінливості існує: переконання можуть бути трансформовані при отриманні специфічного (наприклад, внаслідок психотерапії, медитативних практик тощо), або екстремального (психотравма) досвіду.

Базисні переконання беруть участь у процесі фільтрації інформації, яка надходить людині. Тим самим вони беруть участь у

структуруванні та організації досвіду, моделюванні психічних станів і програмуванні дій.

Діяльність є однією з детермінант формування почуття ЦВЖ. Сенси діяльності, її результативність, успішність, рівень володіння нею, індивідуальна і соціальна корисність її результатів створюють контекст для як парціальних, так і узагальнених емоційних переживань суб'єкта діяльності. Ці переживання узагальнюються, структуруються і набувають форму загального ставлення людини до свого життя в цілому як успішного, або неуспішного, осмисленого, або безглузого, правильного, або неправильного, гідного, або негідного тощо [159].

Провідною у студентському віці є навчально-професійна діяльність. Її організація, психологічна регуляція і реалізація створюють низку обставин і умов для переживання почуття ЦВЖ у студентів, закріплення смислових систем і ідей, що належать до рутинних і творчих компонентів всього свого життя в цілому.

У низці досліджень емоційної регуляції навчально-професійної діяльності студентів були виявлені ознаки неблагополуччя. Це і невчасна актуалізація психічних станів, що перешкоджають досягненню навчальних цілей в умовах аудиторних і домашніх занять [179], надмірне переживання так званих «студентських страхів» [180], і монотонія на заняттях, і актуалізація деструктивних емоцій [425], а також травматичних емоційних спогадів про невдачі, пов'язані з навчальним процесом у минулому [170], і надмірна схильність до песимістичного атрибутивного стилю інтерпретації процесу і результатів навчальної діяльності, та недостатня сформованість диспозиційного оптимізму у студентів [393], неповнота (або навіть неадекватність) копінг-стратегій, особливо в ситуаціях перевірки знань [177] тощо.

Особливий науковий інтерес останнім часом викликають феномени емоційного вигорання і відчуження студентів від навчання [272]. Емоційне вигорання студентів від навчання містить ті ж три компоненти, які свого часу були виділені К. Масlach зі співавторами у контексті трудової діяльності [508]. Це емоційне виснаження (надмірне напруження і втома студентів у зв'язку з навчальною діяльністю), деперсоналізація (втрата почуття осмисленості навчальної діяльності, персонального ставлення до її предмета) і редуц-

ція особистих досягнень (зниження успішності, збільшення почуття некомпетентності в навчанні). Вигорання студентів обумовлено системою взаємозалежних чинників, найбільш вивченими з яких є: 1) завищені навчальні вимоги, 2) недолік ресурсів навчального середовища (відсутність або недолік вибору, відсутність зворотного зв'язку з викладачами, незабезпеченість необхідними засобами навчальної діяльності, брак соціальної підтримки під час вирішення навчальних завдань), 3) недолік, або низький рівень внутрішніх (особистісних) ресурсів. Питання про те, що саме можна віднести до внутрішніх ресурсів, спираючись на які студенти можуть протистояти емоційному вигоранню від навчання, багато в чому залишається відкритим. Отримано дані про важливу роль життєстійкості [175], турботи про себе [119] психологічного капіталу студентів [370; 437], здатності студента до так званої «завзятої навчальної дії» [65; 171], оптимізму [393], внутрішньої навчальної мотивації [391], емоційного інтелекту [174], конструктивного (оптимально сформованого) емоційного ставлення студента до навчання [176] тощо.

Емоційне вигорання студентів від навчально-професійної діяльності знижує академічні досягнення (об'єктивний наслідок) і рівень суб'єктивного благополуччя (суб'єктивний наслідок). У цьому другому наслідку чітко проявляється феномен відчуження, який в екзистенціальній традиції трактують як суб'єктивне переживання неповного (несправжнього) буття суб'єкта [118; 218]. Відчуження студента від навчально-професійної діяльності свідчить про те, що його існування в контексті цієї діяльності не відповідає потенційно можливому для нього буття. Йому доводиться відмовлятися від власного вибору, пошуку та здійснення сенсу, який відповідає його внутрішньому екзистенційному проекту. Саме в таких умовах у студентів виникає вигорання та інші негативні емоційні феномени – дегуманізація відношень, почуття поневолення навчальною діяльністю, суб'єктивна незадоволеність нею, «сліпота» до цінностей тощо. С. Мадді виділив чотири основні форми, які приймає відчуження, і які можуть проявлятися в навчально-професійній діяльності студентів. Це: 1) вегетативність (студент не вірить в істинність, важливість і цінність навчальної діяльності); 2) безсилля (відчуваючи важливість цієї діяльності, він не вірить у

свою здатність якимось вплинути на її успішність); 3) нігілізм (студент не бачить сенсу в навчально-професійній діяльності і тому займає деструктивну позицію по відношенню до неї); 4) авантюризм (переживаючи безглуздість у повсякденному житті і навчанні, студент захоплюється екстремальними, небезпечними видами діяльності, не пов'язаними з навчанням).

Важливим внутрішнім чинником прояву джерел почуття ЦВЖ є невротичні схильності особистості. Через них мотиваційно-смыслові, когнітивні й емоційні підстави ЦВЖ можуть функціонувати однобоко, не в повному обсязі. Вони також можуть мати невіправдано акцентувану форму, заважаючи успішній адаптації суб'єкта до умов життя і специфіці життєвих завдань. Невротичні схильності позбавляють людину гнучкості, звужують діапазон («зону комфорту»), в якому можуть варіювати її реакції на стимули зовнішнього і внутрішнього середовища. Людина відчуває несвободу і внутрішню скутість, вимушеність до ригідних способів взаємодії з навколишнім середовищем, передбачуваних форм мислення і сприйняття, стандартних і мало мінливих патернів емоційних переживань. Невротичні схильності нав'язують суб'єкту певну манеру (тобто змістовно-стильові характеристики) самоусвідомлення і взаємодії з самим собою. Від них залежить, які цілі людина буде вважати «гідними», прийнятними для себе, які життєві вибори зробить, як буде структурувати свій час і самостверджуватися.

За К. Хорні, невротична схильність – це вироблена в дитинстві і така, що перетворилася у стійку особистісну рису, життєва позиція дитини, яка зіткнулася з непереносимістю базальної тривоги. Функція невротичної схильності адаптивна: вона знижує базальну тривогу, змушуючи дитину несвідомо дотримуватися певної лінії поведінки [422]. А. Ленгле підкреслював, що невротичні схильності можуть блокувати почуття екзистенціальної наповненості життя. Вони блокують контакт людини зі своєю Person, підміняють справжні цінності псевдоцінностями, направляють життя в «порожнечу і безглуздість» [213]. Якщо невротичні схильності стають мотивами діяльності (навчальної, трудової, комунікативної тощо), то її сенс швидко втрачається, і вона сприймається суб'єктом як чужа, вимушена; вона втрачає цінність. Така, – «не своя», – діяльність перешкоджає розвитку особистості: людина не розвиває свою інди-

відуальність. Суб'єкт тепер переслідує хибну мету – досягти переваги над іншими [4]. Центральне місце у житті починає займати щось несуттєве і другорядне (наприклад, замість продуктивної діяльності – заклопотаність порядком і зовнішнім лоском на робочому місці, прагнення справити враження замість дійсного вирішення суспільно значущої проблеми тощо). Таким чином, людина, що має невротичні схильності, втрачає уявлення про свої реальні інтереси і цілі. Вона відчуває провину, але через неусвідомленість невротичних схильностей основні моральні проблеми в її житті залишаються невирішеними. Крім того, невротичні схильності переживаються (особливо в разі їх фрустрації) як тривога, несвідома повинність, вимога дотримуватися певної лінії поведінки. Відхід від цієї лінії поведінки сприймається як загроза покарання (втрати статусу, здоров'я, майна, поваги людей, значущої ролі, авторитету, розуму тощо). Отже, невротичні схильності – це внутрішній (і при деяких умовах – такий, що самогенерується) чинник втрати почуття ЦВЖ.

У роботах К. Хорні описані десять видів невротичних схильностей (потреб): 1) у любові, прихильності і схваленні (забуваючи про себе, людина хоче подобатися іншим, відповідати їх очікуванням і вимогам); 2) у партнері, що керує (суб'єкт маніпулює іншою людиною, на яку покладає відповідальність за своє життя); 3) у ув'язненні свого життя у вузькі рамки (людина прагне бути нечестолюбною, малопомітною, незначною; вона скромна, задовольняється малим); 4) у владі (людина хоче панувати над іншими за допомогою інтелекту і волі); 5) в експлуатації інших (людина оцінює інших тільки з точки зору їх корисності; в будь-якій взаємодії прагне до вигоди, шукає переваги особисто для себе); 6) у престижі і суспільному визнанні (людина хоче бути об'єктом заздрощів); 7) у захопленні собою (суб'єкт відрізняється нарцисичністю, він бажає, щоб ним захоплювалися); 8) в особистих досягненнях (людина прагне випередити інших, бути кращою; неусвідомлено боїться невдачі, поразки); 9) у самодостатності і незалежності (людина дистанціюється від інших, вона впевнена, що зближення призводить до залежності від іншої людини; при цьому вона підкреслює, що ніколи і ні в чому не має потреби, не піддається зовнішньому впливу); 10) у досягненні досконалості і невразливості (людина хоче бути точ-

ною і досконалою у всіх діях, думках і почуттях; побоюється допустити помилку).

Деякі невротичні схильності, маючи під собою єдину загальну основу, тісно корелюють, синтезуються, тобто проявляються в поведінці одночасно і у взаємозв'язку. Так, наприклад, на основі переконання суб'єкта у «своїй слабкості» можуть об'єднатися потреби в любові, в партнері, що керує, і в ув'язненні свого життя у вузькі рамки. Навколо ідеї в «своїй перевазі над іншими» у людини можуть зв'язатися між собою потреби у визнанні і престижі, в захопленні своєї особою і в бажанні будь-що-будь випередити всіх.

Невротичні схильності надмірно виражені (гіпертрофовані), але при цьому кожна з них має свій нормальний еквівалент, який соціально визнається і заохочується суспільством. Так, більшість психологічно здорових і добре адаптованих людей прагнуть до досягнень в будь-якій діяльності, хотіли б бути відомими, до певної міри незалежними, і в той же час такими, що мають близькі стосунки з іншими; багато хто не відмовилися б від влади, щоб реалізувати свої творчі задуми тощо. Однак невротичні нахили засновані на помилковій інформації і фантазіях, і на відміну від здорових потреб, позбавлені спонтанності і сенсу. Формуючись, вони стають постійно діючим внутрішнім чинником спотворення почуття ЦВЖ.

Слідом за К. Хорні можна виділити п'ять аспектів негативного спотворення сформованими невротичними схильностями почуття ЦВЖ. По-перше, через них суб'єкт змушений розвивати у себе додаткові форми поведінки, емоцій і взаємин, які мають характер нав'язливості і знижують якість життя. Так, наприклад, при надмірній потребі в незалежності суб'єкт починає боятися зближення з іншими людьми. Той, хто вклав своє життя в вузькі рамки, стає надмірно поступливим тощо. По-друге, Я-концепція людини стає менш точною (містить спотворення) і менш стійкою. По-третє, невротичні схильності фільтрують (і, отже, спотворюють) інформацію про соціальні ситуації, в які потрапляє суб'єкт, заважають правильному сприйняттю інших людей. Невротична схильність стає важливим чинником «перцептивного циклу», що задає занадто тенденційну спрямованість аналізу інформації, яка надходить до суб'єкта [251]. По-четверте, невротичні схильності створюють внутрішню скутість, обмежують повноту життя людини, блокують (частково або

повністю) певні дії, почуття і думки, які суперечать тій чи іншій потребі. По-п'яте, невротичні схильності позбавляють людину енергії, яка починає непродуктивно використовуватися на підтримку системи захистів, виправдань і ілюзій про себе та світ.

Таким чином, невротичні схильності – це джерело не реально-го, а уявного сенсу. Будь-яка діяльність (навчальна, трудова, комунікативна тощо), мотивація якої будується на основі такого сенсу, виснажує людину духовно і фізично, перешкоджає переживання почуття ЦВЖ.

Почуття зв'язності (когерентність), на думку А. Антоновського [460], становить систему узагальнених салютогенних орієнтацій особистості. Підтримуючи і розвиваючи ці орієнтації, людина може переживати «системний ефект» – почуття ЦВЖ. Вона відчуває себе суб'єктом, який реально буде і підтримує власне здоров'я і благополуччя. Салютогенні орієнтації, в яких виражається почуття ЦВЖ, поділяються на три основні групи. По-перше, це те, за допомогою чого можна *збагнути оточуючий та внутрішній світ* – когнітивні орієнтації, що дозволяють суб'єкту структурувати стимули зовнішнього і внутрішнього середовища, будувати упорядкований, передбачуваний і ясний образ ситуації (особливо стресовий, тобто такий, що містить деякий виклик). По-друге, *керованість* – уявлення про внутрішні ресурси, якими суб'єкт може управляти і зовнішні ресурси, на які він може розраховувати. По-третє, *свідомість*, тобто емоційно-сміслові орієнтації (сприйняття стресора, проблеми, вимог як життєвих викликів, на які є сенс відповісти активно і творчо).

Когерентність свідомості проявляється в екзистенційно-сміслових особливостях буття людини (форм активності), які притаманні також і переживанню почуття ЦВЖ. Це і схильність оцінювати життєві проблеми як виклики в поєднанні з новими можливостями, що відкриваються при спробах діяльно на них відгукуватися. Це і особлива вмотивованість людини до того, щоб, спираючись на свої ресурси, шукати шляхи подолання проблем. Це і відкритість зворотному зв'язку, особлива до нього чутливість у поєднанні з готовністю внести необхідні корекції у свої стратегії дії.

Важливим екзистенційним аспектом людського буття є надія. Надія поряд із Вірою і Любов'ю утворює «Оптимістичну тріаду», яку

виділяють в позитивній психології (наприклад, І.А. Джідарьян [98]. Ця тріада протистоїть «трагічній тріаді» (Біль, Вина, Смерть), виділеної В. Франклом [394; 396]. Надія – поняття, яке в сукупності з іншими категоріями позитивної психології (щастя, сенс, потік, суб'єктивне благополуччя, гумор, духовний інтелект, життєстійкість, оптимізм тощо) використовується багатьма авторами для операціоналізації «вершинних» утворень особистості. Надія характеризується вираженою життєтворчою функцією, духовністю. Як в екзистенційному явищі, в ній чітко позначений вихід «за межі наявного буття», спрямованість у майбутнє, в сферу бажаного і одночасно реально можливого. Надія в тісній взаємодії з вірою «освоює» буттєвості майбутнього, забезпечує активне проникнення в нього, наділення його змістом. Надія є «...генератором і потужним чинником оптимістичного світовідчуття людини, способом ствердження буття в її позитивній налаштованості на майбутнє» [98, с. 198]. За допомогою надії виражаються сподівання і вищі прагнення людини. Чинником почуття ЦВЖ надія стає тому, що захищає від відчаю і безнадії, тобто запобігає ураженню, капітуляції людини саме на екзистенційному рівні. Найбільш поширений символічний образ надії – промінь світла. У ньому найбільш чітко втілюється ресурсний характер надії, її здатність бути джерелом енергії, стійкості, сили духу і волі до життя. За Е. Фроммом, втрата надії означає, що людина перестає бути людиною. Крах надії обертається рабством і залежністю, «жорстокістю серця» (тобто байдужістю до інших людей), руйнівністю і насильством [407, с. 234]. На думку А. Камю, людина, розлучившись із надією, вже не належить майбутньому [135]. Зникнення надії – основна причина нездатності сказати життю «Так!» в умовах, коли під сумнів поставлена сама можливість продовжувати жити (наприклад, в умовах смертельної хвороби [88; 369; 457], знаходження в концентраційному таборі [395] тощо).

Таким чином, у психологічній, психотерапевтичній, філософській, релігійній та художній літературі в надії бачать: 1) джерело енергії й оптимізму, 2) духовну опору і супутника людини, що йде по життю, 3) захист від стресів, сумнівів, потрясінь, відчаю, 4) внутрішній ресурс стійкості і волі до життя, 5) ознаку людяності, 6) чинник наявності у людини майбутнього, володіння майбутнім.



Як екзистенційний предиктор почуття ЦВЖ, надія – це особливий елемент життя людини, що створює позитивні очікування. К. Муздибаєв виділив у структурі надії наступні компоненти: 1) тимчасову відкритість, 2) терпіння, 3) активність при очікуванні, 4) неприйняття капітуляції, 5) віру в реальність і 6) волю [245; 246]. При цьому надія виконує мотиваційну, креативну, регулятивну й адаптивну функції. При неадекватній оцінці реальності, помилкових способах вирішення проблем і досягненні цілей надія може стати дисфункціональною (наприклад, як у випадку з містичною, месіанською, революційною або просто ілюзорною надією). У надії, яка проявляється конструктивно, акцентовані цілеспрямованість людини та її життєва воля. Саме за цих умов у людини з'являється відчуття впевненості та контролю, що необхідно для переживання ЦВЖ.

Для Е. Дюркгейма, який аналізував в основному соціологічні та соціально-психологічні прояви надії, було важливо виявити механізми протистояння соціальної аномії. Аномія призводить до зниження (іноді – вельми помітного) почуття ЦВЖ (розчарування в житті, відрива до нього, втрата життєвих орієнтирів, тяга до аномічних самогубств тощо). Надія характеризується Е. Дюркгеймом як екзистенційний ресурс подолання аномії [108].

Когнітивні психологи операціоналізували поняття надії, виділивши в ній форми активності, що призводять до адаптаційного ефекту. Так, Р. Снайдер розумів надію як здатність людини ставити перед собою цілі, розробляти стратегії їх досягнення, а також мобілізувати енергію в формі мотивів діяльності [529].

А. Ленгле, вивчаючи особистість у рамках екзистенційно-аналітичної парадигми, виділив 4 фундаментальні умови сповненості екзистенції. Для наповнення свого життя екзистенцією необхідна комунікація, «діалогічна конфронтація особистості» з чотирма «конститутивними областями» буття людини:

- зі світом, який ставить перед людиною різні умови, відкриває певні можливості (онтологічний вимір екзистенції),
- з життям, що складається з відносин, пронизаних почуттями (аксіологічний вимір),
- зі своїм буттям, завдяки чому людина стає індивідуальністю, унікальною особистістю (етичний вимір),

• з майбутнім, яке закликає до дії, до проникнення в більш широкий життєвий контекст, включення в активну, багатопланову діяльність (праксеологічний вимір) [213, с. 112].

Екзистенційна наповненість (або сповненість) – це суб'єктивне інтегральне переживання особистості щодо її життя в даний момент часу. Параметр самодистанціювання характеризує людину в етичному вимірі тому, що відображає її здатність подивитися на себе з боку, «вийти» за власні рамки, бути самою собою. Самотрансценденція – це аксіологічне співвіднесення ситуації з цінностями, тобто здатність людини відчувати, що є важливим і правильним з точки зору її цінностей. Свобода відображає онтологічний вимір екзистенції, здатність знаходити у світі нові можливості. Відповідальність – це чутливість до закликів до дії; вона пов'язана із праксеологічним аспектом екзистенції тому, що характеризує готовність людини включатися в більш широкі контексти, ставити і досягати нові життєві цілі. Всі чотири аспекти екзистенції забезпечують «діалогічний обмін» людини зі світом. Вони ж, за нашим припущенням, можуть бути предикторами почуття ЦВЖ.

Хоча життєстійкість становить систему переконань людини про себе, про навколишній світ і про взаємини з ним, вона в контексті нашого дослідження трактується як поведінковий чинник ЦВЖ.

По-перше, ці переконання формуються в поведінці, в діяльності і в ній же вони безпосередньо реалізуються. По-друге, за майже півстолітню історію психологічних досліджень виконана детальна і ретельна операціоналізація параметрів життєстійкості, виділених ще С. Мадді і С. Кобейсой [491; 492; 507]. Залученість, контроль і прийняття ризику були ідентифіковані в різних видах діяльності (навчальної, трудової, управлінської, спортивної, науково-дослідної, комунікативної тощо). Поведінкові прояви життєстійкості вивчалися стосовно до різних умов вирішення завдань діяльності – стресових, до умов підвищеної моральної відповідальності, монотонії, професійного вигорання, втоми, хвороби (в тому числі і смертельної), виживання, тривалої фрустрації і відсутності позитивного зворотного зв'язку про результати докладання своїх зусиль, песимізму, депресії, домінування «поведінки типу А» над «поведінкою типу В», життя в умовах еміграції, відчуження в соціальній поведінці, глибокої особистісної кризи тощо [8; 36; 62; 92; 204; 218;

269; 387; 468; 490; 496; 506; 520]. Показано специфіку прояву життєстійкості у мнемічній діяльності (запам'ятовуванні і фільтрації інформації при відтворенні автобіографічних спогадів) [514], у повсякденному виживанні підлітків в умовах виховання в неповній сім'ї при порушеному функціонуванні сімейної системи [178]. За допомогою процедури множинного регресійного аналізу вдалося довести, що параметри життєстійкості виступають як предиктори здоров'язберігальної поведінки у студентів [175; 510].

Життєстійкість лежить в основі адекватної оцінки ситуації, сильніше виражена у креативних людей і корелює з конструктивними копінгамі [293]. Життєстійкі досліджувані виявляють захопленість діяльністю і тому легше входять у стан «Потоку» [426; 427].

Сама по собі життєстійкість поведінкою не є, але при цьому безпосередньо визначає архітектоніку психологічних регуляторів діяльності, її стиль, ефективність, характер організації її структурних мотиваційно-цільових і виконавських компонентів (дій, операцій), а також взаємозв'язки між ними. Життєстійкість активує і мобілізує людину в ситуації стресу, сприяє прояву гнучкості при зіткненні з труднощами, знижує вразливість до негативних переживань (тревоги, почуття невизначеності тощо), допомагає вибрати оптимальний варіант (стратегію) копінг-поведінки.

Ми припустили, що три, виділені С. Мадді, компоненти (параметри) життєстійкості проявляються в основних модусах переживання студентами почуття ЦВЖ, і цей прояв можна трактувати як «поведінковий». Так, досліджувані з високими показниками за параметром залученості, як правило, ведуть себе так, як якщо б вони були впевнені, що їхнє життя цілком осмислене і має певну мету. Вони отримують задоволення від своєї навчальної діяльності. Їм властива впевненість у необхідності та корисності цієї діяльності для себе та інших людей. Недостатньо залучені в діяльність студенти відчують себе ізольованими від життя, тобто такими, що не затребувані ним у повній мірі.

Студенти з вираженим контролем відзначають, що мають свободу вибору, можуть впливати на хід життєвих подій взагалі і на свою навчальну діяльність, – зокрема. При низьких показниках контролю наші досліджувані скаржилися на відчуття безпорадності

(як в навчанні, так і в житті), на залежність від інших людей (наприклад, однокурсників), від випадкового ходу подій.

Готовність ризикувати свідчить про відкритість до нового досвіду. В основі такої готовності лежить здатність оцінювати всі життєві події (включаючи і негативні) з точки зору їхньої інформаційної цінності. Тому будь-яка несподіванка (навіть неприємна) використовується для саморозвитку і вдосконалення вмінь, навичок, особистості.

Три компоненти життєстійкості відносно незалежні і кожен з них по-своєму зміцнює почуття ЦВЖ. Перший параметр надає життю сенс, другий – зміцнює переживання власної суб'єктності, авторства послідовності життєвих подій, до яких залучається людина. Третій параметр перешкоджає перетворенню життя суб'єкта в замкнуту систему, позбавлену припливу нової, свіжої інформації. У сукупності ці три параметри визначають міру здатності людини витримувати стресову ситуацію за умови, що зберігається внутрішньоособистісна стійкість і не знижується успішність діяльності.

Життєстійкість мотивує людину на пошуки ефективних стратегій подолання стресу. При цьому життєстійкість відрізняється від копінг-поведінки двома ознаками. По-перше, життєстійкість – це риса особистості, певна особистісна установка, життєва позиція. Вона полягає в готовності виживати незважаючи ні на що. Копінг-стратегія – це система освоєних прийомів виживання, вироблений алгоритм дій у важких життєвих ситуаціях. По-друге, життєстійкість, як зайнята особистістю життєва позиція, завжди продуктивна. Копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними. Причому якість продуктивності (або непродуктивності) не є раз і назавжди заданою. Вона визначається природою стресора, ситуаційним контекстом і специфікою взаємодії зі стресором, а також внутрішнім станом суб'єкта [8; 37; 144; 317]. Сам С. Мадді виділив і описав п'ять механізмів протидії людини стресу за допомогою життєстійкості – фізіологічний (зміцнення імунітету), когнітивний (переоцінка, стресора, його інтерпретація як такого, що не є небезпечним, що піддається подоланню), соціально-психологічний (звернення за допомогою і підтримкою), поведінковий (практики оздоровлення,

заняття спортом) і мотиваційний (прагнення до поведінки подолання). Тому в нашому дослідженні використання копінг-стратегій також трактувалося як поведінковий фактор переживання студентами почуття ЦВЖ.

Показники, які фіксуються за допомогою опитувальника С. Нормана, Д. Ендлер, Д. Джеймса і М. Паркера (спроби вирішити проблему, реагування емоцією, уникнення стресора, відволікання від нього, пошук допомоги у оточуючих), становлять перелік ментальних і практичних дій, які людина використовує у стресових умовах. Такий погляд на копінг-поведінку відповідає вихідним методологічним установкам контекстуальної моделі подолання. Їх сформулювали Р. Лазарус і С. Фолкман [477; 478]. Вважається, що копінг-поведінка, на відміну від захисної поведінки, добре контролюється свідомістю. Те, що людина робить, намагаючись подолати вплив стрес-чинників, визначається контекстом (ситуацією, в якій вона знаходиться і з якою доводиться взаємодіяти в даний час і в даному місці). Подолання стресу – це динамічний і мінливий процес, а не прояв деяких стабільних особистісних рис. Це – система дій. Цілі цих дій визначили Ф. Кохен і Т. Вилс [470]: 1) зведення до мінімуму негативного ефекту від впливу стресорів і, тим самим, підвищення вірогідності відновлення, 2) регулювання стресової ситуації, зміна її, або пристосування до неї; 3) збереження впевненості в собі, підтримання позитивного образу Я; 4) забезпечення емоційної стійкості; 5) підтримання тісних зв'язків із людьми.

Ціннісне ставлення до власного життя може набувати різних форм. Прихильники подієво-біографічного підходу (Є.І. Головаха, О.О. Кронік, Р.А. Ахмеров, О.Ю. Коржова та ін.) пов'язують почуття ЦВЖ з насиченістю життєвого шляху людини значимими подіями. Насиченість життям полягає в основі його загальної позитивної оцінки [71; 154; 165; 260]. А.М. Большакова оперує поняттям особистісної реалізованості. Вона наводить емпіричні докази того, що для розвитку почуття ЦВЖ важливі також і неприємні переживання, які обумовлені почуттям власної нереалізованості, відсутністю перспективи, вичерпаністю життєвого потенціалу [39].

ЦВЖ пов'язана з ціннісним ставленням до навколишнього середовища. І.В. Кряж на великому емпіричному матеріалі довела

тісний взаємозв'язок ціннісних пріоритетів і екологічних установок особистості. Цінності влади й індивідуалізму спостерігалися у людей, схильних до екодеструктивних способів життєдіяльності. Установка на збереження екології більш властива людям із біосферної орієнтацією, з колективістичною установкою і прагненням до соціальної гармонії [168].

Важливою умовою переживання людиною почуття ЦВЖ є її психологічний потенціал (інтелектуальний, творчий, особистісний тощо). Так, автор холістичної концепції творчого потенціалу особистості в період пізньої дорослості Л.П. Міщиха показує, що задоволеність життям, гарне здоров'я і самопочуття, участь у громадському житті, прагнення бути корисним для інших і саме бажання жити властиві людям із високою творчою продуктивністю. На пізніх стадіях онтогенезу ЦВЖ найбільш яскраво переживається в умовах актуалізації вітаукту і досягнення творчого безсмертя особистості. Виконаний Л.П. Міщихою психобіографічний аналіз творчого потенціалу Є.О. Патона, М.М. Амосова, О.Т. Гончара і Н.М. Ужвій переконливо про це свідчить [242].

У концепції саморегуляції суб'єкта професійної (на прикладі рятувальників) і навчально-професійної (на прикладі студентів) діяльності В.О. Олефіра доведено, що інтелектуально-особистісний потенціал надає поєднаний (із копінг-стратегіями) вплив на суб'єктивне благополуччя досліджуваних [265]. У свою чергу, досвід досягнення суб'єктивного благополуччя засобами ефективної саморегуляції діяльності концентрується в центральному компоненті структури ЦВЖ.

Для розуміння механізмів розвитку почуття ЦВЖ особливе значення мають дослідження саморегуляції діяльності суб'єкта (навчальної, професійної тощо) [159; 176; 179; 393; 425]. Як правило, прагнення досягти високого рівня саморегуляції діяльності є головною умовою насичення свого життя сенсом. Життя є цінним до тих пір, поки суб'єкт може вдосконалювати саморегуляцію в чому-небудь. Найчастіше це провідна для того, чи іншого віку діяльність. Межі розвитку особистості невідомі і заздалегідь не задані [14], тому більшість людей цінують своє життя до останньої миті. Суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям, схильність цінувати час свого життя, ефективно його структурувати, підпорядкува-

ти своє життя привабливій перспективі – змінні, які часто фіксуються в дослідженнях саморегуляції навчальної діяльності студентів [179; 282; 431; 479; 481]. Автори цих досліджень наполягають на необхідності в навчальній і виховній роботі орієнтуватися не тільки на формальні бали академічної успішності, але і на ці психологічні ознаки переживання студентами ЦВЖ [526].

Деякі дослідники підкреслюють значущість когнітивно-поведінкових умінь і навичок для підтвердження ЦВЖ. Так, в екстремальних ситуаціях, коли мова йде про збереження власного життя і здоров'я, вирішальним чинником посилення почуття ЦВЖ стає копінг-поведінка. Покрокове розгортання проактивного копінгу в екстремальній ситуації стає практичним втіленням і підтвердженням стандарту, закріпленого в ЦВЖ суб'єкта [314].

ЦВЖ знаходиться на високих рівнях ціннісної ієрархії у структурі особистості. Тому поведінковим утіленням цієї цінності є метанавички. Т.Б. Хомуленко пропонує перелік метанавичок, які посилюють почуття ЦВЖ в умовах пандемії Covid-19: співпраця, адаптивність, критичність, впевненість, цілеспрямованість, усвідомленість, емпатія, креативність, відповідальність, системність, саморегуляція, здатність до навчання тощо. Саме їх розвиток, на думку дослідниці, дає можливість подолати пандемію страху за своє життя, яка поширюється в світі в умовах розповсюдження коронавірусу [421].

\*\*\*\*\*

Проаналізувавши наукові джерела за проблемою дослідження можемо зробити наступні висновки.

1. Задовго до виділення психології як самостійної науки із системи філософських знань мислителі і вчені намагалися зрозуміти сутність почуття ЦВЖ. Уже в епоху Античності і пізніше (до початку Нового часу) були виділені психологічні перешкоди розвитку почуття ЦВЖ (помилки, забобони, неконтрольовані фантазії тощо), а також передумови його підтримки і посилення (в основному когнітивні – раціональний контроль афективної сфери). Було наголошено на важливості ролі системи переконань і «особистої філософії», які людина виробляє, оптимістичного, або, навпаки, песимістичного

поглядів на життя в цілому, «моральної долі», свободи духу, розуміння своєї місії і сенсу існування, готовності активно діяти на основі неспотвореного усвідомлення свого Я тощо. Для багатьох мислителів ЦВЖ не вимагає спеціальних доказів і наявності будь-яких умов, при яких вона, нібито, стає можливою (ЦВЖ як онтологічна властивість життя, як безпосереднє переживання живого Бога, як результат обожнювання людиною всього суцього, в тому числі – себе).

2. У роботах психологів проаналізовані когнітивні, регуляторні (емоційно-вольові та мотиваційні) і поведінкові механізми підтримки і посилення почуття ЦВЖ. Конкретну відповідь на питання про те, що саме робить життя людини цінним, істотно залежить від приналежності конкретного вченого до тієї\_чи іншої психологічної школи. Для радикального біхевіориста Б.Ф. Скінера поняття «ЦВЖ» як наукове не існує. Це – метафора, за допомогою якої добре адаптований індивід позначає факт успішності його поведінки в умовах ефективного соціального контролю (який не усвідомлюється). На думку А. Бандури, ЦВЖ підтримується відчуттям смоефективності діяльності на основі точних стандартів поведінки, здатності самооцінювання і позитивної реакції на себе. Почуття ЦВЖ тісно пов'язують зі здоров'ям (насамперед – психологічним) і навіть вважають найважливішою ознакою здоров'я. Категорія ЦВЖ стає актуальною і використовується як пояснювальна в дослідженнях основних феноменів позитивної психології (оптимізм, щастя, суб'єктивне благополуччя, стан Потону, мудрість, життєстійкість, здоров'я тощо). Вона ж допомагає глибше зрозуміти сутність негативних і навіть трагічних сторін людського життя (стан аномії, ставлення до своєї хвороби, виникнення психологічної залежності, суїцидальну поведінку тощо). У класичному психоаналізі розкривалися конкретні психологічні механізми неоптимального переживання ЦВЖ, які обумовлюють невдачі спроб розв'язання внутрішніх суб'єктивних конфліктів (незрілі психологічні захисти, почуття провини, невротичний страх тощо). Неопсихоаналітики зосередилися на міжособистісному аспекті проблематики почуття ЦВЖ. У гуманістичній, екзистенціальній і трансперсональній психології підкреслюється відповідальність людини за розвиток у неї почуття ЦВЖ. Однак\_представники цих напрямків по-різному бачили чинники, за



допомогою яких життя набуває цінність. Гуманістичні психологи наполягали на важливості саморозвитку, творчості, самореалізації. У екзистенціальній психології почуття ЦВЖ традиційно пов'язувалося зі свободою і свідомістю життя. Трансперсональні психологи робили акцент на інтеграції життєвих проявів і набутті цілісності суб'єктивного досвіду.

3. Переживання свого життя як цінності визначається безліччю психологічних і соціально-психологічних змінних. Важливі взаємодія, діалог з іншими людьми, «тип індивідуальності», структура ідентичності конкретної людини, її персональна «концепція бажаного», ієрархія, в яку організовані окремі цінності. ЦВЖ характеризується тим, що це: 1) принцип, якого людина постійно дотримується у своєму житті, якому підпорядковує все своє життя, 2) закріплений у пам'яті досвід значущих взаємин, 3) досвід, який спирається на стабільні ціннісні ієрархії, які можуть змінюватися тільки в надзвичайних, кризових ситуаціях, 4) принцип, який має постійну і не насичувану мотиваційну значимість (силу), 6) регулятор діяльності (і життя в цілому), який вказує загальний напрямок руху, але не кінцеву мету (тому ЦВЖ суб'єктивно відображається у свідомості не як успішне заповнення будь-якого дефіциту, а як нескінченний рух до ідеалу).

4. До числа основних психологічних джерел почуття ЦВЖ можна віднести: 1) здатність людини цінувати час, розпоряджатися часом свого життя, ефективно оперувати компонентами тимчасової транспективи; 2) наявність конструктивних імпліцитних базисних переконань щодо навколишнього світу і самої себе; 3) сформовану емоційну регуляцію діяльності (у студентів – навчально-професійної діяльності), відсутність дефектів такого регулювання (наприклад, емоційного вигорання, втрати сенсу навчання, праці тощо); 4) сформованість мотиваційної регуляції діяльності, відсутність у структурі такої регуляції невротичних схильностей і мотивів; 5) екзистенціальну наповненість життя, когерентність свідомості, надію тощо; 6) особливості поведінки (життєстійкість, копінг-стратегії).

## РОЗДІЛ 2. ЦІННІСТЬ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ, ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ І ДЕТЕРМІНАНТИ

### 2.1. Вибір і обґрунтування методик дослідження цінності власного життя та її предикторів у студентів

Основні принципи дослідження визначалися специфікою завдань, які вирішувалися. Вивчалися вікові, статеві та структурно-динамічні особливості почуття ЦВЖ у студентів, його темпоральні, когнітивні, емоційні, мотиваційні, поведінкові та екзистенційно-сміслові предиктори. Дослідження виконано з опорою на принципи системного підходу, в якому об'єкт розглядається як складне, багаторівневе і багатовимірне явище, яке має безліч внутрішньо- і міжсистемних зв'язків [9; 23; 120; 209; 240; 430].

ЦВЖ є цілісним системним утворенням, яке сприяє людині відповідати на виклики життя і виявляти в них сенс особисто для себе. Здатність переживати почуття ЦВЖ – важливе новоутворення юнацького віку, багато в чому обумовлене формуванням світогляду і пов'язане з когнітивним розвитком у ці роки (передусім – становленням формального інтелекту [152; 280]. ЦВЖ розвивається не тільки спонтанно (як «побічний продукт» повсякденного функціонування індивіда), але і навмисно (при свідомому і цілеспрямованому опануванні особистістю «техніками буття»), у процесі придбання культурно-історичного досвіду. Основний стимул для формування ЦВЖ – це життєві виклики. Відповідь особистості на них породжує цінний досвід боротьби за своє життя (досвід виживання). Потенційно елементи цього досвіду містяться в кожній важкій життєвій ситуації, починаючи з повсякденних труднощів життєвого функціонування в умовах навчання в середній та вищій школі, в сім'ї, на роботі, і закінчуючи «прикордонними станами» (внаслідок важкої хвороби, при вимушеній еміграції, житті в умовах бойових дій тощо). Безліч важких життєвих ситуацій, ситуацій «досить інтенсивного стресу» створює навчання в ЗВО.

Системний підхід, навіть за умови строго послідовної його реалізації, не дає можливості однозначно визначити, що саме в кожному конкретному випадку є системою, підсистемою, окремими компонентами підсистеми і їх взаємозв'язками [50]. Ми переко-

налися, що ефективність системного підходу при вивченні ЦВЖ студентів помітно зростає, якщо дослідження доповнюється принципами діяльнісного і суб'єктно-діяльнісного підходів.

В організованому нами емпіричному дослідженні перевіряли наступні припущення.

1. Процес формування та структура ЦВЖ мають статеві та вікові психологічні особливості студентів, а також відображають наслідки труднощів, обумовлених особливостями навчально-професійної діяльності.

2. Існує обмежена кількість «сфер буття», в межах яких до особистості юнаків та дівчат пред'являються життєві виклики, актуалізуються стимули «боротьби за виживання». Активність, викликана прийняттям цих життєвих завдань, певним чином структурована і сприяє переживанню почуття ЦВЖ. Найбільш важливими параметрами розгортання цієї активності є: 1) успіхи і досягнення (матеріальні, статусні, владні), 2) оптимізм та його пролонгована підтримка, 3) здоров'я та дії, спрямовані на його зміцнення, 4) контроль і саморегуляція власного тілесного, психофізіологічного, психічного та особистісного функціонування, 5) близьке спілкування і прийняття інших, 6) перебування на самоті. Профілі цих параметрів утворюють типи переживання почуття ЦВЖ у студентів.

3. Параметри переживання почуття ЦВЖ у студентів пов'язані з їх темпоральними, когнітивними, емоційними, мотиваційними, екзистенційно-смысловими і поведінковими особливостями. На основі діагностики цих особливостей як предикторів можна прогнозувати ступінь оптимальності переживання почуття ЦВЖ у студентів.

4. За допомогою спеціально організованого психологічного супроводу, що включає консультативну, корекційну і просвітницьку роботу зі студентами, можна домогтися оптимізації переживання студентами почуття ЦВЖ.

З урахуванням теоретичних узагальнень і на основі власного пілотажного дослідження було сформовано пакет психодіагностичних інструментів, до якого увійшли такі методики.

**Авторська методика діагностики почуття ЦВЖ у студентів.** Початковий варіант розробленого нами опитувальника включав 50 пунктів [101]. Його пункти формулювалися: 1) з урахуванням стру-

ктури смислових полів поняття ЦВЖ і статистики вільних асоціацій 240 учасників психолінгвістичного експерименту (див. пункт 2.2 цієї монографії), а також 2) відповідей експертів (всього 20 осіб, в основному практичні психологи та викладачі психології у харківських ЗВО) на запитання «Чому люди цінують своє життя?». Оскільки в кожній цінності згорнута активність (дія, спрямована на освоєння Світу, життєва дія [358]), то кожен пункт нашого опитувальника починається з дієслова. Цінувати – це означає бути готовим діяти певним чином, вкладаючи енергію, і прагнути до певного результату. Пункти даного опитувальника – це різноманітні варіанти продовження фрази «Для мене цінувати своє життя, це означає ...». Кожен із варіантів продовження фрази досліджувані оцінювали за допомогою шкали Лайкерта, яка має 5 градаций: 1 – «ні», 2 – «скоріше ні, ніж так», 3 – «щось середнє», 4 – «скоріше так, ніж ні» і 5 – «так». У стандартизації опитувальника брало участь 149 студентів кількох харківських ВНЗ у віці від 17 до 46 років (у середньому –  $23,66 \pm 7,36$  років), 101 жінка і 48 чоловіків.

За допомогою експлораторного факторного аналізу методом головних компонент із варімакс-обертанням вдалося виділити 6 факторів (див. табл. 1А, ДОДАТОК А). Як критерій для входження пункту до структури якого-небудь з факторів була встановлена кореляція на рівні  $|0,4|$ . Цьому критерію відповідали 48 пунктів. Два пункти були виключені з переліку тверджень. Виділені 6 факторів пояснюють 55,8% загальної дисперсії. Фактори були визначені в такий спосіб: I – «Влада, статус, багатство»; II – «Оптимізм»; III – «Здоров'я»; IV – «Самоконтроль, інформація, саморозвиток»; V – «Близькі стосунки, родина, затребуваність»; VI – «Дистанціювання». Далі вони інтерпретувалися як джерела переживання почуття ЦВЖ. Опитувальник відрізняється узгодженістю ( $\alpha$  Кронбаха за окремими шкалами: I – 0,66; II – 0,58; III – 0,62; IV – 0,69, V – 0,71; VI – 0,78). Ретестова надійність – 0,69 (через 2 міс.). Конструктна валідність перевірялася за допомогою опитувальників СЖО Д.О. Леонтєва і психологічного благополуччя К. Ріфф. Отримано низку статистично значущих кореляцій (див. табл. 2А, ДОДАТОК А), серед яких особливо виділяються тісні кореляції шкали «Влада, статус, багатство» з показниками за шкалами СЖО «Локус контролю–Я» і «Локус контролю–Життя», а також із показниками

Шкали психологічного благополуччя – «Прийняття себе» і «Компетентність». Цілоком очікувано параметри ЦВЖ «Самоконтроль, інформація, саморозвиток» і «Здоров'я» виявилися пов'язаними із показником свідомості життя за Ріфф. Такий параметр ЦВЖ, як «Оптимізм», тісно корелює зі шкалою СЖО «Процес». При вираженій орієнтації на близькі стосунки, при переживанні почуття ЦВЖ спостерігаються високі показники за шкалою «Позитивні стосунки» опитувальника психологічного благополуччя. При дистанціюванні від людей гіпертрофована автономія, утруднена здатність підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми (за Ріфф), майже не проявляються почуття результативності життя і контроль над ним (за СЖО).

**Методика вивчення життєстійкості особистості.** Життєстійкість – особлива, така, що формується в онтогенезі, система переконань людини про навколишній світ, про саму себе і її взаємини з іншими людьми. Життєстійкість призначена для успішного протистояння впливу стресорів. Про наявність життєстійкості свідчать 1) успішність діяльності (професійної, навчальної тощо), яка зберігається в умовах напруги, стресу, 2) підтримка внутрішньої (наприклад, емоційної) стійкості. Система переконань особистості оцінюється за трьома параметрами: 1) залученості (відданості), 2) контролю і 3) прийняття ризику (готовності ризикувати).

Особистості з високими значеннями за параметром залученості переконані в осмисленості власного життя. У них є чіткі цілі в житті, а сам процес їхнього активного досягнення приносить їм задоволення. При низьких показниках залученості суб'єкт не відчуває себе затребуваним життям, не включеним до нього.

Контроль переживається як свобода вибору: суб'єкт відчуває себе здатним вплинути на хід окремих життєвих подій і всього життя в цілому. Низькі значення за цим показником характерні для досліджуваних, що скаржаться на власну безпорадність, залежність від випадкових зовнішніх подій, від інших людей.

Готовність до ризику робить людину відкритою новому життєвому досвіду. Люди з високими показниками за даним параметром оцінюють життєві події, які з ними відбуваються передусім як важливе джерело інформації, яка використовується для саморозвитку. Особливо цінною для них виявляється інформація про нега-

тивні події: вона використовується для корекції поведінки, створення в пам'яті банку помилкових і правильних поведінкових стратегій і сценаріїв. Якщо суб'єкт не готовий ризикувати, то його інформаційний контакт із середовищем (особливо мінливим і мало передбачуваним, тобто таким, що вимагає термінового генерування нового знання і схем поведінки) переривається. Життя такої людини збіднюється через зведення безлічі життєвих ситуацій до мінімуму. Вона перетворюється в закриту систему, яка далі не розвивається, поступово втрачає сенс.

Англомовна версія Тесту життєстійкості була стандартизована на більш ніж 6000 досліджуваних [502]. Узгодженість методики доведена ( $\alpha$  Кронбаха за залученістю варіює в різних дослідженнях від 0,70 до 0,75, для контролю – від 0,61 до 0,84, для прийняття ризику – від 0,60 до 0,71 і для сумарного показника – від 0,80 до 0,88). Ретестова надійність – на рівні 0,58 (через 3 міс.) і 0,57 (через 6 міс.). Відомості про конструктну валідність: показники життєстійкості корелюють із креативністю, зі здатністю до адекватної оцінки ситуації, а також із конструктивними копінг-стратегіями [500], з усвідомленістю і захопленістю діяльністю, зануреністю в неї [498]. Життєстійкість негативно корелює зі шкалами MMPI, що виражають клінічну симптоматику (психастенія, депресія, параноя, тривожність, шизофренія, залежність) [501; 503]. Зниження життєстійкості демонструють досліджувані з поведінкою типу А [497], люди з високою напруженістю [8; 530], індивіди, які залежать від алкоголю і наркотиків [504], схильні до спалахів гніву [499].

Підтверджена екологічна валідність методики: показники життєстійкості досить точно пророкують успішність у різних видах діяльності – спортивній [482], консультативній [500] тощо, а також діяльності в монотонних і стресових умовах [520].

У нашому дослідженні три компоненти життєстійкості, а також сумарний показник, діагностувалися за допомогою Тесту життєстійкості – російськомовної адаптації опитувальника *Hardiness Survey*, виконаної Д.О. Леонтьєвим і Є.І. Рассказовою [204]. В опитувальнику – 45 прямих і зворотних питань. Ретестова надійність на вибірці в 51 особу коливалася в межах від 0,79 до 0,90 для різних субшкал і шкали в цілому.  $\alpha$  Кронбаха для залучення – 0,85,

для контролю – 0,87, для прийняття ризику – 0,69, а для всієї шкали в цілому – 0,92. Доведена конструктивна валідність російськомовної версії: тест корелює з показником почуття зв'язності (за Антоновським), п'ятьма субшкалами Тесту смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва [200], з індексом цілеспрямованості за Р. Емонсом [448], з показником орієнтації на дію при прийнятті рішення за Ю. Кулем [186; 234; 493].

**Методика дослідження невротичних схильностей особистості.**

Для вивчення мотиваційного предиктора почуття ЦВЖ використовувався опитувальник невротичних схильностей, розроблений М.А. Кузнєцовим [175].

Невротичні схильності (потреби) – поняття, яким у своїх роботах користувалася К. Хорні для позначення мотиваційних структур, що формуються у людини з вираженою базальною тривожністю. Характер такої людини, а також способи її «повсякденного буття» помітно деформовані. Невротичні схильності роблять їх володаря внутрішньо скутим і невільним, таким, що прагне до ригідних, строго визначених, фіксованих, негнучких способів взаємодії з навколишнім середовищем. Від них залежить сприйняття й осмислення людиною інформації, що надходить, інтерпретація подій, що відбуваються, цілеутворення, стиль поведінки з собою, способи самоствердження тощо. Можна припустити, що профіль невротичних схильностей визначає також і ціннісні судження про своє власне життя.

Невротичні схильності допомагають подолати окремі одномоментні труднощі, обумовлені тривогою і невпевненістю в тій чи іншій соціальній ситуації. Але за це людина «платить високу ціну» – замикається у вузькому просторі стереотипних соціальних сценаріїв. У таких умовах індивідуальність людини не виявляється і не розвивається. Вона прагне до помилкової мети – перевершити інших [4], «грає чужу роль». Її моральні проблеми не вирішуються, тому, що невротичні схильності ґрунтуються на псевдоцінностях, відводять у порожнечу і безглуздя. Вони порушують контакт людини зі своєю духовністю, з Person, блокують переживання почуття екзистенціальної наповненості життя [213; 214]. Будь-яка діяльність (навчальна, трудова, комунікативна тощо), яка стимулюється і регулюється невротичними схильностями, переживається як не-

добровільна, нав'язана суб'єкту ззовні. Мотиви такої діяльності суб'єкт не може співвіднести з собою, тобто вона не має для нього справжню цінність [175, с. 106]. Невротичні схильності в основному несвідомі, нав'язливі. Якщо вони фрустровані, то людина відчуває тривогу, яка їй нав'язує поведінку, що зміцнює відповідну невротичну схильність. У такі моменти суб'єкт втрачає чутливість до своїх справжніх інтересів і цілей.

Опитувальник містить 10 шкал, призначених для оцінки ступеня вираженості десяти виділених і описаних К. Хорні невротичних схильностей. Він створювався з опорою на текст монографії К. Хорні, яка відображає концепцію невротичних схильностей особистості, операціоналізацію основних понять і конструктів даної концепції [422]. Формулювання більшості пунктів опитувальника в точності повторює, або дуже близьке до формулювань і характеристик, які надає К. Хорні тій, чи іншій невротичній схильності. У стандартизації опитувальника брали участь 456 студентів. Виявлено високу внутрішню узгодженість всіх шкал ( $\alpha$  Кронбаха для різних шкал коливалася в межах від 0,72 до 0,84). Перевірка надійності на 42 досліджуваних методом ретестування (через 3 міс.) показала досить високу кореляцію (за окремими шкалами – від 0,68 до 0,76). Доведена задовільна конструктна валідність – виявлена тісна кореляція деяких шкал опитувальника невротичних схильностей з опитувальником EPQ Г. Айзенка, з деякими шкалами опитувальника 16PF Р. Кетелла (форма С), з рівнем невротизації за Л.І. Вассерманом і зі шкалою експрес-діагностики рівня невротизації (УН), розробленої в Санкт-Петербурзькому науководослідному психоневрологічному інституті ім. В.М. Бехтерева. Використана в цьому дослідженні версія опитувальника складається з 50 прямих тверджень (по 5 в кожній шкалі).

Фіксуються наступні показники невротичних схильностей.

*У любові, прихильності і схваленні.* Суб'єкт прагне догоджати і подобатися іншим, за всяку ціну виправдовувати їхні очікування, забуваючи про себе.

*У партнері, що керує.* Суб'єкт делегує відповідальність за своє життя іншій людині – «партнеру», успішна маніпуляція яким відтепер стає найважливішим умінням і завданням суб'єкта.



*У розміщенні свого життя у вузьких рамках.* Суб'єкт всіляко применшує своє честолюбство, хоче задовольнитися малим, прагне бути непомітним.

*У владі.* Суб'єкт прагне панувати над іншими (за допомогою інтелекту, волі).

*В експлуатації інших.* Суб'єкт в будь-якій взаємодії шукає вигод і переваг для себе за рахунок інших людей, розцінюючи їх лише з точки зору корисності.

*У престижі і суспільному визнанні.* Суб'єкт бажає, щоб йому заздрили; для нього головне – бути власником «престижних» предметів і мати зв'язки з «престижними» людьми.

*У захопленні собою.* Суб'єкт бажає, щоб ним захоплювалися; він нарцисичний, втрата захоплення принижує його.

*В особистих досягненнях.* Суб'єкт прагне у всьому перевершити інших, «взяти над ними верх» будь-якою ціною, «бути першим»; при цьому він відчуває напівусвідомлений страх невдачі.

*У самодостатності і незалежності.* Суб'єкт підкреслює, що він ніколи і ні в чому не має потреби, не піддається чийм-небудь впливам. Він дистанціюється від людей, вважаючи, що надмірне зближення швидко призводить до залежності від інших.

*У досягненні досконалості і невразливості.* Суб'єкт бажає позбутися від усіх своїх недоліків, боїться зробити помилку, хоче бути максимально точним і досконалим у всіх своїх діях, думках і почуттях.

**Шкала відчуження від навчання.** Відчуження студентів від навчання може негативно позначитися на переживанні почуття ЦВЖ в тих його компонентах, які безпосередньо пов'язані з навчально-професійною діяльністю. Феномен відчуження вивчають як на індивідуальному, так і на соціокультурному рівнях. У педагогічній психології з відчуженням прийнято пов'язувати вигоряння від навчання, цинізм [172] домінування зовнішньої мотивації навчальної діяльності [75], загальну незадоволеність процесом і результатами навчання, дегуманізацію взаємин між учасниками навчального процесу, нездатність керуватися в навчанні вищими цінностями і смислами [176].

У роботах екзистенціалістів відчуження трактується як переживання несправжнього (неповного) буття [81; 213; 218; 248;

249; 268; 394; 446]. У індивіда є унікальний набір персональних можливостей самореалізації (покликання, призначення). Однак форми його буття не відповідають цьому набору, і суб'єкт, фактично, відмовляється від власного вибору. У навчальному контексті це означає невідповідність цілей навчання, освітніх практик покликанням особистості студента, екзистенційному змісту життя [313]. Така невідповідність не може не призвести до відчуження від навчання і, відповідно, не може залишити поза увагою переживання студентом почуття ЦВЖ.

Для дослідження відчуження студентів від навчання був використаний опитувальник суб'єктивного відчуження для учнів (ОСВ-У) Є.М. Осіна [272] російськомовний аналог Тесту відчуження С. Мадді [505]. Опитувальник Є.М. Осіна стандартизований на 395 студентах, які навчаються за різними спеціальностями у віці від 16 до 44 років. Опитувальник містить 16 тверджень, в яких описані різні переконання щодо навчальної діяльності – по 4 на кожну з 4-х форм відчуження (вегетативність, безсилля, нігілізм, авантюризм). Кожне твердження досліджувані оцінювали за п'ятибальною шкалою від 1 – «абсолютно не згоден» до 5 – «абсолютно згоден». Чотири шкали опитувальника демонструють високу внутрішню узгодженість ( $\alpha$  Кронбаха коливається в діапазоні від 0,70 до 0,92). Під час аналізу конструктивної валідності виявлені тісні взаємозв'язки з показниками суб'єктивного (за шкалами задоволеності життям Е. Дінера і суб'єктивного щастя С. Любомирські) і психологічного (за шкалою К. Ріфф) благополуччя, інтернальності (за тестом рівня суб'єктивного контролю Є.Ф. Бажина, О.Л. Голинкіної, О.М. Еткінда), загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалим) і життєстійкості (Д.О. Леонтьєв, Є.І. Рассказова).

**Шкала вигорання для учнів.** Методика розроблена для даного дослідження на основі опитувальника SBI [519]. Містить 9 тверджень, за допомогою яких визначаються показники за трьома субшкалами: 1) емоційне виснаження, 2) цинізм і 3) почуття некомпетентності. Кожне твердження досліджувані оцінювали за шестибальною шкалою від 1 – «абсолютно не згоден» до 6 – «абсолютно згоден». Є.М. Осін за допомогою конфірматорного факторного аналізу даних, отриманих від 152 студентів, підтвердив біфакторну теоретичну структуру даного опитувальника (загальний фактор

і три субфактора, які не корелюють один з одним). Було отримано прийнятну відповідність даним (MLM:  $\chi^2 = 43,51$ ;  $df = 20$ ,  $p < 0,001$ ; CFI = 0,954; RMSEA = 0,088; 90% CI: 0,052-0,124).

**Опитувальник із тимчасової перспективи (ZTPI).** Автор даного опитувальника, – Ф. Зімбардо, – створив інструмент, за допомогою якого можна вивчати індивідуальне ставлення до минулого, сьогодення та майбутнього, домінування цих концептів у свідомості людини [116; 117; 537]. Існує стійка «пристрасть» у використанні тієї, чи іншої «тимчасової рамки» – переважна орієнтація людини на минуле, теперішнє, чи майбутнє у процесі психічної регуляції діяльності. Люди можуть подумки «переміщатися в часі», думаючи і повторно переживаючи минулі події, фокусуючись на цьому або плануючи майбутнє. Тим самим здійснюється функціональна адаптація поведінки і діяльності до явищ і подій, які виходять далеко за межі теперішнього моменту.

Російськомовну версію ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory), яка використана в нашому дослідженні, створили і стандартизували О.В. Мітіна зі співавторами [239; 366]. Виборка стандартизації – 196 студентів. За допомогою експлораторного факторного аналізу показано, що структура російської версії майже повністю відтворює структуру оригінального ZTPI. Методика містить 5 субшкал: 1) негативне минуле, 2) гедонічне сьогодення, 3) майбутнє, 4) позитивне минуле, 5) фаталістичне сьогодення.  $\alpha$  Кронбаха для різних шкал варіює від 0,53 до 0,78. Три з п'яти субшкал опитувальника мають високу і дві – помірну внутрішню консистентність. Доведено конвергентну і дискримінативну валідність опитувальника. Виявлено кореляції субшкал опитувальника з показниками шкал: депресії Бека, самооцінки Розенберга, особистісної тривожності Спілбергера, чинника сумлінності опитувальника Великої П'ятірки (в адаптації М.В. Бодунова), імпульсивності Баррата (в адаптації Т.В. Корнілової, А.А. Долинкіної), агресивності і ворожості Басса-Дарки. Показники за всіма субшкалами мають гарну відтворюваність. Опитувальник містить 56 тверджень щодо минулого, сьогодення і майбутнього, з якими досліджуваний виражає ступінь своєї згоди від 1 – «абсолютно невірно» до 5 – «цілком вірно».

**Шкала екзистенції.** Особистісний опитувальник, розроблений А. Ленгле і К. Орглер (Langle-Orgler Existence Scale), призначений для діагностики екзистенціальної наповненості життя людини. Теоретичною основою методики є екзистенційно-аналітична теорія В. Франкла [394; 396] і концепція чотирьох фундаментальних мотивацій А. Ленгле [213; 214]. А. Ленгле припустив, що здатність людини жити осмислено, вільно і в той же час відповідально обумовлена екзистенціальною наповненістю життя. Екзистенціальна наповненість життя передбачає вихід за межі себе, трансцендування, вміння жити згідно із самостійно обраними, а не нав'язаними ззовні цінностями. Така людина довіряє собі, розуміє, що є посправжньому важливим для неї в тій\_чи іншій ситуації. Опитувальник містить 4 субшкали. 1 – Самодистанціювання (SD – від нім. Selbst-Distanzierung) – здатність відсторонитися від себе і подивитися на ситуацію з боку. 2 – Самотрансцендування (ST – від нім. Selst-Transzendenz) – здатність зрозуміти і відчути, що є дійсно важливим і правильним з точки зору цінностей конкретної людини; самотрансцендування також важливе для повноцінного контакту з іншими людьми, для обміну почуттями і переживаннями. 3 – Свобода (F – від нім. Freiheit) – вона необхідна для виявлення нових можливостей пізнання, переживання і дії у світі. 4 – Відповідальність (V – від нім. Verantwortung) – ступінь, в якому людині вдається втілювати в життя прийняті нею рішення.

Крім цих чотирьох базових показників обчислюються також показники:

- Person (P) – сума самодистанціювання і самотрансцендування ( $SD + ST = P$ ); P – це узагальнена характеристика здатності людини орієнтуватися в навколишньому світі шляхом співвіднесення Образа Світу зі світом внутрішнім;
- Екзистенція (E) – сума свободи і відповідальності ( $F + V = E$ ). E – це якість і форма контакту людини із зовнішнім світом;
- Загальний показник екзистенціальної наповненості життя людини (G), що виражається в сумі параметрів Person і Екзистенції ( $P + E = G$ ).

Опитувальник складається з 43 тверджень. Досліджуваному необхідно висловити ступінь своєї згоди, використовуючи шестибальну шкалу, в якій 1 означає «не вірно», а 6 – «вірно». Тест стан-

дартизований на вибірці в 1001 особу. Узгодженість опитувальника досить висока:  $\alpha$  Кронбаха окремих шкал варіює в діапазоні значень від 0,64 до 0,89. Досить висока і ретестова надійність: значення рангового ( $\rho$ ) коефіцієнта кореляції Спірмена між повторними тестуваннями для окремих шкал варіює в діапазоні від 0,66 до 0,76. Доведена зовнішня валідність опитувальника (перевірялася за допомогою Самоактуалізаційного тесту (САМОАЛ), 16-факторного опитувальника Кетелла (16 PF, форма А), особистісного опитувальника Айзенка (EPI), шкали депресії Бека.

**Методика діагностики базисних переконань особистості.** 3 метою вивчення у студентів базисних переконань був використаний варіант методики «Шкала базисних переконань» Р. Янофф-Бульман, модифікований М.А. Падун і А.В. Котельниковою [276; 277]. Методика спрямована на вивчення когнітивної моделі світу, на яку спирається індивід у своєму житті і діяльності. Елементами цієї моделі є імпліцитні уявлення людини, що належать до навколишнього світу, до власного Я, до взаємодії Я та світу. Безпосередньо в методиці ці теоретичні уявлення операціоналізовані в 37 твердженнях, відносно яких досліджуваний за допомогою шестибальної шкали висловлює свою згоду\_або незгоду. Фіксуються п'ять показників: 1) доброзичливість\_або, навпаки, ворожість навколишнього світу (переконання про можливість довіряти навколишньому світу); 2) справедливість навколишнього світу (переконання у справедливому розподілі позитивних і поганих подій між людьми); 3) контроль (переконання людини в тому, що вона контролює те, що відбувається з нею); 4) образ Я (переконання індивіда в незаперечності цінності і значущості його Я, в тому, що він гідний любові і поваги); 5) удача (переконання людини в тому, що їй обов'язково пощастить у житті). Виділення цих п'яти чинників обґрунтовано статистично за допомогою конфірматорного факторного аналізу на вибірці в 555 осіб (в основному студентів). Доведено гарні дискримінативні можливості тесту (дельта Фергюсона для пунктів опитувальника знаходиться в межах 0,63 – 0,81). Також була підтверджена адекватність цієї п'ятифакторної моделі. Доведена конструктна валідність опитувальника. Його показники зіставлялися з показниками опитувальника депресивності Бека. Чотири шкали з п'яти (за винятком переконання в справедливості) коре-

люють із показниками депресивності негативно. Пункти і шкали опитувальника виявилися цілком узгодженими ( $\alpha$  Кронбаха варіює в межах від 0,62 до 0,79). Досить високою виявилася тест-ретестова надійність: значення коефіцієнтів кореляції Спірмена коливаються в межах 0,71 – 0,90.

**Шкала почуття зв'язності.** Створена А. Антоновським як інструмент вимірювання особливої орієнтації особистості – когерентності (зв'язності свідомості). Когерентність містить у собі переживання 1) осяжності (структурованості) зовнішньої і внутрішньої інформації, яку людина отримує у процесі життя, 2) керованості (контрольованості) процесів, які відбуваються з людиною, і 3) осмисленості подій і вимог, які перед нею ставить життя [459]. Методологічно концепти, запропоновані А. Антоновським, близькі основним постулатам позитивної психології і становлять екзистенційно-психологічні умови руху людини до здоров'я і суб'єктивного благополуччя [458; 460; 509]. Вихідна англійська версія шкали почуття зв'язності (SOC) складається з 29 пунктів і містить три субшкали (осяжності, керованості і осмисленості). Кожен пункт шкали – пара протилежних тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою. Шкала внутрішньо узгоджена і надійна. Однак, багато авторів, намагаючись створити аналоги цієї методики (а опитувальник, за даними Є.М. Осіна, вже переведений більш ніж на 30 мов світу), далеко не завжди могли виділити саме трифакторну структуру. В цьому сенсі не склала винятку і російськомовна версія шкали, яку розробив Є.М. Осін [273] і яка була використана в нашому дослідженні. У ній не виділилися три субшкали; тому обчислювався лише загальний показник зв'язності свідомості. Вибірка стандартизації – 128 осіб. Російськомовна версія шкали також складається із 29 пунктів. Внутрішня узгодженість висока –  $\alpha = 0,88$ . Шкала має зовнішню валідність: є дані про статистично значущу кореляцію показника зв'язності з показниками Тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтєєва, зі шкалою задоволеності життям Е. Дінера, шкалою щастя С. Любомирські, зі шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф тощо.

**Опитувальник диспозиційної надії.** Позитивне ставлення до життя, фокусування на досягненнях, загальна оптимістична орієнтація у житті, як правило, асоціюються з феноменом надії і супро-

воджують почуття ЦВЖ [98; 246]. Розроблено понад десятка шкал для діагностики надії. Одна з найбільш обґрунтованих операціоналізацій феномену надії виконана С.Р. Снайдером [529]. С. Снайдер виділив у структурі надії два компоненти: 1) силу волі, тобто «Рушійну силу» особистості, її включеність, рішучість, енергію діяльності і 2) здатність знаходити шляхи для ефективного досягнення мети. К. Муздибаєв адаптував цю методику [247]. Шкала містить 12 пунктів: 4 – за першою субшкалою, 4 – за другою і 4 – «відволікаючі», які не обробляються. Для визначення ступеня своєї згоди / не згоди з твердженнями досліджуваний використовує чотирьохбальну шкалу, в якій 1 означає «зовсім не можу погодитися», а 4 – «цілком можу погодитися». Методика стандартизована за участю понад 700 досліджуваних. Показники шкали тісно корелюють з диспозиційним оптимізмом, інтернальністю, вірою у справедливий світ, самоповагою, задоволеністю життям. Вони виявилися тісно пов'язаними з результатами структурованого інтерв'ю, в якому досліджувані давали загальну оцінку свого життя.

**Методика діагностики стратегій і стилів опанування.** Досвід виживання, що лежить в основі почуття ЦВЖ, тісно пов'язаний із досвідом опанування, тобто подолання стресів. Тому спеціально вивчалися копінг-стратегії досліджуваних. Для їх діагностики використовувався опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (КПСС). Дана методика є адаптацією методики багатовимірного вимірювання копіngu CISS (Coping Inventory for Stressful Situations – GRI-VI), розробленої Н.С. Ендлер і Дж.А. Паркером. Адаптація виконана Т.Л. Крюковою [166]. В стандартизації брали участь 478 осіб у віці від 18 до 50 років. Результати перевірки узгодженості високі:  $\alpha$  Кронбаха для шкали проблемно-орієнтованого копіngu – 0,876, для емоційно-орієнтованого копіngu – 0,877, для копіngu, орієнтованого на уникнення – 0,814. Субстратегії відволікання і соціальне відволікання мають менш високі результати (в обох випадках  $\alpha = 0,717$ ). Але і цей результат достатній, тому що для даної вибірки, за свідченням Т.Л. Крюкової, мінімально прийнятним є значення  $\alpha = 0,65$ .

Експлораторний факторний аналіз виявив досить сильно виражену трифакторну структуру опитувальника: 48 питань чітко розділилися на три групи (проблемно-орієнтований, емоційно-

орієнтований і орієнтований на уникнення копінгу), що повністю співпало з вихідною англomовною версією тесту. Інтеркореляційний аналіз показав, що фактори між собою за змістом не перетинаються, тобто кореляції питань низькі (вони всі знаходяться в діапазоні від  $r = 0,13$  до  $r = 0,28$ ).

## **2.2. Зміст поняття «цінність власного життя» (за результатами психолінгвістичного експерименту)**

Вільний асоціативний експеримент довів свою ефективність як засіб виявлення асоціативного поля різних понять, в тому числі таких, які позначають почуття і цінності конкретних груп респондентів [418; 473]. На даному етапі дослідження за допомогою психолінгвістичного експерименту вирішувалися два завдання. По-перше, виявлялися джерела почуття ЦВЖ, тобто ті системи смислів, які актуалізують це переживання у людини і легко виявляються в повсякденній мові. Оскільки почуття (на відміну від емоції, настрою, емоційного тону, афекту) характеризується усвідомленістю і предметністю [47; 105; 125; 143; 170; 197; 320; 456], вони легко вербалізуються. Наші досліджувані без особливих труднощів могли словесно визначити предмети, явища, дії, властивості тощо, з якими в їхній свідомості асоціюється їхні почуття ЦВЖ. Майже всі (за рідкісним винятком) адекватно зрозуміли суть інструкції асоціативного експерименту: написати 5 слів, які приходять на розум у зв'язку зі словосполученням «Цінність власного життя». По-друге, за допомогою психолінгвістичного експерименту розроблялося уявлення про структуру почуття ЦВЖ. Системи смислів, концентруючи досвід переживання почуття ЦВЖ, як правило, мають певні тематичні спрямованості. Їх можна трактувати як «структурні компоненти» почуття ЦВЖ. Ці спрямованості у кожного конкретного досліджуваного можуть бути розроблені у свідомості з різним ступенем повноти і представлені різною кількістю асоціатів. Тому вільний асоціативний експеримент проводився для накопичення матеріалу, на основі якого потім розроблялися формулювання пунктів нашого опитувальника «Цінність власного життя у студентів».



Як стимул використовувалося словосполучення «Цінність власного життя». Досліджено вибірку із 232 досліджуваних – 87 чоловіків і 145 жінок, які погодилися анонімно в режимі он-лайн заповнити пункти відповідної гугл-форми. До групи пізньої юності увійшли 65 досліджуваних у віці від 16 до 21 років. У групі молодих (22 – 30 років) був 81 досліджуваний. Група зрілих (61 особа) перебувала у віковому діапазоні від 31 до 59 років. Група пізньої зрілості (60 – 83 роки) була найменш численною – 25 досліджуваних. Усі учасники – люди з вищою\_або середньою спеціальною освітою (юристи, психологи, викладачі ЗВО, вчителі, спортивні тренери, лікарі, економісти, підприємці, офіцери ЗСУ, інженери, продавці-консультанти, бухгалтери, пенсіонери, студенти з різних регіонів України).

Проведення психолінгвістичного експерименту здійснювалося за алгоритмом, який запропонували І.А. Стернин і А.В. Рудакова [359, с. 128-129]. На словосполучення-стимул «Цінність власного життя» досліджувані дали 954 реакції (результати за п'ятьма реакціями), реакцій з частотою більше 1 – 120, одиничних – 15, відмов – 0 (див. табл. 1Б, ДОДАТОК Б). Усі отримані реакції віднесені до 231 категорії. Вони були піддані семної інтерпретації, внаслідок чого були узагальнені однокореневі асоціати, а також номінації одного семантичного компонента словами різних частин мови. При цьому їх частотність була підсумована, внаслідок чого кількість категорій скоротилася до 136.

За результатами вільного асоціативного експерименту побудовано асоціативне поле стимулу «Цінність власного життя» (з першої реакції), де всі реакції представлені у порядку зниження їх частоти. Фрагмент асоціативного поля наведено в табл. 2.1. У ній наявні реакції з частотою рівною або більше 2,00%. Ці дані відображають універсальні особливості вербальної поведінки досліджуваних щодо феномена ЦВЖ. Прийнятим критерієм частоти відповідали 26 асоціацій, які можна умовно згрупувати в 5 смислових кластерів.

А – **«Життя в умовах здоров'я»** (здоров'я, життя, любов до життя, щастя, внутрішня гармонія),

Б – **«Сім'я, любов, взаємини з людьми»** (сім'я, любов, любов до близьких, турбота про людей, доброта, повага),

В – «Цінності і переваги» (цінність, значимість, улюблена робота пріоритети),

Г – «Ставлення до себе» (любов до себе, самоповага),

Д – «Пізнання, розвиток, цілеспрямованість і саморегуляція» (розвиток, пізнання, відповідальність, свобода, мета у житті, мрія, усвідомленість),

Е – «Самозахист» (безпека, страхівка, захищеність).

Перша п'ятірка асоціатів містить поняття, що входять у кластери А, Б і В.

Найбільш високочастотною виявилася реакція здоров'я (27; 19,85%). Цей результат цілком закономірний: володіння здоров'ям означає не стільки відсутність будь-яких хвороб і фізичних дефектів, скільки наявність у людини повного душевного, фізичного і соціального благополуччя.

У здорової людини життєдіяльність оптимальна, відчуття і саме проживання життя як таке повне, гармонійне. Соціальна активність здорової людини ефективна, багатопланова, довготривала [1; 92; 175; 344]. Компоненти здоров'я відображають факт буття людини одночасно в декількох «вимірах» – біологічному, соціальному, інформаційному, духовно-смысловому [55]. Психологічні механізми підтримки здоров'я, будучи «техніками буття» особистості, є, фактично, підставами для переживання почуття ЦВЖ. М.А. Кузнєцов і Л.М. Зотова зараховують до них: 1) виживання [40], 2) стійкість [175], 3) гармонію [293], 4) суб'єктивне благополуччя [182; 517], 5) турботу про себе [119], 6) Потік [426; 427], 7) психологічні захисти [76; 291; 397; 533], 8) копінг-стратегії [37; 166; 483; 495], 9) адаптаційно-особистісний [201; 224; 252; 292; 297; 304] і інтелектуально-особистісний [156; 265] потенціал, 10) ресурси [321; 353; 463; 484], 11) звернення за соціальною підтримкою [46; 187; 463; 469; 470; 485; 489; 535], 12) атрибутивний стиль [74; 334; 511; 512], 13) певні особистісні якості (такі, як почуття власної цінності, сприйняття власної ефективності, стандарти для оцінки власної поведінки, метакогнітивного знання стратегій самоконтролю тощо) [139] і, нарешті, внутрішню картину здоров'я [11; 128; 160; 231; 293].

Реакції *сім'я* (24; 17,65%) і *любов* (12; 8,82%) виявилися в числі найбільш частих не випадково.

Таблиця 2.1

Асоціативне поле стимулу «Цінність власного життя» (за першою реакцією) у всій вибірці досліджуваних (n = 232)

№№	Асоціати	Частотність реакцій (%)
1	Здоров'я	27 (19,85%)
2	Сім'я	24 (17,65%)
3	Любов	12 (8,82%)
4	Цінність	9 (6,62%)
5	Життя	8 (5,88%)
6	Розвиток	7 (5,15%)
7	Любов до близьких	6 (4,41%)
8	Любов до себе	6 (4,41%)
9	Пізнання	6 (4,41%)
10	Самоповага	6 (4,41%)
11	Безпека	4 (2,94%)
12	Турбота про людей	4 (2,94%)
13	Любов до життя	4 (2,94%)
14	Відповідальність	4 (2,94%)
15	Свобода	4 (2,94%)
16	Щастя	4 (2,94%)
17	Ціль в житті	4 (2,94%)
18	Внутрішня гармонія	3 (2,21%)
19	Доброта	3 (2,21%)
20	Захищеність	3 (2,21%)
21	Значимість	3 (2,21%)
22	Улюблена робота	3 (2,21%)
23	Мрія	3 (2,21%)
24	Усвідомленість	3 (2,21%)
25	Пріоритети	3 (2,21%)
26	Повага	3 (2,21%)

Саме сімейна система, атмосфера любові і прихильності в ній задають загальні орієнтири і виробляють регулятивні стандарти спілкування з людьми як в мікро-, так і в макросоціумі. У свою чергу, від результативності такого спілкування залежать раціональні висновки про власне життя і загальне емоційно-ціннісне ставлення до нього [59; 61; 325; 371].

Порівняно часто проявлялися в асоціативному експерименті реакції *цінність* (9; 6,62%) і *життя* (8; 5,88%). Це свідчить про присутність в особистості досліджуваних здорової життєствердної тенденції. Її сутність глибоко і змістовно розкрита в рамках екзистенційно-психологічних досліджень. Е. Фромм називав цю тенденцію біофільною і протиставляв некрофільній тенденції особистості [404]. Відповідно до концепції біофілії Е. Фромма, любов до живого як екзистенціальна потреба суб'єкта, поширюється не тільки на навколишній природний і соціальний світ, а й на самого себе. У такій якості біофілія лягає в основу почуття ЦВЖ людини. При знаходженні людини в надзвичайних, екстремальних, загрозливих смертю обставинах дана тенденція може прийняти форму внутрішнього імперативу: «Сказати життю "Так!"» [395]. Саме ця тенденція знаходить своє вираження в безумовне переважанні мотивації «буття» над мотивацією «володіння» [237; 406]. Вона ж проявляється в прагненні Person «прорватися» до Буття за допомогою «духовного бачення», розпізнавання у світі того, що їй співзвучне, через Зустріч із викликами життя [213]. Мова йде про готовність людини бути активною, зацікавленою, відкритою, здатною подолати свою байдужість [24].

Таблиця 2.2 відображає асоціативне поле стимулу «Цінність власного життя» (за першою реакцією) у чоловіків. Семантичне поле жіночих асоціацій (за першою реакцією) надається в таблиці 2.3. Частотні таблиці чоловічої і жіночої вибірок за всіма без винятку реакціями представлені в табл. 2Б і 3Б (ДОДАТОК Б).

Виявлено наступні статеві відмінності у структурі асоціативних полів. По-перше, незважаючи на те, що досліджуваних жіночої статі більше, ніж чоловічої, кількість асоціативів, що подолали кордон ймовірності в 2% у чоловіків більше (19), ніж у жінок (всього 13). По-друге, і чоловіки, і жінки генерували асоціації, які належать до категорії любов.

Таблиця 2.2

Асоціативне поле стимулу «Цінність власного життя» (за першою реакцією) у вибірці чоловіків (n = 87)

№№	Асоціати	Частотність реакцій (%)
1	Сім'я	12 (13,79)
2	Здоров'я	6 (6,9)
3	Розвиток	6 (6,9)
4	Любов до близьких	4 (4,6)
5	Турбота про людей	3 (3,45)
6	Пізнання	3 (3,45)
7	Страховка	3 (3,45)
8	Захищеність	2 (2,3)
9	Улюблена робота	2 (2,3)
10	Спадщина	2 (2,3)
11	Незалежність	2 (2,3)
12	Пріоритети	2 (2,3)
13	Подорожі	2 (2,3)
14	Самоповага	2 (2,3)
15	Свобода	2 (2,3)
16	Щастя	2 (2,3)
17	Повага	2 (2,3)
18	Задоволення	2 (2,3)
19	Ціль у житті	2 (2,3)

Однак чоловіки мали на увазі любов до близьких, а жінки, мабуть, еротичну любов. По-третє, в реакціях жінок повніше, ніж у чоловіків, представлена тематика А – «Життя в умовах здоров'я». Високочастотними для них виявилися асоціати здоров'я (21; 15,44%), життя (7; 5,15%), любов до життя (3; 2,21%). У чоловіків ця смислова система представлена тільки асоціатом здоров'я (6; 6,9%). По-четверте, у чоловіків ширше, ніж у жінок, проявляється та частина асоціативного поля, яка відповідає тематиці Б – «Сім'я, любов, взаємини з людьми». Вона представлена п'ятьма асоціа-

тами у чоловіків і тільки двома – у жінок. На перший погляд, цей результат здається парадоксальним. Однак при змістовному аналізі з'ясовується, що у чоловіків в асоціативних реакціях відзначені турбота про людей, повага до них, любов до близьких. Такі асоціати говорять про відповідальність за близьких людей, яку чоловік (у повній відповідності з традиційною гендерною роллю) бере на себе. По-п'яте, у разі рівного розподілу кількості асоціатів до тієї чи іншої тематики, вони виявилися різними за своїм змістом. Так, тематика В – «Цінності і переваги» у чоловіків представлені асоціатами, що позначають цінності, спроектовані на зовнішній світ. Це *улюблена робота* (2; 2,3%) і *пріоритети* (2; 2,3%). Асоціати жінок виявилися пов'язаними із внутрішнім світом особистості – *цінність* (8; 5,88%), *значимість* (3; 2,21%). У рамках тематики Д – «Пізнання, розвиток, цілеспрямованість і саморегуляція» в чоловічих відповідях помітно присутність просторово-часових категорій.

Таблиця 2.3

**Асоціативне поле стимулу «Цінність власного життя» (за першою реакцією) у вибірці жінок (n = 145)**

№№	Асоціати	Частотність реакцій (%)
1	Здоров'я	21 (15,44)
2	Сім'я	12 (8,82)
3	Любов	11 (8,09)
4	Цінність	8 (5,88)
5	Життя	7 (5,15)
6	Любов до себе	6 (4,41)
7	Безпека	4 (2,94)
8	Самоповага	4 (2,94)
9	Значимість	3 (2,21)
10	Любов до життя	3 (2,21)
11	Усвідомленість	3 (2,21)
12	Відповідальність	3 (2,21)
13	Пізнання	3 (2,21)

Майбутнє відображено в асоціаті *мета у житті* (2; 2,3%), минуле – в асоціаті *спадщина* (2; 2,3%), рух з минулого в майбутнє – в асоціаті *розвиток* (6; 6,9%), а ідея просторового переміщення – в асоціаті *подорожі* (2; 2,3%). Жіночі асоціати в рамках цієї тематики пов'язані із внутрішньособистісними психорегуляційними якостями – *усвідомленістю* (3; 2,21%), *відповідальністю* (3; 2,21%). Цей результат добре узгоджується з типовим результатом тестування хлопчиків і дівчаток за допомогою проєктивного тесту Світу (World Test), про який повідомляє Е. Еріксон [451, с. 149-162]. У ньому із запропонованих дітям кубиків та іграшок хлопчики будували в основному зовнішній світ (будинки, вулиці, вежі, що піднімаються вгору, автомобілі тощо), а дівчатка – в основному внутрішній простір (внутрішнє оздоблення будинку, квартири, захищені входи / виходи, фігурки людей і тварин у приміщеннях тощо).

По-шосте, звертає на себе увагу також присутність в асоціативному полі чоловіків екзистенціальних асоціатів *незалежність* (2; 2,3%), *свобода* (2; 2,3%), *щастя* (2; 2,3%). Вони присутні і в жіночих відповідях, але значно рідше (скоріше як специфічні, але не універсальні).

У таблицях 4Б – 7Б (ДОДАТОК Б) представлені результати (за всіма реакціями) асоціативного експерименту для чотирьох груп досліджуваних, розділених за віковою ознакою. При цьому ми спиралися на традиційну для вітчизняної психології періодизацію вікового розвитку людини [9; 10; 322; 375; 383]. Через значні відмінності в кількісному складі груп, виділених за віковим критерієм, висновки про вікові закономірності і тенденції в генеруванні асоціацій робилися не на основі аналізу перших реакцій, а за зведеними показниками частоти всіх реакцій.

Було проаналізовано вікову динаміку всіх асоціатів, які подолали 2%-вий бар'єр частоти хоча б в одній із чотирьох груп досліджуваних. Таких виявилось 64.

Були виділені наступні варіанти вікової динаміки асоціацій на стимул «ЦВЖ».

1 – «**Наскрізний**». У кожній групі, незалежно від віку, незмінно спостерігається висока частота прояву таких асоціатів: «*здоров'я*», «*сім'я*», «*улюблена робота*», «*любов до близьких*», «*добробут*». Як правило, саме ці поняття розташовані у верхніх частинах частотних

переліків асоціатів у всіх чотирьох групах досліджуваних. Представники всіх вікових груп одноставні в оцінці цих фундаментальних чинників ЦВЖ.

2 – **«Зростаючий»**. До асоціатів, частота яких стійко зростає з віком, належать: *«повага»*, *«мир»* (як відсутність війни). Саме літні люди більше за інших схильні переживати ЦВЖ в ситуаціях, коли їм надано гідну повагу, відповідно до їхніх заслуг перед суспільством. Цікаво те, що в групі наймолодших учасників цей асоціат взагалі не досягає відсоткового порогу. Відсутність мирного життя, загроза війни, мабуть, ставить під сумнів почуття ЦВЖ насамперед у людей похилого віку.

3 – **«Регресуючий»**. Частоти багатьох асоціатів знижуються з віком. Яскраве тому підтвердження – асоціат *«любов»* (еротична). Будучи найбільш високочастотним в юності (14; 10,29%), він у літньому віці перетворюється з універсального у специфічний (1; 0,74%). І це пов'язано не тільки з втратою партнерів у шлюбі, але і з поступовою десексуалізацією життя літніх людей. Подібну динаміку зазнають з віком асоціати *«щастя»*, *«задоволення»*, *«цінність»*, *«спілкування»*, *«мета у житті»*, *«усвідомленість»*, *«уникнення неприємних людей»*, *«люди»*, *«подорожі»*. Отже, з віком судження людей про ЦВЖ і переживання цього почуття все менше і менше визначаються гедоністичними, мотиваційно-цільовими і комунікативними компонентами життєдіяльності.

4 – **«Випнутий»**. Даний варіант динамічного профілю відображає будь-які особливості тієї чи іншої вікової групи досліджуваних. Він містить високі частотні значення асоціата у певної групи на тлі помірних, або навіть низьких значень в інших групах. Такий закономірності підпорядковані асоціати:

- у групі ранньої юності – *«мрія»*, *«висока самооцінка»*, *«кар'єрний зріст»*;
- у групі молодості – *«любов до себе»*, *«значимість»*, *«безпека»*, *«самопізнання»*, *«сенс»*, *«почуття»*, *«захищеність»*, *«відповідальність»*, *«час»*, *«пізнання»*, *«впевненість»*, *«благополуччя»*, *«важливість»*, *«досягнення»*, *«моменти»*, *«пріоритети»*, *«збереження»*, *«любов до життя»*, *«самовираження»*, *«страховка»*, *«унікальність»*, *«енергія»*;
- у групі зрілих – *«діти»*, *«здатність радіти життю»*, *«самореалізація»*, *«доброта»*, *«свобода»*, *«мудрість»*, *«пошук»*



призначення», «майбутнє», «духовність», «моральні цінності», «трансцендування», «успіх», «чесність», «внутрішня гармонія».

Виразні динамічні профілі даної форми вдалося отримати в основному від досліджуваних перших трьох груп. На жаль, група осіб похилого віку, яка брала участь у нашому асоціативному експерименті, була дуже нечисленною. Однак навіть у такій групі вдалося отримати ефект значного зростання частоти асоціата «друзі». Відновлення старих дружніх взаємин і навіть поява нових друзів (у тому числі – і більш молодих) геронтопсихологами часто трактується як ознака щасливої старості [14; 26; 382; 435], як вельми адаптивна стратегія геронтогенезу [33; 89], прояв здатності людини похилого віку протистояти процесу розриву зв'язків із суспільством, тобто «разобшествованню» (російською мовою) [110; 163; 229].

Асоціати групи ранньої юності чітко відображають спрямованість досліджуваних на майбутнє, стурбованість проблемою «зовнішньої експансії» [454]. Вербальні реакції групи молодості добре узгоджуються із провідною діяльністю та основними життєвими викликами цього життєвого періоду (досягнення ідентичності і близькості, шлюб, вибір професійного шляху, реалізація своїх здібностей). Асоціати на поняття ЦВЖ у зрілих досліджуваних із неминучістю несуть на собі печатку екзистенціальних аспектів кризи середини життя (ламінальність, розворот тимчасової перспективи в бік початку «занепаду життя», перші спроби оцінити своє життя ретроспективним поглядом, переосмислення досягнутого, пошук нових смислів, тяжіння до нових цілей через те, що перша половина життя вже близька до завершення тощо). Асоціати літніх відображають їх прагнення зберегти себе як на індивідуальному (здоров'я), так і на особистісному (благополуччя як мікро-, так і макросоціуму) рівнях.

### **2.3. Статеві-вікові і структурно-динамічні особливості почуття цінності власного життя у студентів**

Зазвичай людям неважко відповісти на питання, чому вони цінують своє життя. Раціональні аргументи, які наводяться, пов'язані з узагальненими регуляторами поведінки. Ці регулятори лока-

лізовані на вершині ієрархії мотивів і цінностей. ЦВЖ має системну природу і формується протягом усього життя людини (від народження до смерті). Проте, для надійної оцінки ЦВЖ важливі не словесні визначення, а реальні внутрішні проживання. Особливо це стосується переживань, які виникають у критичних, кризових життєвих ситуаціях. Питання про ЦВЖ стає особливо актуальним, коли на порядку денному стоїть виживання людини, її сім'ї, близьких, суспільства в цілому.

На даному етапі нашого дослідження метою було вивчення структури почуття ЦВЖ, його вікових і статевих особливостей.

Перевірялися такі припущення: 1) у переживанні ЦВЖ об'єднуються окремі смисли і цінності, пов'язані з конкретними аспектами життя суб'єкта (професійні заняття, значимі люди, типові і нетипові життєві ситуації, способи турботи про себе і про своє здоров'я, хобі, предмети, особистісні якості і здібності, спогади і плани тощо); 2) залучаючись до системи переживання ЦВЖ, окремі смисли і цінності утворюють групи (кластери); дані групи мають певну тематичну спрямованість; 3) кількість кластерів невелика; кожен із них є способом відповіді на запитання «Чому моє життя має цінність, заради чого я живу?»; 4) структура і переживання почуття ЦВЖ має вікову і статеву специфіку; 5) існують певні типи переживання студентами почуття ЦВЖ.

На даному етапі в дослідженні брало участь 286 студентів декількох харківських ЗВО у віці від 17 до 46 років (у середньому –  $23,66 \pm 7,36$ ), 247 жінок і 39 чоловіків.

Кожен пункт опитувальника отримував певний ранг у залежності від кількості балів, які він набирав. Залежно від набраних балів кожному пункту присвоювався ранг в ієрархії смислів, що визначають ЦВЖ досліджуваних. Були побудовані ієрархії смислів, які визначали почуття ЦВЖ: 1) у всієї групи досліджуваних, 2) у групах чоловіків і жінок, 3) у групах юних і дорослих студентів. Найбільш рейтинговими підставами для переживання почуття ЦВЖ виявилися «володіння таким ресурсом, як сім'я» (10-й ранг), «контроль умов власного життя, можливість на них впливати» (9-й ранг), «догляд за своїм тілом» (8-й ранг), «отримання користі зі своїх помилок» (7-й ранг), «почуття, що мене люблять і приймають» (6-й ранг), «отримання нової і різноманітної інформації» (5-й ранг),

«можливість вибирати спосіб життя» (4-й ранг), «можливість інвестувати у своє майбутнє» (3-й ранг), «можливість саморозвитку» (2-й ранг) і, нарешті, «переживання позитивних почуттів у стосунках з іншими людьми» (1-й ранг).

Найбільш важливою для додання власному життю цінності виявилася активність, спрямована на розвиток свого інтелекту, тіла і особистості. На думку досліджуваних, необхідно виявляти чутливість до зворотного зв'язку, вміти отримувати і використовувати корисну інформацію, застосовувати її для корекції своєї поведінки. Важливо вміти піклуватися про своє майбутнє. ЦВЖ значно підвищують позитивні почуття, які людина проявляє у взаєминах з оточуючими – любов, дружба, емпатія і співпереживання, почуття затрешуваності. Дуже важлива підтримка з боку сім'ї. Відзначалися також екзистенційні підстави для переживання почуття ЦВЖ (наявність почуття контролю над власним життям, свобода вибору способу життя). Здорове ставлення до власного тіла, догляду за ним з точки зору гігієни також розглядається студентами як показник переживання почуття ЦВЖ.

На думку студентів, почуття ЦВЖ знижується, якщо постійно уникати ризику у житті, змагатися з іншими людьми, прагнути часто висловлювати гнів і використовувати його як основний засіб впливу на партнера по спілкуванню. Не сприяють посиленню почуття ЦВЖ у студентів і спроби ізолюватися від інших людей. Перелік найменш істотних підстав для переживання почуття ЦВЖ це переконливо підтверджує. Він виявився таким: «вміння відчувати втручання в моє життя непідвладних мені сил» (41-й ранг); «Мати владу» (42-й ранг); «Не допускати помилок у житті» (43-й ранг); «Уникати ризику» (44-й ранг); «Бути потайним» (45-й ранг); «Бути релігійним» (46-й ранг); «Потурати своїм слабкостям» (47-й ранг); «Проявляти негативні почуття – гнів, суперництво, почуття самотності тощо» (48-й ранг); «Бути допитливим» (49-й ранг); «Контролювати життя інших людей» (50-й ранг).

Чоловічий і жіночий переліки з десяти найважливіших підстав для переживання почуття ЦВЖ багато в чому збігаються (за дев'ятьма пунктами). Однак, деякі відмінності все ж є. Так, студентки не бачать в умінні використовувати уроки з життєвих негараздів засіб для посилення почуття ЦВЖ, а студенти – бачать. Середній ранг

цієї умови для переживання почуття ЦВЖ у чоловіків – 9. З іншого боку, жінки впевнено зараховують до числа десяти найбільш важливих умов почуття ЦВЖ догляд за своїм тілом (6 ранг), а чоловіки – не зараховують.

Відмінності відповідей чоловіків і жінок стосуються в основному того, в якій послідовності ті, чи інші відповіді розташувалися в ранговій ієрархії. Судження студенток про важливість позитивних почуттів (любові, дружби, взаєморозуміння, емпатії) посідає перше місце, тоді як у студентів – шосте. У чоловічих відповідях на запитання про те, що робить їх життя цінним, на першому місці опинилася «можливість отримувати багато нової та різноманітної інформації». Для жінок – це підстава для переживання ЦВЖ має 7-й ранг.

При перерахуванні того, що не має значення для переживання почуття ЦВЖ, виявлено дві відмінності між студентами та студентками. Так, студентів не турбує проблема забезпечення захисту особисто для себе (41 ранг). Пошук надійного захисту для студенток є досить актуальним, хоча і не входить до першої десятки підстав для переживання почуття ЦВЖ. Чоловіки вважають, що для переживання почуття ЦВЖ не обов'язково «бути одруженим» (45 ранг). Точка зору жінок не є настільки радикальною, хоча і не є домінуючим сенсом (36 ранг).

Жінки відзначили, що для переживання почуття ЦВЖ схильність «відчувати втручання у власне життя непідвладних сил» ніякого значення не має (41 ранг). Для чоловіків таке вміння в деякій мірі важливо (28-й ранг). Крім того, жінки відзначили, що для переживання почуття ЦВЖ ніяк не значимо «вміння бути потайним» (46-й ранг). Для чоловіків в цілому таке вміння також не має значення, хоча до числа найменш значущих десяти підстав ЦВЖ у них воно не входить (39-й ранг). Таким чином, у тому, як люди аргументують факт ЦВЖ, можна виявити цілком певні статеві відмінності.

Для уточнення особливостей такої аргументації обчислювалися відмінності між студентами і студентками за всіма пунктами опитувальника (див. таблицю 2.4). У таблиці відображені тільки ті підстави, відмінності за якими статистично значущі, а також мають сильну тенденцію до значущості.

**Таблиця 2.4**

**Статеві відмінності в підставах для переживання ЦВЖ у студентів**

Підстави (сенси) для переживання почуття ЦВЖ	Групи досліджуваних		t	p
	Жінки (n=247)	Чоловіки (n=39)		
Переживання позитивних почуттів (дружби, любові, співпереживання, солідарності з іншими)	4,70±0,67	4,26±0,93	2,532	0,01
Суб'єктивна задоволеність життям	3,95±0,93	3,42±0,96	2,318	0,02
Прагнення до Бога, релігійність	2,70±1,30	2,00±1,15	2,212	0,03
Довіра інтуїції, несвідомому розуму	3,94±1,01	3,26±1,15	2,669	0,008
Пошук надійного захисту	3,98±1,12	3,11±0,88	3,285	0,001
Пошук приводу для радості, веселощів	4,29±0,84	3,84±0,76	2,180	0,03
Постійна активність, прагнення «не сидіти на місці»	4,19±0,86	3,63±1,16	2,507	0,01
Догляд за своїм тілом	4,42±0,87	3,84±0,83	2,736	0,007
Перебування в шлюбі	3,59±1,41	2,58±1,22	2,960	0,004
Віра в те, що гідний(на) найкращого	4,08±1,07	3,58±1,12	1,887	-*
Прагнення робити щось, що підвищить самооцінку	3,72±1,15	3,16±1,17	1,980	0,05
Турбота про своє душевне здоров'я	4,37±0,86	3,84±0,83	2,495	0,01

*Примітка: «\*» – сильна (на рівні  $p < 0,1$ ) тенденція до значимості розрізненнь*

Були досліджені також вікові відмінності в судженнях студентів про підстави для переживання почуття ЦВЖ. 177 досліджуваних студентів, вважалися «молодшими» (вік – від 17 до 20 років;  $m = 19,06 \pm 1,02$  років), і 109 – «старшими» (вік – від 21 до 46 років;  $m = 26,76 \pm 6,40$  років). Група молодших представляла в основному перший і другий курси (в окремих випадках – третій), а група старших – в основному п'ятий, четвертий, іноді – третій і в окремих випадках – другий курси.

Значної кількості відмінностей між віковими групами знайти не вдалося: часто студенти давали дуже схожі відповіді на запитання про те, що саме робить їх життя цінним. Незалежно від віку студенти вважали, що ЦВЖ визначається наявністю сім'ї, інвестуванням різних ресурсів (енергії, фінансів) у власне майбутнє, позитивними почуттями у взаєминах із людьми, отриманням нової та різноманітної інформації, можливістю вибору способу життя, здатністю отримувати користь із помилок.

Проте, вдалося виявити деякі відмінності в підставах почуття ЦВЖ, зумовлені віком. Студенти старшої групи відзначали, що свідченням ЦВЖ є «догляд за своїм тілом» (6 ранг), наполягали на важливості «турботи про своє душевне здоров'я» (7 ранг).

Таблиця 2.5

## Вікові відмінності в підставах для переживання ЦВЖ у студентів

Підстави (сенси) для переживання почуття ЦВЖ	Групи досліджуваних		t	p
	молодша (n=177)	старша (n=109)		
Боротьба зі своїми недоліками і страхами	4,09±0,95	3,69±1,26	1,997	0,05
Готовність боротися за своє життя в надзвичайних обставинах	4,32±0,98	3,97±1,28	1,687	-*
Прагнення домогтися престижної посади	3,80±1,17	3,36±1,22	1,947	0,05
Прагнення до Бога, релігійність	2,49±1,31	2,97±1,18	-1,973	0,05
Уміння не бути допитливим	2,09±1,01	2,53±1,11	-2,199	0,03
Довіра інтуїції, несвідомому розуму	3,71±1,04	4,28±0,97	-2,883	0,005
Здатність знайти односторонній	4,19±0,78	3,89±1,17	1,761	-*
Постійна активність, прагнення «Не сидіти на місці»	4,23±0,85	3,75±1,02	2,815	0,006
Віра в те, що гідний найкращого	4,10±1,00	3,75±1,30	1,689	-*

Примітка: «\*» – сильна (на рівні  $p < 0,1$ ) тенденція до значимості розрізень

Крім того, вони впевнені, що обов'язково треба займатися «зміцненням фізичного здоров'я» (10 ранг). У молодих студентів ранги цих підстав для переживання почуття ЦВЖ, відповідно, такі: 11, 15 і 18 (тобто жоден із них до першої десятки не входить). У молодшій групі вказували, що для почуття ЦВЖ важливо «відчувати, що їх люблять і приймають» (4 ранг). Також треба «здійснювати контроль за умовами свого життя, активно на них впливати» (8 ранг). Важливо «вміти перетворювати неприємність на життєвий урок» (10 ранг). Для дорослих студентів ці три підстави також важливі, але в дещо меншому ступені (відповідно, 12, 14 і 11 ранги).

Таблиця 2.5 відображає вікові відмінності за показниками важливості тих\_чи інших підстав для переживання почуття ЦВЖ. Наводяться тільки випадки статистично значущих відмінностей, а також випадки, коли є сильна тенденція до значущості відмінностей. Виявлялися структури смислових систем, які є підставою для переживання почуття ЦВЖ у студентів.

Для досягнення цієї мети був використаний ієрархічний агломеративний кластерний аналіз. Об'єкти кластеризації – оцінки студентами кожної з 50 відповідей на запитання «Що робить моє життя цінним для мене?». Кластеризація виконана методом Уорда. Ступінь близькості між об'єктами кластеризації оцінювалася за допомогою Евклідової відстані. Структура агломерацій на рис. 2.1 свідчить, що різке зростання відстаней між об'єктами кластеризації починається після 45 кроку. Отже, оптимальне число кластерів, яке фахівці [255] рекомендують обчислювати як різницю між числом об'єктів і номером кроку, після якого починається різке зростання відстаней, дорівнює  $50 - 45 = 5$ .

Перший кластер знаходиться між об'єктами «**Повністю контролювати своє життя**» – «**Володіти багатством**». Даний кластер характеризується різноманітністю. Однак у ньому досить чітко проявляються два смислових об'єднання, дві агломерації об'єктів, завдяки яким проявляється почуття ЦВЖ у студентів. Одна група об'єктів групується навколо ідеї турботи про здоров'я, контролю над власним організмом і його функціонуванням (за рахунок сигналів зворотного зв'язку). Друга група смислів містить вказівки на екзистенційні та трансцендентальні переживання (здатність протистояти самотності, чутливість до втручання чужих сил, стоїчне збереження спокою). Також є два об'єкти (володіння владою і багатством), які сприймаються у структурі даного кластера як чужорідні.

Другий кластер знаходиться в межах такої пари об'єктів, як «**Навчати, виховувати кого-небудь**» і «**Робити щось, що підвищує самооцінку**». За невеликим винятком, тут переважає тематика досягнень і соціального успіху (лідерство, престижна посада, надійний захист тощо). У контексті проблематики успіху та досягнення сприймається як цілком закономірне і прагнення «виховувати, навчати». Саме успішна людина і людина, що має високий статус,

можуть когось чомусь навчати. І виховувати така людина має право, тому що її життя має якесь Вище Призначення.

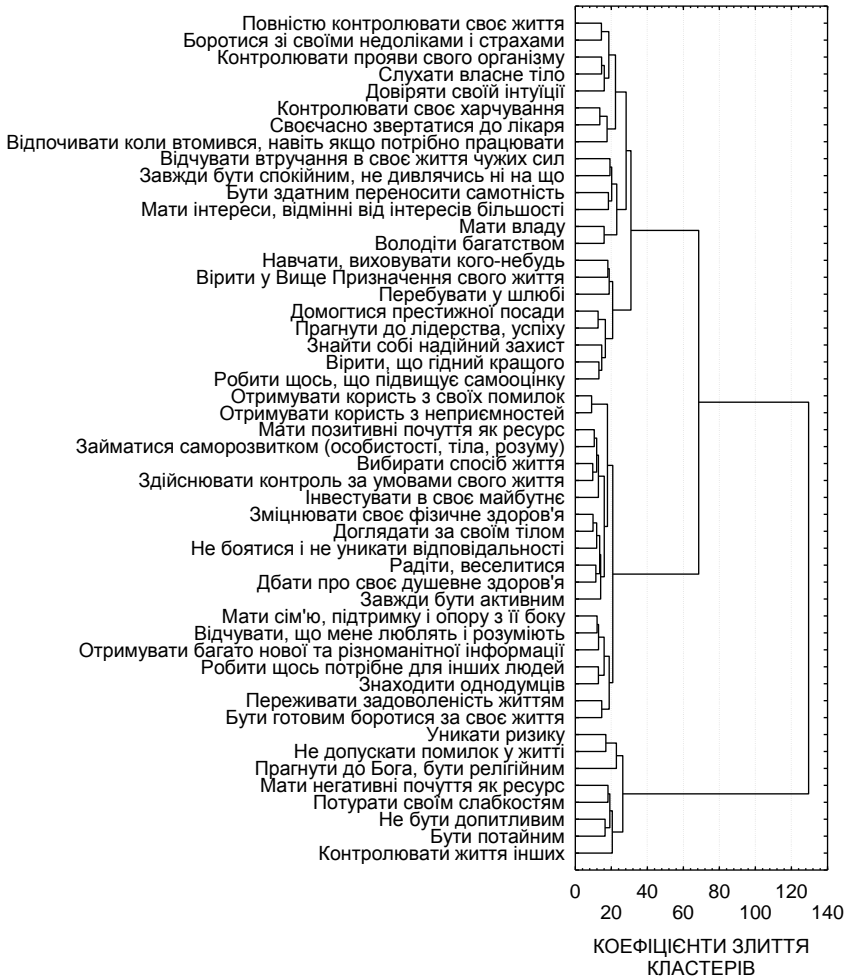


Рис. 2.1. Кластерна структура смислів (підстав), на яких ґрунтується переживання почуття ЦВЖ у студентів.



Структура третього кластера (**«Отримувати користь зі своїх помилок»** – **«Завжди бути активним»**) вибудовується навколо ядерної ідеї – ефективного функціонування організму та особистості людини. Запорукою цієї ефективності є наявність вибору, активність, чутливість до сигналів зворотного зв'язку, орієнтація на саморозвиток, можливість контролю, доступ до додаткових ресурсів, як наслідок, позитивний емоційний тон.

Четвертий кластер (**«Мати сім'ю, підтримку й опору з її боку»** – **«Бути готовим боротися за своє життя»**) в основному розкриває ідею взаємозв'язку з іншими людьми, духовної близькості, взаємодопомоги, підтримки. Тому переживання почуття ЦВЖ пов'язується тут із необхідністю і можливістю спілкування, приналежності до групи.

П'ятий кластер (**«Уникати ризику»** – **«Контролювати життя інших»**) містить об'єкти, пов'язані з протилежною тенденцією – з ідеєю відчуження, дистанціювання, відокремлення, недоступності для інших людей. Тут присутні смисли виключення ризику із життя, недопущення помилок при взаємодії із зовнішнім світом. Ідеться про готовність реагувати негативно на життєві виклики. Взаємодія з іншими редукується до рівня реалізації влади (контролю).

Однак детальний аналіз дендрограми показує, що кластерна структура не є ідеальною. Майже в кожному кластері присутня невелика кількість «сторонніх елементів», які не узгоджуються з провідною ідеєю даного кластера. Тому емпіричні дані були піддані також експлораторному факторному аналізу методом головних компонент із наступним варимакс-обертанням. Рішення про оптимальну кількість факторів приймалося на основі критерію «Кам'янистого осипу». Твердження входило до структури фактора, якщо його кореляція з фактором була не менше  $|0,400|$ . Оптимальною виявилася шестифакторна модель смислової структури, що забезпечує переживання студентами почуття ЦВЖ. При цьому шість факторів у сукупності пояснюють 56,8% загальної дисперсії. Охарактеризуємо їх у порядку зменшення факторних ваг.

Перший фактор (факторна вага – 9,275; частка пояснене дисперсії – 15,8) отримав найменування **Влада, Статус, Багатство (ВСБ)**. Найбільш тісно з ним корелюють пункти **«Прагнути до лідерства, до успіху»** (0,824), **«Контролювати життя інших людей»**

(0,778), «*Мати такий ресурс, як багатство*» (0,746). Фактор ВСБ наповнений ідеями володіння владою, прагненням до престижної посади. Загальну картину несуперечливо доповнюють пункти опитувальника, в яких ідеться про необхідність підвищувати самооцінку через активну дію, про те, що досліджуваний «гідний найкращого».

Другий фактор, який зумовлює переживання студентами почуття ЦВЖ, пояснює 11,4% дисперсії; його факторна вага – 6,191. Змістовно його наповнюють пункти опитувальника, в яких згадані деякі ознаки і параметри оптимізму. Так, найбільш тісно корелює з фактором висловлювання «*Контролювати умови свого життя, активно на них впливати*». Важливість контролю над своїм життям підкреслюють як прихильники диспозиційної теорії оптимізму [521], так і вчені, які вивчають оптимізм у парадигмі атрибутивних стилів [334; 523; 524]. Фактор об'єднав пункти, в яких стверджується про задоволеність життям (0,717), готовність боротися за нього в надзвичайних обставинах (0,631), вибирати прийнятний спосіб життя (0,606). Досліджувані також підкреслювали важливість такого ресурсу, як позитивні почуття і здатність знаходити приводи для радості, веселощів. Тому даний фактор отримав назву **Оптимістичного (О)**.

Третій фактор (4,787; 9,6) увібрав у себе з позитивним знаком затвердження, в яких домінує ідея підтримки здоров'я. Передусім мова йде про фізичне (0,794) і душевне (0,728) здоров'я. Підкреслюється важливість різних здоров'язберігаючих дій – контролю харчування (0,665), звернень до лікаря (0,655), догляду за власним тілом (0,625), відпочинку (0,502). Зміст усіх цих тверджень найкращим чином узагальнюється в понятті **Здоров'я (З)**.

Сенс четвертого фактора (4,069; 8,1) найкраще передається словами **Самоконтроль, інформація, саморозвиток (СІС)**. Найбільш тісно з даними фактором корелюють пункти «*Отримувати користь від своїх помилок*» (0,631), «*Вести боротьбу зі своїми недоліками і страхами*» (0,626) і «*Займатися саморозвитком*» (0,567). Представлені пункти опитувальника, в яких наголошується на важливості врахування зовнішньої (навколишній світ) і внутрішньої (несвідома психіка, тіло) інформації. Наголошено на необхідності використання помилок і невдач як корисних життєвих уроків для своє-

часної корекції поведінки. Підкреслюється важливість взяття на себе відповідальності за свою поведінку, турботи про своє майбутнє, вміння «залишатися спокійним». Робиться акцент на необхідності вдосконалення інтелекту, тіла, особистості. Даний фактор зачіпає більшість параметрів, які зазвичай виділяються авторами концепцій контролю поведінки [338; 513] і саморегуляції діяльності [102; 113; 153; 159; 244; 467].

До п'ятого фактора (3,395; 6,8) увійшли насамперед пункти, в яких підкреслюється наявність сім'ї як ресурсу (0,697) і перебування в шлюбі (0,632). Також наголошено на важливості соціальної затребуваності (0,569), релігійності (0,562), а також можливості навчати і виховувати (0,514). Фактор змістовно наповнений пунктами опитувальника, в яких стверджується про наявність однодумців (0,491), про любов і розуміння (0,47), про позитивні почуття як ресурсі (0,454). Присутня ідея «надійного захисту» (за рахунок міцних зв'язків з іншими людьми), про наявність Вищого Призначення. На статистично значущому рівні з негативним знаком до фактора також входить пункт про здатність переносити самотність. Таким чином, адекватною узагальнювальною категорією для перерахованих вище ознак може бути словосполучення **Близькі стосунки, Сім'я, Затребуваність (БССЗ)**.

Із шостим фактором, – **Дистанціюванням (Д)** (1,547; 4,1), – тісно корелювали твердження: «Вміти бути потайним», непрозорим «для інших» (0,662); «Вміти бути допитливим» (0,572); «Мати такий ресурс, як негативні почуття в різних їх проявах (почуття самотності, гнів, суперництво з іншими тощо)» (0,510); «Уникати ризику» (0,472); «Не допускати помилок у житті» (0,418); «Таємно від інших потурати своїм слабкостям» (0,414). Узагальнений сенс усіх цих пунктів – дистанціювання від інших людей, перебування на деякій психологічній (і навіть фізичній) дистанції від них, ухилення від близьких контактів, небажання вступати в близькі стосунки, зміцнення кордону між Я і Ти. В цей комунікативний патерн несуперечливо вбудовується також відмова від активності: до структури даного фактора з негативним знаком увійшов пункт «*Постійно проявляти активність, не сидіти на місці*» (-0,483).

Для виявлення типових варіантів переживання почуття ЦВЖ шість факторних показників усіх учасників дослідження були пере-

ведені в стени і оброблені за допомогою процедури кластерного аналізу методом k-means із заданим числом кластерів, рівним двом. На рис. 2.2 відображені середні (на групу) дані за кожною з шести розмірностей для двох кластерних профілів.

Таким чином, всі досліджувані були розділені на дві групи. Підстава для такого поділу – прояв двох основних інтегральних метасмислів, які полягають у розумінні і переживанні почуття ЦВЖ. Один із цих інтегральних смислів реалізується в ідеї руху назустріч людям («ЦВЖ через зближення з іншими»), а інший – в ідеї відсторонення від них («ЦВЖ через дистанціювання від інших»). Студенти, що потрапили до груп «Дистанціювання» і «Зближення» значно розрізняються за усіма шістьма показниками джерел почуття ЦВЖ.

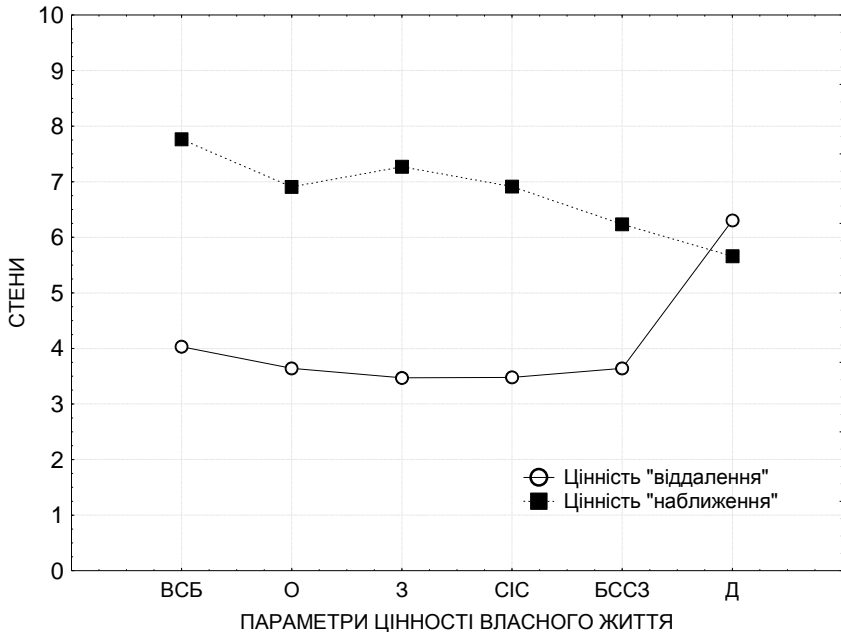


Рис. 2.2. Кластерні профілі прояву двох типів ЦВЖ – цінності зближення і цінності дистанціювання. (Примітка: «ВСБ» – влада, статус багатство; «О» – оптимізм; «З» – здоров'я»; «СІС» – самоконтроль, інформація, саморозвиток; «БССЗ» – близькі стосунки, сім'я, затребуваність; «Д» – дистанціювання).

За першими п'ятьма показниками група «Зближення» значно перевершує групу «Дистанціювання», а за шостим – помітно поступається. Інтегрований сенс (тобто метасмисл) «Зближення» містить у собі багато різних смислів, які надають цінність життю досліджуваних. Мотивом зближення з іншими людьми може бути бажання панувати, тяга до престижу і визнання в малих групах [6; 67; 223; 264; 367; 408; 411], бажання бути багатим [386]. Оптимізм як підстава для переживання почуття ЦВЖ також передбачає присутність інших людей, прийняття з їхнього боку, їх участь у житті і долі людини [393; 433]. Формування та затвердження в повсякденному бутті людини ЦВЖ обов'язково передбачає гармонію і здоров'я людини в її взаєминах з іншими людьми. Поряд із фізичним, духовним і психологічним здоров'ям виділяють також соціальне здоров'я і сприйняття навколишнього (в тому числі і соціального) середовища як здорового [11; 55; 175; 286; 293; 295]. Уміння зближуватися з іншими людьми, прояв емпатії, підтримання стабільних відносин, включення до колективної діяльності – найважливіші прояви здоров'я людини. Навіть у таких, – на перший погляд «індивідуалізованих», – сферах здоров'я, як психологічне, фізичне та духовне, все одно, «за замовчуванням», присутні інші люди, Значущі Інші, соціум у цілому. Ще психоаналітики відзначали, що неблагополуччя у взаєминах, особливо таких, які охоплюють прояв любові і сексуальності, стає причиною багатьох захворювань, які на перший погляд здаються виключно фізичними [302]. О. Феніхель, спираючись на психоаналітичну концепцію, трактував багато захворювань шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної, гормональної та респіраторної систем, шкіри, очей тощо як «органні неврози». Вони обумовлені згубними соматичними наслідками формування несвідомих деструктивних комунікативних установок особистості [385]. Більш радикальну позицію відстоюють соціальні конструктивісти. На їхню думку, в процесі спілкування люди вибудовують спільні значення, на основі яких вони судять про той чи інший стан як хворобливий або здоровий. Будь-яке значення, будучи інструментом взаємодії з реальністю і продуктом колективної творчості, її ж і «конструює» [68; 284]. Прагнучи до самоконтролю і саморозвитку, збираючи необхідну інформацію, людина керується, в тому числі, і бажанням досягти високих

стандартів взаємодії з іншими людьми, оволодіти навичками зближення з ними. Комунікативна складова в структурі фактора «Близькі стосунки, сім'я, затребуваність» є очевидною. Таким чином, у всіх факторах, крім останнього, акцентується саме ідея зближення досліджуваного з іншими людьми, його зацікавленість у взаємодії з ними.

Переважає орієнтування досліджуваних на «зближення з іншими» або «дистанціювання від інших» при переживанні почуття ЦВЖ не повинно оцінюватися однозначно як свідчення особистісних порушень, або, навпаки, як прояв будь-яких переваг однієї людини над іншою. Обидві ці тенденції можуть бути надзвичайно корисними і необхідними для формування у суб'єкта ціннісних суджень щодо свого життя. Цінності зближення регулюють розвиток комунікативних умінь, приєднання до різних спільнот, залучення до колективної роботи, співпраці, досягнення близькості і створення сім'ї, відкритість колективним ідеологіям тощо. Цінності дистанціювання необхідні для регуляції процесів «турботи про себе» [119], опрацювання елементів «непрожитого життя» [99], самопізнання і самомотивування (особливо в періоди особистісних криз) [83]. Обидві тенденції при їх гіпертрофованому вираженні можуть перетворитися в серйозну психологічну і навіть клінічну проблему. Так, люди, які прагнуть до необмеженого зближення з іншими, насправді хочуть «злиття» з Іншими через співзалежність [281; 380], не здатні встановлювати межі власного Я [59], хронічно обтяжені досвідом «розриву прихильності» [44], переживають «сепараційну тривогу» [142], намагаються подолати базальну тривогу, вибравши як засіб «повиснути на партнері» [422]). Виявлено різні механізми, що змушують людину нав'язливо прагнути до самоти. Це страх любові [326; 422], контрзалежна поведінка [379], виражене прагнення відстоювати психологічну суверенність [253], наявність особливої когнітивної структури – «прототипу самотньої особистості» (тобто специфічних самооцінок і суджень про себе, як про безнадійно самотню людину) [423] і навіть панічні атаки [278]. Цінності «зближення» і «дистанціювання» у всіх цих випадках є декларованими, але не «реально дієвими». Вони приховують під собою симптоми психологічного нездоров'я. Тенденції зближення з іншими людьми і дистанціювання від них домінують поперемінно в

процесі проходження системи «психосоціальних криз» і розв'язання специфічних для кожного вікового періоду завдань розвитку [388]. При цьому виявляються важливими культурний контекст життєвого шляху особистості, а також її місце в системі вікових когорт [375], домінуючі стратегії дискурсу в діалозі «батьків і дітей» (особливо щодо ціннісних орієнтацій) [104]. Прояв цінностей «зближення» і «дистанціювання» набуває особливу специфіку в умовах стрімкого розвитку інтернет-технологій [28]. Анонімність, взаємне фізичне неподання, нерегламентованість поведінки, зниження психологічного і соціального ризику спілкування, відсутність невербального контексту комунікації та компенсаторна віртуальна емоційність (через «смайлики») істотно змінюють критерії «зближення» і «дистанціювання» в комунікації.

У таблицях 1В – 3В (ДОДАТОК В) представлено математико-статистичне обґрунтування поділу досліджуваних на групи «Зближення» і «Дистанціювання».

## **2.4. Детермінанти та предиктори почуття цінності власного життя у студентів**

### **2.4.1. Тимчасова транспектива і почуття цінності власного життя у студентів**

Кореляція шкал опитувальника тимчасової транспективи з показниками джерел ЦВЖ у всій групі досліджуваних відображена в табл. 1Г (ДОДАТОК Г).

Показники почуття ЦВЖ за шкалою «Влада, статус, багатство» виявилися тісно пов'язаними з показниками образу позитивного минулого ( $r_{xy}=0,18$ ;  $p<0,005$ ), майбутнього ( $r_{xy}=0,23$ ;  $p<0,0005$ ) і особливо гедоністичного сьогодення ( $r_{xy}=0,29$ ;  $p<0,0001$ ). Якщо основним критерієм ціннісного ставлення до життя стає наявність влади, багатства і престижної посади (тобто переважає модус «мати»), то буде досить виражено прагнення впливати на інших людей, контролювати їх. Людина буде бажати успіху на тлі лідерства у взаємовідносинах. Вона бажатиме визнання своїх заслуг. Підтримка високої самооцінки буде її постійною турботою. У пам'яті закріплюються образи успішного вирішення всіх цих завдань у минулому.

Образ позитивного минулого може виникати ненавмисно і спонтанно, за рахунок реконструктивного процесу в автобіографічній пам'яті [20; 146; 210; 211; 260; 261; 307; 340; 441]. Він може створюватися і навмисно, внаслідок свідомих зусиль суб'єкта (особливо якщо реальних успіхів не так багато).

Прагнення до високої самооцінки і досягнень базується на енергії образів позитивного минулого. Епізоди соціального захоплення (у вигляді позитивного зворотного зв'язку від оточення – членів сім'ї, вихователів, однокласників, роботодавця тощо), сценарії власного успіху, моменти прояву лідерських якостей, владних повноважень супроводжуються позитивними емоціями, отримують темпоральну мітку і міцно фіксуються в пам'яті у формі когнітивно-емоційно-поведінкового патерну. Важливі також образи ситуацій суперництва, що завершилися успішним результатом для суб'єкта (його перемогою, вирашем, демонстрацією переваги) [170; 171].

Когнітивно-емоційно-поведінковий патерн успіху і перемоги утворює ядро мотивації влади і досягнення. Мнемічні патерни утворюють диференційовану систему стандартів, з якими зіставляється актуальна інформація і «свіжі сліди» поточних ситуацій діяльності і спілкування [45]. Узагальнені судження суб'єкта про критерії ЦВЖ і життя людини взагалі формуються багато в чому на підґрунті образу позитивного минулого. Таким чином, диференційована розробка образів позитивного минулого збільшує ймовірність використання ідей влади, досягнення і високої думки людини про саму себе. Життя є цінним настільки, наскільки, на думку суб'єкта, вдається реалізувати ці мотиваційні тенденції.

У студентів із високими значеннями показника «Майбутнє» проявилася готовність приділяти багато часу навчанню. Вони відрізняються активністю і цілеспрямованістю. Позитивна розробка образу майбутнього у свідомості, як правило, корелює з корисною схильністю враховувати наслідки своїх дій. Навчально-професійна діяльність дає студенту можливість опосередковано керувати своїм часом. Розвиваючи свої здібності, формуючи навички та вміння, здобуваючи знання і компетенції, студенти, фактично, займаються виробництвом «відкладеного часу» [2; 3; 30], який в майбутньому



суттєво допоможе їм виконувати свої професійні обов'язки, досягти успіху в житті.

Ці студенти цінують продуктивність у навчанні, намагаються внести у своє життя структуру і певний порядок, готові пожертвувати насолодою заради досягнення цілей. Їм властиве почуття нестачі часу для вирішення безлічі завдань, які вони перед собою ставлять. Саме ці особистісні особливості і визначають той перелік смислів, які студенти вкладають у поняття почуття ЦВЖ – досягнення високого статусу, володіння значними матеріальними ресурсами і владними повноваженнями.

«Влада, статус, багатство» як варіант переживання почуття ЦВЖ відрізняється суперечливістю. За нашими даними, існує пряма кореляція шкали «Влада, статус, багатство» з показниками шкали «гедонічного сьогодення» ZTPІ. За свідченням розробників як англомовної [116; 537], так і російськомовної [366] версій даного опитувальника, досліджувані, які отримують високі оцінки за шкалою гедонічного сьогодення, орієнтовані на отримання задоволень «тут і тепер». Такі досліджувані не замислюються про наслідки своїх дій, не мають чітких цілей у власній діяльності. Вони надмірно ризикують у своєму житті, безтурботно ставляться до часу власного життя, схильні відмовлятися від стабільності і визначеності. При орієнтації на майбутнє, навпаки, людина демонструє діаметрально протилежні особистісні якості.

Отже, можна констатувати суперечливість, двоїстість психологічного підґрунтя, на якому базується наповнення переживання почуття ЦВЖ такими смислами, як володіння владою, багатством і високим статусом. Очевидно, все залежить від співвідношення орієнтації студента на «процес», або «результат» у конкретній діяльності. Важливо те, як саме людина використовує свої владні, матеріальні та особистісні ресурси.

Показники такого джерела почуття ЦВЖ, як «Оптимізм» тісно корелюють із показниками негативного минулого ( $r_{xy} = -0,16$ ;  $p < 0,01$ ), гедонічного справжнього ( $r_{xy} = 0,24$ ;  $p < 0,0005$ ), майбутнього ( $r_{xy} = 0,24$ ;  $p < 0,0005$ ) і особливо – позитивного минулого ( $r_{xy} = 0,36$ ;  $p < 0,0001$ ).

Оптимізм наповнює переживання почуття ЦВЖ наступними якостями. По-перше, студент відчуває власну суб'єктність, бутте-

вість (вибір способу життя, контроль за умовами свого життя, можливість активного впливу на ці умови; людина усвідомлює, що вона є основною причиною того, що відбувається в її житті). По-друге, людина задоволена життям (наявність позитивного емоційного ресурсу, здатність навіть у звичайних і нічим не примітних обставинах знаходити привід для радості). По-третє, людина готова боротися за своє життя, якщо виникнуть «особливі» обставини.

Показники «Оптимізму» як джерела переживання почуття ЦВЖ зі шкалою «Негативного минулого» опитувальника ZTP1 корелюють негативно. Негативне минуле містить досвід переживання травматичних подій. Цей досвід недостатньо інтегрований в особисту історію людини. Він порушує цілісність та стійкість особистості [69; 111; 164; 217]. Внаслідок надмірної травматизації в минулому дисоціативні процеси призводять до структурного поділу особистості на «зовні нормальну» і «афективну» частини [52]. «Зовні нормальна» особистість заснована на автобіографічному наративі (такому матеріалі усвідомлених біографічних спогадів, які легко вербалізуються, відтворюються і забезпечують зв'язність досвіду людини). «Афективна» особистість, навпаки, «...не здатна створити цілісну, особистісно забарвлену розповідь про те, що колись сталося, тому не може поділитися пережитим з іншою людиною, користуючись вербальними засобами» [52, с. 62]. Тому «афективна» особистість спонтанно відтворює галюцинаторні, ізольовані, мимовільні і негативно забарвлені переживання. Людина фіксується на травматичному досвіді, застряє у ньому. Травматичні спогади не мають структури повноцінних історій: вони – конгломерат сенсомоторних і афективних елементів, які позбавлені часового виміру, незмінні і болісні. Наші досліджувані з вираженим оптимістичним типом переживання почуття ЦВЖ, очевидно, не мали ознак вираженої травматизації і дисоційованості компонентів особистості.

У студентів із високими значеннями показника «Оптимізму» як джерела переживання почуття ЦВЖ були в основному високими також показники «Гедонічного сьогодення» і «Майбутнього». Образ актуальної ситуації у структурі тимчасової транспективи у цих студентів містить безліч компонентів, які мають позитивне емоційне значення «тут і тепер». Це своєрідна ментальна «дорожня карта»

можливостей для отримання додаткового задоволення в актуальній ситуації. Найбільш тісно з показником «оптимізму» як джерелом почуття ЦВЖ корелює показник позитивного минулого. «Позитивне минуле» – ностальгічна, емоційно приємна реконструкція подій свого життя. У психології отримано багато емпіричних свідчень того, що позитивно забарвлені автобіографічні спогади тісно пов'язані з показниками психологічного здоров'я, здатністю занурюватися в роботу, високою самооцінкою, активністю у навчанні, використанням ефективних копінг-стратегії під час подолання стресу, протистоянням вигоранню, актуалізацією вітаукту у процесі старіння тощо [42; 74; 98; 114; 170; 176; 182; 192; 215; 260; 313; 334; 426]. Позитивний минулий досвід концентрує в собі когнітивні, емоційні та особистісні ресурси вирішення різноманітних життєвих завдань [265; 314]. Він задає систему внутрішніх орієнтирів для пошуку смислів і вироблення стійких життєвих цінностей (у тому числі – і ЦВЖ).

Показник «Здоров'я» як джерела переживання почуття ЦВЖ корелює з показниками образу позитивного минулого ( $r_{xy} = 0,26$ ;  $p < 0,0005$ ) і майбутнього ( $r_{xy} = 0,27$ ;  $p < 0,0005$ ). Студенти, які цінують своє життя, своєчасно звертаються до лікаря, схильні контролювати своє харчування, намагаються підтримувати баланс праці і відпочинку. Студенти вважають важливими і осмисленими дії, спрямовані на догляд за своїм тілом. Турбота про психологічне здоров'я також входить до обов'язкового переліку їх повсякденних дій. Тут необхідна гарна розробленість образу позитивного минулого в тимчасовій транспективі суб'єкта. Образна й емоційна пам'ять містить емоційно насичені сцени отримання задоволення і набуття психічної рівноваги в різних життєвих ситуаціях. Це і підвищення життєвого тону під час проведення гігієнічних процедур, і відчуття збільшення компетентності через ментальну «турботу про себе» (внаслідок медитації, тренування інтелектуальних функцій, естетичного сприйняття творів мистецтва, природи), і досвід подолання хвороб із поліпшенням самопочуття і настрою, і придбання впевненості в собі внаслідок занять спортом тощо. Мнемічні енграми таких відкритих і творчих контактів із зовнішньою і внутрішньою реальністю отримують особливі «темпоральні мітки», інтегруються особистістю, залучаються до відповідних асоціативних

мереж, належать до певних моментів біографічного минулого. Вони можуть бути з різним ступенем детальності вбудованими в особистісний наратив (тобто такими, що в різному ступені рефлексуються і вербалізуються). При всій різноманітності мнемічних енграм, всі вони, крім когнітивної, охоплюють також і емоційну складову. Сліди емоцій у пам'яті підсумовуються й узагальнюються, вбудовуються в особистий наратив, утворюючи основу почуття «вітального здоров'я і благополуччя». Саме на нього люди, які цінують своє здоров'я, спираються як на внутрішній орієнтир при саморегуляції власного повсякденного буття [11; 55; 175; 227].

Не є випадковою також тісна кореляція показника за шкалою «Майбутнє» опитувальника ZPTI у студентів із переживанням почуття ЦВЖ, акцентованим на ідеї здоров'я. До структури образу майбутнього входять цілі людини, її плани, наміри, очікування винагород. Ступінь диференційованості образу майбутнього у свідомості корелює з організованістю людини, її компетентністю, активністю, сумлінністю, здатністю врахувати майбутні наслідки вчинків і дій, готовністю відмовитися від миттєвого задоволення заради досягнення мети, продуктивністю в роботі, ефективним тайм-менеджментом [73; 106; 121; 127; 151; 183; 223; 234; 263; 408; 410; 411]. Високі показники за шкалою «Самоконтроль, інформація, саморозвиток» опитувальника джерел переживання почуття ЦВЖ рідко зустрічалися з високими значеннями показника «Фаталістичного сьогодення» ( $r_{xy} = -0,14$ ;  $p < 0,05$ ). Цей зв'язок негативний тому, що інтерес до нового (до сигналів зворотного зв'язку, що свідчать про зміни у власному житті), ідея саморозвитку і самоефективності, несумісні з концепцією фаталізму і зумовленістю життя. Мабуть, студенти з почуттям ЦВЖ на основі самоконтролю, пошуку інформації та прагненні до саморозвитку мають виражену установку «на зростання», яку досліджувала К. Двек [73; 106; 474 – 476]. В її імпліцитній теорії власного інтелекту і особистості зафіксована ідея, що вони здатні розвиватися, поступово змінюватися на краще, примножувати інтелектуальний і особистісний потенціал. Сприйняття сьогодення як фатально визначеного, навпаки, проявляється у студентів із домінуванням установки «на даність». Вони впевнені, що істотно змінити себе не зможуть. Саме тому виявлено тісний позитивний зв'язок даного компонента пе-

реживання почуття ЦВЖ у студентів зі ступенем розробки образу майбутнього ( $r_{xy} = 0,30$ ;  $p < 0,0001$ ). Образ майбутнього будується в категоріях можливості, яка визначається власними зусиллями людини. Прояв таких зусиль стимулюється переконанням у здатності змінюватися. Якщо в тимчасовій транспективі досліджуваних детально розроблений образ майбутнього, а також позитивного минулого, то такі досліджувані будуть підкреслювати значний вплив на їхні почуття ЦВЖ змінної «Близькі стосунки, сім'я, затребуваність» (відповідно,  $r_{xy} = 0,26$ ;  $p < 0,0005$  і  $r_{xy} = 0,38$ ;  $p < 0,0001$ ). В умовах здорової сімейної системи дитина вчиться будувати близькі дружні стосунки. Вона отримує досвід захисту спільних цінностей, побудови романтичних стосунків, збереження вірності, прояви відповідальності. Саме в рідній сім'ї створюється міцний, скріпленій позитивними почуттями фундамент орієнтування в соціумі. На ньому формуються мотиви майбутніх діяльностей, будуються цільові системи та встановлюється планка досягнень у навчанні та професійній кар'єрі. Тому почуття ЦВЖ переломлюється через призму досвіду спільного життя в родині, участі близьких людей у плануванні життя наших досліджуваних [59; 61; 325; 371].

У студентів, які розуміють і переживають почуття ЦВЖ як можливість дистанціюватися від інших людей, виявлено декілька особливостей тимчасової транспективи. По-перше, вони відрізняються фаталістичними переконаннями (тобто вірять у те, що їхнє життя залежить від якихось непереборних зовнішніх чинників). Кореляція показника дистанціювання від людей як умови переживання ЦВЖ зі шкалою «Фаталістичного сьогодення» досить висока ( $r_{xy} = 0,34$ ;  $p < 0,0001$ ). Ці студенти частіше за інших вказували на впливовість їхнього негативного минулого ( $r_{xy} = 0,20$ ;  $p < 0,001$ ). Виявлено дві тісні негативні кореляції – з «Гедонічним сьогоденням» ( $r_{xy} = -0,16$ ;  $p < 0,01$ ) і «Майбутнім» ( $r_{xy} = -0,14$ ;  $p < 0,05$ ). Таким чином, схильність цінувати своє життя за можливість усамітнюватися, віддалятися від людей найбільше проявляється у песимістичних і аскетичних студентів, яким не вистачає задоволень у житті. Вони не очікують від свого майбутнього нічого позитивного і скептично налаштовані.

Кореляційний аналіз був виконаний окремо в молодшій ( $n = 177$ ; вік – від 17 до 20 років;  $m = 19,06 \pm 1,02$  р.) і в старшій

( $n = 109$ ; вік – від 21 до 46 років;  $m = 26,76 \pm 6,40$  р.) групах студентів. Корелограми на рис. 2.3 і 2.4 відображають системи взаємозв'язків між показниками основних джерел почуття ЦВЖ і параметрами тимчасової транспективи у студентів, відповідно, молодшої і старшої груп.

Таблиці 2Г і 3Г з конкретними значеннями коефіцієнтів кореляції містяться в ДОДАТКУ Г. Між молодшою і старшою групами студентів виявлені як помітні відмінності, так і ознаки подібності в структурі взаємозв'язків показників. По-перше, всі кореляції у старшій групі позитивні. У молодшій групі студентів отримані як позитивні, так і негативні коефіцієнти кореляції. Це означає, що в молодшій групі студентів деякі компоненти тимчасової транспективи можуть стримувати прояв певних джерел переживання почуття ЦВЖ. Так, з'ясувалося, що негативне минуле знижує ймовірність доступу до таких ресурсів почуття ЦВЖ, як оптимізм ( $r_{xy} = -0,19$ ;  $p < 0,05$ ) і здоров'я ( $r_{xy} = -0,17$ ;  $p < 0,05$ ). Оптимізм [334; 393] і здоров'я [9; 103; 175] є наслідком злагодженого функціонування різних підсистем організму, особистості та суспільства. Йдеться про комунікативні, когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні, поведінкові, психосоматичні і смислові підсистеми. Студенти старших курсів в основному – дорослі люди. Вони мають, у порівнянні зі студентами молодших курсів, більш розвинені здатності інтегрування досвіду психологічної травматизації, пов'язаної з невдачами у спробах розв'язання життєвих проблем. Дорослі студенти більш вільні і незалежні по відношенню до свого негативного минулого. Крім того, вони краще розуміють конструктивну природу, «штучність» станів оптимізму і здоров'я, відповідальність за них самою людиною.

Серед студентів молодших курсів зустрічається більше таких досліджуваних, чий рівень оптимізму і здоров'я «автоматично» визначається загальним «обсягом негативу», якій міститься в їхньому суб'єктивному минулому. Крім того, студенти молодших курсів все ще адаптуються до навчання у ЗВО. Старшокурсники, в основному, перебувають на етапі закріплення й усвідомлення професійної готовності [96; 438]. Тому негативне минуле, обумовлене навчанням, для них уже багато в чому втратило свою гостроту і хворобливість.

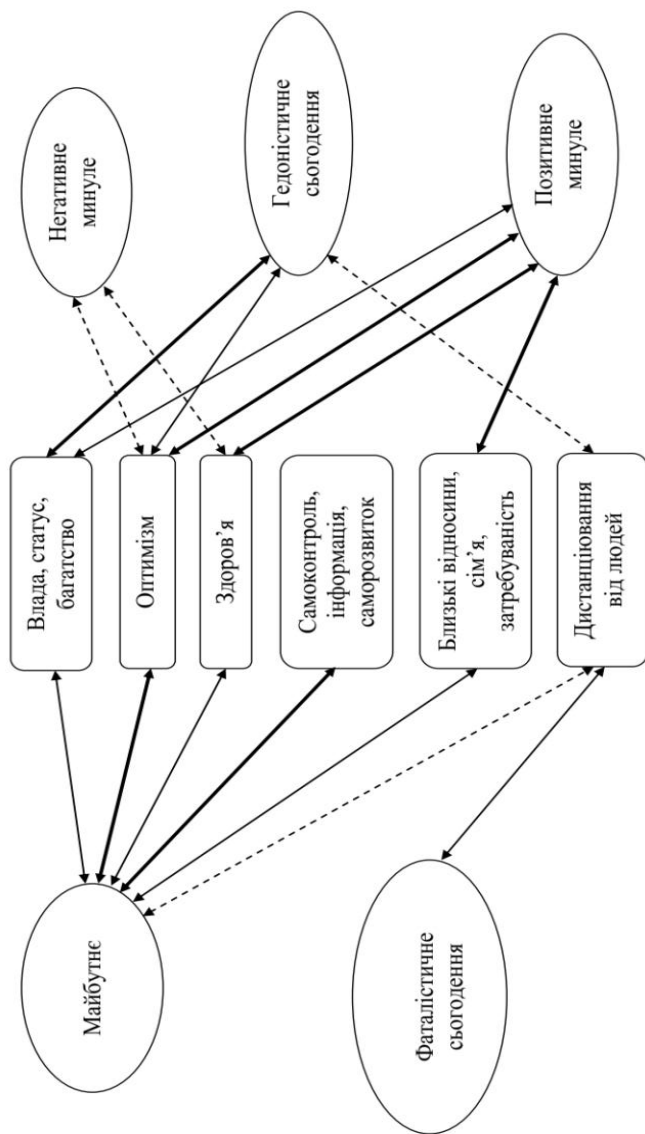


Рис. 2.3. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і параметрами тимчасової трансспективи в молодшій групі студентів. (Примітка:  $\longleftrightarrow$  -  $p < 0,05$ ;  $\longleftrightarrow$  -  $p < 0,01$ ;  $\longleftrightarrow$  - позитивні кореляції;  $\dashrightarrow$  - негативні кореляції).

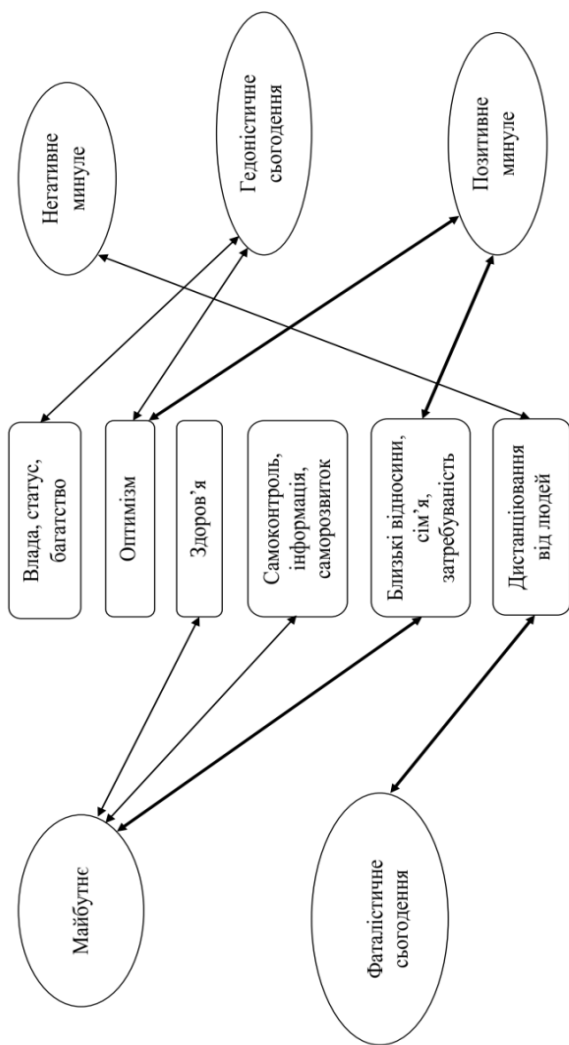


Рис. 2.4. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і параметрами тимчасової трансспективи в старшій групі студентів. (Примітка:  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,05$ ;  $\rightarrow$  –  $p < 0,01$ ).



У студентів молодших курсів майбутнє і гедонічне сьогодення виявилися вельми важливими для запобігання переживання ЦВЖ як можливості дистанціювання від інших людей (відповідно  $r_{xy} = -0,22$  при  $p < 0,005$  і  $r_{xy} = -0,21$  при  $p < 0,01$ ). Ухилення від близьких контактів, прагнення дистанціюватися від партнерів по спілкуванню – досить поширена стратегія поведінки у цифрову епоху. Мотив дистанціювання обумовлений посиленням тривоги при зближенні з іншими людьми [422]. Дистанціювання від інших входить до структури деяких копінг-стратегій (втеча-уникнення, відмова від пошуку соціальної підтримки тощо) [166; 167; 351; 362]. З дистанціюванням пов'язані деякі види психологічних захистів: ухилення від самореалізації («комплекс Іони»), аскетизм, гра ролі, занурення у віртуальну реальність тощо [76; 291].

Через гіпертрофію потреби в дистанціюванні може сформуватися соціальна тривожність, інтроверсія і патерн «уникнення» взаємодії з іншими людьми [509]. Така людина боїться бути відкинутою. Вона дуже вразлива, не впевнена в успіху, чекає негативної соціальної оцінки своїх дій. Побоюється змін у своєму житті і тому дотримується стереотипного стилю власного життя. Найбільша біда для неї – «втратити обличчя». Така людина упевнена у своїй некомпетентності, боїться проявити непрофесіоналізм. Її судження і переконання свідчать про схильність перебільшувати життєві труднощі [158].

Психологи детально вивчили особливості сімейного виховання людей з патерном уникнення комунікації. Л. Бенджамін пише про поєднання теплої, підтримуючої атмосфери всередині сім'ї і всілякого підкреслення батьками небезпек, що виходять від зовнішнього світу. У таких суперечливих умовах дитина звикає проявляти недовіру, тримати дистанцію. Поступово відмова від відкритості в спілкуванні у неї асоціюється з переживанням почуття ЦВЖ (психологічна закритість як умова виживання). Саме ця асоціація в досвіді людини є основою прояву недовіри до незнайомих і мало-знайомих людей [466]. Уникнення відкритості, утримання дистанції, прояв недовіри до іншої людини – це дії, за допомогою яких такі люди висловлюють почуття ЦВЖ.

Патерн уникнення комунікації може помітно порушувати процес навчально-професійної діяльності студентів. Стає проблемати-

чною участю у спільній діяльності з іншими студентами, консолідація групових зусиль. Студент уникає продуктивної взаємодії з викладачем. Переживання почуття ЦВЖ як необхідності дистанціюватися вимагає особливих енерговитрат для подолання соціальної тривоги і для зближення з іншими учасниками навчального процесу, для повноцінного обміну навчальною інформацією з ними. Все це є особливо актуальним для студентів молодших курсів і становить важливий аспект їхньої адаптації до навчання у ЗВО [305]. У старшокурсників проблема надмірного дистанціювання не проявляється настільки гостро, або навіть взагалі подолана.

Саме тому для студентів молодших курсів так важлива мотивуюча енергетика тимчасової транспективи, а саме – психологічного майбутнього. Уявлення про своє професійне майбутнє, цілі та плани, прогнози щодо власного особистісного росту служать засобом подолання тенденції до дистанціювання.

Не менш важлива для них і роль «гедонічного сьогодення». Життєві вибори, вчинки і дії, які підвищують життєвий тонус, посилюють у студентів молодших курсів задоволення від життя «тут і тепер», сприяють подоланню звички віддалятися від інших людей.

По-друге, у молодших студентів психологічне майбутнє виявилось більш впливовим і універсальним, ніж у студентів старших курсів. Показник психологічного майбутнього в молодшій групі пов'язаний з усіма показниками компонентів почуття ЦВЖ. Таким чином, мотиви діяльності, засновані на образах майбутнього, вбудовані в усі джерела переживання почуття ЦВЖ у групі молодих. Особливо це стосується оптимізму ( $r_{xy} = 0,30$ ;  $p < 0,00001$ ), а також самоконтролю, пошуку інформації та саморозвитку ( $r_{xy} = 0,30$ ;  $p < 0,00001$ ). У старшокурсників показники психологічного майбутнього корелюють тільки з трьома шкалами опитувальника джерел ЦВЖ. Йдеться про «Здоров'я» ( $r_{xy} = 0,28$ ;  $p < 0,01$ ), «Самоконтроль, інформацію, саморозвиток» ( $r_{xy} = 0,29$ ;  $p < 0,01$ ) і про «Близькі стосунки, сім'ю, затребуваність» ( $r_{xy} = 0,32$ ;  $p < 0,01$ ). Тим самим, ми виявили істотну психологічну закономірність. Із віком і в процесі оволодіння професією відбувається поступове фокусування такого компонента тимчасової транспективи, як «психологічне майбутнє» не на всіх, а тільки на деяких джерелах почуття ЦВЖ у студентів. Енергія психологічного майбутнього тепер «вливається» в най-

більш значимі джерела почуття ЦВЖ – стосунки з близькими людьми, саморозвиток, здоров'я.

По-третє, студенти молодших курсів, які прагнуть до влади, високого соціального статусу і матеріального багатства, відрізняються трьома особливостями тимчасової транспективи: 1 – інтенсивністю спогадів зі свого позитивного минулого ( $r_{xy} = 0,24$ ;  $p < 0,0001$ ); 2 – спрямованістю в майбутнє ( $r_{xy} = 0,29$ ;  $p < 0,00005$ ) і 3 – бажанням занурюватися в гедонічне сьогодніня ( $r_{xy} = 0,23$ ;  $p < 0,05$ ).

Деякі студенти старших курсів також інтерпретують ЦВЖ як володіння матеріальними цінностями, владою і статусом. Однак це прагнення обумовлюється у них тільки на одному компоненті тимчасової транспективи – на гедонічному сьогодніні ( $r_{xy} = 0,23$ ;  $p < 0,05$ ). Вони, на відміну від студентів молодших курсів, досягли вищого рівня особистісної зрілості і звільнилися від диктату своїх спогадів (помилки, емоційних стереотипів, поспішних і неправомірних узагальнень) і планів (марних надій, необґрунтованих очікувань). Висновок про те, що цінним є тільки таке життя, яке проходить «у владі, пошані і багатстві», нагадує судження і життєві роздуми людей з так званої «експлуататорською орієнтацією характеру». Цей тип характерологічної орієнтації тонко і проникливо описав Е. Фромм [407]. Власники цього непродуктивного типу характеру відчують себе внутрішньо порожніми. Тому вони впевнені, що все найцінніше у житті (і навіть цінність самого життя) локалізовані в зовнішньому світі. Цінності зовнішнього світу треба вміти захоплювати і привласнювати (переносити ззовні всередину). Очевидно, що влада, статус і матеріальні ресурси є найкращими інструментами для такого привласнення. Мова йде не тільки про цінності матеріальні (майно, гроші), але і про духовні (привласнення чужих ідей, продуктів творчості, знань, особистісних якостей, щастя, любові тощо). Об'єктом привласнення може бути навіть чуже життя, причому не тільки в символічному (як в тоталітарних секторах), але і в буквальному (як в ритуальному канібалізмі) сенсі.

Таким чином, частина наших досліджуваних впевнена, що почуття ЦВЖ має зовнішнє походження та локацію. Його можна придати, спираючись на владу, високий статус та багатство. Студенти

молодших курсів вірять в таку «теорію» більш охоче, ніж студенти старших курсів.

По-четверте, у групі молодших студентів виявлено значно більше взаємозв'язків показників оптимізму, як джерела почуття ЦВЖ, і показників тимчасової транспективи. У цій групі про те, що позитивні установки роблять життя цінним, говорили досліджувані з позитивним минулим ( $r_{xy} = 0,35$ ;  $p < 0,000005$ ), з добре структурованим майбутнім ( $r_{xy} = 0,30$ ;  $p < 0,00001$ ), студенти, здатні отримувати задоволення в сьогоднішній ( $r_{xy} = 0,23$ ;  $p < 0,005$ ). Крім того, це були студенти, які могли стоїчно і зі спокоєм переносити негативні спогади ( $r_{xy} = -0,19$ ;  $p < 0,05$ ). У студентів старших курсів переживання почуття ЦВЖ на основі оптимістичних установок спостерігалось в основному у тих, хто вміє занурюватися в гедонічне сьогоднішнє ( $r_{xy} = 0,25$ ;  $p < 0,05$ ) і віддаватися спогадам позитивного минулого ( $r_{xy} = 0,36$ ;  $p < 0,001$ ).

Таким чином, часова транспектива як підґрунтя для прояву оптимізму як джерела для переживання почуття ЦВЖ у студентів із віком звужується. Цей процес, неминучий для більшості людей, відображає закономірне зниження романтичних почуттів у регуляції повсякденного життя людини.

По-п'яте, між юними і дорослими студентами є відмінність у тому, як у переживанні ЦВЖ проявляється конструкт «здоров'я». У студентів старших курсів показник за шкалою «Здоров'я» пов'язаний тільки з таким компонентом тимчасової транспективи, як майбутнє. Все, що людина робить для свого здоров'я і що підсилює ЦВЖ, на думку старшокурсників, спрямоване на майбутнє. Займаючись спортом, освоюючи духовні практики, доглядаючи за своїм тілом, відвідуючи лікарів, людина керується тим образом суб'єктивного благополуччя, до якого вона прагне і якого вона хоче досягти в майбутньому ( $r_{xy} = 0,28$ ;  $p < 0,01$ ).

У студентів молодших курсів аналогічна тенденція також проявляється. Говорячи про ЦВЖ вони теж розцінюють турботу про здоров'я як форму підготовки до майбутнього ( $r_{xy} = 0,26$ ;  $p < 0,0001$ ). Однак у молодших студентів турбота про здоров'я пов'язана з минулим, причому як з позитивним ( $r_{xy} = 0,33$ ;  $p < 0,000005$ ), так і з негативним ( $r_{xy} = -0,23$ ;  $p < 0,05$ ). ЦВЖ під-

вищується при актуалізації позитивних спогадів і блокування негативних.

Структури взаємозв'язків показників «Самоконтролю, інформації та саморозвитку», а також «Близьких стосунків, сім'ї, затребуваності» з показниками тимчасової транспективи в групах студентів молодших і старших курсів однакові.

Для уточнення інформації про темпоральні предиктори почуття ЦВЖ у студентів використовувалася логістична регресія. Це – розширення множинної регресії для випадку, коли у значенні залежної змінної використовується дихотомічна якісна змінна. Тенденція зближуватися з людьми або, навпаки, дистанціюватися від них при актуалізації почуття ЦВЖ виступила у значенні залежної змінної. Дихотомічна залежна змінна в даному виді регресійного аналізу застосовується як показник належності / неналежності досліджуваного до якої-небудь групи [254].

Ми визначили темпоральні предиктори прояву тенденцій «зближення» і «дистанціювання» в переживанні студентами почуття ЦВЖ. Виявлявся шанс переважання однієї з тенденцій над іншою в залежності від показників тимчасової транспективи особистості (негативного минулого, позитивного минулого, гедоністичного справжнього, фаталістичного сьогодення, майбутнього). При побудові регресійного рівняння був використаний метод покрокового включення предикторів, які роблять найбільший вплив на залежну змінну. Кроки припинялися, коли в рівняння включався останній значущий предиктор. Знадобилося три кроки для того, щоб включити всі змінні в регресійну модель.

У таблиці 4Г ДОДАТКУ Г представлені значення статистики, яка відображає факт впливу на залежну змінну всіх предикторів заданої моделі, блоку, кроку. На кроці 1 всі три критерії  $\chi^2$  рівні. При цьому значення  $\chi^2$  для блоку і моделі рівні тому, що модель складається з одного блоку. Значення  $\chi^2$  для моделі і кроку рівні тому, що на 1 кроці вони тотожні. Легко побачити, що на 2 і особливо на 3 кроці значення  $\chi^2$  помітно збільшуються. Це означає, що включення другої і третьої змінної значно покращує регресійну модель.

Класифікаційна таблиця 5Г ДОДАТКУ Г відображає результати порівняння прогнозованих значень залежної змінної, які можна розрахувати на основі регресійного рівняння і фактично спосте-

режувани значення. Число коректних випадків диференціації досліджуваних на таких, що проявляють тенденцію до «зближення», або «дистанціювання» при переживанні почуття ЦВЖ, після третього кроку наближається до 68, 3%.

Поступове включення незалежних змінних в регресійне рівняння, а також статистичні ефекти такого включення на кожному кроці ілюструють дані таблиці 6Г ДОДАТКУ Г. Дані цієї таблиці дають можливість оцінити ступінь впливовості кожного предиктора окремо, а також визначити ступінь значущості константи (вільного члена регресійного рівняння). Так, на третьому кроці найбільш високий В-коефіцієнт виявлено по відношенню до такої незалежної змінної, як «Майбутнє» ( $B = 1,612$ ;  $p < 0,0001$ ). Саме по відношенню до змінної «Майбутнє» виявилася найбільш високою статистика Вальда (22,206) – ще один, – альтернативний, – спосіб вираження статистичної значущості В-коефіцієнта. Саме зміст і якість образу майбутнього в тимчасовій транспективі студентів визначає шанс того, наскільки стратегії і тенденції зближення з іншими людьми будуть переважати над тенденціями дистанціюватися від них.

Позитивна розробка образу майбутнього – причина того, що студенти пов'язують переживання ЦВЖ зі зближенням з іншими людьми, співпрацею з ними, співпереживанням їм. Трохи менш впливовим виявився чинник позитивного минулого ( $B = 0,853$ ;  $p < 0,005$ ; критерій Вальда = 7,735). Найменш впливовий, але при цьому статистично значимий предиктор – гедоністичне сьогодні ( $B = 0,631$ ;  $p < 0,01$ ; критерій Вальда = 6,55). Необхідно також відзначити високу значимість константи (вільного члена) регресійного рівняння. Воно має такий вигляд:

$$\ln \left[ \frac{R_{\text{зближ.}}}{R_{\text{дистанц.}}} \right] = -10,561 + 1,612 \text{Майб.} + 0,853 \text{Поз.мин.} + 0,631 \text{Гедон.сьогод.},$$

де  $R_{\text{зближ.}}$  – ймовірність актуалізації ідеї зближення з іншими людьми у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $R_{\text{дистанц.}}$  – ймовірність домінування ідеї дистанціювання від інших у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $R_{\text{зближ.}} / R_{\text{дистанц.}}$  – шанс, з яким ідея зближення з іншими переважатиме над ідеєю дистанціювання від інших при переживанні досліджуваним почуття ЦВЖ;

*In [P<sub>зближ.</sub> / P<sub>дистанц.</sub>] – логіт, тобто натуральний логарифм шансу; Майб. – майбутнє як компонент тимчасової трансспективи; Поз. мин. – позитивне минуле як компонент тимчасової трансспективи; Гедон. сьогод. – гедоністичне сьогодні як компонент тимчасової трансспективи.*

#### 2.4.2. Когнітивні предиктори цінності власного життя у студентів

Ми припустили, що базисні переконання позначаються на переживанні почуття ЦВЖ у студентів. Таке припущення обґрунтоване і вимагає спеціальної перевірки тому, що базисні переконання концентрують в собі емоційно значущу інформацію про власне життя в цілому. Тим самим вони мотивують прийняття принципових рішень в житті і вибір лінії поведінки на високо узагальнених рівнях смислової регуляції особистості [173].

Кореляції показників тесту Янофф-Бульман зі шкалами опитувальника джерел почуття ЦВЖ у студентів відображені в таблиці 7Г ДОДАТКУ Г Показник такого джерела ЦВЖ як «Оптимізм» надзвичайно тісно корелює з показниками всіх базисних переконань. Значення коефіцієнтів кореляції варіюють від  $r_{xy} = 0,21$  до  $r_{xy} = 0,30$  при рівнях значимості від  $p < 0,001$  до  $p < 0,00001$ . Аналогічна ситуація склалася ще з трьома шкалами. Так, за шкалою «Здоров'я» коефіцієнти кореляції розташувалися в діапазоні від  $r_{xy} = 0,20$  до  $r_{xy} = 0,27$  при рівнях значимості від  $p < 0,001$  до  $p < 0,00005$ . За шкалою «Самоконтроль, інформація і саморозвиток» діапазон варіювання коефіцієнтів кореляції – від  $r_{xy} = 0,22$  до  $r_{xy} = 0,39$  при рівнях значимості від  $p < 0,0005$  до  $p < 0,00001$ . За шкалою «Близькі стосунки, сім'я, затребуваність» коефіцієнти кореляції коливаються в діапазоні від  $r_{xy} = 0,14$  до  $r_{xy} = 0,27$  при рівнях значимості від  $p < 0,05$  до  $p < 0,00005$ . Всі ці дані наочно ілюструють і переконливо доводять факт всеосяжної участі таких когнітивних конструктів, як базисні переконання в актуалізації та функціонуванні трьох найважливіших джерел почуття ЦВЖ у студентів (оптимізму, здоров'я, самоконтролю, отримання інформації та саморозвитку).

Виявлено, що смислові нюанси і психологічні «відтінки» переживання почуття ЦВЖ у студентів визначаються різними базисними переконаннями. Так, найчастіше з тезою про те, що «цінувати своє життя – це значить завжди бути і залишатися оптимістом» погоджувалися студенти з вираженим базисним переконанням в позитивності образу Я. На тому, що «цінувати своє життя – це значить підтримувати фізичне, психологічне і соціальне здоров'я» наполягали в основному студенти з сильно вираженим переконанням в справедливості навколишнього світу. Базове переконання в контрольованості того, що відбувається, найбільш сприятливо позначається на переживанні почуття ЦВЖ в формі прагнення до самоконтролю, до нової інформації і саморозвитку. Студенти, які бачать цінність свого життя в сім'ї, близьких стосунках і затребуваності, мають акцентовані базисні переконання в справедливості навколишнього світу і позитивності образу Я. Все це створює унікальні і надзвичайно індивідуалізовані профілі переживання почуття ЦВЖ. При цьому когніції студентів забезпечують змістовне наповнення динаміки цього почуття.

Частина досліджуваних цінує своє життя передусім за можливість мати владу, високий статус у суспільстві і великі матеріальні ресурси. Це було помічено у студентів із вираженим базисним переконанням у позитивності образу свого Я ( $r_{xy} = 0,29$ ;  $p < 0,00001$ ) і в контрольованості того, що відбувається ( $r_{xy} = 0,23$ ;  $p < 0,0005$ ). Певною мірою ця точка зору характерна і для студентів із базисним переконанням у справедливості ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,005$ ).

Виявлено кореляції показника почуття ЦВЖ з показниками базисних переконань і у студентів, для яких важливо дистанціюватися від інших людей. Але ці кореляції негативні і досить помірні. Крім того, вони зачіпають лише три види базисних переконань. По-перше, студенти, схильні до дистанціювання, не впевнені в позитивності образу свого Я ( $r_{xy} = -0,19$ ;  $p < 0,005$ ). По-друге, ці студенти сумніваються в тому, що навколишній світ налаштований по відношенню до них доброзичливо ( $r_{xy} = -0,19$ ;  $p < 0,005$ ). По-третє, вони, мабуть, мають негативний досвід спроб самоконтролю свого життя; отриманий ними негативний досвід придбав форму базис-



ного переконання в слабкій контрольованості того, що відбувається з ними ( $r_{xy} = -0,13$ ;  $p < 0,05$ ).

Базисні переконання у студентів, які дистанціюються, підтримують хворобливу інтерпретацію соціальної реальності, яка має ознаки «самопідтвердженого пророцтва» [334]. Такі студенти люблять самотність, вважають за краще неучасть у загальних справах. Вони вибирають види діяльності, для яких не потрібні часті контакти з людьми. Ще однією корисною аналогією, яка допомагає зрозуміти специфіку переживання почуття ЦВЖ у таких студентів, є, на наш погляд, конструктор «прототип самотньої особистості» [423]. Це специфічний характерологічний патерн, який поступово складається у самотніх людей. У ціннісній сфері особистості формується відповідний даному патерну смисловий комплекс. Він служить основою специфічного комунікативного стилю (з акцентом на самодостатності) і системи псевдорациональних аргументів на захист самотності і закритого способу життя.

Викликає особливий інтерес група базисних переконань студентів, які дистанціюються. Це особлива Тріада, яку можна позначити як «Недоброзичливість Світу до мене» – «Негативний образ Я» – «Неконтрольованість того, що відбувається». Структура цієї Тріади має багато спільного зі знаменитою Депресивною тріадою, яку на основі великого досвіду когнітивної терапії депресії вивів А. Бек [27] («Світ поганий», «Я поганий», «Майбутнього немає»). Повна схожість перших двох компонентів є очевидною. Треті компоненти обох тріад також тісно пов'язані (причинно-наслідковим зв'язком): своє особисте і соціальне майбутнє не може побудувати людина, не здатна контролювати те, що відбувається в сьогодні. Цей зв'язок можна трактувати і як каузальний (цільовий): якщо у вас є бажання знищити своє майбутнє – передайте контроль над тим, що відбувається з вами, в чужі руки. Дані, які тут обговорюються, добре узгоджуються з основними положеннями концепції оптимізму і песимізму М. Селигмана [334]. Однією з перспектив подальших досліджень є вивчення ролі почуття ЦВЖ в генезі самотності, невротичних стилів комунікації і діяльності, депресії і суїцидів. У той же час почуття ЦВЖ може стати одним із напрямків розвитку так званої «позитивної психології», яка концентрується на кращих сторонах людського життя [192].

Базисні переконання розвиваються з віком. З роками відбувається їх поступова диференціація і корекція. У процесі накопичення життєвого досвіду вони можуть помітно трансформуватися в певному напрямку [12; 147; 190; 354; 390]. Тому може змінюватися і їх зв'язок із показниками джерел переживання почуття ЦВЖ. Це припущення перевірялося за допомогою поділу всієї вибірки досліджуваних на молодшу (студенти молодших курсів) і старшу (студенти старших курсів) і обчислення коефіцієнтів кореляції окремо в цих групах. Результати обчислень відображені в корелограмах на рис. 2.5 і 2.6, а також у таблицях 8Г і 9Г (ДОДАТОК Г). Вдалося виявити тенденції у взаємозв'язках показників, які не залежать від віку.

Студенти молодшої та старшої груп продемонстрували певну схожість у структурі взаємозв'язків показників базисних переконань і параметрів переживання почуття ЦВЖ. Як у старших, так і молодших студентів базисні переконання однаково беруть участь у підтриманні оптимізму. Це ж можна сказати про самоконтроль, пошук інформації, забезпечення саморозвитку.

Щодо інших груп смислів, вкладених у переживання ЦВЖ, виявлені певні вікові відмінності.

По-перше, і молодші, і старші студенти, які вважають, що для переживання ЦВЖ важливо мати владу, статус і багатство, відзначали значущість базисних переконань у позитивності образу Я і контрольованості того, що відбувається. Однак студенти старших курсів, на відміну від молодших, відзначали ще й значущість базисного переконання в справедливості навколишнього світу. Цей результат чітко узгоджується з закономірністю, яку теоретично обґрунтував і емпірично підтвердив Д. Макклеланд. Він вивчав вплив особистісної зрілості на реалізацію мотиву влади. Відповідно до його концепції, існують чотири стадії розвитку мотиву влади. Проходячи ці стадії, суб'єкт навчається враховувати точки зору і бажання інших людей, спільнот і організацій [223].

По-друге, почуття ЦВЖ як здатність підтримувати власне здоров'я у старших студентів пов'язано з переконанням про контрольованість того, що відбувається. Для студентів молодших курсів це не актуально.

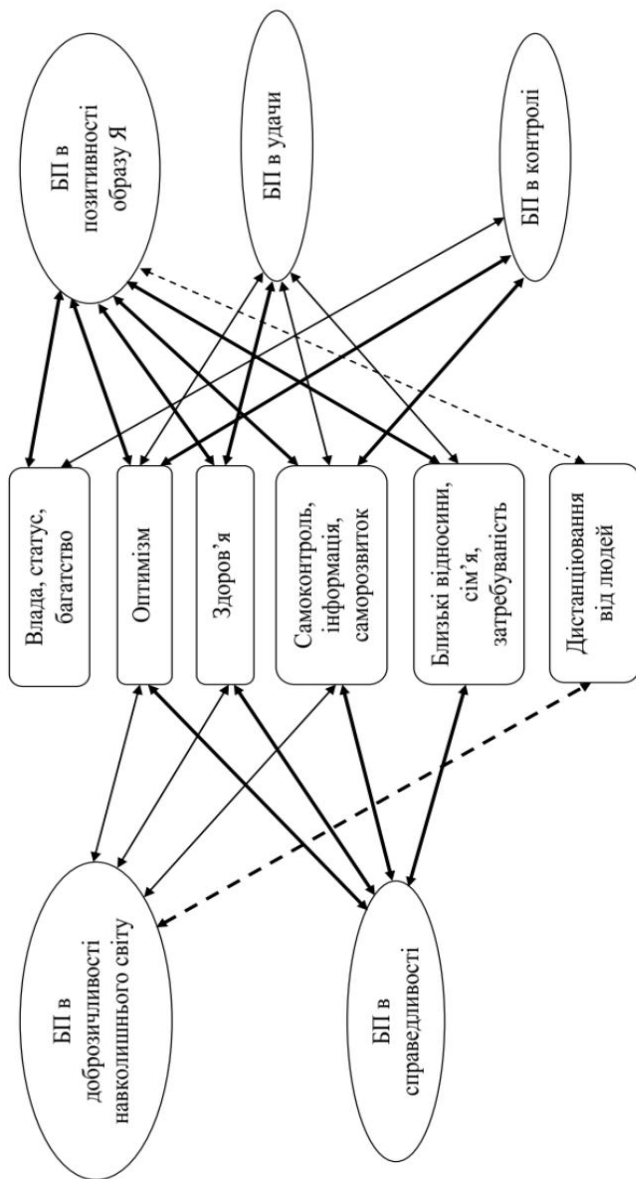


Рис. 2.5. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і параметрами базисних переконань у молодшій групі студентів. (Примітка:  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,05$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,01$ ;  $\longleftrightarrow$  – негативні кореляції;  $\longleftrightarrow$  – базисні переконання).

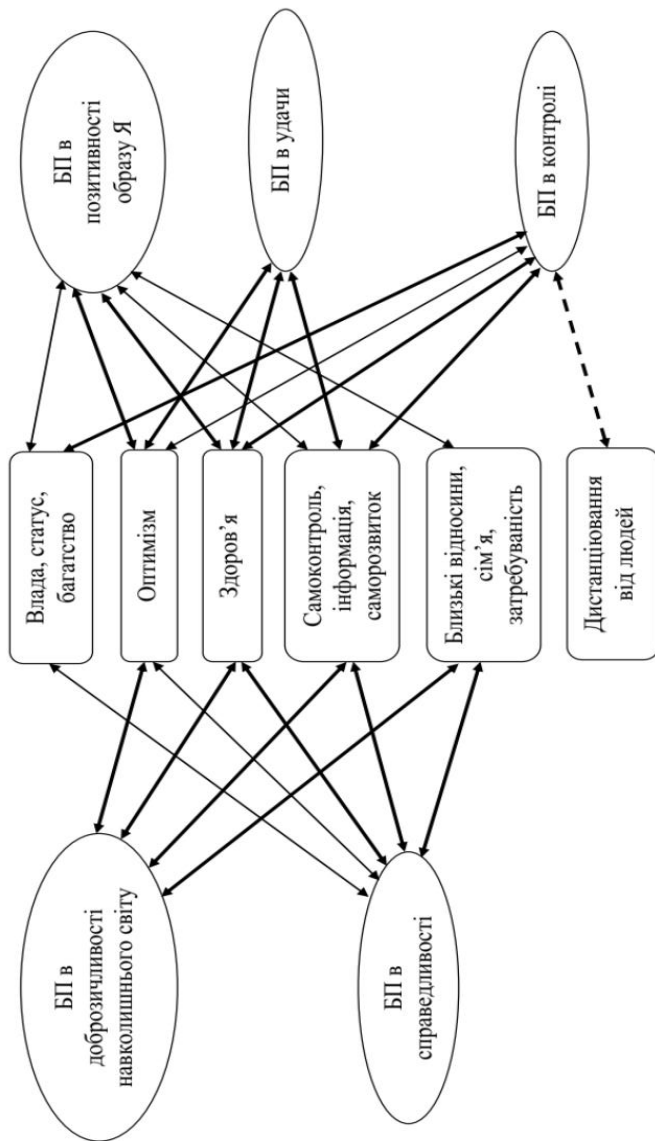


Рис. 2.6. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і параметрами базисних переконань у старшій групі студентів. (Примітка:  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,05$ ;  $\rightarrow$  –  $p < 0,01$ ;  $\dashrightarrow$  – позитивні кореляції;  $\leftarrow$  – негативні кореляції;  $\dashrightarrow$  – базисні переконання).

Наявність здоров'я представляється їм як щось таке, що «само собою зрозуміло» і присутнє в їхньому житті «за замовчуванням». «Покарання хворобою» за нездоровий спосіб життя сприймається молодшими студентами як надзвичайно віддалена в психологічному полі і примарна перспектива. «Психологічна відстань» (поняття з категоріального апарату концепції К. Левіна [191]) від моменту «тут і тепер» до моменту реального випробування особистості хворобою настільки велика, що хвороба сприймається молодшими студентами за допомогою так званої «холодної системи», яка пов'язана з префронтальною корою [241], тобто відсторонено, за допомогою абстрактних понять і категорій. Студенти старших курсів, багато з яких – дорослі люди, сприймають хворобу як цілком реальну, можливу і навіть близьку за часом перспективу. У них функціонує так звана «гаряча система», заснована на роботі декількох первинних структур головного мозку, включаючи мигдалеподібне тіло (amigdala); тому образ хвороби супроводжується збудливими й страшними емоціями. Студенти старшої групи мають «знання, пронизане емоціями». Вони внутрішньо зацікавлені не тільки в розумінні природи хвороби, але і в технологіях контролю поведінки та процесу оздоровлення. Наявність здоров'я для них – це «нагорода, яку треба заслужити» копіткою і цілеспрямованою роботою над собою за допомогою застосування саногенних і оздоровляючих практик [175].

По-третє, і для молодших, і для старших студентів для переживання почуття ЦВЖ через зміцнення близьких і внутрішньосімейних зв'язків, через посилення затребуваності виявилися важливими базисні переконання в справедливості навколишнього світу і в позитивному образі Я. Однак для студентів старших курсів виявилось необхідним базисне переконання в доброзичливості навколишнього світу. На відміну від них, студентам молодших курсів необхідно переконання в успіху. Ця вікова відмінність підкреслює зрілість студентів старших курсів. Удача – це результат випадкового збігу обставин, наслідок потрапляння суб'єкта «в потрібне місце в потрібний час». Для удачі особливих зусиль не потрібно, тому надія на неї – прояв інфантилізму. Доброзичливість оточуючих, навпаки, є запрограмованим результатом власної активності суб'єк-

та, спеціальною метою, для досягнення якої треба докласти певних зусиль, старання і талант.

По-четверте, у студентів молодших курсів, схильних дистанціюватися для переживання почуття ЦВЖ, зафіксований дефіцит двох видів базисних переконань. Їм не вистачає впевненості в доброзичливості навколишнього світу. Крім того, вони відчувають сумніви в позитивності образу власного Я. Студенти старших курсів, які ЦВЖ асоціюють із можливістю дистанціюватися від інших людей, переживають інший когнітивний дефіцит: вони сумніваються в контрольованості того, що відбувається.

Для уточнення інформації про когнітивні предиктори почуття ЦВЖ у студентів використовувалася логістична регресія. У значенні залежної змінної виступила тенденція зближуватися з людьми або, навпаки, дистанціюватися від них при актуалізації почуття ЦВЖ. Виявлявся шанс переважання однієї з тенденцій над іншою в залежності від показників вираженості базисних переконань особистості студентів. Використовувався метод покрокового включення предикторів, що роблять найбільший вплив на залежну змінну. Кроки припинялися, коли до рівняння включався останній значущий предиктор. Знадобилося три кроки для того, щоб включити всі змінні в регресійну модель.

У таблиці 10Г (ДОДАТОК Г) представлені значення статистики, яка відображає факт впливу на залежну змінну всіх предикторів заданої моделі, блоку, кроку. На кроці 1 всі три критерії  $\chi^2$  рівні. При цьому значення  $\chi^2$  для блоку і моделі рівні тому, що модель складається з одного блоку. Значення  $\chi^2$  для моделі і кроку рівні тому, що на 1 кроці вони тотожні. Включення другої і третьої змінної на 2 і особливо на 3 кроці значно покращує регресійну модель, про що свідчить збільшення значення критерію  $\chi^2$ .

Класифікаційна таблиця 11Г (ДОДАТОК Г) відображає результати порівняння прогнозованих значень залежної змінної, які можна розрахувати на основі регресійного рівняння і фактично спостережуваних значення. Число коректних випадків диференціації досліджуваних на таких, що виявляють тенденцію до «зближення», і таких, що «дистанціюються» при переживанні почуття ЦВЖ, після третього кроку наближається до 69, 6%.

Поступове включення незалежних змінних у регресійне рівняння, а також статистичні ефекти такого включення на кожному кроці ілюструють дані таблиці 12Г (ДОДАТОК Г). Дані цієї таблиці дають можливість оцінити ступінь впливовості кожного предиктора окремо, а також визначити ступінь значущості константи (вільного члена регресійного рівняння). Так, на третьому кроці найбільш високий В-коефіцієнт виявлено відносно такої незалежної змінної, як «Базисне переконання в справедливості» ( $B = 0,208$ ;  $p < 0,001$ ). Саме по відношенню до цієї змінної виявилася найвищою статистика Вальда (11,444). Отже, переживання почуття ЦВЖ як активності, що зближує людину з іншими людьми, детерміновано у студентів насамперед переконанням в тому, що взаємини ґрунтуються на принципі справедливості.

Другим за впливовістю предиктором, що підвищує шанс переважання зближення над дистанціюванням при переживанні почуття ЦВЖ у наших досліджуваних виявилася така когнітивна структура свідомості, як базисне переконання в контролі ( $B = 0,200$ ;  $p < 0,005$ ; критерій Вальда = 7,876). Контроль над тим, що відбувається, інформує суб'єкта про межі його можливостей, зміцнює його Еґо, сприяє чіткій диференціації процесів, на які суб'єкт може впливати, і процесів, на які вплинути неможливо (принаймні, в даний момент). З точки зору Р. Мея, останнє надзвичайно важливо для набуття справжньої свободи, тому що сприяє «прийняттю неминучого», «зустрічі людини з власною долею». Після такої зустрічі ЦВЖ стає для людини незаперечною [248]. Контроль сприяє подоланню елементів вивченої безпорадності [525], підвищує життєвий тонус людини і перешкоджає виникненню депресії, лежить в основі зміцнення життєствердних оптимістичних установок особистості [334]. Через контроль людина підтримує свою психологічну суверенність (суверенність фізичного тіла, своєї території, особистих речей, тимчасового режиму і звичок, соціальних зв'язків, смаків і цінностей). Це – запорука успішної автономної поведінки, автентичності власного буття [253].

Базове переконання в позитивності образу Я – ще один статистично значимий предиктор переживання ЦВЖ як зближення з іншими людьми у студентів ( $B = 0,118$ ;  $p < 0,04$ ; критерій Вальда = 4,111). Ці дані певним чином узгоджуються з тезою Е. Фромма

про те, що приязнь до себе (здатність любити і цінувати себе) є важливою передумовою почуття любові, зверненої зовні, тобто зв'язує людину з іншими людьми [405]. Статистичну значимість має також і константа (вільний член) регресійного рівняння. Воно має такий вигляд:

$$\ln \left[ \frac{P_{\text{зближ.}}}{P_{\text{дистанц.}}} \right] = -3,295 + 0,208 \text{БП} \text{Справедл.} + 0,2 \text{БП} \text{Контр.} + 0,118 \text{БП} \text{Обр.Я.},$$

де  $P_{\text{зближ.}}$  – ймовірність актуалізації ідеї зближення з іншими людьми у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $P_{\text{дистанц.}}$  – ймовірність домінування ідеї дистанціювання від інших у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $P_{\text{зближ.}} / P_{\text{дистанц.}}$  – шанс, з яким ідея зближення з іншими переважатиме над ідеєю дистанціювання від інших при переживанні досліджуваним почуття ЦВЖ;  $\ln [P_{\text{зближ.}} / P_{\text{дистанц.}}]$  – логіт, тобто натуральний логарифм шансу; БП Справедл. – базисне переконання в справедливості; БП Контр. – базисне переконання в контролі; БП Обр.Я. – базисне переконання в позитивності образу Я суб'єкта.

Вплив змінних базисного переконання в доброзичливості навколишнього світу і базисного переконання в успіху на залежну змінну виявився слабким і не досяг рівня статистичної значущості. Прогностичні можливості регресійної моделі виявилися досить високими: значення  $R^2$  Нейджелкерка свідчить про те, що всі предиктори моделі в сукупності пояснюють 51,9% загальної дисперсії залежної змінної.

#### 2.4.3. Емоційне вигорання, відчуження від навчання і цінність власного життя у студентів

На даному етапі емпіричного дослідження ми припустили, що особливості переживання почуття ЦВЖ у студентів певним чином пов'язано з емоційними особливостями їх навчально-професійної діяльності, а саме – з показниками емоційного вигорання і відчуження від навчання. У таблиці 13Г (ДОДАТОК Г) представлені коефіцієнти лінійної кореляції між показниками джерел почуття ЦВЖ і результатами тестування вигорання і відчуження від навчання у всій вибірці досліджуваних.



Всі три параметри емоційного вигорання виявилися значущими для ймовірності переживання почуття ЦВЖ в контексті ідеї оптимізму. Здатність цінувати своє життя за можливості, які воно надає для підтримки «доброго настрою», і віру в краще майбутнє у студентів істотно знижується при вираженому емоційному виснаженні від навчання ( $r_{xy} = -0,18$ ;  $p < 0,005$ ). Думки студента про те, що він не справляється з навчальним навантаженням, проблеми зі сном через навчання, поширення проблем із навчанням на сфери відносин, які пов'язані з навчальною діяльністю, обумовлюють специфічний погляд на власне життя і такі варіанти переживання почуття ЦВЖ, серед яких немає місця «оптимістичному» варіанту. Оптимізм у структурі почуття ЦВЖ також блокується деперсоналізацією ( $r_{xy} = -0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Негативні емоційні переживання при деперсоналізації обумовлені мотиваційними порушеннями – втратою інтересу до навчальної діяльності, втратою її сенсу для студента. Не додає оптимізму і редукція професійного інтересу ( $r_{xy} = -0,13$ ;  $p < 0,05$ ), мішенями якої є судження студента про свої здібності, очікування від навчання.

Ймовірність переживання почуття ЦВЖ як процесу підтримки і зміцнення здоров'я помітно знижена у студентів із вираженою схильністю до авантюризму в навчально-професійній діяльності ( $r_{xy} = -0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Цей вид відчуження від навчання допускає шахрайство (використання шпаргалок тощо), нещирість (імітація підготовленості до занять), екстремальні вчинки (плагіат, витончений обман викладача, підміну реальної навчальної роботи альтернативними видами діяльності, розвагами, відволікання інших студентів від навчання тощо), відхід від університетського статусу і правил поведінки студента. Порушення норм є небезпечним і може призвести до наслідків, у тому числі – для здоров'я студента (психологічного і навіть фізичного). Тому при розвитку відчуження від навчання за спрощеним варіантом «авантюризм» у студентів виробляється система смислів, що перешкоджає переживання ЦВЖ в контексті ідеї підтримки здоров'я.

Всі чотири параметри відчуження від навчання негативно корелюють із показником такого джерела почуття ЦВЖ у студентів,

як самоконтроль, інформація, саморозвиток. Величини коефіцієнтів кореляції варіюють від  $r_{xy} = -0,15$ ;  $p < 0,05$  (для шкали «Авантюризм») до  $r_{xy} = -0,28$ ;  $p < 0,0001$  (для шкали «вегетативність»). Такий результат не є випадковим: загальний зміст явищ, що вимірюються усіма чотирма шкалами даного опитувальника – відхід від навчальної інформації, позбавлення її сенсу, дискредитація знань, отриманих у ЗВО. Студент демонструє неадекватні емоції у зв'язку з процесом навчання (нудьга замість задоволення), що характерно для вегетативності. Він розписується у своїй нездатності побудувати відносини з джерелом навчальної інформації – викладачем, особистість якого принижується, що виражається в безсиллі. Студент впевнений у безглузді академічних знань (нігілізм). Він готовий шахраювати заради досягнення навчальних результатів (авантюризм). Легко побачити, що такі студенти не будуть трактувати ЦВЖ в поняттях інтересу до знання, придбання нової наукової інформації про світ і про себе, освоєнні прийомів обробки інформації і технологій саморегуляції.

Студенти, схильні до відчуження від навчання за параметрами нігілізму і авантюризму, переживаючи почуття ЦВЖ, як правило, майже не спираються на категорії соціальної затребуваності, перспектив побудови близьких (дружніх, сімейних) стосунків (відповідно,  $r_{xy} = -0,12$ ;  $p < 0,05$  і  $r_{xy} = -0,14$ ;  $p < 0,05$ ). При схильності до нігілізму і авантюризму в навчальній діяльності в свідомості студента ідеї встановлення міцних близьких відносин і визнання важливості реакції суспільства на свої вчинки не консолідується і не отримує розвитку. Тому ці сенси не актуалізуються у психіці при переживанні почуття ЦВЖ, або, кажучи словами О.М. Леонтьєва [198], тільки декларуються на формальному рівні (як такі, які «знають», але не такі, які «реально діють»).

Переживання ЦВЖ як відокремленості від інших людей, дистанціювання від них зазначалося найчастіше студентами, у яких істотно виражені відчуження і вигоряння від навчання. Всі кореляції прями і варіюють від  $r_{xy} = 0,13$  при  $p < 0,05$  (деперсоналізація) до  $r_{xy} = 0,23$  при  $p < 0,0005$  (вегетативність). Жоден із параметрів відчуження і вигоряння від навчання не бере

участі в організації смислових систем переживання почуття ЦВЖ як володіння владою, статусом і матеріальним багатством.

Для виявлення вікових особливостей взаємозв'язків джерел ЦВЖ і показників відчуження і вигорання від навчання, кореляційний аналіз був виконаний окремо в групах студентів молодших і старших курсів. Результати відображені на корелограмах (рис. 2.7 і 2.8) і в таблицях 14Г і 15Г (ДОДАТК Г).

Між корелограмами є ознаки подібності, що свідчить про закономірності, які не змінюються з віком. По-перше, в обох групах отримано однакову кількість взаємозв'язків між показниками (одинадцять). Цей факт є свідомством того, що ступінь включеності емоційного чинника відчуження / вигорання від навчання в переживання почуття ЦВЖ у студентів з віком не змінюється.

По-друге, для обох груп найбільш значущим емоційним чинником почуття ЦВЖ виявилася вегетативність. Вона, будучи однією з найважливіших ознак емоційно-смислового відчуження від навчання, однаково руйнівна як для молодих студентів, так і для тих, хто здобуває вищу освіту в зрілому віці. Незалежно від віку студентів вегетативність істотно знижує ймовірність переживання ЦВЖ в системі смислів оптимізму, а також самоконтролю, інформації та саморозвитку. В обох групах (і особливо – у студентів старших курсів!) вона є чинником дистанціювання від інших людей.

По-третє, відчуження та емоційне вигорання від навчально-професійної діяльності в обох групах студентів суттєво не зачіпає системи смислів, на базі яких будується переживання ЦВЖ в категоріях влади, статусу, матеріального багатства і здоров'я.

Між кореляційними матрицями, отриманими у групах студентів молодших і старших курсів, виявлені наступні відмінності. По-перше, є значна різниця між групами у співвідношенні прямих і зворотних зв'язків. Так, у студентів молодших курсів їх, відповідно 2 і 9, а в старшій групі – 6 і 5. Це означає, що для молодших студентів емоційний фактор відчуження і вигорання від навчання виступає в основному в ролі «блокіратора» смислових систем, енергія і спрямованість яких могла б бути використаною при переживанні почуття ЦВЖ.

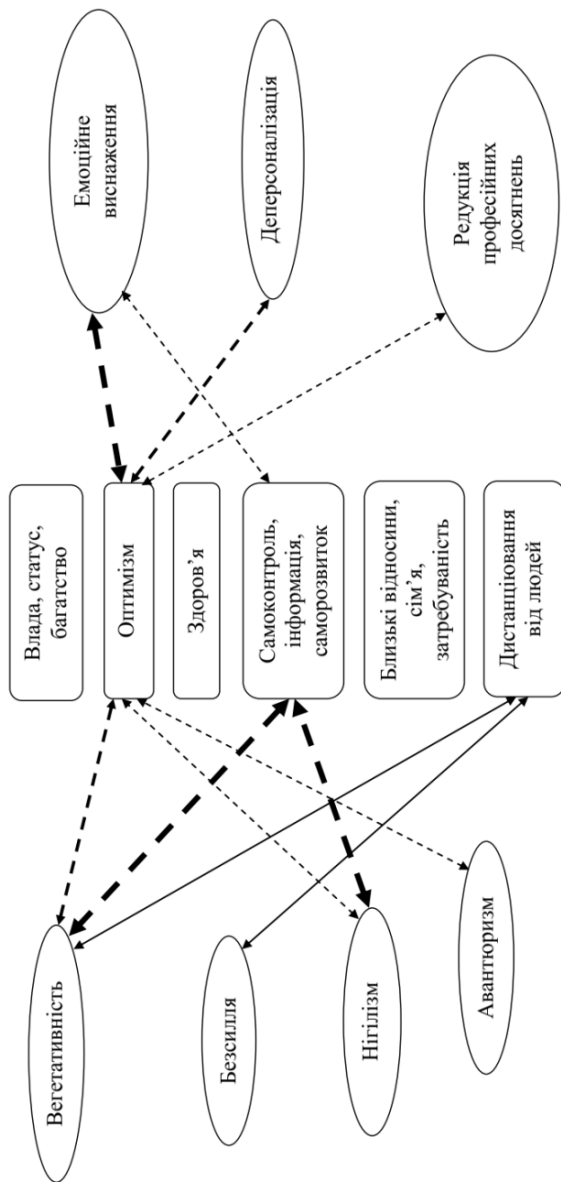


Рис. 2.7. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і емоційного вигорання та відчуження від навчально-професійної діяльності у студентів молодших курсів. (Примітка:  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,05$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,01$ ;  $\longleftrightarrow$  – позитивні кореляції;  $\dashrightarrow$  – негативні кореляції).

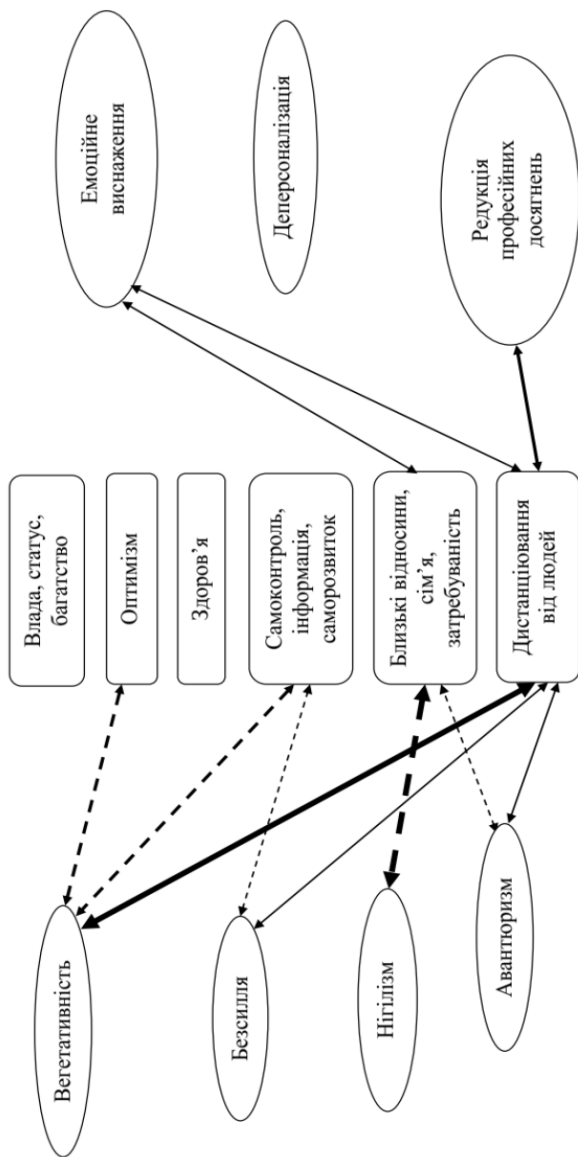


Рис. 2.8. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і емоційного вигорання та відчуження від навчально-професійної діяльності у студентів старших курсів. (Примітка:  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,05$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,01$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,005$ ;  $\longleftrightarrow$  – позитивні кореляції;  $\dashrightarrow$  – негативні кореляції).

Зокрема, у них помітно знижується ймовірність трактування ЦВЖ в поняттях оптимізму, самоконтролю, пошуку і переробки інформації, саморозвитку. У студентів старших курсів відчуження і вигорання від навчання грають не стільки блокуючу, скільки змішану роль.

По-друге, на відміну від студентів молодших курсів, відчуження та вигорання від навчання у старшій групі досліджуваних різко посилюють «сценарій» дистанціювання при переживанні почуття ЦВЖ. Отже, саме для «вікових» студентів характерна установка на самоту, самокопання і внутрішній пошук при переживанні невдач у навчальній діяльності. Або, принаймні, існує загроза реалізації такого сценарію.

По-третє, у студентів молодших курсів система смислів, що забезпечує оптимістичне переживання почуття ЦВЖ, надзвичайно навантажена чинниками відчуження і вигорання. Оптимістичне трактування ЦВЖ у цих досліджуваних – своєрідна «слабка ланка», на яку можуть негативно впливати порушення емоційної регуляції навчально-професійної діяльності. З семи показників таких порушень лише безсилля не пов'язане з оптимістичними джерелом ЦВЖ.

По-четверте, у студентів молодших курсів переживання ЦВЖ як наявності близьких стосунків, сім'ї та затребуваності не пов'язане з відчуженням і вигоранням від навчання. У старших студентів, навпаки, тісно пов'язане. Ймовірність цього варіанту ЦВЖ у них різко знижується при такій формі відчуження, як авантюризм і особливо – нігілізм. У даній групі студентів посилення емоційного вигорання від навчання (за показником емоційного виснаження), навпаки, збільшує ймовірність прояву ідеї близьких, сімейних стосунків і затребуваності в структурі переживання почуття ЦВЖ.

По-п'яте, у двох групах досліджуваних по-різному проявляє себе емоційне виснаження. У молодших воно – чинник зниження ролі оптимізму, самоконтролю, інформації та саморозвитку в переживанні ЦВЖ. У старших – чинник посилення ролі близьких стосунків, сім'ї, затребуваності. У той же час, парадоксальним чином емоційне виснаження в цій групі посилює тенденцію цінувати своє життя за можливість віддалитися від інших людей,

встановити з ними дистанцію. Даний факт говорить про суперечність у смислових системах і різної спрямованості їх проявів у переживанні ЦВЖ в зв'язку з емоційним виснаженням.

За допомогою процедури логістичної регресії виявлялися емоційні предиктори прояву тенденцій «зближення» і «дистанціювання» в переживанні студентами почуття ЦВЖ. Виявлявся шанс переважання однієї з тенденцій над іншою в залежності від показників емоційного вигорання і відчуження від навчання. Під час побудови регресійного рівняння був використаний метод покрокового включення предикторів, що роблять найбільший вплив на залежну змінну. Кроки припинялися, коли в рівняння включався останній значущий предиктор. Для включення в регресійне рівняння всіх статистично значущих змінних достатніми виявилися три кроки.

У таблиці 16Г (ДОДАТОК Г) представлені значення статистики, яка відображає факт впливу на залежну змінну всіх предикторів заданої моделі, блоку, кроку. На кроці 1 всі три критерії  $\chi^2$  рівні тому, що модель складається з одного блоку. Значення  $\chi^2$  для моделі і кроку рівні тому, що на 1 кроці вони тотожні. Включення другої і третьої змінної, відповідно, на другому і третьому кроці значно покращує регресійну модель. Про це свідчить збільшення значень критерію  $\chi^2$ .

У класифікаційній таблиці 17Г (ДОДАТОК Г) представлені результати порівняння прогнозованих значень залежної змінної, які розраховуються на основі регресійного рівняння, і значення, які фактично спостерігаються. Число коректних випадків диференціації досліджуваних, які виявляють тенденцію до «зближення» або «дистанціювання» при переживанні почуття ЦВЖ після третього кроку наближається до 68, 5%.

Поступове включення незалежних змінних у регресійне рівняння, а також статистичні ефекти такого включення на кожному кроці ілюструють дані таблиці 18Г (ДОДАТОК Г). За ним можна оцінити ступінь впливовості кожного предиктора окремо, а також визначити ступінь значущості константи (вільного члена регресійного рівняння). Так, на третьому кроці найбільш високий В-коефіцієнт виявлено по відношенню до такої незалежної змінної, як «вегетативність» ( $B = -1,631$ ;  $p < 0,0001$ ). По відношенню до цієї

змінної статистика Вальда найбільш висока (22,661). Сумнівні студента в істинності отриманих знань, в їх цінності і важливості є причиною того, що тенденція дистанціювання від інших людей буде переважати над тенденцією зближення з ними. Тим самим, переживання почуття ЦВЖ у студентів буде неоптимальним. Трохи менш впливовим виявився фактор емоційного виснаження ( $B = -1,012$ ;  $p < 0,001$ ; критерій Вальда = 17,235), який увійшов у регресійне рівняння також зі знаком мінус. Втома від навчального процесу і хронічне напруження в зв'язку з ним знижують шанс переважання тенденції зближення з іншими людьми над тенденцією дистанціювання від них. Такий найменш впливовий, але при цьому статистично значимий предиктор, як авантюризм – ще один параметр відчуження студентів від навчання. Він полягає в захопленості видами діяльності, що не мають відношення до навчання і вносять елемент різноманітності і невиправданого ризику в емоційне життя студента ( $B = -0,853$ ;  $p < 0,01$ ; критерій Вальда = 7,735). Необхідно також відзначити високу значимість константи (вільного члена) регресійного рівняння. Воно має такий вигляд:

$$\ln \left[ \frac{P_{\text{зближ.}}}{P_{\text{дистанц.}}} \right] = 7,668 - 1,631 \text{Вег.ет.} - 1,012 \text{Ем.виснаж.} - 0,853 \text{Авантюр.},$$

де  $P_{\text{зближ.}}$  – ймовірність актуалізації ідеї зближення з іншими людьми у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $P_{\text{дистанц.}}$  – ймовірність домінування ідеї дистанціювання від інших у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $P_{\text{зближ.}} / P_{\text{дистанц.}}$  – шанс, з яким ідея зближення з іншими переважатиме над ідеєю дистанціювання від інших при переживанні досліджуваним почуття ЦВЖ;  $\ln [P_{\text{зближ.}} / P_{\text{дистанц.}}]$  – логіт, тобто натуральний логарифм шансу; *Вегет.* – вегетативність як параметр відчуження від навчання; *Ем. виснаж.* – емоційне виснаження як параметр емоційного вигорання від навчання; *Авантюр.* – авантюризм як параметр відчуження від навчання.

Таким чином, регресійний аналіз виявив поєднання трьох емоційних предикторів як детермінантів тенденції зближення з іншими людьми при переживанні студентами почуття ЦВЖ.



#### 2.4.4. Цінність власного життя і невротичні схильності у студентів

На даному етапі дослідження перевірялася наступна гіпотеза. Невротичні схильності проявляються у специфіці переживання студентами почуття ЦВЖ. Вони задають «профіль» цього переживання, посилюючи актуалізацію одних джерел ЦВЖ і блокуючи (стримуючи) інші. При цьому прояв невротичних схильностей у переживанні почуття ЦВЖ має вікову специфіку і розрізняється у студентів молодших і старших курсів.

З 60 комірок кореляційної матриці (див. табл. 19Г, ДОДАТОК Г) заповненими статистично значущими коефіцієнтами кореляції виявилися 38. Це свідчить про істотну роль і про функціонування невротичних схильностей у механізмах формування і переживання почуття ЦВЖ у студентів. Ті чи інші джерела переживання почуття ЦВЖ демонструють різну вразливість по відношенню до невротичних схильностей різних видів. Встановлено, що найбільш «насиченою» присутністю невротичних схильностей є смислова система, на основі якої будується уявлення про ЦВЖ, пов'язане з володінням владою, багатством і високим соціальним статусом. Відповідний показник опитувальника ЦВЖ корелює з дев'ятьма шкалами опитувальника невротичних схильностей. Тут коефіцієнти кореляції варіюють від  $r_{xy} = |0,13|$  до  $r_{xy} = |0,34|$  при рівнях значимості від  $p < 0,05$ , до  $p < 0,0001$ . Доведено, що трактування ЦВЖ в поняттях «влади-статусу-багатства» стає значно більш вірогідним, якщо у суб'єкта надзвичайно загострено потреби в досягненні досконалості і невразливості ( $r_{xy} = 0,25$ ;  $p < 0,0001$ ), у владі через інтелект і волю ( $r_{xy} = 0,29$ ;  $p < 0,0001$ ), у визнанні і престижі ( $r_{xy} = 0,31$ ;  $p < 0,0001$ ) і особливо – в особистих досягненнях, а також у захопленні своєю персоною (в обох випадках  $r_{xy} = 0,34$ ;  $p < 0,0001$ ). Потреба (схильність) укласти своє життя у вузькі рамки, навпаки, є перешкодою для потоку ідей, на основі яких суб'єкт розуміє ЦВЖ як володіння владою, статусом і матеріальним багатством ( $r_{xy} = -0,29$ ;  $p < 0,0001$ ). Деякі з невротичних схильностей роблять дуже помірний, ледь помітний внесок у дану смислову систему. Йдеться про потребу в експлуатації інших ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ) і в партнері, що керує ( $r_{xy} = 0,13$ ;  $p < 0,0001$ ). Досить

помітною і важливою для ЦВЖ як можливості мати владу, багатство і статус, є енергетика потреби в любові і прихильності ( $r_{xy} = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ).

При значній вираженості невротичних схильностей у визнанні і престижі ( $r_{xy} = 0,23$ ;  $p < 0,0005$ ), в любові і прихильності ( $r_{xy} = 0,23$ ;  $p < 0,0005$ ) і особливо – в партнері, що керує, ( $r_{xy} = 0,31$ ;  $p < 0,0001$ ) студенти схильні переживати почуття ЦВЖ, переймаючись ідеями встановлення близьких стосунків, зміцнення сім'ї та переживання затребуваності з боку інших людей. Цей варіант переживання почуття ЦВЖ стає більш ймовірним, якщо у суб'єкта, крім того, виражена потреба в особистих досягненнях ( $r_{xy} = 0,20$ ;  $p < 0,005$ ), у захопленні собою і досягненні досконалості і невразливості (в обох випадках  $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ). Перебільшена потреба в самодостатності і незалежності, навпаки, може блокувати переживання почуття ЦВЖ в поняттях близькості, сім'ї та затребуваності (в обох випадках  $r_{xy} = -0,16$ ;  $p < 0,01$ ).

Переживання ЦВЖ в системі смислів категорії «Здоров'я» характерно для студентів, у яких ознаки невротичності набувають потреби в досягненні досконалості і невразливості ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ), в захопленні своєю персоною ( $r_{xy} = 0,19$ ;  $p < 0,005$ ) і особливо – в любові і прихильності ( $r_{xy} = 0,22$ ;  $p < 0,0005$ ). Значущими виявилися також перебільшені потреби у визнанні та престижі ( $r_{xy} = 0,13$ ;  $p < 0,05$ ), а також у партнері, що керує, і в особистих досягненнях (в обох випадках  $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,01$ ). Важливо те, що гіпертрофія потреби укласти своє життя у вузькі рамки, навпаки, знижує ймовірність переживання студентами почуття ЦВЖ в контексті проблематики здоров'я ( $r_{xy} = -0,17$ ;  $p < 0,01$ ).

Акцент на самоконтролі, отриманні і переробці інформації і на саморозвиток у переживанні почуття ЦВЖ спостерігався у студентів із перебільшеною значимістю тріади потреб. У цю тріаду увійшли потреби: в особистих досягненнях ( $r_{xy} = 0,23$ ;  $p < 0,0005$ ), в любові і прихильності ( $r_{xy} = 0,20$ ;  $p < 0,005$ ) і в досягненні досконалості і невразливості ( $r_{xy} = 0,19$ ;  $p < 0,01$ ). У меншій мірі, але на статистично значущому рівні, виявилися істотними також потреби в захопленні своєю персоною ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ), у владі через інтелект і волю ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ), у визнанні і престижі ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Даний варіант переживання почуття ЦВЖ у

студентів виявився багато в чому несумісним із сильно вираженою невротичною схильністю укласти своє життя в вузькі рамки ( $r_{xy} = -0,21$ ;  $p < 0,001$ ).

Переживання студентами почуття ЦВЖ як здатності підтримувати оптимізм, полегшується і стає більш імовірним при деякому незначному посиленні декількох невротичних схильностей, а саме: потреби досягнення досконалості і невразливості, а також потреби в особистих досягненнях (в обох випадках  $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ); потреби в партнері, що керує ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ); потреб у любові і прихильності, у владі через інтелект і волю, в захопленні своєю персоною (у всіх випадках  $r_{xy} = 0,13$ ;  $p < 0,05$ ). При посиленні потреби укласти своє життя у вузькі рамки, навпаки, ймовірність переживання почуття ЦВЖ як «продовжаного» власними зусиллями стану оптимізму, знижується ( $r_{xy} = -0,17$ ;  $p < 0,01$ ).

Переживання почуття ЦВЖ як вміння тримати людей на дистанції, бути відокремленим, пов'язано з чинником невротичних схильностей досить незначно. Відповідний показник корелює тільки з однією шкалою опитувальника невротичних схильностей – потреби укласти своє життя у вузькі рамки ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ). «Вузькість рамок» тут, мабуть, означає зменшення частки своєї участі в соціальній взаємодії або формалізацію такої участі.

Для вивчення вікових особливостей взаємозв'язку показників джерел ЦВЖ з невротичними схильностями кореляційний аналіз був виконаний окремо в групах студентів молодших і старших курсів. Структури взаємозв'язків у цих групах відображені на корелограмах (рис. 2.9, 2.10), а конкретні значення коефіцієнтів кореляції – в таблицях 20Г і 21Г (ДОДАТОК Г).

Елементи подібності між структурами кореляцій у двох групах досліджуваних, очевидно, свідчать про відсутність вікових змін у цих елементах. В обох групах виявлені наступні загальні риси. По-перше, переживання почуття ЦВЖ в контексті ідей «влади-статусу-багатства», а також «близькості-сім'ї-затребуваності» незалежно від віку тісно пов'язується з гіпертрофією потреби у визнанні та престижі.

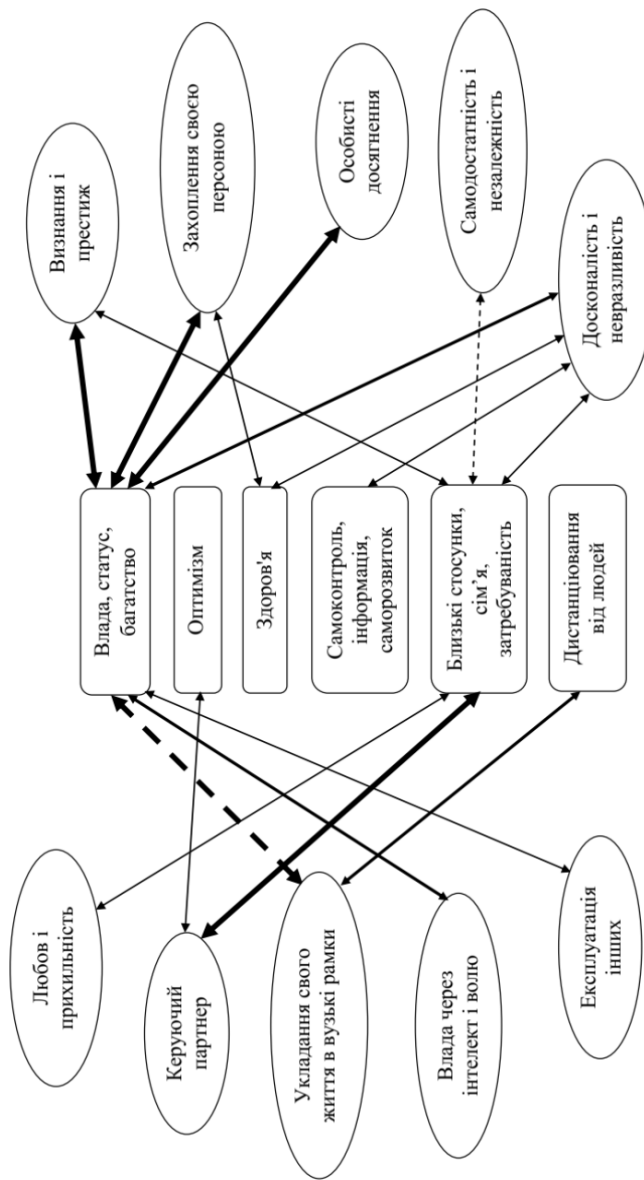


Рис. 2.9. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і невротичних схильностей у студентів молодших курсів. (Примітка:  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,05$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,01$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,005$ ;  $\longleftrightarrow$  – позитивні кореляції;  $\longleftrightarrow$  – негативні кореляції).

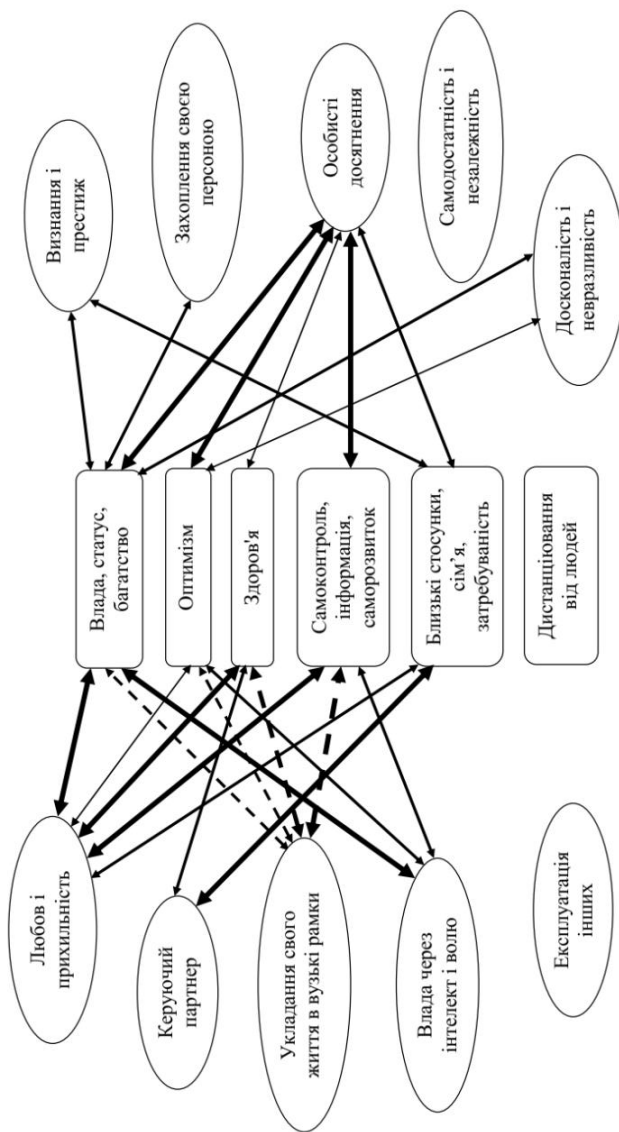


Рис. 2.10. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і невротичних схильностей у студентів старших курсів. (Примітка:  $\longleftrightarrow$  –  $r < 0,05$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $r < 0,01$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $r < 0,005$ ;  $\longleftrightarrow$  – позитивні кореляції;  $\longleftrightarrow$  – негативні кореляції).

По-друге, виявлено загальний для обох груп студентів перелік невротичних схильностей, які не беруть участі в генеруванні, актуалізації, фільтрації і використанні інформації при переживанні почуття ЦВЖ. Йдеться про невротичні схильності (потреби) в експлуатації інших, у самодостатності і незалежності, в захопленні своєю персоною, в партнері, що керує. Ці компоненти системи невротичних схильностей або утворюють один-два статистично значущих зв'язки із показниками переживання ЦВЖ, або не пов'язані з ними взагалі.

По-третє, як у молодших, так і у старших студентів джерелом почуття ЦВЖ, найбільш об'ємно і тісно пов'язаним зі структурою невротичних схильностей виявилася смислова система «влада–статус–багатство» (по 7 статистично значущих кореляцій у кожній групі). Заклопотаність владою через інтелект і волю, особистими досягненнями, проблемою визнання і престижу, можливістю досягти досконалості і невразливості, захоплення своєю персоною в однаковій мірі властиві всім студентам, які трактують ЦВЖ у смисловій системі влади, статусу і багатства. Саме таке переживання ЦВЖ є найбільш невротично насиченим, наповненим мріями і надіями, фрустраціями і фантазіями, планами і цілями діяльності.

По-четверте, дистанціювання від людей, як джерело почуття ЦВЖ, виявилось досить незначно пов'язаним із показниками невротичних схильностей у всіх студентів, незалежно від віку.

Між корелограмами двох груп досліджуваних виявлено наступні відмінності.

По-перше, у групі студентів старших курсів виявлено значно більше статистично значимих коефіцієнтів кореляції, ніж у групі студентів молодших курсів (відповідно, 24 і 17). Таким чином, із віком посилюється «невротична насиченість» переживання почуття ЦВЖ. При цьому ми використовуємо словосполучення «невротична насиченість» як досить умовне: наше дослідження не є клініко-психологічним. Тут лише підкреслюється той факт, що у студентів старших курсів є більш помітною (в порівнянні зі студентами молодших курсів) участь схильностей із переліку К. Хорні в прояві основних джерел переживання почуття ЦВЖ. З формальної точки зору, переконливість цього висновку посилюється ще і тим, що кількість досліджуваних студентів старших курсів помітно поступа-

ється числу учасників, які представляють молодші курси (відповідно, 109 і 177).

По-друге, у студентів двох груп найбільш важливими для переживання почуття ЦВЖ виявилися різні невротичні схильності. У старшій групі це 1) потреба в любові і прихильності, 2) потреба у владі через інтелект і волю, 3) потреба в особистих досягненнях. Для студентів молодших курсів – це потреба в досягненні досконалості і невразливості. Невротична схильність укладати своє життя у вузькі рамки досить помітно блокує переживання почуття ЦВЖ в багатьох аспектах (в аспекті влади, статусу, багатства, здоров'я, оптимізму, самоконтролю і саморозвитку). Але це стосується тільки студентів старших курсів. У студентів молодших курсів тенденція особистісного самообмеження в переживанні почуття ЦВЖ проявляється значно вужче – тільки в аспекті володіння владою, статусом і багатством.

По-третє, у старших студентів переживання ЦВЖ на основі ідеї оптимізму, здоров'я, саморегуляції, інформації та саморозвитку виявилися тісно пов'язаними з енергією загострених потреб у любові і прихильності, в особистих досягненнях. Ці три джерела почуття ЦВЖ ніби «обрастають» невротичними схильностями. Схильність обмежувати своє життя вузькими рамками, навпаки, перешкоджає переживання ЦВЖ У студентів молодших курсів ці закономірності не встановлені.

По-четверте, у старшій групі досліджуваних переживання почуття ЦВЖ як дистанціювання від людей із показниками невротичних схильностей ніяк не пов'язано. Серед студентів молодших курсів найбільше цінують своє життя ті, у кого виявлено надмірне бажання обмежити себе вузькими рамками і правилами.

За допомогою логістичної регресії були виявлені «невротичні» предиктори прояву тенденцій «зближення» і «дистанціювання» в переживанні студентами почуття ЦВЖ. Виявлявся шанс переважання однієї з тенденцій над іншою в залежності від ступеня вираженості десяти невротичних схильностей, що входять до переліку К. Хорні [422]. Для обчислення регресійного рівняння використовувалося покрокове включення предикторів, що найсильніше впливають на залежну змінну. Кроки припинялися, коли в рівнян-

ня включався останній значущий предиктор. Знадобилося три кроки для того, щоб включити всі змінні в регресійну модель.

У таблиці 22Г ДОДАТКУ Г видно, що на кроці 1 всі три критерії  $\chi^2$  рівні тому, що модель складається з одного блоку. На 2 і особливо на 3 кроці значення  $\chi^2$  блоку і моделі істотно збільшуються. Отже, включення другої і третьої змінної значно покращує регресійну модель.

Класифікаційна таблиця 23Г ДОДАТКУ Г відображає результати порівняння прогнозованих значень залежної змінної, які можна розрахувати на основі регресійного рівняння і значення, які фактично спостерігалися. Число коректних випадків диференціації досліджуваних на таких, що «дистанціюються» і таких, що «зближуються», при переживанні почуття ЦВЖ після третього кроку наближається до 68, 3%.

Поступове включення незалежних змінних у регресійне рівняння, а також статистичні ефекти такого включення на кожному кроці ілюструють дані таблиці 24Г (ДОДАТОК Г). За даними цієї таблиці можна оцінити ступінь впливовості кожного предиктора, а також визначити ступінь значущості константи (вільного члена регресійного рівняння).

Із цих даних випливає, що основним предиктором переживання почуття ЦВЖ через зближення з іншими людьми у студентів є установка на максимальне розкриття свого творчого потенціалу, тобто відмова від укладення свого життя у вузькі рамки ( $B = -0,249$ ;  $p < 0,0001$ ; критерій Вальда = 23,985). Трохи менш впливовим виявився такий чинник, як потреба в досягненні досконалості і невразливості ( $B = 0,226$ ;  $p < 0,0001$ ; критерій Вальда = 17,086). Найменш впливовий, але при цьому статистично значимий предиктор – гіпертрофована потреба в партнері, що керує ( $B = 0,171$ ;  $p < 0,01$ ; критерій Вальда = 11,762). Статистично значущою виявилася і константа (вільний член) регресійного рівняння. Саме рівняння має такий вигляд:

$$\ln \left[ \frac{P_{\text{зблиз.}}}{P_{\text{дистанц.}}} \right] = -1,179 - 0,249UVJBP + 0,226DDH + 0,171KP,$$

де  $P_{\text{зблиз.}}$  – ймовірність актуалізації ідеї зближення з іншими людьми у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $P_{\text{дистанц.}}$  – ймовірність



домінування ідеї дистанціювання від інших у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $P_{зближ.} / P_{дистанц.}$  – шанс, з яким ідея зближення з іншими переважатиме над ідеєю дистанціювання від інших при переживанні досліджуваним почуття ЦВЖ;  $\ln [P_{зближ.} / P_{дистанц.}]$  – логіт, тобто натуральний логарифм шансу; УВЖВР – невротична схильність укладання власного життя у вузькі рамки; ДДН – невротична схильність у досягненні досконалості та невразливості; КП – невротична потреба у партнері, що керує.

Прогностичні можливості регресійної моделі виявилися досить високими: значення  $R^2$  Нейджелкерка свідчить про те, що всі предиктори моделі в сукупності пояснюють 58,6% загальної дисперсії залежної змінної.

#### 2.4.5. Екзистенційні предиктори переживання почуття цінності власного життя у студентів

У цій частині нашого дослідження перевірялося припущення про те, що показники різних джерел почуття ЦВЖ у студентів взаємопов'язані з їх салютогенною орієнтацією, надією та показниками екзистенційної наповненості життя.

Таблиця 25Г (ДОДАТОК Г) містить коефіцієнти лінійної кореляції між показниками джерел почуття ЦВЖ й екзистенційними параметрами життя у всій вибірці досліджуваних. Переконаливо підтвердилося припущення про взаємозв'язок салютогенних орієнтацій (почуття зв'язності) з параметрами переживання почуття ЦВЖ. Найбільш вагомо когерентність свідомості проявилася у студентів, які переживають почуття ЦВЖ як розвинену здатність ефективно збирати і використовувати інформацію, розвивати себе, володіти навичками самоконтролю діяльності ( $r_{xy} = 0,25$ ;  $p < 0,0005$ ). Можливості підключення свідомості базуються на доведених до досконалості та автоматизму уміннях збирати і структурувати різноманітну інформацію про навколишній світ, про себе, про процес та результат діяльності, про стан свого тіла, про органічні та ментальні процеси у власній психіці, про зв'язок структур пам'яті з цілями і планами на майбутнє, про свої недоліки і переваги, про ресурси тощо. Збагнення навколишнього світу і турбота про постійне під-

вердження його керованості – особливості почуття зв'язності, які для цих студентів і визначають критерії почуття ЦВЖ.

Когерентність свідомості суттєво підвищує ймовірність переживання почуття ЦВЖ як здатності підтримувати свій оптимізм ( $r_{xy} = 0,24$ ;  $p < 0,0005$ ). Цей результат не є випадковим тому, що сформовані салютогенні установки підтримують у суб'єкта відчуття володіння ресурсами, достатніми для ефективної відповіді на стреси, життєві виклики. До таких ресурсів належать: 1) менша, в порівнянні з песимістичними людьми, кількість негативних емоцій у важких життєвих ситуаціях, 2) велика вмотивованість на конструктивне вирішення проблем, 3) велика стійкість, готовність не здаватися, 4) послідовність і систематичність спроб додати зусиль задля подолання проблеми, 5) володіння великим запасом корисних звичок (заняття фізичною культурою і спортом, здоровий спосіб життя, розвинена практика ментального «догляду за собою» [119] тощо), 7) більш висока, в порівнянні з песимістами, результативність діяльності [114].

Когерентність свідомості виразніше виражена у студентів, схильних пов'язувати переживання ЦВЖ зі здоров'ям, умінням його підтримувати ( $r_{xy} = 0,22$ ;  $p < 0,001$ ). Активність, спрямована на організацію і структурування потоку внутрішніх тілесних сигналів, необхідна для розуміння суб'єктом того, наскільки він хворий або здоровий. Внутрішня картина здоров'я – «...особистісне, представлене у свідомості утворення, яке містить уявлення людини про власне здоров'я, ставлення індивіда до нього, усвідомлення цінності здоров'я і прагнення до його вдосконалення, що проявляється в індивідуальному стилі поведінки» [175, с. 83-84]. Внутрішня картина здоров'я – продукт багатопланової когнітивної і поведінкової активності, емоційно насичені образи, які спонукають людину зайняти певну позицію відносно власного здоров'я, способу життя [35; 128; 160; 162; 185; 207; 350]. Салютогенні орієнтації, мабуть, сприяють побудові суб'єктом власної внутрішньої картини здоров'я, допомагають оволодінню саногенними і здоров'язберігаючими практиками [11; 55; 293]. Вони вбудовуються в ціннісні судження людини, що стосуються як окремих сторін і аспектів її життя, так і всього життя в цілому. Таким чином, наші дані свідчать про включення салютогенних орієнтацій в почуття ЦВЖ у студентів.

Трохи менш тісно, але на досить високому рівні статистичної значущості проявилася позитивна кореляція показника когерентності свідомості студентів і показників таких джерел почуття ЦВЖ, як близькі стосунки, родина, затребуваність ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ) і влада, статус, багатство ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ). Близькі та сімейні стосунки так само, як і взаємовідносини в умовах владної вертикалі і статусних відмінностей, містять велику кількість життєвих викликів. У всіх цих взаєминах перед суб'єктом постає проблема забезпечення керованості. З опорою на власні ресурси необхідно будувати передбачуваний і чітко структурований образ ситуації міжособистісної взаємодії. Мотивація такого структурування в близьких (внутрішньосімейних) стосунках і відносинах влади / підпорядкування зі сторонніми людьми в організаціях, а також в умовах бізнес-середовища може бути істотно різною. Незважаючи на це, когнітивні механізми такого структурування, а також способи емоційно-сислового орієнтування в них залишаються одними і тими ж. Вони значно ефективніші при добре сформованих салютогенних установках.

Виявлена виражена негативна кореляція показника почуття зв'язності з показником такого джерела почуття ЦВЖ, як дистанціювання від людей ( $r_{xy} = -0,19$ ;  $p < 0,005$ ). Необхідність спілкуватися з оточуючими людьми вимагає від людини обліку та переробки великої кількості інформації. Вона надходить не тільки з зовнішніх джерел (ситуації та інших людей), але і зсередини (емоційна реакція суб'єкта на партнера по спілкуванню, переживання сенсу ситуації, фрустрація потреб, підтвердження своїх припущень тощо). Як правило, ця інформація є суперечливою і створює високе навантаження на когнітивні, емоційно-вольові та смислові механізми регуляції діяльності. Салютогенні орієнтації досягнення інформації, управління нею та смислове орієнтування в ній у деяких людей можуть бути недостатньо сформовані. Найбільш поширений спосіб недопущення поза межного навантаження на психіку – дистанціювання від людей і уникнення ситуацій, які є джерелом суперечливої інформації. Дистанціювання як процес активності і результат відповідної життєвої позиції для таких людей стає необхідним атрибутом їх повсякденного буття [233; 283; 308; 309; 417]. Уміння (і мистецтво) перебувати на дистанції в більшості життєвих ситуацій

(навіть за умови формального перебування «тут і тепер») перетворюється на основний критерій переживання почуття ЦВЖ.

Сила волі як компонент надії виявилась вельми важливою для прояву більшості параметрів почуття ЦВЖ. Йдеться передусім про прояв цього почуття в формі активності задля збору інформації, самоконтролю і саморозвитку ( $r_{xy} = 0,27$ ;  $p < 0,0005$ ). Якщо студент займає активну життєву позицію в питаннях самовдосконалення, цікавиться різними відомостями про життя, про роботу, про суспільство, про самого себе і свої взаємини з іншими людьми, він, як правило, характеризує себе як спрямованого на майбутнє, здатного сподіватися. Сила волі тісно пов'язана з тенденцією цінувати своє життя за можливість здобути владу, високий статус, багатство ( $r_{xy} = 0,26$ ;  $p < 0,0005$ ). Сила волі як компонент надії бере участь у діях, які забезпечують оптимістичний настрій ( $r_{xy} = 0,25$ ;  $p < 0,0005$ ) і гарне здоров'я ( $r_{xy} = 0,20$ ;  $p < 0,005$ ). В дещо менш тісному, але все ж таки на статистично значущому рівні показник сили волі виявився пов'язаним і з таким параметром переживання почуття ЦВЖ у студентів, як близькі стосунки, сім'я і затребуваність ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ). Наявність надії у студента – екзистенційна умова готовності до активних, діяльних контактів зі світом, іншими людьми і самим собою. Сила волі не може бути зведена до якої-небудь однієї ланки психічної регуляції (управління) [48; 283; 320]. Це – цілісний, інтегральний феномен, що забезпечує мобілізацію енергії і робить можливим вольове зусилля. Сама можливість вольового зусилля відразу ж переводить аналіз людської поведінки в іншу онтологічну площину – в площину культури [63], моральності, особистості. В. Джемс у зв'язку з цим зазначав: «... і в моральному, і в релігійному почутті ... вольове зусилля грає першорядну роль. Ось чому зусилля волі становить потаємну сутність нашої духовної природи, мірило, за допомогою якого ми оцінюємо гідність людини ... » [97, с. 356].

Параметр «дистанціювання від людей» як критерій почуття ЦВЖ з таким компонентом надії, як сила волі, виявився не пов'язаним. Для пояснення цього факту можна припустити, що студентам, які цінують своє життя за допомогою видалення від інших людей і усамітнення, притаманний певний рівень дефіциту надії в компоненті сили волі.

Інший параметр надії, за Р. Снайдером, полягає в здатності ставити перед собою цілі і виробляти стратегії їх досягнення (здатність знаходити шляхи) виявився особливо вираженим у студентів, які переживають ЦВЖ як самоконтроль, збір інформації та саморозвиток ( $r_{xy} = 0,26$ ;  $p < 0,0005$ ). Цей аспект надії привчає людину цінувати відкритість відносно нової інформації, чутливість до різноманітних сигналів, що надходять із зовнішнього та внутрішнього середовища. Звичним і бажаним варіантом повсякденної активності стає саморегуляція поведінки з метою досягнення все більш високих стандартів діяльності, турбота про розвиток нових умінь і навичок, отримання нових знань, переробка і використання інформації про різні аспекти життя.

Здатність знаходити шляхи виявилася важливою для студентів, які інтерпретують ЦВЖ в поняттях влади, статусу і матеріального благополуччя ( $r_{xy} = 0,20$ ;  $p < 0,005$ ). Цей аспект надії незмінно підкреслюється як виключно важливий для здобуття і зміцнення влади, досягнення популярності, авторитету [205; 294; 298], для успішного ведення бізнесу і примноження капіталу [386], посилення власної компетентності [299] і самомотивування в будь-якому виді діяльності [181; 234].

Цей аспект надії, мабуть, необхідний також для «оптимістичного» варіанта переживання почуття ЦВЖ ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Наповнення свого життя оптимістичними переживаннями і установками забезпечується наявністю вибору варіантів життя, контролем умов свого життя. Оптимісти готові боротися за своє життя, мають ресурси позитивних почуттів тощо. Саме ці особливості переживання почуття ЦВЖ зміцнює надія.

Студенти, ЦВЖ яких зосереджена навколо ідеї дистанціювання від інших людей, усамітнення від них, на жаль, демонструють недостатній ступень розвитку здатності знаходити шляхи ( $r_{xy} = -0,12$ ;  $p < 0,05$ ). Їм важко відповідати на життєві виклики, зумовлені присутністю, близькістю інших людей. Їх вплив, можливо, стимулює тривогу і «звужує» сприйняття всього масиву можливостей, що містяться в тій\_чи\_іншій життєвій ситуації.

Самодистанціювання, як умова «виходу за власні межі» й етична оцінка себе з боку, є умовою «буття самим собою». Студенти, які досягли високого рівня розвитку самодистанціювання, цінують

власне життя за можливість саморозвитку, ефективного самоконтролю на основі врахування різноманітної інформації про світ і про себе ( $r_{xy} = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ). Отримувати таку інформацію найзручніше, коли сприймаєш себе з боку, звільнений від диктату власних бажань і потреб, перебуваєш у модусі «буття», але не «володіння» [237; 406]. Самодистанціювання у студентів сприяє переживанню почуття ЦВЖ за допомогою підтримки оптимістичного настрою ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ), а також зміцнення стосунків у сім'ї з близькими людьми ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Наші бесіди зі студентами показали, що багато хто з них спонтанно або навмисно і усвідомлено виконували техніку, відому у психосинтезі як «розототожнення» [19]. При екзистенційній наповненості життя суб'єкт має досвід сутнісного самоусвідомлення (усвідомлення себе самим собою, своїх кордонів). Розототожнення – ефективна і потужна техніка отримання такого досвіду. Сутність цієї техніки передається такими словами: «Понад нами панує все те, з чим ми себе ототожнюємо. Ми можемо панувати понад тим і контролювати все те, з чим ми себе розототожнили» [126, с. 161]. Розототожнення з неприємними переживаннями, турботами і проблемами зміцнює оптимістичну установку особистості і тим самим підсилює почуття ЦВЖ. Дистанціювання підсилює близькість з іншими людьми (наприклад, членами своєї сім'ї, іншими значущими особами) тому, що суб'єкт відволікається від власних проблем і фокусується на проблемах оточуючих. Це також збільшує почуття ЦВЖ.

Недостатня екзистенційна наповненість життя в формі самодистанціювання, має зворотний бік – дистанціювання від інших людей ( $r_{xy} = -0,18$ ;  $p < 0,005$ ). Отже, схильність зміцнювати почуття ЦВЖ за допомогою самоти, збільшення психологічної дистанції від оточуючих характерна для студентів, надмірно сфокусованих на самих собі, на своїх проблемах і турботах.

Аксіологічний аспект буття, що виражається в самотрансценденції, виявився істотно важливим для переживання почуття ЦВЖ в модусі «оптимізм» ( $r_{xy} = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ). Ознаками самотрансценденції є, по-перше, оцінка свого життя «як гарного». По-друге, прийняття життєвих викликів і завдань. По-третє, відчуття цінності часу свого життя. По-четверте, відчуття важливості своїх зв'язків з людьми, а також прийняття їх почуттів і думок. Ці ознаки свідчать

про повноцінність функціонування «аксіологічного механізму» (механізму емоційно-ціннісного оцінювання), ефективних проявів емоцій «як цінностей» в психологічній регуляції особистості [105]. Саме ці ознаки самотрансценденції складають основу стійких оптимістичних установок (диспозиційного оптимізму) [42; 53; 98; 215]. Вони також важливі для домінування оптимістичного атрибутивного стилю при обробці інформації в процесі взаємодії з іншими людьми [114; 334; 393].

Показник самотрансценденції виявився вищим у студентів, які цінують власне життя за можливість здобути владу, матеріальне багатство і високий соціальний статус ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ). Мабуть, висока оцінка часу свого життя, життєвих завдань і відносин з людьми, дозволяє накопичувати енергію і психологічні ресурси для досягнень і успіхів в соціумі. Аналогічним чином самотрансценденція сприяє розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ). Здоров'я подовжує час власного життя, знімає обмеження, що накладаються на хворобу, розширює поле актуальних і потенційних смислів, які людина може відкрити і реалізувати у своєму житті.

Виявлено різке зниження ймовірності інтерпретації ЦВЖ як дистанціювання від людей при вираженій екзистенційної наповненості життя студентів у формі самотрансценденції ( $r_{xy} = -0,21$ ;  $p < 0,001$ ). Ігнорування почуттів інших людей, байдужість до їхньої думки, цінностей, переконань, до особистості Іншого в цілому сприяють такому варіанту переживання почуття ЦВЖ, при якому самотність і відмова від контактів (або їх формалізація) домінують.

Показник свободи, тобто екзистенційної наповненості життя в онтологічному сенсі, проявлявся у досліджуваних у трьох аспектах. По-перше, в когнітивному (розуміння головного, найбільш важливого в ситуації; ясність щодо стратегії і тактики дії в даній ситуації). По-друге, емоційно («почуття внутрішньої свободи», неприйнятність несвободи, відторгнення залежності). По-третє, мотиваційно (самодетермінація, прихильність обраній справі, недопущення прокрастинації, неможливість відволікання на сторонні справи, подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод). Цілком очікувано цей показник виявився найвищим у студентів, які переживають почуття ЦВЖ в модусах влади, статусу, багатства ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ), здо-

ров'я ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ) і особливо – оптимізму ( $r_{xy} = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ). Песимізм, хвороба, матеріальне неблагополуччя, відсутність соціального визнання, влади тощо – неминучі супутники несвободи, які найчастіше вказуються в працях дослідників [21; 41; 184; 202; 248; 253; 396; 402]. Тому переживання почуття ЦВЖ модулюється екзистенційною свободою.

Екзистенційна наповненість життя у праксеологічному сенсі (тобто відповідальність) виявилася тісно пов'язаною з показниками таких джерел почуття ЦВЖ, як оптимізм ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ), самоконтроль, інформація, саморозвиток ( $r_{xy} = 0,12$ ;  $p < 0,05$ ). Відповідальність дає розуміння дійсно важливого. Відповідальна людина сфокусована на завданні, яке має сенс, не відволікається на сторонні несуттєві сигнали. Дії такої людини засновані на знанні і компетентності, розумінні меж своїх можливостей. Відповідальність позбавляє від безпорадності, розгубленості і забезпечує концентрацію зусиль «у потрібний час і в потрібному місці». Саме ці особистісні якості та регуляторні структури характерні для оптимістичної особистості, а також для людей, які вміють збирати, структурувати й ефективно використовувати інформацію в різноманітних видах діяльності. І саме такі критерії насамперед ці люди використовують для суджень про «гарне, якісне, правильне життя» взагалі і при переживанні свого життя як такого, яке «треба цінувати», – зокрема.

Відповідальний підхід до життя, мабуть, конструюється і встановлюється з дитинства в процесі розвитку взаємин з іншими людьми [38; 64; 124; 206; 262; 300]. Взяття на себе відповідальності відбувається насамперед у взаєминах з іншими людьми, в діяльності, за результати якої суб'єкт готовий відповідати перед суспільством. Недолік відповідальності часто можна спостерігати у людей, які з якої-небудь причини комунікативно некомпетентні і їх взаємини з іншими викликають тривогу.

При недостатній екзистенційній наповненості життя за параметром відповідальності часто проявляється «дистанційний» варіант переживання почуття ЦВЖ у студентів ( $r_{xy} = -0,12$ ;  $p < 0,05$ ). Досліджувані психологічно (і навіть фізично) прагнуть віддалитися від людей, «перед якими доводиться відповідати».



При вивченні вікових особливостей взаємозв'язку показників почуття ЦВЖ й екзистенційних параметрів повсякденного буття коефіцієнти кореляції обчислювалися окремо в молодшій і старшій групах студентів.

Результати обчислень ілюструються на рис. 2.11 і 2.12., а також представлені в таблицях 26Г і 27Г (ДОДАТОК Г). Корелограми двох груп досліджуваних містять як риси подібності, так і ознаки помітних відмінностей. Так, когерентність свідомості, мабуть, є «наскрізним» екзистенційним явищем, що виявляється в почутті ЦВЖ незалежно від віку. І в молодшій, і в старшій групах студентів вона необхідна для переживання ЦВЖ як ефекту здоров'я, оптимізму, а також самоконтролю, інформації та саморозвитку. При наявності деяких нюансів, для переживання почуття ЦВЖ в обох групах досліджуваних також важливі обидва компонента надії. І в молодшій, і в старшій групах студентів як сила волі, так і здатність знаходити шляхи сприяють переживанню ЦВЖ у контексті таких дискурсів, як влада–статус–багатство, а також самоконтроль–інформація–саморозвиток.

Проте відмінностей між корелограмами значно більше, ніж ознак подібності, що свідчить про наявність вікової специфіки їх структури.

По-перше, можна констатувати факт значно більшої ролі екзистенційних чинників у переживанні почуття ЦВЖ у студентів молодшої вікової групи в порівнянні зі старшою. Так, структура корелограми старших утворена всього 11-ма статистично значущими кореляціями, тоді як структура молодших містить 28 кореляцій. При цьому деякі компоненти корелограми студентів старших курсів є «онтологічними окремішністями»: їх показники ні з чим не корелюють. Йдеться про три показники екзистенційної наповненості життя – самотрансценденцію, свободу і відповідальність. Смислові утворення, які стоять за ними, не включаються в переживання ЦВЖ досліджуваних. Крім того, у студентів старших курсів показник такого джерела переживання почуття ЦВЖ, як дистанціювання від людей, виявився не пов'язаним ні з одним із показників екзистенційних предикторів ЦВЖ.

По-друге, у структурі корелограми студентів старшої групи повністю відсутні негативні взаємозв'язки елементів.

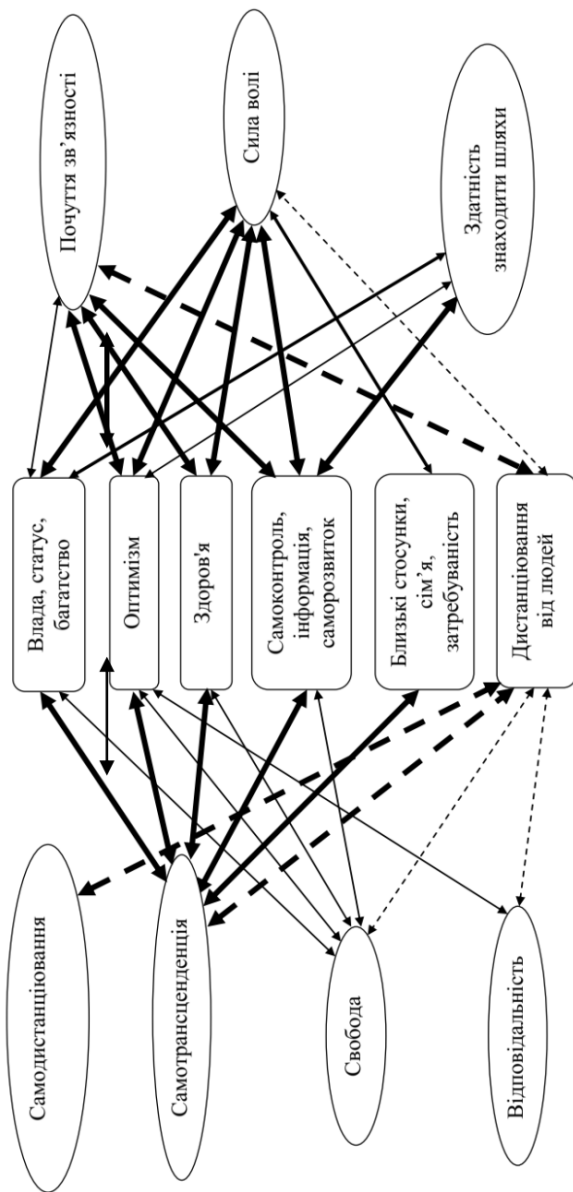


Рис. 2.11. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і екзистенційними параметрами буття у студентів молодших курсів. (Примітка:  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,01$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,05$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,005$ ;  $\longleftrightarrow$  – позитивні кореляції;  $\dashrightarrow$  – негативні кореляції).

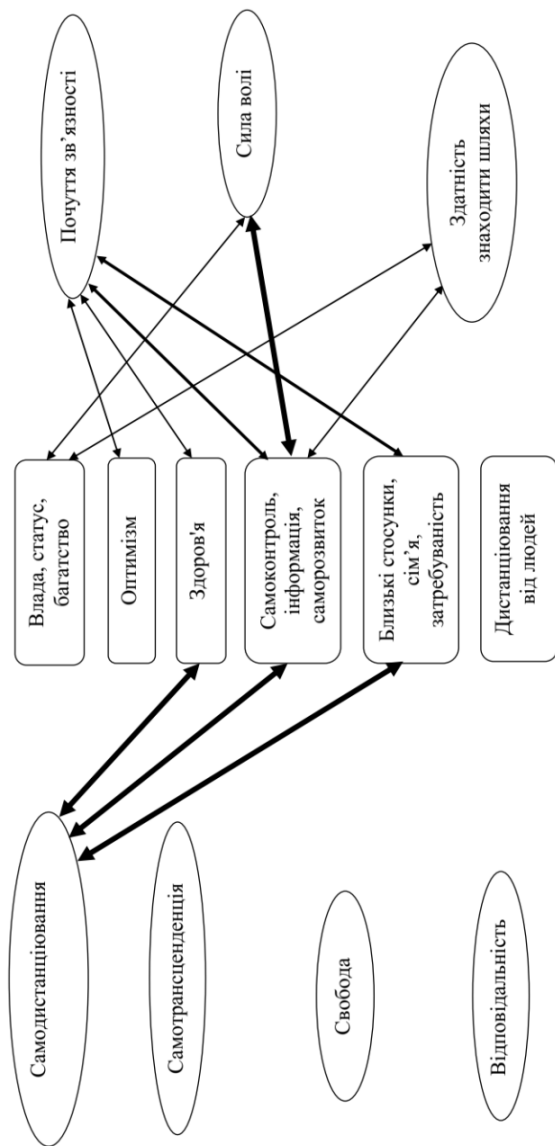


Рис. 2.12. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і екзистенційними параметрами буття у студентів старших курсів. (Примітка:  $\longleftrightarrow$  -  $p < 0,01$ ;  $\longleftrightarrow$  -  $p < 0,005$ ;  $\longleftrightarrow$  -  $p < 0,05$ ;

У корелограмі молодших вони є. Виявлено, що переживання почуття ЦВЖ у студентів старших курсів на основі смислової системи дистанціювання від інших людей відбувається поза зв'язком з екзистенційними переживаннями. У студентів молодших курсів акцент на ізоляції від інших і самоті відбувається в контексті дефіциту екзистенційних переживань, закритості по відношенню до них. Так, недостатня екзистенційна наповненість життя за всіма, виділеними А. Ленгле параметрами, підвищує ймовірність того, що студенти молодших курсів будуть підкреслювати важливість перебування на самоті у своєму житті. Особливо чітко ця закономірність проявляється щодо самодистанціювання ( $r_{xy} = -0,20$ ;  $p < 0,01$ ) і особливо самотрансценденції ( $r_{xy} = -0,36$ ;  $p < 0,0005$ ). Менш суттєвою (при  $r_{xy} = -0,15$ ), але статистично значущою ( $p < 0,05$ ), виявилася також роль нестачі свободи і відповідальності. До виділення дистанціювання як критерію ЦВЖ студентів молодших курсів може підштовхувати недостатня когерентність свідомості ( $r_{xy} = -0,25$ ;  $p < 0,001$ ), а також дефіцит надії в компоненті сили волі ( $r_{xy} = -0,15$ ;  $p < 0,05$ ).

По-третє, для студентів старшої групи з чотирьох параметрів екзистенційної наповненості життя значущим для переживання почуття ЦВЖ виявився лише один – самодистанціювання (етичне самовизначення, погляд на себе з боку). Воно підвищує ймовірність ціннісного ставлення до свого життя з точки зору турботи про здоров'я, підтримки близьких, сімейних стосунків, у зв'язку з почуттям потреби людям, а також у контексті саморегуляції діяльності, саморозвитку, отримання і використання інформації. У студентів молодшої вікової групи значущими для переживання почуття ЦВЖ виявилися всі чотири параметри екзистенційної наповненості життя. Надзвичайно вагомою виявилася роль самотрансценденції (аксіологічного аспекту власного буття). Функціонування механізму «емоційного тестування» реальності, перевірки важливості всього, що оточує досліджуваного на основі власних цінностей, має тотальний характер і зачіпає у молодших студентів усі шість, виділених нами, типів переживання ЦВЖ. Коефіцієнти кореляції при цьому варіюють у діапазоні від  $|0,25|$  до  $|0,36|$  при рівнях значимості в діапазоні від  $p < 0,05$  до  $p < 0,0005$ . Трохи менш інтенсивно проявляється роль свободи (онтологічного виміру свого буття). Відк-

риття нових можливостей виявилось істотним у п'яти типах переживання почуття ЦВЖ. Не зачіпаються тільки близькі стосунки, родина, затребуваність з боку інших. При цьому коефіцієнти кореляції варіюють у діапазоні від  $|0,15|$  до  $|0,18|$  на рівні значущості  $p < 0,05$ . Відповідальність (тобто екзистенція у праксеологічному сенсі, здатність відгукнутися на заклики до дії) у студентів молодшої групи виявилася важливою для підтримки оптимізму як установки, яка робить власне життя цінним ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,05$ ). Вона ж знижує ймовірність дистанціювання ( $r_{xy} = -0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Найменш значущим для студентів молодшої групи виявилось самодистанціювання. Воно, мабуть, перешкоджає такому варіанту переживання ЦВЖ, при якому досліджувані хочуть усамітнитися, відокремитися від інших людей ( $r_{xy} = -0,20$ ;  $p < 0,001$ ).

По-четверте, у студентів молодшої групи, на відміну від старших досліджуваних, когерентність свідомості (почуття зв'язності) перешкоджає розвитку такого типу переживання почуття ЦВЖ, який заснований на ідеї дистанціювання від інших людей ( $r_{xy} = -0,25$ ;  $p < 0,001$ ). Крім того, почуття зв'язності бере участь у стимулюванні розвитку уявлень про важливість установок на владу, прагнення до набуття статусу і високого рівня матеріального добробуту ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Але при цьому у молодшій групі, на відміну від студентів старшого віку, когерентність свідомості не включається в розробку смислових систем, пов'язаних з близькими, родинними стосунками.

По-п'яте, на відміну від студентів старшої групи, молодші студенти частіше мають потребу у надії (точніше, в такому її компоненті, як сила волі). Прояв сили волі в переживанні почуття ЦВЖ має тотальний і всеосяжний характер. Він зафіксований в усіх шести типах переживання ЦВЖ. Коефіцієнти кореляції варіюють у діапазоні від  $|0,15|$  до  $|0,32|$  при рівнях значимості в діапазоні від  $p < 0,05$  до  $p < 0,0005$ . Сила волі для молодших студентів – це ще й засіб утримання себе від необачних дій, які дистанціюють їх від інших людей. Більш вагомою (в порівнянні зі старшими студентами) є також роль й іншого компонента надії – здатності знаходити шляхи. У студентів молодших курсів ця здатність важлива не тільки для трактування почуття ЦВЖ в поняттях влади–статусу–багатства і

самоконтролю–інформації–саморозвитку, але також і для інтерпетації цього почуття як вміння підтримувати оптимізм.

Для виявлення екзистенційних предикторів переживання почуття ЦВЖ у студентів використовувалася логістична регресія. Залежною змінною, як і на попередніх етапах нашого дослідження, була тенденція зближуватися з людьми або, навпаки дистанціюватися від них при актуалізації почуття ЦВЖ. Нагадаємо, що всі досліджувані були поділені на дві групи за допомогою процедури кластерного аналізу методом k-means. Виявлявся шанс переважання однієї з тенденцій над іншою в залежності від показників екзистенційної наповненості життя, надії і когерентності свідомості. При побудові регресійного рівняння використовувався метод покрокового включення предикторів, що роблять найбільший вплив на залежну змінну. Кроки припинялися, коли в рівняння включався останній значущий предиктор. Потрібно було лише два кроки для того, щоб включити всі змінні в регресійну модель.

У таблиці 28Г (ДОДАТОК Г) представлені значення статистики, яка відображає факт впливу на залежну змінну всіх предикторів заданої моделі, блоку, кроку. На кроці 1 всі три критерії  $\chi^2$  рівні. На 2 етапі значення  $\chi^2$  помітно збільшуються. Це означає, що включення другої змінної значно покращує регресійну модель.

Класифікаційна таблиця 29Г (ДОДАТОК Г) відображає результати порівняння прогнозованих значень залежної змінної, які можна розрахувати на основі регресійного рівняння і фактично спостережувані значення. Число коректних випадків диференціації досліджуваних на «таких, що зближуються», і «таких, які схильні дистанціюватися» при переживанні почуття ЦВЖ, після третього кроку наближається до 65, 4%.

Поступове включення незалежних змінних у регресійне рівняння, а також статистичні ефекти такого включення на кожному кроці ілюструють дані таблиці 30Г (ДОДАТОК Г). Дані цієї таблиці дають можливість оцінити ступінь впливовості кожного предиктора окремо, а також визначити ступінь значущості константи (вільного члена регресійного рівняння). На другому кроці найбільш високий В-коефіцієнт виявлено відносно до незалежної змінної «Сила волі» ( $B = 0,323$ ;  $p < 0,0001$ ). Статистика Вальда щодо цієї змінної досить висока (20,64). Це означає, що сила волі у значенні компо-

нента надії детермінує шанс того, наскільки стратегії і тенденції зближення з іншими людьми будуть переважати над тенденціями дистанціювання від них. Отже, здатність сподіватися, мобілізувати енергію і ресурси за допомогою сили волі спонукає студентів до зближення і співпраці з іншими людьми. Особливо важливо це в важкі моменти, коли ЦВЖ ставиться під сумнів, і питання сенсу власного життя набувають особливої актуальності. Трохи менш впливовим виявився чинник самодистанціювання як прояв екзистенційної наповненості життя ( $B = 0,050$ ;  $p < 0,007$ ; критерій Вальда = 7,257). Самодистанціювання – це умова прояву здатності бути самим собою. Високу значимість має також константа (вільний член) регресійного рівняння. Воно має такий вигляд:

$$\ln \left[ \frac{P_{\text{зблизж.}}}{P_{\text{дистанц.}}} \right] = -2,32 + 0,323CB + 0,05\text{Самодистанц.},$$

де  $P_{\text{зблизж.}}$  – ймовірність актуалізації ідеї зближення з іншими людьми у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $P_{\text{дистанц.}}$  – ймовірність домінування ідеї дистанціювання від інших у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $P_{\text{зблизж.}} / P_{\text{дистанц.}}$  – шанс, з яким ідея зближення з іншими переважатиме над ідеєю дистанціювання від інших при переживанні досліджуваним почуття ЦВЖ;  $\ln [P_{\text{зблизж.}} / P_{\text{дистанц.}}]$  – логіт, тобто натуральний логарифм шансу;  $CB$  – сила волі як компонент надії;  $\text{Самодистанц.}$  – самодистанціювання як прояв екзистенційної наповненості життя в етичному вимірі.

Таким чином, регресійний аналіз виявив поєднання двох екзистенційних предикторів – акумульованої енергії сили волі (надії) і зрілої особистої етики (здатності бути самим собою) як детермінантів тенденції зближення з іншими людьми при переживанні студентами почуття ЦВЖ.

Вплив інших екзистенційних змінних (почуття зв'язності, здатності знаходити шляхи, самотрансценденції, свободи і відповідальності) на залежну змінну (шанс переважання тенденції зближення над тенденцією дистанціювання при актуалізації почуття ЦВЖ в юнаків і дівчат) не досягло рівня статистичної значущості. Прогнос-

тичні можливості регресійній моделі виявилися помірно високими: значення  $R^2$  Нейджелкерка свідчить про те, що всі предиктори моделі в сукупності пояснюють 47,4% загальної дисперсії залежної змінної.

#### 2.4.6. Поведінкові предиктори цінності власного життя у студентів

У таблиці 31Г (ДОДАТОК Г) представлені коефіцієнти лінійної кореляції модусів переживання почуття ЦВЖ і двох груп поведінкових параметрів протистояння стресу, отриманих на всій вибірці студентів.

Студенти, переживання почуття ЦВЖ для яких – це насамперед володіння владою, матеріальними ресурсами і високим соціальним статусом, в особистому профілі копінг-стратегій демонструють високі показники «розв'язання проблем» ( $r_{xy} = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ) і «пошуку соціальної підтримки» ( $r_{xy} = 0,25$ ;  $p < 0,0001$ ). Обидві ці копінг-стратегії орієнтовані на прагматизм і раціональність людини у взаємодії як з предметним, так і з соціальним світом. Вирішення завдання вимагає ретельного аналізу його умов, визначення меж невідомого, планомірного висунення і перевірки гіпотез, вибору найбільш оптимального варіанту співвідношення мети і засобів. Суб'єкт, що віддає перевагу даному варіанту копіngu, в максимальному ступені зосереджений на «контролі за дією», але не на «контролі за станом» (у термінології Ю. Куля [186]). Він прагне до об'єктивного перетворення ситуації за допомогою дії, а не до символічного або «магічного» (якщо використовувати термінологію Ж.-П. Сартра [331]) впливу на неї за допомогою емоцій. Легкість звернення за соціальною підтримкою, відповідно до класифікації Дж. Хауса [485], забезпечує людину 1) інструментальним (безпосередня практична допомога), 2) емоційним (співчуття, розуміння), 3) оцінним (зворотний зв'язок) і 4) інформаційним (корисні поради, інформація) сприянням. Легко бачити, що всі ці наслідки застосування копінгів «розв'язання проблеми» і «звернення за соціальною підтримкою» створюють сприятливі умови для



підвищення статусу суб'єкта, посилення його владних повноважень у групах людей, збільшення матеріального благополуччя.

Для досліджуваних, які цінують своє життя у зв'язку з можливістю мати владу, статус і матеріальне благополуччя, важливими також виявилися два показники життєстійкості – залученість ( $r_{xy} = 0,28$ ;  $p < 0,0001$ ) і контроль ( $r_{xy} = 0,19$ ;  $p < 0,005$ ). Занурення у свідомо обрану діяльність, послідовний рух до мети, що представляється суб'єкту осмисленою і важливою, як правило, високо оцінюються в сучасній культурі і винагороджуються (матеріально і морально, тобто владою, грошима, повагою тощо).

Важливо не тільки те, що здатність студентів бути оптимістичним і не зневіреним, як головна особливість переживання почуття ЦВЖ, корелює з тими самими ж поведінковими параметрами – копінгом «розв'язання проблеми» ( $r_{xy} = 0,27$ ;  $p < 0,0001$ ) і «пошуком соціальної підтримки» ( $r_{xy} = 0,19$ ;  $p < 0,005$ ), а також залученістю ( $r_{xy} = 0,31$ ;  $p < 0,000001$ ) і контролем ( $r_{xy} = 0,19$ ;  $p < 0,005$ ). Отже, поведінкові чинники переживання ЦВЖ на основі тріади влада–статус–багатство і на основі оптимізму, фактично, аналогічні.

Студенти, для яких у переживанні почуття ЦВЖ акцентована ідея здоров'я, демонструють посилення значущості трьох поведінкових чинників – копінг-стратегії «розв'язання проблеми» ( $r_{xy} = 0,20$ ;  $p < 0,001$ ), залучення ( $r_{xy} = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ) і контролю ( $r_{xy} = 0,14$ ;  $p < 0,05$ ). Ці результати узгоджуються з позитивним підходом до здоров'я, прийнятим ВООЗ (здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів [288]). У свою чергу суб'єктивне благополуччя – це продукт зайнятої людиною життєвої позиції, реалізації специфічної поведінкової активності. У цій активності людина, залучена в значущу для неї діяльність, націлена на конструктивне вирішення життєвих завдань і проблем, прагне контролювати перебіг всіляких процесів у зовнішньому і внутрішньому середовищі.

Дуже тісний зв'язок виявлений між таким джерелом почуття ЦВЖ, як самоконтроль, інформація, саморозвиток і копінг-стратегією «розв'язання проблем» ( $r_{xy} = 0,37$ ;  $p < 0,000001$ ).

Вирішення завдання (проблеми) – це поведінкова активність, що характеризується 1) спрямованістю на мету, 2) розподілом шляху до мети на окремі підцілі, 3) застосуванням послідовності операторів (тобто дій, які поступово переводять проблему з одного стану в інший, третій і т.д.; стан проблеми – це її репрезентація на деякому етапі вирішення; вирішення завдання – це, фактично, послідовність операторів), 4) проблемним простором, тобто набором станів проблеми. Вирішення завдання (проблеми) становить серію трансформацій станів проблеми від вихідного – до проміжних і далі – до кінцевого (цільового). Оператори вирішення завдань – це процедурні знання, які роблять суб'єкта компетентним в тій чи іншій області буття і визначають ті поведінкові кроки, які він може впевнено робити, розв'язуючи ту чи іншу життєву проблему [12; 56; 136; 257; 354; 355]. Люди, які використовують розв'язання проблем як стратегії подолання стресу, готові витрачати час, енергію і зусилля на багатопланову системну активність – аналіз засобів і цілей, придбання нових, більш ефективних операторів, пошук аналогій між поточною проблемою і проблемами, які вирішувалися в минулому, репрезентацію проблеми, функціональну фіксацію (вироблення нового погляду на звичні об'єкти зі свого оточення), інкубацію (виношування в підсвідомості) можливого рішення, підготовку і переживання інсайта тощо. Для здійснення такої активності важливий облік інформації, що надходить по каналах прямого і зворотного зв'язку, звірення результатів активності з еталонами в пам'яті, трансформація своєї обізнаності в умовах завдання, формулювання висновків і внесення корекцій у власну поведінку. Саме результатами такої активності визначається саморозвиток суб'єкта взагалі, і успішність застосування даної копінг-стратегії в конкретній життєвій ситуації, – зокрема. Тому студенти, які частіше за інших використовують копінг-стратегію «розв'язання проблем», прагнуть до більш досконалих форм самоконтролю, демонструють виражену установку на саморозвиток і цінують інформацію про різні аспекти і сторони свого життя. Відповідним чином будуються і їх судження про почуття ЦВЖ. Додатковим підтвердженням цього висновку є негативна кореляція показника даного джерела почуття ЦВЖ з показником копінг-стратегії «уникнення» ( $r_{xy} = -0,14$ ;

$p < 0,05$ ). Уникнення можна розуміти як відмову від виконання завдання, тобто відхід від численних, перерахованих вище форм прояву активності в проблемній (стресовій) життєвій ситуації. Цінувати своє життя, кажучи словами одного з наших досліджуваних, це означає «не уникати проблем, а навпаки, сміливо зустрічати їх обличчям до обличчя».

Цілком закономірними є також тісні позитивні кореляції показника цінності самоконтролю, інформації та саморозвитку в житті з двома параметрами життєстійкості – залученістю ( $r_{xy} = 0,29$ ;  $p < 0,00001$ ) і контролем ( $r_{xy} = 0,27$ ;  $p < 0,00001$ ). Залученість означає повне занурення в проблему (завдання) і її деталі. Вона ж – умова конструктивної роботи з проблемою. Контроль дозволяє відстежувати процес виконання завдання, утримувати його в межах допустимого, визначити момент, коли завдання виконане, а проблема вичерпана.

Виявлено тісний позитивний зв'язок показника такого джерела почуття ЦВЖ, як близькі стосунки, родина, затребуваність з трьома поведінковими параметрами – копінг-стратегіями «емоції» ( $r_{xy} = 0,12$ ;  $p < 0,05$ ) і «пошук соціальної підтримки» ( $r_{xy} = 0,19$ ;  $p < 0,005$ ), а також із залученням ( $r_{xy} = 0,25$ ;  $p < 0,0001$ ). Сім'я становить гнучку систему, що розвивається, постійно змінюється. Члени сім'ї пристосовуються один до одного, «...обмінюються численними потоками емоцій різної інтенсивності, кожен з яких при відповідних обставинах породжує зустрічні течії» [6, с. 19]. Ці різноспрямовані емоційні потоки утворюють «сімейну атмосферу», в умовах якої функціонує сімейна структура (утворюються «емоційні трикутники», емоційні «злиття і відсікання», вирішується проблема «давати і брати», відбувається самовизначення, тобто розвивається здатність розділяти почуття і думки, здійснюється сімейне проектування, трансгенераційна передача сімейного досвіду тощо) [256; 444]. На думку М. Боуена, саме в динаміці сімейного життя і в близьких взаєминах формується «емоційна система», механізми якої вбудовуються в усі форми взаємодії людини із зовнішнім світом. Вона впливає на те, 1) яку інформацію (із зовнішнього і внутрішнього середовища) людина отримує, 2) як саме і в якого роду структури вона цю інформацію буде інтегрувати, 4) яку поведінку на основі цих

структур вона актуалізує, 4) як саме і за яким принципом вона буде фільтрувати сигнали зворотного зв'язку (реакцію середовища на свою поведінку) [371].

С.С.Томкінсу належать крилаті слова про те, що емоції посилюють переживання: вони роблять те, що добре, ще краще, а те, що погано – ще гірше [531; 532]. Отже, переживання емоції (тобто емоційну поведінку) цілком може бути використано як форму копіngu. Емоційний розвиток, що відбувається в рідній сім'ї, закріплює найбільш міцні емоційні патерни, що пом'якшують вплив стресорів. Тому не дивно, що у наших досліджуваних, які переживають ЦВЖ насамперед у контексті близьких, внутрішньосімейних стосунків, виявляється тісний зв'язок цього переживання саме з емоційним копіngом. У їхньому уявленні життя цінне, якщо для подолання життєвих труднощів зберігається можливість повторювати успішні емоційні патерни, які сформувалися в ранніх значущих відносинах. В актуальній стресовій ситуації відбувається підтвердження сформованої раніше емоційної системи, підтверджується легітимність сформованого емоційного життєвого досвіду, здійснюється символічне «повернення до гарного, правильного», тобто до того, що практикувалося в рідній сім'ї.

Одна з найважливіших функцій сім'ї як мікросоціальної одиниці «малого соціуму» – підтримка свого члена, допомога йому [13; 132; 332; 439; 445]. Роль сім'ї і друзів як джерела допомоги та підтримки стає очевидною в період сімейних криз [266; 275; 424], коли почуття затребуваності людини її сім'єю береться під сумнів. Тому студенти, аналізуючи критерії почуття ЦВЖ і підкреслюючи важливість сім'ї і близьких взаємин, відзначили також і важливість здатності звернутися за допомогою до інших людей.

Залученість як параметр життєстійкості у таких студентів виявилася істотно вираженою не випадково. Вона свідчить про схильність досліджуваних занурюватися в близькі взаємини гранично глибоко і серйозно, що робить таких студентів особливо стійкими до дії стресорів. Уміння залучатися для них – істотна ознака почуття ЦВЖ.

Студенти, які цінують своє життя за можливість побути на самоті, усамітнитися, дистанціюватися від інших людей, виявилися схожими на студентів, у переживанні почуття ЦВЖ яких акцентована ідея близькості з іншими, сім'ї та затребуваності. І тим, і іншим властиво актуалізувати копінг-стратегію «емоції». Можливо, і для тих, і для інших стресова ситуація – це насамперед ситуація невизначеності, розриву в потоці діяльності, інформаційного дефіциту. Емоція заповнює собою брак інформації [345], і обидві ці групи студентів використовують емоційні дії для подолання ситуації. Як відомо, мета емоційного впливу – зміна ставлення суб'єкта до ситуації [306], трансформація феноменологічної якості цієї ситуації від «неприйнятною для мене» до «прийнятною для мене» [331], багаторазове переоцінювання ситуації в напрямку можливості що-небудь з нею зробити, яке відбувається інтуїтивно і несвідомо [16] або цілком усвідомлено [189] і навіть в умовах вольового контролю [372]. Однак студенти з переживанням ЦВЖ, в якому виражені сімейні цінності і зв'язок з близькими людьми, в емоціогенній ситуації можуть вибудовувати конструктивне подолання. Вони легко звертаються за соціальною підтримкою. Але саме до цього не здатні студенти, які дистанціюються. Якщо ЦВЖ переживається виключно як можливість піти від інших людей, то сценарії копінгів вельми обмежені: крім емоцій ці студенти в ситуації стресу практикують уникнення проблеми ( $r_{xy} = 0,13$ ;  $p < 0,05$ ) і нічого більш конструктивного. Звичайно, існують стресові ситуації, в яких найбільш адаптивним буде уникання проблеми. Але прототипами таких ситуацій є еволюційні, біологічно значущі життєві епізоди (випробування холодом, голодом, інфекціями, небезпека прямого зіткнення з суперником, який у своїх можливостях і ресурсах явно перевершує суб'єкта тощо). У більшості ситуацій соціальної взаємодії уникнення значно менш адаптивно. Воно перешкоджає самоствердженню суб'єкта, відстоюванню його суверенності, захисту прав, розкриттю творчих можливостей. Саме тому студенти вираженою тенденцією до дистанціювання в переживанні почуття ЦВЖ різко відрізняються від усіх інших досліджуваних зниженою життєстійкістю, причому за всіма трьома показниками. Вони не залучені в життєві ситуації спілкування і діяльності ( $r_{xy} = -0,22$ ;

$p < 0,001$ ), недостатньо їх контролюють ( $r_{xy} = -0,17$ ;  $p < 0,05$ ), не хочуть залишати «зону комфорту» при розрахунку ймовірностей, тобто відмовляються ризикувати ( $r_{xy} = -0,12$ ;  $p < 0,05$ ).

Вельми характерними виявилися і коефіцієнти кореляції показників джерел почуття ЦВЖ з сумарним показником тесту життєстійкості. Студенти, схильні до дистанціювання – це досліджувані з явно зниженою життєстійкістю в цілому. Життєстійкість виявилася найбільш важливою для формування таких установок у переживанні почуття ЦВЖ у студентів як самоконтроль–інформація–саморозвиток, влада–статус–багатство, а також оптимізм. Вона, мабуть, важлива (але в дещо меншій мірі) для досліджуваних, які осмислюють ЦВЖ в поняттях здоров'я, близьких відносин, сім'ї та затребуваності.

Для вивчення вікових особливостей прояву поведінкових чинників у динаміці основних психологічних джерел почуття ЦВЖ, кореляційний аналіз був виконаний окремо у молодшій і у старшій групах студентів. Корелограми на рис. 2.13 і 2.14 відображають системи взаємозв'язків показників основних джерел почуття ЦВЖ з показниками копінг-стратегій і життєстійкості студентів, відповідно, молодшої і старшої груп. Таблиці 32Г і 33Г (ДОДАТОК Г) містять відповідні значення коефіцієнтів кореляції між показниками.

Виявлено наступні ознаки подібності між студентами молодших і старших курсів у структурі кореляційних зв'язків між показниками. По-перше, незалежно від віку студентів для прояву майже всіх джерел переживання почуття ЦВЖ (крім дистанціювання) виявилася дуже важливою життєстійкість (за параметром залученості). Так, у молодшій студентській групі вона корелює з параметрами джерел ЦВЖ на рівні від  $r_{xy} = 0,18$  ( $p < 0,05$ ) до  $r_{xy} = 0,33$  ( $p < 0,0001$ ). У студентів старших курсів – від  $r_{xy} = 0,23$  ( $p < 0,05$ ) до  $r_{xy} = 0,31$  ( $p < 0,005$ ). Отже, прояв такого поведінкового параметра, як життєстійкість, через залучення в діяльність і комунікацію у студентів має майже наскрізний характер і не залежить від віку досліджуваних. Є тільки одна умова такого прояву – актуалізація різноманітних аспектів переживання почуття ЦВЖ має відбуватися в рамках модусу зближення з іншими людьми.

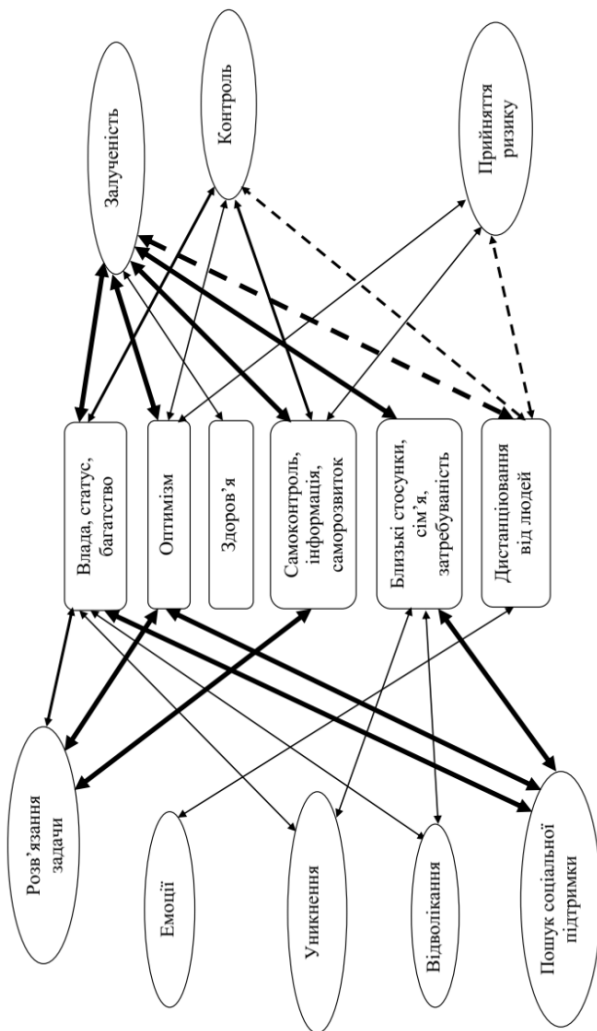
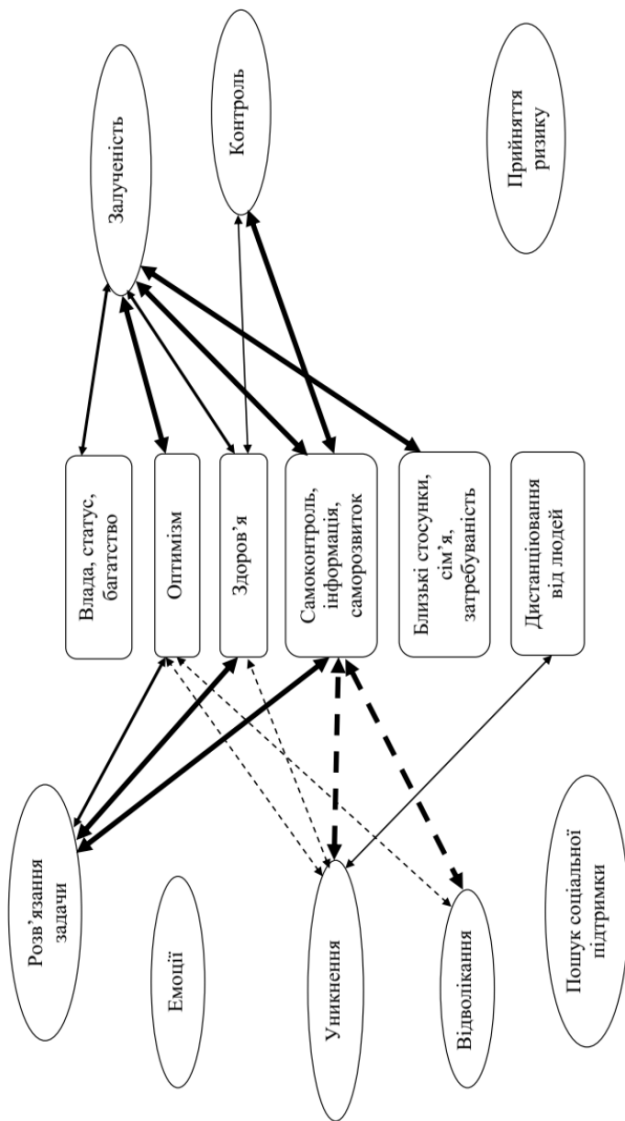


Рис. 2.13. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і поведінковими (копінг-стратегії і життєстійкість) показниками у студентів молодших курсів. (Примітка:  $p < 0,05$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,01$ ;  $\longleftrightarrow$  –  $p < 0,005$ ;  $\longleftrightarrow$  – позитивні кореляції;  $\longleftrightarrow$  – негативні кореляції).





При переживанні почуття ЦВЖ в модусі дистанціювання від інших людей залученість перестає мати значення (як у студентів старших курсів), або навіть починає знецінювати власне життя (як у студентів молодших курсів).

По-друге, майже однаковим (за своєю значимістю) у студентів молодших і старших курсів є значення копінг-стратегії «розв'язання проблем».

Прагматичний і конструктивний підхід до проблем і життєвих викликів у всіх студентів, незалежно від їх віку, сприяє посиленню почуття ЦВЖ.

У старших розв'язання проблеми важливо для оптимізму, самоконтролю–інформації–саморозвитку і здоров'я, а у молодших – оптимізму, самоконтролю–інформації–саморозвитку і влади–статусу–багатства. У студентів молодших курсів коефіцієнти кореляції варіюють у межах від  $r_{xy} = 0,23$  (при  $p < 0,01$ ) до  $r_{xy} = 0,37$  ( $p < 0,0001$ ). У студентів старших курсів – від  $r_{xy} = 0,27$  ( $p < 0,01$ ) до  $r_{xy} = 0,38$  ( $p < 0,0005$ ).

Між структурами взаємозв'язків показників, отриманими в групах студентів молодших і старших курсів є також і помітні відмінності.

По-перше, три поведінкових змінних (копінг-стратегії «емоції» і «пошук соціальної підтримки», а також життєстійкість за параметром «прийняття ризику») скільки-небудь помітним чином у переживанні почуття ЦВЖ у студентів старших курсів не виявляються. Вони на статистично значущому рівні не корелюють ні з одним із показників джерел ЦВЖ.

Прийняття ризику з віком знижує свою значимість як чинник переживання ЦВЖ. З роками суб'єкт стає обережним. Він схильний займати більш зважену і продуману позицію щодо такого надзвичайно складного питання, як підстави для висновку про цінність життя взагалі і ЦВЖ – зокрема [14; 29; 70; 88; 163; 229; 289; 435]. Причому наростання обережності в судженнях і прийнятті рішень поєднується в посиленні консервативності установок і закритості новому досвіду [136; 137; 148]. Очевидно, що значимість копіngu «емоції» знижується з віком не випадково. Це – наслідок засвоєння досвіду когнітивного контролю емоцій [47; 54; 188; 279], емоційно-мотиваційного розвитку [58],

ускладнення міжфункціональних зв'язків у структурі емоційного інтелекту [161; 216; 259] і емоційної пам'яті [170], посилення так званої «градієнтності» емоційного досвіду [383]. Відносна незначимість пошуку соціальної підтримки як копінг-стратегії у старших пояснюється зростанням самодостатності і впевненості в собі з віком. Все це – причина розвитку схильності спиратися на власні сили і бути незалежним у вирішенні важливих життєвих проблем.

По-друге, поведінкові особливості (копінг і життєстійкість) можуть стримувати переживання почуття ЦВЖ у студентів молодших і старших курсів по-різному. Якщо у молодших стримуючу роль відіграють параметри життєстійкості (всі негативні кореляції сконцентровані в правій частині корелограми), то у старших – деякі копінг-стратегії (негативні кореляції відображені тільки в лівій частині корелограми). У студентів молодших курсів і контроль, і прийняття ризику, і особливо залученість різко знижують ймовірність переживання почуття ЦВЖ як дистанціювання від інших людей. Висока життєстійкість у всіх трьох своїх аспектах, так би мовити «за замовчуванням» передбачає «рух до людей» (поняття, запропоноване К. Хорні [422]), відкритість по відношенню до них, відчуття себе здатним контролювати те, що відбувається. Психологічна служба закладів вищої освіти при роботі зі студентами молодших курсів може посилити свою ефективність, якщо скоректує свої втручання в процес їх адаптації до навчання саме в напрямку посилення життєстійкості. Основний напрямок консультативної психологічної допомоги студентам старших курсів – модифікація їх копінг-стратегій. У них неконструктивно проявляється уникнення (воно знижує показники «оптимізму», «здоров'я», «самоконтролю-інформації-саморозвитку» в переживанні почуття ЦВЖ, але при цьому підвищує ймовірність дистанціювання від інших людей). Крім того, очевидна стримуюча роль копінг-стратегії «відволікання»: вона знижує ймовірність актуалізації у старшокурсників ідей оптимізму, самоконтролю, інформації та саморозвитку при переживанні почуття ЦВЖ.

По-третє, студенти молодших курсів значно більше, в порівнянні зі старшокурсниками, підготовлені до пошуку

соціальної підтримки. Здатність звернутися за допомогою – один із найцінніших психологічних ресурсів, вміння використовувати якого лежить в основі життєвого успіху в сучасній культурі [46]. С. Кобб і С. Касл, піонери психологічних досліджень соціальної підтримки, довели її модеруючу роль у сприйнятті стресора і недопущенні захворювань організму і особистості [469; 489]. Важливим є те, наскільки соціальна підтримка сприймається як така. Студенти молодших курсів сприймають її як додатковий ресурс у зміцненні почуття ЦВЖ в аспектах влада–статус–багатство, оптимізм і близькі стосунки–сім'я–затребуваність. У старшокурсників, мабуть, формування і прояв почуття ЦВЖ відбувається поза будь-якого зв'язку з їх здатністю звернутися до соціальної підтримки.

По-четверте, у студентів молодших курсів участь копінг-стратегій у прояві почуття ЦВЖ суперечливо. Йдеться про такі копінги, як уникнення і відволікання. Схильність до таких копінг-стратегій статистично значимо пов'язана з імовірністю інтерпретувати ЦВЖ в поняттях володіння владою, високим соціальним статусом, матеріальними засобами і ресурсами. Уникнення і відволікання не є кращими стратегіями для здобуття реальної влади, придбання популярності. Це далеко не найефективніші способи домогтися поваги людей, придбати значні матеріальні (майнові, грошові) кошти (крім їх успадкування). У реальному житті побудова близьких (дружніх, любовних) відносин мало сумісно з тенденціями уникати таких відносин, ухилятися від них [122; 123; 157; 281; 379].

По-п'яте, між юними і дорослими студентами є істотні відмінності в тому, на які саме поведінкові ресурси спирається той чи інший варіант осмислення почуття ЦВЖ. Так, переживання студентами молодших курсів почуття ЦВЖ в поняттях влади, статусу і багатства обов'язково пов'язано з подолаючої поведінкою. Тут важливі стратегії «розв'язання проблем», «уникнення», «відволікання» і особливо – «звернення за соціальною підтримкою». Дуже істотні також змінні життєстійкості – контроль і особливо залученість. Для переживання почуття ЦВЖ в категоріях влади–статусу–багатства студентами старшої групи все це (за

винятком життєстійкості за параметром залученості) вже не важливо.

Оптимістичний погляд на своє життя як умова переживання її цінності у студентів молодших курсів повинен бути обов'язково підкріплений поведінковими «аргументами» – стійко сформованими копінгамі «розв'язання проблем» і «здатність звернутися за соціальною підтримкою». Важлива також життєстійкість особистості, причому за всіма трьома параметрами. Оптимізм студентів старших курсів як умова наявності у них почуття ЦВЖ настільки великий «поведінкової підтримки» не потребує. Зрілим студентам досить копіngu «розв'язання проблем» і життєстійкості за показником залученості. Однак саме студентам старшої групи можуть перешкодити надмірно виражені копінг-стратегії «уникнення» і «відволікання».

Для переживання почуття ЦВЖ в контексті ідеї здоров'я студентам молодших курсів досить проявляти життєстійкість (за параметром залученості) і не більше того. Для студентів старших курсів, серед яких є і люди середнього віку, цього недостатньо. Крім залучення, для них важливий також інший параметр життєстійкості – контроль і, крім того, добре сформована копінг-стратегія «розв'язання проблем». Важливо також, щоб такі студенти відмовлялися від копіngu «уникнення».

Студенти молодших і старших курсів виявилися схожими в тому, які саме поведінкові чинники можуть проявитися в переживанні почуття ЦВЖ на основі ідеї самоконтролю, інформації та саморозвитку. Для всіх учасників експерименту, незалежно від віку важливі копінг-стратегія «розв'язання проблем» і життєстійкість. Однак студенти старших курсів змушені свідомо протистояти «уникненню» і «відволіканню».

Для того щоб переживати почуття ЦВЖ у близьких, сімейних взаєминах, відчувати затребуваність, студентам старших курсів досить бути життєздатними людьми (за параметром залученості). Студенти молодших курсів змушені демонструвати більш широкий поведінковий репертуар. Для них важливі і життєстійкість (за параметром залученості), і здатність звернутися за соціальною підтримкою, і навіть такі копінг-стратегії, як «уникнення» і «відволікання». Це свідчить про наявність суперечності в структурі ЦВЖ, пе-

режитої через ідею близьких стосунків, сім'ї та затребуваності. Студенти молодших курсів для переживання ЦВЖ саме в такому контексті мають відмовитися від «великого соціуму», від цінності відносин, які не є близькими, від відносин, що виходять за межі сім'ї. Дорослішаючи, їм ще тільки належить навчитися жити і зберігати психологічну рівновагу в таких умовах, коли їхня соціальна затребуваність не очевидна. Більш зрілі студенти, навпаки, вже мають життєвий досвід інтеграції суперечливих вимог свого мікро- і макросоціуму.

Студенти старших курсів, які цінують своє життя за можливість дистанціюватися від інших людей і побути на самоті, фактично відрізняються тільки однією поведінковою особливістю – більш частим використанням копінг-стратегії «уникнення». Поведінкова структура дистанціювання як основи почуття ЦВЖ у студентів молодших курсів принципово інша. Ці студенти демонструють значно знижену життєстійкість за всіма параметрами (особливо – за залученістю). Крім того, їм властиво часто використовувати копінг-стратегію «емоції».

Для уточнення причинно-наслідкових зв'язків усі емпіричні дані були піддані регресійному аналізу. Поведінкові предиктори почуття ЦВЖ у студентів виявлялися за допомогою логістичної регресії. Як залежна змінна виступила тенденція зближуватися з людьми або, навпаки, дистанціюватися від них при актуалізації почуття ЦВЖ. Виявлявся шанс переважання однієї з тенденцій над іншою в залежності від показників копінг-стратегій і життєстійкості. Був використаний метод покрокового включення предикторів, що роблять найбільший вплив на залежну змінну. Кроки припинялися, коли в рівняння включався останній значущий предиктор. Для включення всіх змінних у регресійну модель знадобилося п'ять кроків.

У таблиці 34Г (ДОДАТОК Г) представлені значення статистики, яка відображає факт впливу на залежну змінну всіх предикторів заданої моделі, блоку, кроку. На кроці 1 всі три критерії  $\chi^2$  рівні. При цьому значення  $\chi^2$  для блоку і моделі рівні остільки, оскільки модель складається з одного блоку. Значення  $\chi^2$  для моделі і кроку рівні тому, що на 1 кроці вони тотожні. Послідовне включення в модель другої, третьої, четвертої та, нарешті, п'ятої змінної на 2 – 5

кроків значно покращує регресійну модель, про що свідчить збільшення значення критерію  $\chi^2$ .

У класифікаційній таблиці 35Г (ДОДАТОК Г) наведені результати порівняння значень залежної змінної, які можна розрахувати на основі регресійного рівняння і фактичного спостереження. Число коректних випадків диференціації досліджуваних на схильних до зближення і схильних до дистанціювання при переживанні почуття ЦВЖ після п'ятого кроку досягло 75,2%.

Поступове включення незалежних змінних у регресійне рівняння, а також статистичні ефекти такого включення на кожному кроці ілюструють дані таблиці 36Г (ДОДАТОК Г). За цими даними видно ступінь впливовості кожного предиктора окремо. Також визначився ступінь значущості вільного члена регресійного рівняння (константи).

Так, на п'ятому кроці найбільш високий В-коефіцієнт виявлено по відношенню до такої незалежної змінної як «Пошук соціальної підтримки» ( $B = 0,223$ ;  $p < 0,0001$ ). Статистика Вальда = 17,211. Змінна «Включення» також вельми впливова ( $B = 0,108$ ;  $p < 0,0001$ ). Вона найбільш значима за статистикою Вальда (28,577). Обидва ці найбільш впливові поведінкові предиктори в найбільш концентрованому вигляді виражають ідею взаємодії досліджуваних з оточуючими людьми. Саме від цих змінних насамперед залежить і ними детермінується переживання почуття ЦВЖ як активності, що зближує студентів з оточуючими людьми.

Третім за впливовістю предиктором для наших досліджуваних виявилася копінг-стратегія «Уникнення» ( $B = -0,099$ ;  $p < 0,02$ ; критерій Вальда = 22,6). Регресійне рівняння об'єднує предиктори, які в сукупності пророкують шанс переважання ідеї зближення з іншими людьми над ідеєю дистанціювання від них при переживанні студентами почуття ЦВЖ. Тому показник «Уникнення» увійшов в це рівняння зі знаком «мінус».

Четвертий за впливовістю предиктор – копінг-стратегія «Емоція» ( $B = 0,068$ ;  $p < 0,02$ ; критерій Вальда = 17,776). Мова тут йде про актуалізацію емоційної поведінки внаслідок суб'єктивної оцінки тієї чи іншої стресової ситуації. Мета такої поведінки – вираз ставлення до даної ситуації на основі критеріїв і стандартів, вбудованих у потреби, мотиви і цінності особистості. Найбільш важли-

вим джерелом таких стандартів є мотиви, що входять до структури спрямованості особистості [38; 105; 195; 226; 250; 320; 455]. Емоції і почуття мають колосальний потенціал об'єднання. Будучи синхронізованими у просторово-часовому та змістовному вимірах, вони сприяють взаєморозумінню і емпатії, об'єднанню людей навколо спільної ідеї, справи, подолання самих, здавалося б, нерозв'язних конфліктів [17; 57; 93; 287; 355]. Переживання схожих емоцій в одній і тій же ситуації (або в подібних ситуаціях), отримання аналогічного емоційного досвіду – найважливіший механізм вироблення почуття «Ми» [285].

Нарешті, п'ятим предиктором, який увійшов до регресійної моделі на статистично значущому рівні, є копінг-стратегія «розв'язання проблеми» ( $B = 0,052$ ;  $p < 0,02$ ; критерій Вальда = 17,776). Статистичну значимість має також і константа (вільний член) регресійного рівняння. Воно має такий вигляд:

$$\ln \left[ \frac{P_{\text{зближ.}}}{P_{\text{дистанц.}}} \right] = -8,35 + 0,223\text{ПСП} + 0,1083 - 0,1U + 0,07E + 0,052PЗ$$

де  $P_{\text{зближ.}}$  – ймовірність актуалізації ідеї зближення з іншими людьми у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $P_{\text{дистанц.}}$  – ймовірність домінування ідеї дистанціювання від інших у досліджуваного, який переживає почуття ЦВЖ;  $P_{\text{зближ.}} / P_{\text{дистанц.}}$  – шанс, з яким ідея зближення з іншими переважатиме над ідеєю дистанціювання від інших при переживанні досліджуваним почуття ЦВЖ;  $\ln [P_{\text{зближ.}} / P_{\text{дистанц.}}]$  – логіт, тобто натуральний логарифм шансу; ПСП – пошук соціальної підтримки; З – залученість; У – уникнення; Е – емоція; РП – розв'язання проблем.

Вплив копінг-стратегії «Відволікання» і двох змінних життєстійкості (контроль і прийняття ризику) на залежну змінну (шанс переважання тенденції зближення над тенденцією дистанціювання при актуалізації почуття ЦВЖ у студентів) виявився слабким і не досяг рівня статистичної значущості. Таким чином, до числа значущих поведінкових предикторів переживання почуття ЦВЖ студентів увійшли показники чотирьох стратегій копінг-поведінки і один показник життєстійкості. Прогностичні можливості регресійної моделі виявилися досить високими: значення  $R^2$  Нейджелкерка свідчить

про те, що всі предиктори моделі в сукупності пояснюють 59,4% загальної дисперсії залежної змінної.

\*\*\*\*\*

На основі аналізу результатів емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки.

1. У емпіричній частині дослідження вивчалися віково-статеві та структурно-динамічні особливості почуття ЦВЖ, його темпоральні, емоційно-мотиваційні, поведінкові, когнітивні і екзистенційно-сміслові предиктори. ЦВЖ можна трактувати як готовність до переживання досвіду боротьби за виживання і здатність до розгортання «технік буття» при відгуку суб'єкта на ті чи інші виклики життя. Для студентів основна частина таких викликів сконцентрована на провідній для них, – навчально-професійній, – діяльності. У психолінгвістичному експерименті встановлено варіанти смислових систем, які легко вербалізуються в асоціаціях і беруть участь у визначенні спрямованості переживання почуття ЦВЖ. Ці варіанти в цілому відповідають шести основним джерелам почуття ЦВЖ. У чоловічих асоціаціях до поняття ЦВЖ акцентовані спрямованість на зовнішній світ, а також просторово-часові категорії. Жіночі асоціації тісніше пов'язані з внутрішнім світом, а також із особистісними і психорегуляційними якість. Виявлено типи вікової динаміки асоціатів до поняття ЦВЖ: «наскрізний» (асоціат проявляється у всіх вікових групах), «зростаючий» (частота актуалізації асоціата збільшується з віком), «регресуючий» (частота прояву асоціата знижується з віком), «випнутий» (асоціат максимально представлений у реакціях досліджуваних середньої вікової групи і мінімально – у юних і літніх досліджуваних). У цілому асоціації до поняття ЦВЖ представників різних вікових груп відображають специфіку соціальних ситуацій і задач розвитку, а також провідних видів діяльності, характерних для того, або іншого віку.

2. За допомогою рангового аналізу виявлено, що найбільш важливими підставами для переживання почуття ЦВЖ для студентів є «можливість інвестувати у своє майбутнє», «можливість саморозвитку» і особливо – «позитивні почуття у стосунках з людьми». На думку студентів, ніяк не пов'язані з ЦВЖ, і навіть заважають



йому «прояв негативних почуттів», «відсутність допитливості» і особливо – «спроби контролювати життя інших людей». Виявлено статеві і вікові відмінності між досліджуваними в підставах для переживання почуття ЦВЖ. Чоловіча та жіноча точки зору багато в чому схожі. Однак жінки більш наполегливо, ніж чоловіки, підкреслювали важливість взаємин (любові, дружби) і догляду за своїм тілом. Чоловіки, на відміну від жінок, наполягали на вмінні вчитися на помилках, а також вміти збирати нову і корисну інформацію. При значній схожості відповідей дорослих і юних студентів перші частіше наголошували на важливості турботи про здоров'я (як психологічному, так і фізичному), а другі – на необхідності прийняття, взаєморозумінні у відносинах, а також контролі над умовами свого життя тощо.

Ієрархічний агломеративний кластерний аналіз підтвердив припущення про те, що окремі (парціальні) цінності і смисли, що входять у систему ЦВЖ, об'єднуються в особливі групи, які мають загальну тематичну спрямованість. Це – смислові комплекси, які охоплюють тематику: 1) екзистенційних і трансцендентальних переживань, 2) соціального успіху, 3) ефективного функціонування організму і особистості, 4) спілкування і єднання з іншими людьми, 5) відокремлення від інших і контролю над ними. Уявлення студентів про ЦВЖ та його підстави структуруються саме цими провідними ідеями.

За допомогою експлораторного факторного аналізу виявлено шість компонентів структури переживання ЦВЖ у студентів: 1) влада, статус, багатство; 2) оптимізм, 3) здоров'я, 4) самоконтроль, інформація, саморозвиток, 5) близькі стосунки, родина, затребуваність, 6) дистанціювання. За допомогою кластерного аналізу методом k-means виявлені два основних профілі (типи) переживання почуття ЦВЖ у студентів – «Цінність зближення» з людьми і «Цінність дистанціювання» від них. У них виражаються індивідуалізовані і стійкі тенденції ціннісного ставлення до свого життя, які переломлюються через призму найбільш бажаного і комфортного типу зв'язків зі Світом Людей (приєднання, або збереження дистанції).

3. Суттєвим чинником переживання почуття ЦВЖ є структура тимчасової транспективи студентів. Особливо важливі образи

майбутнього і позитивного минулого. Спрямованість студентів у майбутнє супроводжує форми активності, спрямовані на набуття влади, статусу, багатства, підтримання оптимізму і здоров'я. Образ майбутнього вбудовується в пошукову активність, збір інформації (особливо – навчальної та професійної), у процеси самоконтролю і саморозвитку. Прогнозування свого майбутнього керує процесами зміцнення близьких стосунків, підтримання контактів із значущими людьми. У той же час образ майбутнього істотно знижує ймовірність спроб студентів переживати почуття ЦВЖ на основі самоізоляції, дистанціювання від інших людей. Роль позитивного минулого надзвичайно важлива для розвитку почуття ЦВЖ на основі здатності підтримувати оптимізм і близькі стосунки з людьми. Темпоральними умовами переживання почуття ЦВЖ на основі дистанціювання від інших є деталізоване і емоційно насичене негативне минуле, а також конструювання образу теперішнього часу в поняттях фаталізму. У порівнянні зі старшими студентами у студентів молодших курсів образ майбутнього є більш впливовим і універсальним. Він у них пов'язаний з усіма джерелами почуття ЦВЖ. У студентів старших курсів спектр впливовості майбутнього не настільки широкий. Ідея влади, багатства і статусу як умов переживання почуття ЦВЖ у студентів молодших курсів тісніше «прив'язана» до компонентів тимчасової транспективи, ніж у старшокурсників. У логістичну регресійну модель, яка прогнозує ймовірність переживання студентами почуття ЦВЖ на основі прагнення до зближення з іншими людьми, увійшли такі темпоральні предиктори, як образ майбутнього, позитивне минуле і гедоністичне сьогодення.

4. Усі п'ять видів базисних переконань, які були діагностовані як когнітивні предиктори почуття ЦВЖ, виявилися важливими для того, щоб студенти пов'язували ЦВЖ з оптимізмом, здоров'ям, самоконтролем, отриманням інформації, саморозвитком, близькими стосунками. Доступ до влади, статусу і багатства пов'язаний з почуттям ЦВЖ не у всіх студентів, а тільки у тих, хто переконаний в позитивності образу Я, в контрольованості і справедливості того, що відбувається. Студенти, які сумніваються у справедливості і контрольованості того, що відбувається, а також у позитивності образу власного Я, навпаки, пов'язують ЦВЖ з можливістю тримати

інших людей на дистанції. Студенти старших курсів, на відміну від молодших, демонструють більш зріле ставлення до влади, статусу і багатства як джерелам почуття ЦВЖ. На їхню думку, для цього дуже важлива роль базисного переконання у справедливості. Старшокурсники також зазначають, що здоров'я може бути повноцінним джерелом почуття ЦВЖ тільки за умови базисного переконання в контролі. Виражені базисні переконання у справедливості, постійному контролі й позитивному образі Я увійшли як предиктори в регресійну логістичну модель, яка прогнозує ймовірність переживання студентами почуття ЦВЖ на основі прагнення зближуватися з людьми.

5. Емоційне вигоряння від навчання блокує такий ресурс для переживання студентами почуття ЦВЖ, як оптимізм. Це стосується і редукції професійних досягнень, і деперсоналізації, і особливо – емоційного виснаження від навчання. Настільки ж деструктивна роль відчуження від навчання: безсилля у вирішенні навчальних завдань і особливо вегетативність (знецінення знань) деформують переживання студентами почуття ЦВЖ. Можуть зруйнуватися оптимістичні установки, які належать до перспективи професійного вдосконалення і особистісного зростання. Особливо небезпечний чинник відчуження студента від навчання для актуалізації такого джерела почуття ЦВЖ, як «Самоконтроль, інформація, саморозвиток». Усі чотири параметри відчуження (вегетативність, безсилля, нігілізм і авантюризм) систематично спотворюють процеси пошуку, прийому, структурування й ефективного використання навчальної, професійно значимої інформації. Необхідні механізми детального самоконтролю не розвиваються в належному ступені на різних рівнях ієрархії психічних регуляторів професійної діяльності. Обмежуються можливості саморозвитку. Стає проблематичним досягнення високих рівнів володіння діяльністю, з якою студент пов'язав свою майбутню професію. Нігілізм і авантюризм негативним чином позначаються також на прояві такого джерела почуття ЦВЖ студентів, як «Близькі стосунки, родина, затребуваність». У той же час емоційне вигоряння і відчуження від навчання підштовхують студента до непродуктивної ідеї, що по-справжньому цінують своє життя тільки ті, хто віддаляється, дистанціюється від людей. Емоційне неблагополуччя навчальної діяльності по-різному прояв-

ляється на переживанні почуття ЦВЖ у студентів молодших і старших курсів. У студентів молодших курсів через емоційне вигорання і відчуження від навчання знижується ймовірність трактування ЦВЖ в поняттях оптимізму, самоконтролю, пошуку і переробки інформації, саморозвитку. Студенти старших курсів для підтримки почуття ЦВЖ починають відчувати потребу в дистанціюванні від інших людей (за винятком членів сім'ї та близьких). При емоційному вигоранні від навчання, студенти старших курсів занурюються в близькі, сімейні взаємини. Відповідно до регресійної моделі, найбільш впливовими емоційними предикторами почуття ЦВЖ студентів є вегетативність, емоційне виснаження і авантюризм.

6. Мотиваційний чинник переживання почуття ЦВЖ особливо помітний, якщо будь-які мотиви стають надмірно вираженими, тобто невротичними. Діяльність (зокрема, навчально-професійна), яка будується на основі невротичних схильностей, позбавляється справжнього змісту. Почуття ЦВЖ при цьому набуває особливу специфіку і втрачає оптимальність. Невротичні схильності виявилися особливо значущими для почуття ЦВЖ у студентів, які наголошували на важливості володіння владою, високим статусом і матеріальними багатствами. Для таких студентів особливо важливі схильності до досконалості і невразливості, влади через інтелект і волю, визнання і престижу Зв'язування ЦВЖ з близькими стосунками, сім'єю, соціальною затребуваністю характерно насамперед для студентів, які гіпертрофували потребу в партнері, що керує, в любові і прихильності, у престижі, особистих досягненнях, у захопленні собою. Студенти, які переживають почуття ЦВЖ в контексті проблематики здоров'я, відрізняються перебільшеними потребами в досягненні досконалості і невразливості, в захопленні собою, в любові і прихильності. У студентів, упевнених у тому, що умовою посилення ЦВЖ є дистанціювання від людей, відрізняються перебільшеною схильністю укладати своє життя у вузькі рамки. У студентів старших курсів більш помітно (в порівнянні зі студентами молодших курсів) участь невротичних потреб із переліку К. Хорні у прояві основних джерел переживання почуття ЦВЖ. Невротична потреба в тому, щоб «укласти своє життя у вузькі рамки» перешкоджає переживання почуття ЦВЖ в багатьох аспектах; але це стосується

головним чином студентів старших курсів. Відповідно до логістичної регресійної моделі, найбільш впливові мотиваційні предиктори переживання студентами почуття ЦВЖ на основі установки зближення з іншими людьми такі: 1) відмова від укладення свого життя у вузькі рамки, 2) потреба (схильність) у досягненні досконалості і невразливості, 3) потреба (схильність) у партнері, що керує.

7. Салютогенні орієнтації особистості, які виражаються в почутті зв'язності (когерентності), надія, що виявляється в силі волі та здатності знаходити шляхи, а також екзистенціальна наповненість життя, яка оцінювалася за параметрами самодистанціювання, самотрансцендування, свободи і відповідальності, в сукупності представляли в даному дослідженні екзистенційно-смысловий чинник переживання почуття ЦВЖ у студентів. Когерентність свідомості посилює такі джерела переживання почуття ЦВЖ, як «Самоконтроль, інформація, саморозвиток», «Оптимізм», «Здоров'я» і в дещо меншому ступені – «Близькі стосунки, родина, затребуваність» і «Влада, статус, багатство». «Дистанціювання від людей» як джерело почуття ЦВЖ, навпаки, значно частіше зустрічається у студентів із нерозвиненими салютогенними орієнтаціями. Сила волі і здатність знаходити шляхи як аспекти надії, важливі для прояву таких джерел почуття ЦВЖ, як «Самоконтроль, інформація, саморозвиток», «Влада, статус, багатство» і «Оптимізм». Студентам, які цінують своє життя за допомогою самоти, притаманний дефіцит надії і компоненті сили волі, і в компоненті здатності знаходити шляхи. Студенти, здатні до самодистанціювання, перевершують інших у тенденції цінувати своє життя за можливість саморозвитку, ефективного самоконтролю на основі врахування різноманітної інформації про світ і про себе. Вони краще за інших зміцнюють свій оптимізм, близькі стосунки. Встановлено, що недостатня екзистенціальна наповненість життя в формі самодистанціювання, супроводжується надмірним дистанціюванням від інших людей. Самотрансценденція активує такі джерела переживання студентами почуття ЦВЖ, як оптимізм, здоров'я, влада, високий соціальний статус і матеріальне багатство. Крім того, вона різко знижує ймовірність спроб студентів підсилувати відчуття ЦВЖ

через дистанціювання від інших людей. Показник екзистенційної свободи виявився найбільш високим у студентів, які переживають почуття ЦВЖ в модусах влади, статусу, багатства, здоров'я і особливо – оптимізму. Відповідальність, як екзистенційна умова розуміння людиною найбільш важливого в своєму житті, актуалізує у студентів такі джерела почуття ЦВЖ, як оптимізм, самоконтроль, інформація, саморозвиток. Дефіцит екзистенційної відповідальності за своє життя у студентів проявляється у варіанті «дистанціюванні» переживання почуття ЦВЖ.

Екзистенційні чинники в переживанні почуття ЦВЖ грають значно більшу роль у студентів молодшої вікової групи в порівнянні зі старшою. Молодші студенти в значно більшому ступені потребують такого компоненті надії, як сила волі. Якщо для студентів старших курсів для переживання почуття ЦВЖ важливий тільки один з чотирьох параметрів екзистенційної наповненості життя (самодистанціювання), то для студентів молодших курсів важливі всі чотири. Відповідно до регресійної моделі з усіх екзистенційно-сміслових чинників переживання почуття ЦВЖ у студентів найбільш впливовими виявилися два – сила волі (як компонент надії) і самодистанціювання (як компонент екзистенційної наповненості життя).

8. Параметри поведінкової регуляції (копінг-стратегії і життєстійкість) тісно пов'язані з проявом джерел почуття ЦВЖ у студентів. Орієнтація на копінг «розв'язання проблем» і «звернення за соціальною підтримкою», а також життєстійкість у формі залученості і контролю найбільшою мірою характерні для студентів, що пов'язують почуття ЦВЖ із владою, статусом і багатством, а також з оптимізмом. Ті ж поведінкові параметри (за винятком пошуку соціальної підтримки) важливі для такого переживання почуття ЦВЖ, при якому в фокусі свідомості студента знаходиться власне здоров'я і особливо – вміння збирати корисну для життя інформацію, ефективно контролювати і розвивати себе. Відмінною особливістю студентів, які цінують своє життя насамперед за можливість будувати сім'ю, близькі стосунки, є активне використання копінгу «емоції». Крім того, для них характерна легкість звернення за соціальною підтримкою і життєстійкість у формі залученості. Студенти, для яких умовою

переживання почуття ЦВЖ є дистанціювання від інших людей і самота, відрізняються істотно зниженою життєстійкістю (за всіма трьома параметрами). В їх поведінці подолання домінують копінги «емоція» і «уникнення». Для студентів старших курсів копінг-стратегії «емоції» і «пошук соціальної підтримки», а також життєстійкість за параметром «прийняття ризику» не грають такої помітної ролі для переживання почуття ЦВЖ як у студентів молодших курсів. Схильні до дистанціювання студенти старших курсів відрізняються більш частим використанням копінг-стратегії «уникнення». Студенти молодших курсів, які віддають перевагу дистанціюванню, значно поступаються іншим за всіма параметрами життєстійкості і частим використанням копінг-стратегії «емоції». Відповідно до регресійної моделі, впливовими поведінковими предикторами оптимального (тобто такого, який базується на ідеї зближення з людьми) переживання почуття ЦВЖ у студентів є пошук соціальної підтримки, залученість, відмова від уникнення, копінг-стратегії «емоція» та «розв'язання проблем».

## РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

### 3.1. Методологічне обґрунтування корекційно-розвивальної програми, спрямованої на оптимізацію почуття цінності власного життя у студентів

Усе життя людини в цілому може бути об'єктом ціннісного ставлення. При цьому власне життя для людини виступає не як якась об'єктивна даність, а як система персональних ставлень до цієї даності, тобто те, чим людина вважає своє життя, що вона про нього думає, що саме про нього пам'ятає, як його сприймає і як на нього емоційно реагує [330].

Усвідомленню і прийняттю ЦВЖ в даний час заважає консумеристське і менеджеристське ставлення до себе. Ставитися до себе консумеристські – це значить оцінювати своє життя і самого себе з зовнішньої позиції. «Я» людини розглядається нею самою як об'єкт споживання, використання, продажу. Власне життя перестає бути самостійною цінністю і перетворюється в засіб задоволення актуальних у даний момент потреб – трудових, сексуальних тощо. Своє життя стає «товаром», який залучається до товарообміну в суспільстві споживання для задоволення чужих потреб. Замість ЦВЖ людина починає розмірковувати про себе в поняттях ціни, яку можна вимагати в обмін на свої ресурси, здібності, досвід, талант, зовнішність, фізичні якості, молодість тощо. Унікальна особистість, життя конкретної людини перестають бути самостійною цінністю. Людина більше не розглядає себе з точки зору розгортання своїх потенцій, таланту, покликання, не прагне до самовтілення і самоактуалізації.

Менеджеристська позиція у ставленні до себе виражається у прагненні якомога довше підтримувати «товарний вигляд», ринкову привабливість. Справжня турбота про власну особистість перестає бути значимою. «Внутрішні смисли і цінності поступово зміщуються від унікальних і значущих для особистості до тимчасових, ситуативних, затребуваних тільки "тут-і-тепер"» [330, с. 11].

Особистість і її безпосереднє життя являють собою самостійну цінність. Людина буде по-справжньому цінувати своє життя під час



виконання наступних умов: 1) якщо вона сприймає себе центром власного всесвіту і прагне пізнати власну сутність, 2) якщо вона буде сприймати своє життя, як поставлене перед нею завдання, яке необхідно вирішувати, як призначену їй місію, 3) якщо вона усвідомлює свою місію і спробує її максимально реалізувати у процесі власного існування.

ЦВЖ співвідносне з поняттям акультурації, під якою зазвичай розуміють процес освоєння людиною етичних норм, естетичних канонів, цінностей і традицій тієї культури, до якої вона належить і в контексті якої розвивається. Основна лінія розвитку людини в культурі – становлення системи ставлень до себе і власного життя, вироблення способів і форм його впливу на себе та інших людей.

Людина, яка цінує своє життя, здатна: 1) адекватно сприймати і розуміти оточуючих людей і саму себе, 2) володіти і певною мірою керувати своїм оточенням, впливати на ситуацію, в якій знаходиться, 3) забезпечити єдність і конгруентність своїх особистісних рис і ціннісних орієнтацій .

Ціннісне ставлення до власного життя дає людині низку переваг. По-перше, з'являється можливість орієнтуватися не тільки на цінності поточного моменту і найближчого періоду життя; тепер береться до уваги вся життєва перспектива в цілому. Отже, ЦВЖ значно розширює масштаб у сприйнятті свого життя, значно подовжує (як в минуле, так і в майбутнє) тимчасову транспективу. По-друге, помітно розширюються можливості самостійного керування своїм життям, свідомого вибору стратегій і тактик досягнення конкретних цілей і вирішення нагальних життєвих завдань; формується індивідуальний життєвий стиль. По-третє, з'являється готовність приймати відповідальність за свої дії і вчинки, самостійно реалізувати свій життєвий шлях. По-четверте, якісно змінюються стосунки з іншими людьми; людина, яка цінує своє життя, здатна робити більш значні духовні вклади в особистість і самореалізацію оточуючих; при цьому їй вдається стабілізувати систему виконуваних соціальних ролей. По-п'яте, розвинена ЦВЖ готує появу Мудрості на пізніх стадіях онтогенезу тому, що людина починає розуміти і приймати відносний і умовний характер всього, що відбувається, його підпорядкованість законам «суспільства спектаклю» [94]. Пошосте, ЦВЖ робить людину здатною до опору проблемам реально-

сті за допомогою розвиненої волі, до захисту і відстоювання власних переконань, ідеалів, принципів і цінностей.

Ці переваги, пов'язані з розвиненим почуттям ЦВЖ, обумовлені самототожністю людини – внутрішнім відчуттям відповідності образу себе з уявленням людини про те, якою вона може і повинна бути. Самототожність (самоідентичність, за Е. Еріксоном [451]) супроводжується самоцінністю – внутрішньою переконаністю людини в тому, що вона є цінністю сама по собі).

Почуття ЦВЖ мотивує процес самовираження людини в соціальній, емоційній і професійній сферах життя: вона прагне актуалізувати свої ресурси, проявити компетентність. Під впливом почуття ЦВЖ людина прагне «взяти в руки» і охопити єдиною логікою все своє життя в цілому. Більш або менш успішні спроби керування перебігом свого життя – закономірний наслідок набуття почуття ЦВЖ. Предметом, на який воно спрямоване, є весь життєвий шлях в цілому. Завдяки енергії, що міститься в почутті ЦВЖ, власні дії людини знаходять сенс, тобто їх внутрішньо мотивоване індивідуалізоване значення. Буття людини стає самобутнім, індивідуалізованим. Людина, що цінує своє життя, прагне шукати і знаходити в собі нові здібності, ресурси, якості. Вона не хоче жити за стандартним зразком. Особистість розгортається від кон'юнктурних, суто кар'єрних орієнтирів до духовних цінностей. Людина наділяє свої дії особливим особистісним змістом, погоджує їх із власними принципами та цінностями. Виявляється асертивність – вміння знаходити для себе заняття «для душі», не залежати від зовнішніх оцінок, думок і впливів.

Ще один прояв почуття ЦВЖ – інтерес до життя «самого по собі» у всіх його проявах, вміння знаходити радість у повсякденних дрібницях.

Крім того, почуття ЦВЖ страхує людину від метапатологій (А. Маслоу) – відчуження, апатії, безнадійності, відчаю, спустошеності, песимізму тощо, від колективних неврозів нашого часу (В. Франкл) – фаталізму, конформізму, гедонізму, від екзистенціальних хвороб (С. Мадді) – вегетативності, нігілізму, авантюризму.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження структури й особливостей переживання почуття ЦВЖ у студентів нами була розроблена корекційно-розвивальна програма. На ос-

нові цієї програми як формувальний експеримент було проведено соціально-психологічний тренінг. Його мета – оптимізація почуття ЦВЖ студентів. Під оптимізацією почуття ЦВЖ мається на увазі система заходів, які можуть використати сам студент, його викладачі, куратори академічних груп, співробітники психологічної служби ЗВО, батьки та інші близькі для формування конструктивного ставлення студентів до власного життя.

При почутті ЦВЖ, яке виражається оптимально, ставлення до життя поступово набуває рис так званого акмеологічного, зрілого типу особистості [7; 96; 358]. Умовою руху до такого типу є активна персоналізація й індивідуалізація особистості студента, поступовий вихід на більш високі рівні індивідуального і соціального буття, «вбирання ідеалу всередину індивіда» [319]. Студентський вік – це час особливої затребуваності в ефективних психологічних засобах виявлення і вирішення особистісних колізій і протиріч. Вони необхідні для створення розвивальної концепції свого життя, прояву особистої ініціативи для досягнення високого професіоналізму, відстоювання своєї гідності, відповідального і приязного ставлення до людей.

В організації формувального експерименту основними для нас були такі методологічні положення вітчизняної психології.

1. Розвиток індивіда відбувається в процесі духовно-діяльного освоєння суспільного буття [3; 21; 32; 43; 199; 240; 243; 253; 296]. Суспільні відносини виникають на основі продуктивної діяльної взаємодії людей [23; 209]. Реалізуючи їх, індивід відтворює людський спосіб життя. Особливості особистості, її внутрішня змістова визначеність – це індивідуально перетворені суспільні відносини [226; 270; 271; 274].

2. Особистість активно ставиться до себе і тому може впливати на процес саморозвитку [169; 316; 323; 374; 349; 430]. Покликання людини реалізується в її досягненнях, адресованих іншим людям. Життя людини містить у собі інтеріоризацію її стосунків з іншими людьми й екстеріоризацію ставлення до себе [66; 364]. Тому вона виступає як суб'єкт і творець конструктивних суспільних відносин і форм суспільної життєдіяльності [18; 320; 365; 376; 428; 429].

В індивіда, здатного реалізувати можливості повноцінного

життя в соціумі, утворюються такі відносини, які наповнені смислами пізнання, творчості, підтримки інших, індивідуації, любові до краси. Їхня система прагне до різнобічності, гармонії, цілісності та відкритості. Почуття ЦВЖ такого індивіда обумовлено потенціалом загальних людських здібностей до життя. Це здатності до предметних дій, мислення, художнього сприйняття дійсності, моральних вчинків, самопізнання, підтримки фізичного, психологічного, духовного і соціального здоров'я. Доповнюючи одна одну, ці здібності утворюють єдину сутність індивіда, яка проявляється в багатстві його потреб, цінностей, духовності [323].

Однак суспільне та власне буття містить також і численні деструктивні тенденції. Вони локалізуються в: 1) конкретній соціальній обстановці життя індивіда, 2) формі та змісті його духовно-практичної діяльності, 3) потребах, інтересах, цінностях, які у нього склалися, 4) теорії і конкретній практиці освіти і виховання, до яких залучений даний індивід, 5) специфіці і ступені уваги інших людей до його достоїнств, успіхів, недоліків і помилок, 6) специфіці розуміння ним того, що таке «кращі людські якості» і в тому, як саме він прагне втілити їх у своєму житті тощо. Спроби реалізувати можливості свого життя за таких умов в юності наштовхуються на перешкоди, призводять до втрати віри в себе, до глибокого розчарування. В особистісному розвитку можливі випередження і відставання, уповільнення і прискорення. Переживання рівноваги і гармонії змінюється почуттями антагонізму і життєвої кризи. Стрімкі зміни в одних аспектах особистості загальмовують або навіть блокують процеси розвитку в інших аспектах.

Заохочений соціумом принцип підтримки внутрішньо вільної, самобутньої особистості, яка здійснюється, юнакам і дівчатам ніяк не вдається реалізувати у стосунках конкретних соціальних груп, до яких вони належать. Ті, хто прагне до творчості і особистісного росту, часто відчують відчуженість, байдужість або остракізм з боку групи. Неузгодженість прагнення індивідуально розвиватися і особливостей конкретної обстановки життя породжує в особистості молодих людей стан самотності, почуття спустошеності, соціальної апатії й аномії. Можливості індивідуального здійснення багатьох свідомих і діяльних зв'язків із суспільством знижуються. Замість того, щоб намагатися виробляти цінності для інших, виявляти свої

сили і потенції, особистість змушена витратити енергію життя на захист від деструктивного середовища. Переживання почуття ЦВЖ втрачає ознаки оптимальності, і особистість поступово приходить до внутрішнього протистояння соціуму.

Почуття ЦВЖ проявляється не оптимально, якщо особистість переживає деструктивні колізії, що перевершують за своєю інтенсивністю можливість утримувати себе в стані позитивного розвитку. При цьому протилежні (опозиційні) особистісні тенденції асиметричні, а самоствалення індивіда недостатньо зріле. Особистості не вистачає різнобічності, тобто можливості розвиватися в різних напрямках, ефективно освоювати сценарії соціальної і професійної активності, включитися в різноманітні форми життєдіяльності. Багато що з того, за що береться студент з неоптимальним переживанням почуття ЦВЖ, є активністю, не узгодженою з його внутрішнім вільним вибором. Тут великий ризик стати «одновимірною людиною», замкнутою на локальних стосунках [149].

Почуття ЦВЖ сприяє різнобічному буттю людини і гармонізації особистості. При цьому підтримується: 1) пропорційність реалізації різних стосунків і форм активності; 2) відносна відповідність між умовами життя і діяльності, з одного боку, і якостями, можливостями особистості – з іншого; 3) відповідність розвитку властивостей і відносин, що виключає спосіб життя, при якому буття спрямовується на єдину локальну мету; 4) суб'єктивна задоволеність як наслідок усвідомлення багатовимірного простору свого життя.

Людина, яка переживає почуття ЦВЖ, усвідомлює і розуміє впливи на себе інших людей, приймає і цінує їх буття в собі. Її «Я» дано їй як «МИ», в якому всі інші «Я» є суверенними. Все в особистості підпорядковується єдиному початку – діалогічній етиці у ставленні до іншої людини і самої себе.

ЦВЖ реалізується у особистості через її індивідуальне ставлення до життя («життєвих стосунків») [358]. Оптимальне переживання почуття ЦВЖ у студентів породжується зрілим 1) інтелектуальним, 2) діяльно-продуктивним, 3) професійним, 4) соціально-активним, 5) моральним, 4) естетичним ставленням до свого життя, а також 7) самостваленням.

Зрілість інтелектуального ставлення до власного життя містить у собі такі тенденції:

1) цінність пізнання, прагнення опанувати буденними, соціальними і науковими знаннями;

2) творчий характер пізнання, прагнення активно застосовувати свої знання в навчальній і професійній діяльності, в спілкуванні;

3) світогляд, турбота про його розвиток, прагнення зрозуміти філософські основи життя, глибоко психологічно інтерпретувати життєві явища, розкривати в них протиріччя;

4) особистісна залученість у процес пізнання, прагнення реалізувати в ньому свій інтелектуально-особистісний потенціал;

5) прагнення розвивати операційний склад пізнавальної діяльності (аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування тощо), організовувати пізнання як поетапний, цілеспрямований продуктивний процес, що приводить до появи унікальних і соціально цінних результатів;

6) прагнення до обміну результатами пізнання, турбота про передачу знань іншим людям, ціннісне ставлення до феномену «тексту» як засобу такої передачі, розвиток діалогічності обміну, мовного рівня репрезентації інформації.

До структури зрілого *діяльнісно-продуктивного* ставлення до власного життя входять тенденції:

1) перетворювати навколишній світ в цілому, окремі явища, предмети, людей;

2) активно і творчо опанувати різноманітні форми практичної діяльності;

3) легко переходити від однієї форми діяльності до іншої; творчо переносити способи діяльності, вміння, навички з однієї діяльності в іншу;

4) переживати «потокові» стани в діяльності (узгодженості духовних прагнень і практичних дій).

Ознаками зрілого *професійного* ставлення до власного життя є:

1) бажання працювати, оцінка трудової діяльності як головного способу самоздійснення в житті; надання власній роботі високої значимості;

2) вибір професії з урахуванням свого призначення;

3) професійне вдосконалення протягом усього життя, оцінка

професіоналізму і компетентності як однієї з найважливіших життєвих цілей;

4) прагнення погоджувати свої професійні інтереси з інтересами колективної діяльності;

5) прагнення до оволодіння економіко-правовими та соціально-політичними знаннями про умови праці.

Основні параметри *соціально активного* ставлення студента до власного життя:

1) бажання брати участь у різнобічних стосунках з іншими людьми, включатися в колективне життя, спілкуватися;

2) здатність до діалогу з іншими людьми, взаємодії з ними на принципах гуманності, взаєморозуміння, справедливості;

3) володіння розвиненим соціальним знанням, комунікативна компетентність, прагнення примножувати соціальний потенціал, протистояти деструктивним соціальним явищам;

4) здатність передбачати соціальні наслідки своїх вчинків;

5) сформована історична свідомість (прийняття цінності історії людства в цілому, окремих народів, спільнот).

Ознаками зрілого *морального* ставлення до власного життя є:

1) наявність моральних переживань, прагнення до ведення морального способу життя, цінність моральних почуттів;

2) моральне самовизначення і здатність етично обґрунтувати свою поведінку, вчинки і ставлення до людей;

3) спроби творчості в моральній сфері, прагнення наповнити моральним змістом своє життя і життя інших людей;

4) здатність до передбачення наслідків своїх вчинків з етичної точки зору;

5) розуміння складності, неоднозначності моральних відносин і вчинків; відкритість моральним суперечностям, прагнення до їх позитивного вирішення.

Ознаками розвинутого *естетичного* ставлення студента до життя є:

1) цінність почуття прекрасного, неприйняття потворного, пошук краси і гармонії в навколишній природі, пізнавальній і професійній діяльності, у спілкуванні, спорті, творчості;

2) розуміння мистецтва, переживання естетичних почуттів по відношенню до творів мистецтва;

3) загальна установка на естетизацію життя;

4) спроби розкрити естетичний зміст життя – використання художньо-естетичних прийомів у ставленні до навколишнього світу, вибір естетичних способів дій у навчальній, професійній, спортивній, комунікативній діяльності;

5) застосування естетичних критеріїв у самооцінці і ставлення до себе.

Зріле ставлення до себе об'єднує такі тенденції:

1) інтерес до себе, наявність потреби в самопізнанні, здатність до самодослідження, володіння психологічними знаннями про «Я»;

2) прагнення до структурування і регуляції часу свого життя;

3) інтерес до свого життєвого шляху, спроби інтегрального його розгляду і організації;

4) прагнення розкрити свій творчий потенціал, стати суб'єктом саморозвитку;

5) здатність виявити проблеми у своєму житті і знайти конструктивні способи їх вирішення; підтримка почуття задоволеності своїм життям незалежно від проблем і життєвих труднощів, з якими доводиться мати справу;

6) вироблення способів об'єктивної оцінки результатів своєї життєвої активності; здатність до корекції самооцінки в залежності від цих результатів;

7) відповідальне ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння саногенними практиками.

Усі ці параметри оптимального переживання почуття ЦВЖ були використані як орієнтири при взаємодії психолога зі студентами експериментальної групи, які брали участь у соціально-психологічному тренінгу.

Переживання почуття ЦВЖ – результат актуалізації (тобто переведення з латентного стану в актуальний) системи конструктивних установок на своє життя. Ці установки сформувалися раніше у процесі життєдієвого буття людини. Цінність ніколи не є простим відображенням того, що об'єктивно існує. Який-небудь об'єкт або явище стають цінністю, якщо суб'єкт виконав певну внутрішню роботу задля їх прийняття або відкидання, адаптивну і перетворювальну діяльність, спрямовану на них [118, с. 85]. З позицій суб'єк-



тно-діяльнісного підходу (С.Л. Рубінштейн [319 ], А.В. Брушлинський [50] цінності утворюються, якщо людина, як активний Діяч, прагне розкрити принципи, норми, ідеї, природу, суб'єктивну значимість об'єкта. Якщо таким об'єктом є власне життя людини, то мова йде про її адаптацію до нього (прийняття власної Долі), про спроби його перетворити в відповідності до розуміння його сенсу (турбота про себе, здійснення саморозвитку). Діючи, людина розкриває принципи, відповідно до яких будується її життя, норми, які його регулюють, ідеї, які його направляють, його природу і суб'єктивну значимість.

Важливою умовою розвитку ЦВЖ є поява і розвиток здатності бути автором власного життя. Основа такої здатності – поява різнорівневих можливостей взаємодії з різними соціальними партнерами [349]. Відповідно до восьмистадійної періодизації психічного розвитку суб'єкта, яку запропонував В.В. Селіванов, більшість студентів завершують стадію «суперечливої суб'єктності» і виходять на стадію «повноцінної суб'єктності», тобто стадію «...придбання зрілості суб'єктних характеристик у фізіології, пізнанні, професії, моральності» [333; с. 324.]. На думку М.М. Толстих, старші школярі і студенти стають суб'єктами остільки, оскільки стають здатними до самопроекування свого життя через побудову життєвих планів, тимчасової перспективи майбутнього [375, с. 140.]. Л.І. Анциферова до числа найбільш важливих критеріїв розвиненості суб'єкта зараховує інтеграцію способів життя, здатність розв'язувати суперечності з використанням життєвих, професійних, особистісних і психологічних можливостей [14]. Ці якості стають особливо помітними саме у студентському віці.

Діяльністю, в процесі якої всі ці якості з'являються і вдосконалюються, є насамперед навчально-професійна, тобто провідна діяльність студентського віку. Саме в ній (хоча не тільки) складаються внутрішні умови для оптимального переживання студентами почуття ЦВЖ. Навчальна діяльність (при оптимальному переживанні почуття ЦВЖ) набуває для студента глибокий особистісний сенс, тому що міцно асоціюється з його життєвими планами і професійними намірами.

Саме у процесі навчання можливо відпрацювання способів інтеграції власного життя, тобто узгодження властивостей індивіду-

альності, індивідуальних психофізіологічних властивостей, здобутків інтелектуального, емоційного і морального розвитку з вимогами соціуму, які представлені у вигляді певних навчальних завдань.

Оптимальне переживання студентом почуття ЦВЖ має об'єктивну і суб'єктивну сторони. Так, з об'єктивної точки зору при оптимальному переживанні почуття ЦВЖ з більшою ймовірністю спостерігається висока успішність студента, більш високі якості і результативність навчальної діяльності. Такі студенти краще за інших уміють збирати, узагальнювати і використовувати навчальну інформацію, збагачувати свій професійний досвід. Вони ефективніше за інших протистоять психологічному вигоранню, легше переносять гострі стреси навчальної діяльності [174; 177]. Їм легше вдається адаптуватися до дії стресорів, які мають пролонгований характер. При цьому вони не втрачають психофізіологічної рівноваги, внутрішньої стійкості і психологічного здоров'я [175].

Проявленням суб'єктивної сторони почуття ЦВЖ є здатність студента довгий час «перебувати всередині» навчально-професійної діяльності, успішно долати ознаки екзистенціального відчуження від неї [218; 272]. Студент високо цінує навчальну діяльність, розуміє її особистісний сенс для свого становлення як професіонала й особистості. Він повною мірою може досягнути ідею студентського віку як «мораторію», відстрочки, яку суспільство надає молоді для підготовки до повноцінного трудового життя [451].

### **3.2. Структура програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на оптимізацію переживання студентами почуття цінності власного життя**

Основна мета розробленої нами корегуально-розвивальної програми – забезпечення в умовах традиційного навчального процесу в ЗВО трансформації почуття ЦВЖ у студентів у напрямку його більшої оптимальності.

У констатувальній частині нашого дослідження (розділ 2) було встановлено, що ЦВЖ у студентів – складне, багатовимірне, багаторівневе явище, яке динамічно розвивається та пов'язане з цілою низкою темпоральних, поведінкових, емоційних, мотивацій-

них, когнітивних і екзистенціальних параметрів психічної регуляції діяльності.

Провідні представники вітчизняної (А.М. Большакова, О.Ф. Бондаренко, Г.В. Попова, Т.Б. Хомуленко, Ю.М. Швалб, С.І. Яковенко, Т.С. Яценко та ін.) і зарубіжної (І.В. Вачков, Л.В. Грачова, С. Гремлінг, Дж. Грінберг, А.Б. Леонова, К. Рудестам, О.В. Сидоренко, І. Ялом і ін.) психотренінгових шкіл підкреслюють, що одним з найбільш ефективних способів впливу на особистість є тренінг [419]. Ми припустили, що корегувально-розвивальні впливи, спрямовані на оптимізацію переживання почуття ЦВЖ у студентів, можуть бути здійснені саме в формі тренінгу. Корекційна робота в формі тренінгу найбільш ефективна для розвитку у студентів особистої відповідальності за формування почуття ЦВЖ. Відповідно до отриманих нами емпіричних даних, ознаками порушеного (і, отже, такого, що потребує корекції) почуття ЦВЖ у студентів є наступні.

По-перше, недостатньо сформована регуляція своєї діяльності в часі (дифузний, неопрацьований образ свого майбутнього, особливо професійного; присутність в образі минулого негативних елементів, які продовжують бути джерелом болючих і травмуючих переживань; невміння радіти життю в сьогоденні, отримувати від нього задоволення «тут і тепер»).

По-друге, когнітивні помилки у структурі базисних переконань (насамперед – сумніви в тому, що стосунки між людьми можуть і повинні будуватися за принципом справедливості; відсутність віри в контрольованість подій; надмірна самокритичність студента, дефіцит позитивних суджень про себе, недостатнє прийняття образу Я).

По-третє, недоліки емоційної регуляції навчально-професійної діяльності студента – емоційне вигорання від навчання, відчуження від нього і від його результатів. Особливо показовими є такі симптоми відчуження, як вегетативність (втрата або несформованість здатності повірити в істину знань, які набуваються в процесі навчання, сумніви в їх важливості і особистісному сенсі) і авантюризм (схильність до екстремальних видів діяльності, які є заміщають навчання і підсилюють «почуття життя»), а також такий симптом вигорання, як емоційне виснаження від навчання.

По-четверте, надмірна вираженість низки невротичних схильностей в мотиваційній підструктурі структури особистості студента (особливо гіпертрофія потреби укласти своє життя у вузькі рамки, сильне бажання досягти досконалості і невразливості, навмисне і нав'язливе підкреслення своєї самодостатності, заперечення важливості авторитетних людей, партнера, що керує, у своєму житті).

По-п'яте, дефіцит екзистенційності (трансцендентності) у ставленні студента до власного життя (особливо сили волі, завдяки якій студент здатний сподіватися на краще, а також самодистанціювання як прояви екзистенційної наповненості життя в етичному вимірі).

По-шосте, недосконалість механізмів поведінкової регуляції діяльності і спілкування (нездатність звернутися за підтримкою до оточуючих людей, до однокурсників тощо; недостатня життєстійкість особистості, особливо за параметром залученості, тобто наявності мети в житті і готовності її досягати; домінування копінг-стратегії за типом уникнення, схильність стримувати емоції при стресі, відмова від такого виду копінг-стратегії, так розв'язання проблем).

Конкретні прийоми, вправи і техніки, які включені у корекційно-розвивальну програму належать, відповідно до класифікації А.Б. Леонової, до групи методів активної зміни власних станів, емоційних установок, переконань і відносин [194]. Від так званих «Методів опосередкованого впливу» вони відрізняються тим, що студент з їх допомогою безпосередньо впливає на себе – на свій стан, почуття, переконання, цінності. Спроби змінити що-небудь в навколишньому світі повністю не виключаються, але не є головними і мають другорядний характер.

Комунікація тренера з учасниками експериментальної групи (ЕГ) будувалася відповідно до психологічної моделі розвивальної взаємодії О.Б. Старовойтенко [358].

Відповідно до цієї моделі психологічний супровід студентів будується таким чином, щоб допомогти їм виділити й ідентифікувати такі взаємини у своєму житті, за допомогою яких формуються цінні буттєві властивості особистості. Йдеться про вивчення взаємин, які розширюють межі самоздійснення і самопізнання особистості студента, а також активують інсайти в процесі індивідуального розу-

міння свого життя.

Конкретні тренінгові вправи і техніки вирішували 3 основних «над-завдання».

1. *Культивування і посилення у свідомості студентів цінності професійно-творчого розвитку людини.* Формувалося переконання в тому, що основною детермінантою такого розвитку є інтелектуально ємна, високо оплачувана, соціально затребувана, така, що мобільно удосконалюється і справедливо оцінюється, трудова діяльність, яка залежить від здібностей, індивідуальної майстерності та ініціативи самого студента.

2. *Акцентування високої цінності людського інтелекту.* Було наголошено на важливості позбавлення від абстрактно-схематичних, спрощених, стереотипних, некритично сприйнятих способів пояснення світу і буття. Обґрунтовується необхідність в отриманні інтелектуальної свободи, яка дозволить поглиблено інтерпретувати взаємини, суб'єктом яких студент виступає. Учасникам тренінгу демонстрували важливість цілісного розуміння свого існування й одиничного положення у світі. В ході дискусій високо цінувалось поєднання ясності теоретичних узагальнень з різноманіттям і оригінальністю конкретних пізнавальних позицій студентів.

3. *Підкреслення виняткової важливості морального самовизначення людини.* Пророблялися ідеї того, що праця та інтелект повинні бути орієнтованими на благо людей, моральні установки – чітко визначеними (але не на шкоду толерантності), етичні взаємини – тонкими і креативними, а ядром морального саморозвитку має бути не стільки засвоєння абстрактних моральних категорій, скільки власні моральні вчинки.

Ми припустили, що послідовна реалізація тенденцій, закладених в основу тріади «Професійна творчість»–«Інтелектуальна зрілість»–«Моральна зрілість» на індивідуальному рівні активізує найбільш загальні закономірності буття і розвитку особистості, які призводять до посилення і оптимізації переживання почуття ЦВЖ у студентів.

Узгоджена реалізація даних методологічних установок, а також гуманістичні орієнтири психолога, що веде тренінг, призводять до ефекту, який можна позначити як «просування іншого в розвитку». Індивідуалізований діалог, в якому психолог займає персоно-

логічну позицію (тобто звертається до життя студентів), набуває рис «розвивальної взаємодії». Такі взаємини можна позначити як розвивальна взаємодія [358].

Інструментами взаємодії виступили розвивальні методичні прийоми, відомі у психології, а також прийоми, створені у зв'язку з новими поставленими завданнями розвитку особистості. Реалізовувалося системне застосування цілісного інструментарію, де кожний методичний засіб життєво доповнював інші. Створювалася можливість перетворення консультативних і психотерапевтичних методів у внутрішнє надбання особистості, у природні форми суб'єктивного впливу на переживання студентами почуття ЦВЖ.

Студенти виконували наступні групи завдань:

1) активна робота зі спеціальною науково-популярною та художньою літературою з метою збагачення психологічних знань для оцінки інших, а також самопізнання і самооцінки;

2) самостійна побудова ідеальних, реальних і перспективних моделей ставлення до власного життя;

3) демонстрація та обговорення ставлення до життя, переживань, думок, дій і вчинків інших людей у різних критичних ситуаціях;

4) прогнозування і моделювання учасниками тренінгу своїх дій, вчинків, думок, почуттів і ставлення до власного життя в аналогічних критичних ситуаціях;

5) включення (як активної дійової особи) в певну критичну розвивальну ситуацію;

6) спроби діяти у відповідній критичній ситуації спільно з іншими її учасниками, налагодження взаєморозуміння і взаємодопомоги);

7) аналіз думок, почуттів, дій, вчинків і ставлення до життя в цілому у інших людей, включених у критичну ситуацію; спроби зробити реалістичний висновок про їх особистісні властивості;

8) прогнозування учасником тренінгу ставлення інших людей до його вчинків, дій, думок і почуттів у розвивальній критичній ситуації;

9) аналіз свого ставлення до життя, вчинків і дій в розвивальній критичній ситуації з подальшим гіпотетичним висновком про проявлені в цій ситуації властивості «Я»;

10) самодослідження (самооцінка, рефлексія) ЦВЖ в системі заданих психологічних параметрів (із використанням шкали семантичного диференціалу Ч. Осгуда);

11) творче моделювання кожним учасником тренінгу конкретних життєвих ситуацій, в яких можлива оптимальна, вільна і повноцінна реалізація почуття ЦВЖ;

12) дослідження учасниками тренінгу стосунків із життя інших людей, пошук і моделювання критичних розвивальних ситуацій, які можна було б цим людям порекомендувати для оптимізації почуття ЦВЖ.

Усі ці 12 методичних прийомів конкретизовані в різноманітних методиках і практиках, які об'єднані в 7 блоків. Інструментарій був розроблений у зарубіжній і вітчизняній психології

В основу програми були покладені виявлені в констатувальному дослідженні закономірності і предиктори переживання почуття ЦВЖ у студентів.

Ефективність корекційно-розвивальної програми перевірялася за участю 22 студентів експериментальної групи (ЕГ – 10 чоловіків і 12 жінок у віці від 18 до 27 років, студенти II – V курсів стаціонару і заочного відділення факультету психології та соціології ХНПУ імені Г.С. Сковороди) та 25 студентів контрольної групи (КГ – 12 чоловіків і 13 жінок у віці від 18 до 29 років, студенти тих же курсів, того ж ЗВО і факультету). Всі 47 студентів – учасники емпіричного дослідження, результати якого відображені у 2-му розділі монографії. У всіх більшою чи меншою мірою виявлялися ознаки неоптимального переживання почуття ЦВЖ. Досліджувані були розподілені на ЕГ і КГ за допомогою процедури рандомізації. Коректність розподілу на групи підтверджена в констатувальній діагностиці. Досліджувані КГ у тренінгу участі не брали. Обсяг програми – 42 академічні години. Робота проводилася під час як планових (нормативних) занять, так і в позанавчальний час протягом 10 тижнів (у середньому по 3-4 години на тиждень). Тренінгова робота включала в себе: 1) участь у виконанні вправ з їх подальшим обговоренням, 2) роботу з літературою, 3) знайомство з теоретичними матеріалами з конкретних проблем із подальшим їх обговоренням (у формі міні-лекцій), 4) виконання домашніх завдань (з їх обговоренням під час групової роботи).

Після закінчення тренінгу були проведені контрольні діагностичні зрізи – безпосередній (за однією методикою) і відстрочений на 1 місяць після закінчення тренінгу (за двома методиками). Математична обробка даних виконана за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних і залежних вибірок, а також за допомогою дисперсійного аналізу (ANOVA) повторних вимірів.

Під час створення корекційно-розвивальної програми, спрямованої на оптимізацію переживання почуття ЦВЖ студентів, ми спиралися на прикладні розробки вітчизняних і зарубіжних авторів. Центральний елемент розвивальної програми – робота з переконаннями і цінностями особистості, які пов'язані із загальним ставленням людини до власного життя [90; 103; 155; 225; 233; 238; 290; 342]. Використовувались психологічні технології керування станом людини [79; 80; 194], емоціями [77; 161; 188; 324; 336; 378], технології роботи із стресовими станами [78; 79; 134; 220; 329]. Спеціально розвивалась впевненість у собі [91; 360] прагнення до успіху [145; 392]. Був використаний також досвід подолання окремих негативних переживань суб'єкта, спрямованих на інших людей (гнів, агресія, страх) і на самого себе (депресія) [90; 109; 140; 180; 219 – 221; 381]. Досліджувані ЕГ освоювали основи тайм-менеджменту та засоби протистояння прокрасинації [91; 131; 222]. Частина розвивальних технологій була спрямована на мотиваційну [90; 91; 115; 234; 341] і комунікативну [90; 91; 343] сфери учасників тренінгу. Як допоміжні використовувались деякі тілесні практики [133; 420].

Основні принципи тренінгу та правила його проведення – безпека всіх учасників (духовна, психологічна і фізична); екологічність спілкування і взаємодії; опора на індивідуальний досвід; зворотній зв'язок; добровільність участі; дотримання принципу «тут і тепер»; активна позиція кожного учасника; взаємна підтримка; повага до кожного учасника, визнання його прав; заохочення емоційного та інтелектуального ризику. Використовувані методи і методичні прийоми – міні-лекції, практичні вправи, метод кейсів (тобто розбір практичних ситуацій), мозковий штурм; групова дискусія; малювання; рольові ігри; захист проектів.

Порядок тренінгової роботи в ході окремого заняття:  
1) створення психологічного простору для групи, зворотного зв'яз-



ку між учасниками; 2) рольова гра, виконання окремих вправ; 3) отримання зворотного зв'язку від всіх її учасників, обробка та узагальнення інформації; 4) релаксація (для зняття напруги); 5) шерінг (підведення підсумків заняття); 6) домашнє завдання (постановка завдання на закріплення набутої звички в повсякденній діяльності).

Тренінг складався зі вступної частини, одного підготовчого блоку, одного загального блоку, п'яти специфічних блоків і завершальної частини (див. табл. 1Д – 7Д, ДОДАТОК Д).

*Вступна частина.* Забезпечує сприятливий психологічний клімат. Сприяє налагодженню зворотного зв'язку й освоєння правил групової та індивідуальної роботи. Створює ситуації рефлексії досвіду переживання учасниками почуття ЦВЖ, а також супровідних це переживання психічних станів, почуттів, бажань, думок, спонукань до діяльності, вчинків і образів Я.

*Блок 1 (Підготовчий)* – «Моє ставлення до власного життя як об'єкт пізнання, переживання і самовпливу», – містить тренінгові процедури, спрямовані на збагачення досвіду самопізнання, пробудження в учасників інтересу до власного життя, навчання вмінням аналізу життєвих подій, життєвого потоку, вчинків та їх наслідків, етапів свого життя.

*Блок 2 (Загальний)* – «Формування внутрішніх засобів зміни ставлення до свого життя» – містить тренінгові процедури, які дозволяють сформувати навички прогресивної м'язової релаксації, аутогенного тренування, ідеомоторного тренування і сенсорної репродукції образів.

*Блок 3 (Специфічний)* – «Розвиток прийомів впливу на емоційне ставлення до власного життя». Це досягалося за допомогою засвоєння прийомів: 1) усвідомлення і рефлексії емоційного ставлення до себе та до інших людей; 2) ідентифікації впливу (сприятливого або несприятливого) емоційних ставлень щодо навчальної діяльності і спілкування студентів, виявлення в собі ознак емоційного вигорання і відчуження від навчання; 3) регулювання і самокорекції емоційних відносин.

*Блок 4 (Специфічний)* – «Розвиток прийомів ефективного самомотивування і цілепокладання». Розвивалися здібності: 1) усвідомлення власних потреб і мотивів, 2) співвіднесення мети і

мотиву, виявлення особистісного сенсу мети, її зв'язку з мотивом; 3) руху до мети, побудови лінійних і розгалужених цільових послідовностей, 4) аналізу співвідношення цілей і засобів дії; 5) виявлення у себе нав'язливих (невротичних) мотивів і цілей, переведення їх енергії в конструктивне русло.

*Блок 5 (Специфічний)* – «Оптимізація ефективного використання часу власного життя». Розвивалися здібності: 1) ідентифікації чинників, що перешкоджають ефективному використанню свого часу; 2) виявлення індивідуальних особливостей сприйняття категорій «час», «моє минуле», «моє майбутнє», «моє сьогодні»; 3) хронометражу, поточного планування, пріоритетності, багатозадачності діяльності; 4) виявлення прокрастинації в основних сферах свого життя і шкоди, яку вона приносить у життя учасників тренінгу; 5) ідентифікації основних причин академічної прокрастинації.

*Блок 6 (Специфічний)* – «Підвищення рівня та якості самоорганізації навчальної діяльності». На даному етапі тренінгу вирішувалися завдання: 1) підвищення рівня особистої відповідальності за мотивування себе до навчання, цілепокладання 2) підвищення якості структурування діяльності; 3) розвиток вміння вибирати найбільш важливі завдання, пов'язані із навчанням, знаходити найбільш зручний час для їх вирішення; 4) проектування і вироблення корисних здібностей і звичок (звернення за допомогою, включення в роботу, відмова від неефективних і вибір ефективних у стресовій ситуації копінг-стратегій, виявлення автоматичних неконструктивних думок і їх оспорування у внутрішньоособистістому діалозі [447]).

*Блок 7 (Специфічний)* – «акцентування трансцендентальних змістів у повсякденному житті». Вирішувалися завдання оволодіння конкретними мета-навичками процесуальної роботи («даоськими практиками») – співчуття; переробка; схильність до гри; відстороненість; відстеження змін у власній увазі; зведення розрізненого воєдино (вченість); слідування за відчуттями і фантазіями (шаманізм); творчість; гнучкість; спокій [238].

*Завершальна частина* – усвідомлення змін в особистості учасників тренінгу, підбиття підсумків.

Кожен блок програми складався з окремих занять, в які входили міні-лекції, практичні вправи, групові дискусії.

До структури окремого заняття входили: 1) вступна частина (для забезпечення сприятливого психологічного клімату, освоєння правил, налагодження зворотного зв'язку); цієї меті служили розминка, вправи, призначені для зняття психологічного захисту; 2) основна частина (оцінювання рівня обізнаності щодо проблеми, актуалізація проблеми, надання інформації та засвоєння знань, формування певних умінь і навичок); 3) завершальна частина (підбиття підсумків роботи, оцінка отриманого досвіду, налаштування учасників на атмосферу повсякденного життя).

### 3.3. Оцінка ефективності розвивальної програми

Перед проходженням процедури тренінгу ЕГ і КГ були протестовані за допомогою трьох методик, охарактеризованих нижче. Ці ж методики були використані як в ЕГ (після того, як вона взяла участь у корекційно-розвивальній програмі), так і в КГ. Для перевірки ефективності корекційно-розвивальної програми, спрямованої на оптимізацію переживання почуття ЦВЖ у студентів, використовувалися методики:

1) тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва [200]; використовувалися показники «цілі», «процес», «результат», «локус контролю-Я», «локус контролю-Життя»;

2) шкала надії і безнадії, адаптована О.О. Горбатковим [72], фіксувалися показники «надії» і «безнадійності»;

3) шкала атитюдів до часу Ж. Ньютона в модифікації К. Муздибаєва [245]. До інструкції цієї методики ми внесли зміну: досліджуваним було запропоновано висловити своє ставлення не до минулого, сьогодення або майбутнього, а «до свого власного життя». Оскільки життя – це процес, що протікає в часі, вносити будь-які модифікації формулювань біполярних прикметників не знадобилося.

Тест СЖО – це адаптований варіант методики Дж. Крамба і Л. Махоліка «Мета у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) [471]. Теоретична основа тесту – концепція прагнення до сенсу і логотерапія В. Франкла [394; 472]. Використана нами російськомовна версія

цієї методики має доведену валідність і надійність. Складається з 20 біполярних шкал із семиступінчастим симетричним квантифікатором 3 2 1 0 1 2 3. Діагностує наявність або відсутність у житті досліджуваного мети, тимчасової перспективи. Визначає присутність інтересу до життя, факт його емоційної насиченості і наповненості сенсом. Це належить як до результативного, так і до процесуального аспекту життя людини. Діагностується переживання задоволеності самореалізацією, а також те, наскільки людина сприймає себе здатною контролювати життєві події. Всі ці змінні присутні у структурі переживання студентами почуття ЦВЖ. Методика використовувалася в ЕГ і КГ тричі – при констатації перед формувальним експериментом, безпосередньо після його закінчення (перший контроль) і через 1 міс. після його закінчення (другий контроль).

Шкала надії і безнадії спочатку розроблялася О.О. Горбатковим для підлітків, однак у подальшому вона добре себе зарекомендувала в роботі зі студентами. Теоретична основа методики – концепції оптимізму М.Ф. Шейера і Ч.С. Карвера [521], і М. Селигмана [334], депресії А. Бека [27], самоповаги М. Розенберга [516]. О.О. Горбатков, розробляючи цю методику, довів її двовимірний характер. За допомогою процедури конфірматорного факторного аналізу він показав, що надію і безнадійність можна розглядати як два порівняно самостійних феномена, які не є протилежними полюсами одного і того ж вимірювання гедонічного простору особистості. По-перше, методика діагностує факт нездатності досліджуваного ясно уявити своє майбутнє, схильність відмовлятися від зусиль у спробах вплинути на своє життя, звичку прогнозувати неуспіх, дефіцит життєвого сенсу. По-друге, ця методика виявляє здатність дивитися в майбутнє з оптимізмом, довіряти йому, а також своєму вже накопиченому життєвому досвіду, впевненість в успіху, позитивне сприйняття свого майбутнього, домінування позитивного емоційного тону у зв'язку зі всім своїм життям в цілому. Ці змінні також мають безпосереднє відношення до переживання почуття ЦВЖ. Методика використана в ЕГ і КГ двічі – на констатувальній стадії і стадії контролю відразу після закінчення формуального експерименту.

Модифікована К. Муздибаєвим методика діагностики атитюдів до часу Ж. Ньютена [263] побудована за принципом семантичного диференціалу Ч. Осгуда. 15 пар протилежних за змістом прикметників розділені шкалою із семи пунктів. Наші досліджувані оцінювали не час (як це зазначено в інструкції оригінального варіанту методики), а «власне життя». Отримано інформацію про насиченість життя подіями, його усвідомленість, емоційне ставлення до нього, про його контрольованість з боку досліджуваного, суб'єктивна швидкість його плину, присутність у ньому надії, інтерес до нього, тобто всього того, що було нами виявлено під час вивчення переживання почуття ЦВЖ у студентів. Методика використана в ЕГ і КГ двічі – на констатувальній стадії і стадії першого контролю.

Методики безпосередньо після тренінгу застосовувалися: а) для реєстрації можливих наслідків участі в корекційно-розвивальній програмі і б) для контролю незалежної змінної «Участь у тренінгу / Неучасть у тренінгу» (щоб можна було контролювати її вплив на залежні змінні). Таким чином, як залежні змінні були використані 22 показника описаних вище методик.

Перевірялося наступне припущення: у студентів, які брали участь у складі ЕГ в розвивально-коректувальній програмі, спрямованій на оптимізацію переживання почуття ЦВЖ, проявиться відповідна динаміка показників, якої не буде в учасників КГ.

Друга (через один місяць після закінчення тренінгу) контрольна діагностика показників тесту СЖО дозволить оцінити ступінь стійкості змін, обумовлених коригувально-розвивальними впливами на механізми переживання почуття ЦВЖ у студентів.

Із числа учасників емпіричного дослідження, описаного у 2 розділі монографії, за допомогою рандомізації були сформовані ЕГ і КГ. Ці групи були укомплектовані так, щоб до них були включені студенти з, в основному, неоптимальним переживанням почуття ЦВЖ. Йдеться про студентів із помітним переважанням тенденції дистанціювання від інших людей над тенденцією зближення з ними, а також досліджуваними із гіпертрофованою виразністю якогонебудь одного джерела почуття ЦВЖ над слабо вираженими альтернативними джерелами (досліджувані з помітно «судженої» особистісно-сисловою базою почуття ЦВЖ).

Аналізувалися зрушення показників СЖО, безнадійності і надії, атитюдів до власного життя в цілому, виявлених до і після формувального експерименту. Зрушення показників СЖО оцінювались також на предмет їх стійкості (протягом 1 місяця). Виявлялися особливості зрушень у показниках, які були найбільш (або, навпаки, найменш) чутливими до формувальних впливів. У КГ констатація і 1 контроль були розділені періодом, під час якого досліджувані ЕГ брали участь у тренінгу. У бесіді із досліджуваними КГ ми з'ясували, що ніхто з них у цей період не брав участі в будь-яких систематичних психологічних програмах, спрямованих на формування будь-яких особистісних якостей, властивостей, умінь. Життя цих досліджуваних у цей період не супроводжувалося якимись незвичайними і екстремальними подіями. Таким чином, зіставлення результатів констатувального і контрольного вимірів у КГ могло виявити ефекти будь-якого спонтанного розвитку, обумовленого випадковими змінними, але не більше того. Результати другого (відстроченого) контролю органічно доповнили загальну картину динаміки показників СЖО у студентів, які не брали участі в тренінгу.

Показники ЕГ і КГ порівнювалися за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Статистична значимість зрушень оцінювалася за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. За допомогою дисперсійного аналізу (ANOVA) послідовних змін уточнювалася динамічна картина трансформації показників на різних стадіях формувального експерименту.

За даними констатувальної частини таблиці 3.6 видно, що ЕГ і КГ укомплектовані досить вдало. Істотних відмінностей між групами перед початком формувального експерименту не виявлено. Отже, відмінності між групами, які виникли після проведення коригувально-розвивальної програми, можна коректно пов'язувати причинно-наслідковим зв'язком із фактом цілеспрямованої оптимізації почуття ЦВЖ у досліджуваних ЕГ.

Результати першого контрольного тестування (безпосередньо після закінчення тренінгу) переконливо підтвердили ефективність запропонованої нами програми оптимізації переживання почуття ЦВЖ у студентів.

Таблиця 3.6

Результати констатувальної першої і другої серій контрольних діагностик показників Шкали СЖО в експериментальній і контрольній групах студентів

Шкали СЖО	Групи		t	p
	ЕГ (n = 22)	КГ (n = 25)		
<b>Констатувальна діагностика</b>				
Цілі	24,77±7,05	26,16±6,40	-0,707	-
Процес	24,82±5,64	25,04±6,97	-0,119	-
Результат	22,41±5,44	22,72±4,70	-0,210	-
Локус контролю-Я	18,68±3,71	18,64±3,65	0,039	-
Локус контролю-життя	27,09±5,09	26,92±5,18	0,114	-
<b>Контрольна діагностика 1 (безпосередня)</b>				
Цілі	31,23±6,17	27,04±4,80	2,612	0,01
Процес	29,64±5,46	26,36±5,78	1,990	0,05
Результат	23,77±4,32	21,52±3,37	2,006	0,05
Локус контролю-Я	20,27±3,76	17,88±4,20	2,048	0,05
Локус контролю-життя	30,14±4,87	26,48±3,98	2,830	0,007
<b>Контрольна діагностика 2 (відстрочена на 1 міс)</b>				
Цілі	30,59±7,02	26,96±5,47	1,989	0,05
Процес	30,68±4,86	25,16±4,80	3,910	0,0008
Результат	23,59±4,55	22,60±3,29	0,862	-
Локус контролю-Я	20,36±4,03	17,36±3,21	2,840	0,007
Локус контролю-життя	27,64±5,28	27,04±4,32	0,426	-

Зафіксовані статистично значущі відмінності на користь ЕГ за всіма показниками тесту СЖО. Так, найбільш вираженою виявилася перевага ЕГ над КГ за показником «Локус контролю-життя» (відповідно,  $30,14 \pm 4,87$  і  $26,48 \pm 3,98$  балів,  $t = 2,83$ ;  $p < 0,007$ ). Вдалося вплинути на переконання учасників тренінгу щодо особливостей їхнього власного життя. Вони стали більш впевненими в його керованості з їх боку. Особливості процесу свого

життя вони стали частіше пов'язувати не з випадковими подіями, а з покликанням і метою. У бесідах із учасниками тренінгу були зафіксовані ідеї важливості відповідального вибору і самовизначення. Студенти підкреслювали власну відповідальність за побудову життя і наділення його змістом. Багато підкреслювали важливість імажитивної активності свідомості і готовність до втілення своєї мрії в конкретних діях. Дехто стверджував, що під впливом тренінгу «нарешті перейшли від слів до справи» (мова йде про навчальну діяльність, спорт, участь у різних формах суспільної діяльності, про особисті стосунки і допомогу батькам). Шестеро учасників (в основному юнаки) навіть заявили про рішучу відмову від шкідливих звичок (куріння, вживання спиртних напоїв, прокрастинації в навчальній діяльності).

Під впливом тренінгу студенти, мабуть, усвідомили важливість такої особистісної риси, як цілеспрямованість: ЕГ перевершила КГ за параметром «Цілі» (відповідно,  $31,23 \pm 6,17$  і  $27,04 \pm 4,8$  балів,  $t = 2,612$ ;  $p < 0,01$ ). Вони заговорили про «ясність» цілі, про важливість «самовизначення щодо життєвої мети», стали чітко розрізняти період свого життя, «коли я з метою ще не визначився» і період, «коли вже визначився». Учасники ЕГ перевершили КГ за показником «Процес» ( $29,64 \pm 5,46$  і  $26,36 \pm 5,78$  балів,  $t = 1,99$ ;  $p < 0,05$ ): вони частіше стали відзначати наповненість свого життя цікавими подіями. Для них стали неприйнятними «безглузді дні, які витрачаються даремно». Виявлено перевагу ЕГ над КГ за показниками «Результат» ( $23,77 \pm 4,32$  і  $21,52 \pm 3,37$  балів,  $t = 2,006$ ;  $p < 0,05$ ) і «Локус контролю-Я» ( $20,27 \pm 3,76$  і  $17,88 \pm 4,20$  балів,  $t = 2,048$ ;  $p < 0,05$ ). Студенти стали частіше думати про своє життя в категоріях «досягнутих до цього моменту результатів», деяких «проміжних підсумків». У бесіді після формувального експерименту кілька осіб (чотири дівчини і двоє юнаків) повідомили про те, що в них прокинувся інтерес до динамічного моделювання образу себе, своєї особистості на різних етапах життя, включаючи глибоку старість, тобто під час «підбиття Остаточного Підсумку» (так званої «Фінальної Інтеграції»). Мабуть, реалізація програми тренінгу стимулює особливі інтеграційні процеси Его, про які писав Е. Еріксон [388; 449-451]. Такого роду активність стимулює особистісне зростання і підсилює повноту переживання почуття ЦВЖ. Багато учасників



тренінгу замислювалися над проблемою особистого суверенітету, про керованість поведінки людини зовнішніми силами або внутрішніми інтенціями і рішеннями Я (проблематика локусу контролю). Відзначалася важливість розрізнення «того, на що ми можемо реально впливати, і того, що визначається невідповідними зовнішніми силами, і що необхідно спокійно прийняти». У ході бесід неодноразово піднімалася тема Мудрості, її природи, ознак і сфер прояву в людському житті.

Друга контрольна діагностика, проведена через 1 місяць після закінчення тренінгу, виявила ті вимірювання в особистості учасників, які виявилися стійкими.

За допомогою критерію t Ст'юдента для залежних вибірок були оцінені величини зрушень у показниках тесту СЖО у студентів. Порівнюючи у нижній частині таблиці 3.1 відмінності між ЕГ і КГ під час першого (безпосереднього) і 2 (відстроченого) контролів, легко бачити, що відмінності збереглися за трьома показниками з п'яти. Йдеться про «Цілі», «Локус контролю-Я» і особливо – «Процес». Студенти через місяць після участі в формувальному експерименті продовжували бути впевненими у важливості цілеспрямованості в своєму житті, в тому, що необхідно мати ясні і конструктивні життєві плани, активно керувати своїм життям. Цікаво те, що під час тренінгу, мабуть, було дано поштовх таким процесам в особистості, які привели до подальшого зміцнення переконань у необхідності самостійно насичувати своє життя цікавими подіями, важливими справами і звершеннями. Через місяць після тренінгу відмінності між ЕГ і КГ за показником «Процес» не тільки збереглися, а й помітно посилювалися (при 2 контролі, відповідно,  $30,68 \pm 4,86$  і  $25,16 \pm 4,80$  балів,  $t = 3,91$ ;  $p < 0,0008$ ). Почасті це ж можна сказати і стосовно показника «Локус контроль-Я».

На жаль, тренінг виявився недостатньо ефективним для забезпечення стійких особистісних змін, діагностованих за допомогою субшкал «Результат» і «Локус контроль-життя»: відмінності між групами через місяць після тренінгу перестали бути істотними. Можливо, звичка «підбивати підсумки», рефлексивно вивчати результати своєї діяльності і життя в цілому, не властиві юності і не підкріплені мотиваційно.

Таблиця 3.7  
 Результати зіставлення показників тесту СЖО експериментальної і контрольної груп на різних етапах формування експерименту

Шкали СЖО	Етапи формування експерименту			t, p		
	Констатція	1 контроль	2 контроль	Констатція / 1 контроль	Констатція / 2 контроль	1 контроль / 2 контроль
<b>Експериментальна група</b>						
Цілі	24,77±7,05	31,23±6,17	30,59±7,02	-6,064; 0,00005	-5,158; 0,00004	0,472; -
Процес	24,82±5,64	29,64±5,46	30,68±4,86	-5,034; 0,00005	-6,394; 0,000002	-1,001; -
Результат	22,41±5,44	23,77±4,32	23,59±4,55	-1,494; -	-1,244; -	0,2424 -
Локус контролю-Я	18,68±3,71	20,27±3,76	20,36±4,03	-2,099; 0,05	-2,006; 0,05	-0,179; -
Локус контролю-життя	27,09±5,09	30,14±4,87	27,64±5,28	-3,311; 0,003	-0,596; -	2,023; 0,05
<b>Контрольна група</b>						
Цілі	26,16±6,40	27,04±4,80	26,96±5,47	0,9534; -	-0,795; -	-0,083; -
Процес	25,04±6,97	26,36±5,78	25,16±4,80	-0,968; -	-0,078; -	1,356; -
Результат	22,72±4,70	21,52±3,37	22,60±3,29	1,536; -	0,1344; -	-1,474 -
Локус контролю-Я	18,64±3,65	17,88±4,20	17,36±3,21	1,434; -	1,789; -	0,657; -
Локус контролю-життя	26,92±5,18	26,48±3,98	27,04±4,32	0,528; -	-0,121; -	-0,711; -

Такого роду активність у сукупності з інтенсивними автобіографічними спогадами характерна саме для похилого та літнього віку і становить важливий аспект провідної діяльності на завершальному етапі онтогенезу людини [14; 26; 29; 57; 70; 146; 163; 170; 190; 210; 260; 289; 307].

За допомогою *t*-критерію Стьюдента для залежних вибірок оцінювалися зрушення в показниках всередині ЕГ і КГ (див. табл. 3.7).

Зіставлення всередині ЕГ переконливо підтвердили ефективність програми тренінгу. Найзначніше переконання щодо власного життя, його цінності, унікальності і конструктивної природи змінилися в цій групі досліджуваних за параметрами «Цілі» і «Процес». Відмінності результатів констатувальної і першої контрольної діагностики за обома показниками статистично значущі на рівні  $p < 0,00005$ . Важливо не тільки те, що ці зміни виявилися стійкими: вони збереглися на цьому ж рівні і до моменту другої контрольної діагностики. Можна припустити, що нам у процесі реалізації формувальних впливів вдалося активувати довготривалі процеси в самосвідомості і системі «Я» студентів у напрямку більш відповідального ставлення до власного життя. Така ж динаміка змін, але в дещо менших масштабах (на рівні значущості  $p < 0,05$ ), спостерігається і за параметром «Локус контролю-Я». Вдалося посилити переконання досліджуваних у доступності самоконтролю і самоуправлінню низки важливих життєвих процесів (подолання нудьги і байдужості, активізація енергетичних ресурсів, підвищення чутливості до життєвих викликів, конструювання образу мети, пошук покликання, самостійне вибудовування образу життєвого шляху). Інтернальні переконання у вирішенні цих питань створюють сприятливий внутрішній контекст для позитивного емоційного прийняття свого життя як в цілому, так і у всіх його найдрібніших деталях.

Дещо інша динаміка спостерігалася за параметром «Локус контролю-життя». З моменту констатації до першого контролю вдалося домогтися істотних змін у напрямку посилення інтернальності (відповідно,  $27,09 \pm 5,09$  і  $30,14 \pm 4,87$  балів,  $t = -3,311$ ;  $p < 0,003$ ) у рефлексивних роздумах про своє життя в цілому, судженнях і діях студентів. Однак, на жаль, ці досягнення через місяць (тобто до моменту другого контролю) були втрачені. Мабуть,

побудова образу власного життя і життєвого шляху є надзвичайно складною задачею, яка перевищує інтегративні можливості юнацького віку. Цей життєвий шлях ще не пройдений і існує переважно у вигляді уявних проєктів [154; 208; 374; 413]. Молодим людям не вистачає апробації суб'єктивного образу свого життя через вчинки [296; 316; 416], через так звані «життєві дії» [358], наповненості банку автобіографічної пам'яті реалізованими життєвими сценаріями [146], отримання досвіду трансформації особистості [357; 414; 415].

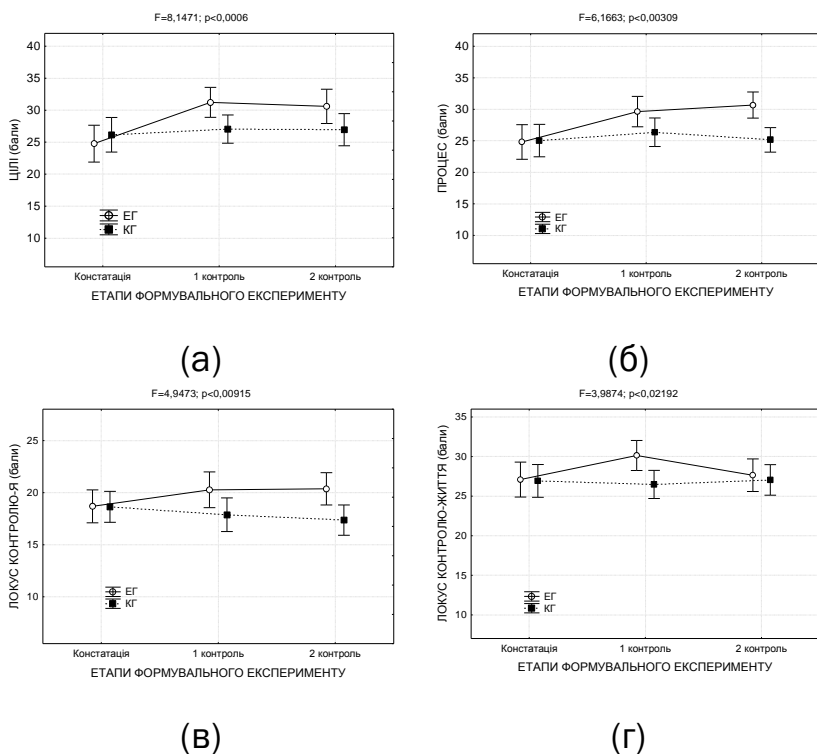


Рис. 3.15. Динаміка показників тесту СЖО у студентів експериментальної та контрольної груп у процесі формувального експерименту.

У КГ скільки-небудь помітних зрушень не виявлено.

Для уточнення деталей динаміки показників СЖО у формувальному експерименті було виконано дисперсійний аналіз (ANOVA) послідовних змін. Його результати відображені на рис. 3.15 (а – г). Проілюстровані тільки випадки, коли F-відношення досягло рівня статистичної значущості.

Таким чином, корекційно-розвивальна програма оптимізації почуття ЦВЖ у студентів виявилася цілком ефективною за трьома показниками СЖО і частково ефективною – за одним. Її неефективність за показником «Результат» вказує на напрямок можливих перспективних досліджень для вдосконалення корекційно-розвивальної програми.

Таблиця 3.8

**Результати констатувальної і контрольної серій діагностики показників безнадійності і надії в експериментальній і контрольній групах**

Шкали опитувальника безнадійності і надії	Групи		t	p
	ЕГ (n = 22)	КГ (n = 25)		
<b>Констатація</b>				
Безнадійність	23,59±5,67	23,92±6,65	-0,181	-
Надія	24,95±5,64	24,32±4,98	0,409	-
<b>Контроль</b>				
Безнадійність	20,68±4,95	23,96±6,02	-2,021	0,05
Надія	27,23±5,54	23,84±5,93	2,016	0,05

У табл. 3.8 представлені результати констатації і контролю показників безнадійності і надії в ЕГ і КГ. Відсутність відмінностей між групами перед проведенням тренінгу і виникнення статистично значущих відмінностей після нього свідчить про ефективність формувальних впливів. ЕГ стала перевершувати КГ за показником «Надія» ( $27,23 \pm 5,54$  і  $23,84 \pm 5,93$  балів,  $t = 2,016$ ;  $p < 0,05$ ), але при цьому – істотно поступитися за показником «Безнадія» ( $20,68 \pm 4,95$  і  $23,96 \pm 6,02$  балів,  $t = -2,021$ ;  $p < 0,05$ ). У бесіді зі

студентами з ЕГ, на відміну від досліджуваних КГ, значно частіше розвивалися ідеї: 1) досягнень, які студентам належить зробити в навчальній, професійній, спортивній діяльності, 2) довіри майбутньому і власному життєвому досвіду, який був отриманий у минулому, 3) оптимізму і віри в значне переважання «позитивних моментів і подій у житті» над «поганими» і 4) тимчасового характеру невдач і неуспіху.

Таблиця 3.9

**Результати зіставлення показників констатувальної і контрольної серій за шкалами тесту безнадійності і надії в експериментальній і контрольній групах**

Шкали опитувальника безнадійності і надії	Етапи формувального експерименту		t; p
	Констатація	Контроль	
<b>Експериментальна група</b>			
Безнадійність	23,59±5,67	20,68±4,95	<b>3,894; 0,001</b>
Надія	24,95±5,64	27,23±5,54	-1,437; -*
<b>Контрольна група</b>			
Безнадійність	23,92±6,65	23,96±6,02	-0,03; -
Надія	24,32±4,98	23,84±5,93	0,294; -

Примітка: «\*» – сильна ( $p < 0,1$ ) тенденція до значимості розрізень

Табл. 3.9 ілюструє зрушення в показниках, що відбулися у досліджуваних в обох групах за час проведення тренінгу в ЕГ. У КГ нічого істотного не відбулося, тоді як безнадія студентів ЕГ істотно знизилася ( $23,59 \pm 5,67$  і  $20,68 \pm 4,95$  балів,  $t = 3,894$ ;  $p < 0,001$ ). Підвищився також (на рівні сильної тенденції) показник надії.

Такий же результат отримано за допомогою дисперсійного аналізу динаміки показників надії і безнадійності в ЕГ і КГ (див. рис. 3.16 а, б). Величина F-відношення статистично значуща для «Безнадійності» ( $p < 0,05$ ), а для «Надії» – на рівні сильної тенденції ( $p < 0,1$ ). У таблиці 3.10 представлені показники вираженості атиюдів до власного життя у студентів ЕГ і КГ на стадії констатації. Ці результати свідчать про відсутність скільки-небудь істотних відмінностей між групами перед реалізацією корекційно-розвивальної програми в ЕГ.

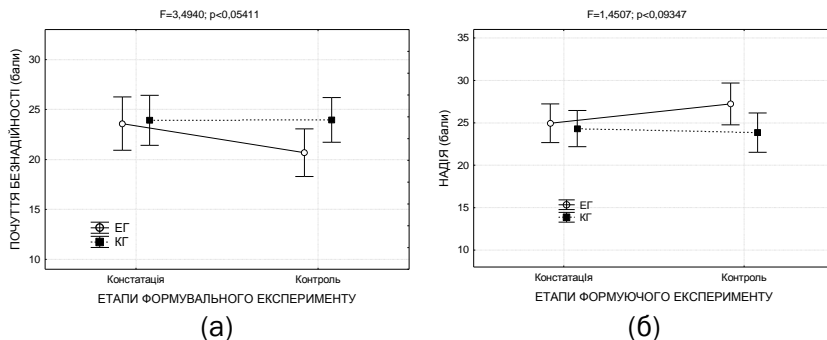


Рис. 3.16. Динаміка показників тесту безнадійності і надії у студентів експериментальної та контрольної груп у процесі формувально-го експерименту.

Таблиця 3.10

Результати констатувальної діагностики атитюдів до власного життя за методикою К. Муздибаєва в експериментальній і контрольній групах

Показники ставлення до власного життя	Групи		t	p
	ЕГ	КГ		
Приємна-неприємна	3,73±1,67	4,04±1,80	-0,694	-
Насичена подіями-бідна подіями	4,23±1,41	4,72±1,28	-1,257	-
Безпечна-страшна	4,77±1,34	4,72±1,43	0,130	-
Прекрасна-жахлива	4,73±1,52	4,32±1,52	0,917	-
Насичена надіями-безнадійна	4,64±1,18	4,60±1,19	0,105	-
Швидко проходить-довго тягнеться	4,32±1,62	4,60±1,32	-0,657	-
Легка-важка	4,00±1,75	4,24±1,76	-0,468	-
Успішна-невідала	4,55±1,37	3,76±1,81	1,659	-
Цікава-нудна	3,41±1,82	3,96±1,88	-1,018	-
Значна-незначна	3,41±1,68	3,64±1,89	-0,440	-
Світла-темна	3,36±1,97	3,68±1,84	-0,569	-
Вільна-невільна	3,95±1,99	3,52±1,83	0,781	-
Осмислена-безглузда	3,91±1,95	3,16±1,80	1,371	-
Активна-пасивна	4,41±1,56	4,76±1,69	-0,735	-
Моя-чужа	4,09±1,80	4,52±1,78	-0,820	-

Однак після реалізації цієї програми такі відмінності виникли за сімома показниками (див. табл. 3.11). Так, на відміну від студентів

нтів КГ, учасники тренінгу стали оцінювати своє життя як значно більш вільне ( $5,41 \pm 1,40$  бала в ЕГ і  $3,12 \pm 1,74$  бала – в КГ;  $t = 4,921$  при  $p < 0,00001$ ). Можливо, під час тренінгу студенти знайшли багато аргументів на користь прийняття своєї долі (в марксистській інтерпретації – необхідності), що дало їм можливість стати внутрішньо вільнішими [248].

**Таблиця 3.11**  
**Результати контрольної діагностики атитюдів до власного життя за методикою К. Муздибаєва в експериментальній і контрольній групах**

Показники ставлення до власного життя	Групи		t	p
	ЕГ	КГ		
Приємна-неприємна	5,36±1,33	4,50±1,47	<b>2,080</b>	<b>0,04</b>
Насичена подіями-бідна подіями	4,73±1,49	5,04±1,31	-0,768	-
Безпечна-страшна	4,05±1,65	4,92±1,47	-1,924	-*
Прекрасна-жахлива	4,50±1,10	4,16±1,97	0,716	-
Насичена надіями-безнадійна	5,50±1,10	4,72±1,49	<b>2,020</b>	<b>0,05</b>
Швидко проходить-довго тягнеться	4,50±1,22	4,04±1,99	0,939	-
Легка-важка	4,59±1,33	4,24±1,51	0,840	-
Успішна-невдала	4,68±1,81	3,44±1,94	<b>2,260</b>	<b>0,03</b>
Цікава-нудна	5,14±1,58	4,24±1,59	1,934	-*
Значна-незначна	4,36±1,97	4,32±1,99	0,075	-
Світла-темна	4,27±1,61	3,40±1,80	1,741	-*
Вільна-невільна	5,41±1,40	3,12±1,74	<b>4,921</b>	<b>0,00001</b>
Осмислена-безглузда	5,91±1,19	4,52±1,58	<b>3,359</b>	<b>0,002</b>
Активна-пасивна	2,86±1,67	3,92±1,71	<b>-2,139</b>	<b>0,04</b>
Моя-чужа	4,95±1,40	4,04±1,62	<b>2,059</b>	<b>0,05</b>

Примітка: «\*» - сильна ( $p < 0,1$ ) тенденція до значимості розрізень.

Своє життя ці досліджувані стали сприймати як більш осмислене ( $5,91 \pm 1,19$  балів в ЕГ і  $4,52 \pm 1,58$  бала – в КГ;  $t = 3,359$  при  $p < 0,002$ ). Вони тепер стали більш сконцентрованими на успіхи, менш сфокусованими на невдачах, ніж студенти КГ (відповідно,  $4,68 \pm 1,81$  і  $3,44 \pm 1,94$  бала;  $t = 2,26$  при  $p < 0,03$ ).



У той же час досліджувані ЕГ стали проявляти виражену самокритичність. Так, вони проявили невдоволення рівнем своєї активності: власне життя після проходження коригувально-розвивальної програми оцінюється ними як більш пасивне, ніж самооцінка власного життя студентами КГ (відповідно,  $2,86 \pm 1,67$  і  $3,92 \pm 1,71$  бала;  $t = -2,139$  при  $p < 0,04$ ). Вони стали застосовувати суворіші критерії до оцінювання своїх дій, до здатності структурувати і дозувати час, заповнювати його осмисленою і значимою діяльністю. Керування часом власного життя у них проявляється як специфічне завдання, успіх вирішення якого набуває для них особливого значення.

Таблиця 3.12

**Зрушення в показниках констатувальної і контрольної діагностик ставлення до власного життя у студентів експериментальної групи**

Показники ставлення до власного життя	Етапи		t	p
	Констатація	Контроль		
Приємна-неприємна	3,73±1,67	5,36±1,33	<b>-3,607</b>	<b>0,002</b>
Насичена подіями-бідна подіями	4,23±1,41	4,73±1,49	-1,149	-
Безпечна-страшна	4,77±1,34	4,05±1,65	1,766	-*
Прекрасна-жахлива	4,73±1,52	4,50±1,10	0,631	-
Насичена надіями-безнадійна	4,64±1,18	5,50±1,10	<b>-2,385</b>	<b>0,03</b>
Швидко проходить-довго тягнеться	4,32±1,62	4,50±1,22	-0,499	-
Легка-важка	4,00±1,75	4,59±1,33	-1,084	-
Успішна-невдала	4,55±1,37	4,68±1,81	-0,319	-
Цікава-нудна	3,41±1,82	5,14±1,58	<b>-2,969</b>	<b>0,007</b>
Значна-незначна	3,41±1,68	4,36±1,97	-1,534	-
Світла-темна	3,36±1,97	4,27±1,61	-1,449	-
Вільна-невільна	3,95±1,99	5,41±1,40	<b>-3,044</b>	<b>0,006</b>
Осмислена-безглузда	3,91±1,95	5,91±1,19	<b>-4,175</b>	<b>0,0004</b>
Активна-пасивна	4,41±1,56	2,86±1,67	<b>3,147</b>	<b>0,005</b>
Моя-чужа	4,09±1,80	4,95±1,40	-1,734	-*

Примітка: «\*» - сильна ( $p < 0,1$ ) тенденція до значимості розрізень.

Студенти ЕГ перевершили студентів КГ в емоційно-позитивній оцінці свого життя – їм воно здається більш приємним (відповідно,  $5,36 \pm 1,33$  і  $4,50 \pm 1,47$  балів;  $t = 2,08$  при  $p < 0,04$ ). Отже, тре-

нінгові вправи стимулювали розвиток механізмів самоактивації позитивних емоцій у зв'язку із буденними життєвими подіями, які відбуваються щодня. Йдеться про розвиток автоматизованих навичок турботи про себе, про власне емоційне життя (недопущення деструктивних автоматичних думок [27], усвідомлення, інвентаризацію та оптимізацію власних афективних (гедонічних) моделей [150; 271], прагнення зрозуміти свої індивідуальні метапрограми активації емоцій [412], навмисне переривання циркуляції за «порочним колом» депресивно пофарбованої і травматичної інформації в асоціативних мережах емоційної пам'яті [480; 486; 494], спроби розібратися у стійких формах свого емоційного ставлення до дійсності тощо.

Таблиця 3.13

**Зрушення в показниках констатувальної і контрольної діагностик ставлення до власного життя у студентів контрольної групи**

Показники ставлення до власного життя	Етапи		t	p
	Констатація	Контроль		
Приємна-неприємна	4,04±1,80	4,50±1,47	-0,910	-
Насичена подіями-бідна подіями	4,72±1,28	5,04±1,31	-0,820	-
Безпечна-страшна	4,72±1,43	4,92±1,47	-0,632	-
Прекрасна-жахлива	4,32±1,52	4,16±1,97	0,334	-
Насичена надіями-безнадійна	4,60±1,19	4,72±1,49	-0,285	-
Швидко проходить-довго тягнеться	4,60±1,32	4,04±1,99	1,295	-
Легка-важка	4,24±1,76	4,24±1,51	0,000	-
Успішна-невдала	3,76±1,81	3,44±1,94	0,641	-
Цікава-нудна	3,96±1,88	4,24±1,59	-0,599	-
Значна-незначна	3,64±1,89	4,32±1,99	-1,607	-
Світла-темна	3,68±1,84	3,40±1,80	0,569	-
Вільна-невільна	3,52±1,83	3,12±1,74	0,700	-
Осмислена-безглузда	3,16±1,80	4,52±1,58	<b>-2,995</b>	<b>0,006</b>
Активна-пасивна	4,76±1,69	3,92±1,71	1,630	-
Моя-чужа	4,52±1,78	4,04±1,62	0,959	-

Примітка: «\*» - сильна ( $p < 0,1$ ) тенденція до значимості розрізень.

Після проходження коригувально-розвивальної програми власне життя з більшою ймовірністю сприймається як повне надій

(відмінності між ЕГ і КГ значимі на рівні  $p < 0,05$ ). Крім того, в ЕГ менш виражено відчуження від власного життя, ніж в КГ, тобто воно оцінюється як «моє, а не чуже» ( $p < 0,05$ ).

Заслужують на увагу факти прояву сильних тенденцій (на рівні  $p < 0,1$ ) до значущості відмінностей на користь ЕГ за параметрами «безпечне – страшне», «цікаве – нудне» і «світле – темне». Ці факти в цілому свідчать про більшу емоційну привабливість власного життя у студентів ЕГ в порівнянні з учасниками КГ.

Загальну картину результатів формувального експерименту доповнюють дані про зрушення в показниках, які зафіксовані в ЕГ і в КГ під час порівняння констатувальної і контрольної діагностики (див. табл. 3.12 і 3.13). В ЕГ відбулися дуже виразні зрушення за шістьма показниками атитюдів до власного життя (в напрямку полюсів «Приємне», «Сповнене надіями», «Цікаве», «Вільне», «Осмилене», «Активне»). Крім того, виявлено два зсуви атитюдів у напрямку полюсів «Безпечне» і «Моє», які виражені на рівні сильної тенденції.

У КГ стався тільки один статистично значимий зсув у показнику «Осмилене – безглузде», який викликаний невідомими причинами (чинниками, які ми не контролювали).

Таким чином, ефективність корекційно-розвивальної програми оптимізації переживання почуття ЦВЖ у студентів в цілому можна вважати доведеною.

\*\*\*\*\*

Дослідницьке завдання, результати вирішення якого представлені у третьому розділі монографії, полягало в розробці та перевірці ефективності коригувально-розвивальної програми. Вона була спрямована на оптимізацію переживання почуття ЦВЖ студентами і реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу. Під час методологічного обґрунтування тренінгу були виділені суб'єктивні критерії дефіциту оптимальності переживання почуття ЦВЖ у студентському віці (психологічні труднощі при спробах утримати себе у стані позитивного розвитку; недостатня зрілість самоставлення; прояв активності, не узгодженої з усвідомленим внутрішнім вільним вибором; диспропорційність реалізації різних відносин і

форм активності; невідповідність між умовами життя, діяльності та особистісними якостями; зосередженість на єдиній «локальній» життєвій меті; суб'єктивна незадоволеність життям; нерозвиненість діалогічної етики у стосунках з іншими людьми; тенденції внутрішнього протистояння соціуму, почуття самотності і спустошеності, надлишкового дистанціювання від інших людей, соціальної апатії, аномії). Об'єктивним показником неоптимальності переживання почуття ЦВЖ у студентів є різноманітні проблеми з навчально-професійною діяльністю (зниження академічної успішності, навчальної мотивації). Оптимізація переживання почуття ЦВЖ здійснювалася за допомогою коректування в учасників тренінгу їх індивідуальних ставлень до життя («життєвих стосунків») у напрямку їх більшої зрілості. При цьому акцент робився на посиленні переживання відчуття авторства щодо подій власного життя. Йдеться передусім про життєві події, в яких суб'єкт: 1) взаємодіє з іншими людьми і 2) планує та проектує власне життя.

«Мішенями» розвивально-коригувальних впливів були: 1) недостатньо сформована регуляція своєї діяльності в часі, 2) когнітивні помилки у структурі базисних переконань; 3) недолаки емоційної регуляції навчально-професійної діяльності; 4) надмірна виразність низки невротичних схильностей у мотиваційній підструктурі особистості студента; 5) дефіцит екзистенційності (трансцендентності) у ставленні студента до власного життя; 6) недосконалість механізмів поведінкової регуляції діяльності і спілкування. До структури програми увійшли, крім вступної і завершальної частин, 7 блоків – підготовчий, загальний і п'ять специфічних. Для оцінки ефективності тренінгу використані методики СЖО Д.О. Леонтьєва, Шкала надії і безнадії в адаптації О.О. Горбаткова і Шкала атитюдів до часу Ж. Ньютена в адаптації К. Муздибаєва.

Під впливом формувальних впливів в ЕГ вдалося домогтися змін у напрямку оптимізації переживання почуття ЦВЖ. Результати контрольного тестування за допомогою СЖО свідчили про статистично значуще зростання у досліджуваних ЕГ впевненості в керуваності власного життя, його цілеспрямованості, осмисленості, розумінні значущості життєвого вибору і відповідальності за нього. Відстрочена на 1 міс. контрольна діагностика довела стійкість осо-

бистісних змін у досліджуваних. Після тренінгу студенти ЕГ стали значно перевершувати досліджуваних КГ за показником надії і поступатися за показником безнадійності. В ЕГ істотно трансформувалася низка атитюдів на власне життя. Воно стало сприйматися як більш вільне, осмислене. Стала переважати концентрація на успіх, прагнення до більш продуктивної власної активності. Була глибоко усвідомлена важливість структурування свого часу. Оцінка власного життя стала більш позитивною (на тлі загального розвитку здатності до конструктивної самокритики). Власне життя стало сприйматися як повне надій і спрямоване на майбутнє.

---

## ЗАКЛЮЧЕННЯ

Переживання цінності власного життя потрапило до фокусу уваги мислителів і вчених до появи психології як самостійної науки. У більшому чи меншому ступені це явище цікавило представників усіх основних психологічних шкіл (психоаналізу, біхевіоризму, когнітивної, гуманістичної й екзистенціальної психології). Дослідники намагалися знайти відповідь на питання про те, що може перешкоджати переживанню цієї цінності, в яких формах воно проявляється, в якому ступені залежить від зовнішніх обставин і від власних зусиль людини, як змінюється з віком, як може змінюватися і посилюватися. Для загальної психології та персонології найбільш значимі пошуки психологічних джерел почуття цінності власного життя. У психології розвитку прагнуть встановити періоди онтогенезу, коли людина має підвищений інтерес до питань, пов'язаних із цінністю власного життя, намагається виробити чіткі критерії цього виду цінності. До числа таких періодів, безсумнівно, належать юнацький вік: розуміння цінності власного життя становить невід'ємну і важливу частину пошуку ідентичності в юності. Якщо мова йде про студентів, то одним з головних джерел переживання почуття цінності власного життя є процес, організація і результати їх провідної, – навчально-професійної, – діяльності у ЗВО. Автори сучасних досліджень виявляють психологічні, соціальні, клінічні, політичні і навіть економічні наслідки зниження оптимальності переживання почуття цінності власного життя. Недостатня оптимальність цього переживання вимагає спеціальної корекції. Психологи намагаються аналізувати когнітивні, регуляторні (емоційно-вольові та мотиваційні), смислові і поведінкові механізми підтримки і посилення почуття цінності власного життя. Однак поняття цінності власного життя найчастіше використовується як пояснювальна категорія. Та психологічна реальність, яка за нею стоїть, вивчена недостатньо. Цінність власного життя – це готовність до переживання досвіду боротьби за виживання і здатність до розгортання «технік буття» при відгуках суб'єкта на життєві виклики. Для студентів основна частина таких викликів зумовлена навчально-професійною діяльністю.

Найважливішими підставами для переживання почуття цінності власного життя для студентів є «можливість інвестувати у своє майбутнє», «можливість саморозвитку» і особливо – «позитивні почуття у стосунках з людьми». Дівчата частіше юнаків підкреслюють важливість дружби і любові, а також догляду за своїм тілом для переживання цінності власного життя. Для юнаків насамперед важливо вміти вчитися на помилках, а також ефективно збирати і використовувати нову корисну інформацію. Дорослі студенти частіше за юних підкреслюють важливість турботи про фізичне і психологічне здоров'я. Для юних студентів важливі контроль над своїм життям, здатність до прийняття, а також взаєморозуміння з іншими людьми. За допомогою агломеративного кластерного аналізу доведено, що окремі цінності та смисли, які залучені до системи цінності власного життя, тематично організовані в підсистеми. Домінуючими темами для об'єднання смислів є: 1) екзистенційні та трансцендентальні переживання, 2) соціальний успіх, 3) ефективне функціонування організму й особистості, 4) спілкування й об'єднання з іншими людьми, 5) відокремлення від інших і контроль над ними. Саме ці теми структурують переживання, пов'язані з цінністю власного життя у студентів.

На основі аналізу вільних асоціацій на словосполучення «Цінність власного життя» виявлено варіанти смислових систем, які визначають спрямованість переживання почуття цінності власного життя. У чоловічих асоціаціях чітко проявляється спрямованість на зовнішній світ; у них домінують просторово-часові категорії. У жіночих асоціаціях виявляється спрямованість на внутрішній світ; крім того, в них широко представлені категорії, пов'язані з особистісними і психорегулятивними якостями. Виявлено типи вікової динаміки асоціатів до поняття «Цінність власного життя» («наскрізний», «зростаючий», «спадаючий» і «випнутий»). Виявлено, що асоціації до поняття «Цінність власного життя» представників різних вікових груп відображають специфіку соціальних ситуацій і завдань розвитку, а також провідних видів діяльності, характерних для того або іншого віку.

За допомогою експлораторного факторного аналізу у структурі переживання цінності власного життя у студентів виділені компоненти: 1) влада, статус, багатство; 2) оптимізм, 3) здоров'я,

4) самоконтроль, інформація, саморозвиток, 5) близькі стосунки, сім'я, затребуваність, 6) дистанціювання. За допомогою кластерного аналізу методом k-means виявлені два основних профілі (типи) переживання почуття цінності власного життя у студентів – «Цінність зближення» з людьми і «Цінність дистанціювання» від них. У даних типах проявляються дві фундаментальні тенденції ціннісного ставлення до свого життя – приєднуватися до людей, або, навпаки, віддалятися від них.

Виявлено темпоральні, когнітивні, емоційні, мотиваційні, екзистенційно-сміслові і поведінкові предиктори переживання почуття цінності власного життя у студентів. Вони відображені в шести логістичних регресійних моделях, які прогнозують імовірність переживання студентами почуття цінності власного життя на основі прагнення до зближення з іншими людьми. До числа темпоральних належать образ майбутнього, позитивне минуле і гедонічне сьогодення. Когнітивними предикторами виявилися виражені базисні переконання у справедливості, постійному контролі й позитивному образі Я. Найбільш впливовими емоційними предикторами почуття цінності власного життя у студентів є емоційне виснаження (як прояв емоційного вигорання від навчання) і два параметри відчуження від навчання – вегетативність і авантюризм. Найвпливовішими мотиваційними предикторами переживання почуття цінності власного життя на основі установки зближення з іншими людьми виявилися: 1) відмова від укладення свого життя у вузькі рамки, 2) потреба в досягненні досконалості і невразливості, 3) потреба в партнері, що керує. З усіх екзистенційно-сміслових предикторів переживання почуття цінності власного життя у студентів найбільш впливовими виявилися два – сила волі (як компонент надії) і самодистанціювання (як компонент екзистенційальної наповненості життя). Впливовими поведінковими предикторами оптимального переживання почуття цінності власного життя у студентів є пошук соціальної підтримки, залученість, відмова від уникнення, емоція (як копінг), розв'язання проблем.

Виділено суб'єктивні критерії дефіциту оптимальності переживання почуття цінності власного життя у студентському віці (утруднення при утриманні себе у стані позитивного розвитку; незрілість самоставлення; активність, не заснована на усвідомленому і віль-



ному виборі; диспропорційність різних відносин і форм активності; невідповідність між умовами життя, діяльності та особистісними якостями; зосередженість на єдиній «локальній» життєвій меті; суб'єктивна незадоволеність життям; нерозвиненість діалогічної етики; спроби внутрішнього протистояння соціуму; почуття самотності і спустошеності, соціальна апатія, аномія). Неоптимальність переживання почуття цінності власного життя у студентів проявляється у проблемах із навчально-професійною діяльністю (зниження академічної успішності, навчальної мотивації). Для оптимізації переживання почуття цінності власного життя використовувався соціально-психологічний тренінг. У формуальному експерименті у студентів долалися: 1) недоліки регуляції своєї діяльності в часі, 2) когнітивні помилки у структурі базисних переконань; 3) недоліки емоційної регуляції навчально-професійної діяльності; 4) надмірна виразність ланки невротичних схильностей у мотиваційній підструктурі особистості; 5) дефіцит екзистенційності (трансцендентності) у ставленні студента до власного життя; 6) недосконалість механізмів поведінкової регуляції діяльності і спілкування.

В учасників експериментальної групи відбулися значні зміни в напрямку оптимізації переживання почуття цінності власного життя. Виросла впевненість у керованості власного життя, його цілеспрямованості, осмисленості, розумінні значущості відповідального вибору і відповідальності за нього. Власне життя стало сприйматися як більш вільне і осмислене, повне надій і спрямоване на майбутнє. Відстрочена на 1 місяць контрольна діагностика довела стійкість особистісних змін у досліджуваних експериментальної групи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А. Психология в медицине. М.: ЛПА «Кафедра – М», 1998. 272 с.
2. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
4. Адлер А. Наука жить. К.: Port-Royal, 1997. 288 с.
5. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 1997. 256 с.
6. Айзенк Г. Психология политики. М.: Мысль, 2016. 392 с.
7. Акмеология: Учебник. Под общ. ред. А.А. Деркача. М.: Изд-во РАГС, 2002. 650 с.
8. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2.* Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. С. 82-90.
9. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
10. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. 339 с.
11. Ананьев В.А. Психология здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
12. Андерсон Дж.Р. Когнитивная психология. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
13. Андреева Т.В. Психология современной семьи. СПб.: Речь, 2005. 436 с.
14. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 512 с.
15. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
16. Арнольд М.Б., Гассон Дж.А. Чувства и эмоции как динамические факторы интеграции личности. *Психология эмоций.* Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2004. С. 197-209.
17. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию. М.: Аспект-Пресс, 1998. 517 с.
18. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2007. 528 с.
19. Ассаджоли Р. Психосинтез. М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. 320 с.

20. Баддли А., Айзенк М., Андерсон М. Память. СПб.: Питер, 2011. 560 с.
21. Балл Г.А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. № 5. С. 7-19.
22. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
23. Барабанщиков В.А., Носуленко В.Н. Системность. Восприятие. Общение. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. 480 с.
24. Баттиани А. Преодоление безразличия. Нахождение смысла во время перемен. М.: Когито-Центр, 2020. 139 с.
25. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979. 423 с.
26. Безденежная Т.И. Психология старения. Путь к долголетию. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 320 с.
27. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
28. Белинская Е.П. Психология Интернет-коммуникации. Учебное пособие. М.: МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 2013. 192 с.
29. Белоусов С.А. Духовная зрелость личности и отношение к смерти. *Психология зрелости и старения*, 1998, №4, С. 47-64.
30. Березина Т.Н. Многомерная психика. Внутренний мир личности. М.: ПЕР СЭ, 2001. 319 с.
31. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. М.: Прогресс, 1988. 400 с.
32. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку. К.: Академ-видав, 2012. 256 с.
33. Биксон Т.К., Перло Л.Н., Рук К.С., Гудчайлдс Ж.Р. Жизнь старого и одинокого человека. *Лабиринты одиночества*. М.: Прогресс, 1989. С. 512-551.
34. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире: Избранные статьи. М: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1999. 336 с.
35. Богучарова О.І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец. 19.00.01 "Загальна психологія, історія психології". К., 2013. 39 с.
36. Бодров В.А. Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 560 с.

37. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
38. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008, 400 с.
39. Большакова А.М. Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху. Монографія. Запоріжжя: КПУ, 2011. 312 с.
40. Бондырева С.К., Клесов Д.В. Выживание (факторы и механизмы). М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2007. 368 с.
41. Бондырева С.К., Колесов Д.В. Суверенитет, субъективность, свобода. М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: Изд-во «МОДЭК», 2007. 464 с.
42. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. М.: Время, 2009. 192 с.
43. Боришевський М. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. К.: Академвидав, 2010. 416 с.
44. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003. 477 с.
45. Бочарова С. П. Психология и память. Теория и практика для обучения и работы. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 384 с.
46. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теория, исследования, мифы. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. 352 с.
47. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: Смысл; изд. центр «Академия», 2004. 544 с.
48. Брихцин М. Воля и волевые качества личности. *Психология личности в социалистическом обществе. Активность и развитие личности*. Отв. ред. Б.Ф. Ломов, К.А. Абульханова. М.: Наука, 1989. С. 134-144.
49. Брунер Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации. М.: Прогресс, 1977. 412 с.
50. Брушлинский А.В. Психология субъекта. М.: Институт психологии РАН; СПб.: Алетейя, 2003. 272 с.
51. Валуева Е.А. Диагностика эмоциональной креативности: адаптация опросника Дж. Эверилла. *Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям*. Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 216-227.
52. Ван дер Харт О., Нейенхюс Э.Р.С., Стил К. Призраки прошлого: Структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы. М.: Когито-центр, 2013. 496 с.
53. Ван Дорцен Э. Психотерапия и поиски счастья. М.: ИОИ, 2015. 296 с.
54. Васильев И.А., Поплужный В.Л., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. 192 с.

55. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. 480 с.

56. Веккер Л.М. Психические процессы. Т. 2. Мышление и интеллект. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1976. 344 с.

57. Верч Дж. Коллективная память. Национальные нарративы и консервативная природа коллективной памяти. *Междисциплинарные исследования памяти*. Под ред. А.Л. Журавлева, Н.Н. Корж. М.: Изд-во «Институт психологии РАН» 2009. С. 33-57.

58. Вилюнас В. Психология развития мотивации. СПб.: Речь, 2006. 458 с.

59. Винникот Д.В. Ребенок, семья и внешний мир. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 256 с.

60. Виртц У. Убийство души. Инцест и терапия. М.: Когито-Центр, 2014. 293 с.

61. Витакер К. Полночные размышления семейного психотерапевта. М.: Независимая фирма «Класс», 2012. 208 с.

62. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.

63. Выготский Л.С. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте. *Собр. соч. в 6-ти томах. Т. 2. Проблемы общей психологии*. М.: Педагогика, 1982. С. 454-465.

64. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. *Собр. соч. в 6-ти томах. Т. 3. Проблемы развития психики*. М.: Педагогика, 1983. С. 5-328.

65. Галата О.С. Психологічні підходи до визначення сутності завязаності в структурі навчальної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2017. Вип. 56. С. 52-61.

66. Гальперин П.Я. Психология как объективная наука: Избранные психологические труды. М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2008. 480 с.

67. Геген Н. Психология манипуляции и подчинения. СПб.: Питер, 2005. 203 с.

68. Герген К.Дж. Социальная конструкция в контексте. Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2016. 328 с.

69. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.

70. Геронтопсихология. Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2007. 391 с.

71. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. К.: Наукова думка, 1984. 207 с.
72. Горбатков А.А. Шкала надежды и безнадежности для подростков: некоторые аспекты валидности. *Психологическая наука и образование*. 2002. №3. С. 89-103.
73. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2006. 336 с.
74. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН. М.: Смысл, 2009. 152 с.
75. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие. *Вопросы психологии*. 2013. № 1. С. 35-45.
76. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 1999. 352 с.
77. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. СПб.: Речь, 2004. 120 с.
78. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002. 240 с.
79. Гринберг Г. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
80. Гринберг Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. СПб.: Питер, 2008. 224 с.
81. Гришина Н.В. Экзистенциальная психология: учебник. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2018. 494 с.
82. Гроф К. Жажда целостности. Наркомания и духовный путь. М.: Институт трансперсональной психологии. Изд-во САТТВА, 2000. 272 с.
83. Гроф К., Гроф С. Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом. М.: ООО «Изд-во АСТ» и др., 2003. 377 с.
84. Гроф К., Гроф С. Неистовый поиск себя: Руководство по личностному росту через кризис трансформации. М.: ООО «Издательство АСТ» и др.. 2003. 377 с.
85. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, Смерть и Трансценденция в психотерапии. М.: Центр «Соцветие», 1992. 336 с.
86. Гроф С. Исцеление наших самых глубоких ран. Холотропный сдвиг парадигмы. М.: Ганга, 2013. 400 с.
87. Гроф С. Психология будущего. Уроки современных исследований сознания. М.: ООО «Издательство АСТ», 2001. 476 с.
88. Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. М.: Изд-во АСТ; Изд-во Института трансперсональной психологии; Изд-во К. Кравчука, 2003. 239 с.

89. Давыдовский И.В. Что значит стареть. М.: Знание, 1967.
90. Дагаева Е.А. 5 тренинговых программ личностного роста: практическое руководство для тренера. Ростов н / Д.: Феникс, 2014. 221 с.
91. Дагаева Е.А. 5 тренинговых программ «под ключ»: практическое руководство для тренера. Ростов н / Д.: Феникс, 2015. 349 с.
92. Даниленко О.И. Индивидуальность в контексте культуры: психология душевного здоровья. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2008. 193 с.
93. Де Дрю К.К.У., Уэст М.А., Фишер А.Х., МакКертн С. Источники и последствия эмоций в организационных командах. *Эмоции и работа. Теории, исследования и методы применения*. Под ред. Р.Л. Пэйна, К.Л. Купер. Харьков: Гуманитарный центр, 2008. С. 309-337.
94. Дебор Г. Общество спектакля. М.: Логос, 1999. 224 с.
95. Декарт Р. Страсти души. *Психология мотивации и эмоций*. Под ред. Ю.В. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 39-48.
96. Деркач А.А., Селезнева Е.В. Акмеология в вопросах и ответах: Учеб. пособие. М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2007. 248 с.
97. Джемс В. Психология. М.: Педагогика, 1991. 368 с.
98. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2013. 268 с.
99. Джонсон Р., Руть Дж. Проживая свою непрожитую жизнь. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. 248 с.
100. Діаб Н. Ценность собственной жизни у студентов: постановка проблемы и пути ее решения. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 57*. Харків: ХНПУ, 2017, С. 78-91. <http://doi.org/10.5281/zenodo.1184268>
101. Діаб Н., Кузнецов М.А. Структурные особенности чувства ценности собственной жизни у студентов. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 60*. Харків: ХНПУ, 2019, С. 69-93. <https://doi.org/10.34142/23129387.2019.60.04>
102. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. 318 с.
103. Дилтс Р., Халлбом Т., Смит С. Убеждения: пути к здоровью и благополучию; пер. с англ. Екатеринбург: ЭКО ЭНРОФ, 1994. 171 с.
104. Дискурс в современном мире. Психологические исследования. Отв. ред. Н.Д. Павлова, И.А. Зачесова. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2011. 368 с.
105. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978. 272 с.

106. Дуэк К. Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 400 с.
107. Дюринг Е. Ценность жизни. М.: Красанд, 2016. 320 с.
108. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд. М.: Мысль, 1994. 399 с.
109. Емельянова Е.В. Скажи депрессии «Прощай!», или Как избавиться от проблем. СПб.: Речь, 2008. 320 с.
110. Ермолаева М. Практическая психология старости. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 320 с.
111. Жане П. Психологическая эволюция личности. М.: Академический проект, 2010. 399 с.
112. Жизнь как ценность. Отв. ред. Л.И.Фесенкова. М.: ИФРАН, 2000. 270 с.
113. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. М.: Наука, 1986. 174 с.
114. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук; 19.00.03 – психология развития, акмеология. М., 2006. 237 с.
115. Занюк С.С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг. К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. 352 с.
116. Зимбардо Ф. Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
117. Зимбардо Ф., Сворт Р., Сворт Р. Время как лекарство. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
118. Знаков В.В., Рябикина З.И. Психология человеческого бытия. М.: Смысл, 2017. 416 с.
119. Иванченко Г.В. Забота о себе: история и современность. М.: Смысл, 2009. 304 с.
120. Идея системности в современной психологии. Под ред. В.А. Барабанщикова. М.: Изд-во «Институт Психологии РАН», 2005. 496 с.
121. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
122. Ильин Е.П. Психология доверия. СПб.: Питер, 2013. 288 с.
123. Ильин Е.П. Психология любви. СПб.: Питер, 2013. 336 с.
124. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2009, 576 с.
125. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
126. Йоуменс Т. Двенадцать классических упражнений. *Психосинтез. Теория и практика*. М.: Рефл-бук, 1994. С. 153-187.
127. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности. М.: Изд-во АСВ, 2004. 224 с.



128. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? *Вопросы психологии*. 1993. № 1. С. 86-88.

129. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь. СПб.: Речь, 2012. 448 с.

130. Калина Н.Ф., Тимошук И.Г. Основы юнгианского анализа сновидений. М.: Рефл-бук; К.: Ваклер., 1997. 304 с.

131. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем. СПб.: Речь, 2006. 371 с.

132. Калинина Р.Р. Введение в психологию семейных отношений. СПб.: Речь, 2008. 351 с.

133. Каматтари Дж., Баскаков В. 10+1 методов расслабления. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015, 160 с.

134. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2004. 192 с.

135. Камю А. Бунтующий человек. Философия. Политика. Искусство. М.: Политиздат, 1990. 415 с.

136. Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. М.: АСТ, 2015. 653 с.

137. Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения. Харьков: Изд-во Института прикладной психологии «Гуманитарный Центр», 2005. 632 с.

138. Кант И. Антропология с прагматической точки зрения. СПб.: Наука, 1999. 471 с.

139. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. СПб.: Питер, 2003. 640 с.

140. Кассинов П., Тафрейт Р.Ч. Психотерапия гнева. Полное практическое руководство. М.: АСТ; СПб.: Сова. 2006. 477 с.

141. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. Л.: Прибой, 1927. 175 с.

142. Кинодо Ж.-М. Приручение одиночества. Сепарационная тревога в психоанализе. М.: Когито-Центр, 2008. 254 с.

143. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. К.: Либідь, 2007. 256 с.

144. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.

145. Климова Е.К., Помазина О.А. Бакурова О.Н. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития. Учебн.-метод. пособие. СПб.: Речь, 2013. 160 с.

146. Когнитивная психология памяти. Под ред. У. Найссера, А. Хаймен. СПб.: прайм-Еврознак; М.: Олма-Пресс, 2005. 640 с.

147. Когнитивная психология. Учебник для вузов. Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. М.: ПЕР СЭ, 2002. 480 с.

148. Козелецкий Ю. Психологическая теория решений. М.: Прогресс, 1979. 504 с.

149. Козелецкий Ю. Человек многомерный (психологические эссе). К: Лыбидь, 1991. 288 с.

150. Колесов Д.В. Введение в общую психологию. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК». 2002. 736 с.

151. Колесов Д.В. Поведение: физиология, психология, этика: Учеб. пособие. М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006. 696 с.

152. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.

153. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980. 256 с.

154. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Изд-во «Союз», 2002. 334 с.

155. Корн О., Рудольф С. Не бойся будущего, не живи прошлым. Как научиться думать по-другому. Применение метакогнитивной терапии для самопомощи себе и в терапии; пер. с нем. Х.: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2018. 196 с.

156. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска. СПб.: Нестор-История, 2016. 344 с.

157. Короленко Ц.П. Интимность. М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2012. 239 с.

158. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Личностные расстройства. СПб.: Питер, 2010. 400 с.

159. Костин А.Н., Голиков Ю.Я. Организационно-процессуальный анализ психической регуляции сложной деятельности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. 448 с.

160. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

161. Крайг Ж. Эмоциональный интеллект. Думай, просчитывай, побеждай. СПб.: Питер, 2010. 176 с.

162. Красильников Г.Т., Сыч Л.Н., Галина Л.Л. Внутренняя картина здоровья как медико-психологическая проблема. *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. 1996. № 2. С. 19-21.

163. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старости. М.: Академия, 2001. 288 с.

164. Кристал Г., Кристал Дж. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма и алекситимия. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. 800 с.

165. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2008. 294 с.

166. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.13. Кострома: РГБ, 2006. 473 с.

167. Крюкова Т.Л., Гущина Т.В. Культура, стресс и копинг: Социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; КГТУ, 2015. 236 с.

168. Кряж И.В. Психология глобальных экологических изменений. Монография. Харьков: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2012. 512 с.

169. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта розвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: МақДен, 2012. 410 с.

170. Кузнєцов М.А. Эмоциональная память. Харьков: Крок, 2005. 568 с.

171. Кузнєцов М.А., Галата О.С. Завзятість навчальних дій у школярів та студентів. Монографія. Харків: Діса Плюс, 2021. 250 с.

172. Кузнєцов М.А., Грицук О.В. Емоційне вигоряння вчителів: основні закономірності динаміки. Харків: ХНПУ, 2011. 206 с.

173. Кузнєцов М.А., Діаб Н. Когнітивні предиктори цінності власного життя у студентів. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнко, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 48. Кам'янець-Подільській, 2020. С. 175-205.*

174. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: Вид-во «Діса Плюс», 2017. 186 с.

175. Кузнєцов М.А., Зотова Л.Н. Жизнестойкость и образ здоровья у студентов. Харьков: Изд-во «Діса Плюс» 2017. 397 с.

176. Кузнєцов М.А., Козуб Я.В. Емоційне ставлення студентів до навчання. Монографія. Харків: Изд-во «Діса Плюс», 2017. 284 с.

177. Кузнєцов М.А., Колчигіна А.В. Подолання хвилювання на іспиті: Копінг-поведінка студентів під час перевірки знань. Харків: Вид-во «Діса Плюс», 2017. 206 с.

178. Кузнєцов М.А., Маннапова К.Р. Життєстійкість підлітків з неповних сімей. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2016. 257 с.

179. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків: ХНПУ, 2015. 338 с.

180. Кузнецов М.А., Шаповалова В.С. Студентські страхи: види, структура, динаміка та шляхи корекції. Харків: Вид-во «Діса плюс», 2016. 342 с.

181. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2020. Вип. 62. С. 214-228. <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.12>

182. Кузнецова М.М. Оптимизм как фактор когнитивной регуляции учебно-профессиональной деятельности студентов. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 57. Харків: ХНПУ, 2017, С. 155-174.

183. Кузнецова М.М. Особенности самоорганизации учебной деятельности у успевающих и слабоуспевающих студентов с разными уровнями оптимизма. *Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 3. Том 2. 2017. С. 41-49.

184. Кузьмина Е.И. Психология свободы. Теория и практика. СПб.: Питер, 2007. 336 с.

185. Кукуруза А.В., Кирилова Е.А., Беляева Е.Э. Характеристика внутренней картины здоровья подростков с соматической патологией. [Электронный ресурс] *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* 2011. № 2. URL: <http://medpsy.ru>

186. Куль Ю., Шторх М. Сила собственного «Я». Семь психогимнастик для бессознательного. Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2015. 324 с.

187. Купер К.Л., Дэйв Дж., О'Драйсколл М.П. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. Харьков: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 336 с.

188. Кэмерон-Бендлер Л., Лебо М. Заложник эмоций. Как спасти вашу эмоциональную жизнь. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. 256 с.

189. Лазарус Р. Эмоция как процесс защиты. *Психология эмоций*. Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2004. С. 225-231.

190. Лактионов А.Н. Координаты индивидуального опыта. Х.: ХНУ имени В.Н. Каразина. 2010. 366 с.

191. Левин К. Динамическая психология: избранные труды. М.: Смысл, 2001. 572 с.

192. Левченко В.В. Позитивная психология. М.: ФЛИНТА, 2014. 258 с.

193. Лейбниц Г.В. Сочинения в 4 т.: пер. с франц. Т. 4. Редкол.: Б.Э. Быховский, Г.Г. Майоров, И.С. Нарский и др. М.: Мысль, 1989. 554 с.

194. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009. 311 с.

195. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. *Избранные психологические произведения: в 2-х т. Т. II.* М.: Педагогика, 1983. С. 94-231.

196. Леонтьев А.Н. Образ мира. *Избранные психологические произведения.* В 2-х тт. Т. II. М.: Педагогика, 1983. С. 251-261.

197. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции: Конспект лекций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1971. 40 с.

198. Леонтьев А.Н. Психологические вопросы сознательности учения. *Избранные психологические произведения: в 2 т. Т.1* М.: Педагогика, 1983. С. 348-380.

199. Леонтьев А.Н. Философия психологии: Из научного наследия. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. 228 с.

200. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) М.: Смысл, 2000. 18 с.

201. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.* Вып. 1. Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56-65.

202. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности. *Психологический журнал.* 2000. Том 21, № 1. С. 15-25.

203. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.

204. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

205. Лидерство и власть: Процессы идентичности в группах и организациях. Под ред. Д. Книппенберга, М.А. Хогга. Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2012. 408 с.

206. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. СПб.: Питер, 2009, 320 с.

207. Лісова О.С. Критерії психологічної діагностики і типологія внутрішньої картини здоров'я. *Психологічні перспективи: Зб. наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки.* Вип. 14. Луцьк, 2009. С. 15-24.

208. Логинова Н.А. Жизненный путь человека как проблема психологии. Вопросы психологии. 1985. №1. С. 103-110.

209. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444 с.

210. Лофтус Э. Память. Пронзительные откровения о том, как мы запоминаем и почему забываем. М.: Колибри; Азбука-Аттикус, 2018. 256 с.

211. Лофтус Э., Кэтчем К. Миф об утраченных воспоминаниях. Как вспомнить то, чего не было. М.: Колибри; Азбука-Аттикус, 2018. 428 с.

212. Лэнг Р. Расколотое «Я»: Анти-психиатрия. СПб.: Белый кролик, 1995. 352 с.

213. Лэнгле А. Воплощенная экзистенция. Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа. Материалы для психотерапии, консультирования и коучинга. Харьков: Гуманитарный Центр, 2019. 462 с.

214. Лэнгле А., Уколова Е.М., Шумский В.Б. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования. М.: Логос, 2014. 556 с.

215. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.

216. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования*. Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт Психологии РАН», 2004. С. 29-36.

217. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности: Уч. пособ. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998. 496 с.

218. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*, 2005. Т.26. № 6. С. 87-101.

219. Мак-Каллоу Дж. Лечение хронической депрессии. СПб.: Речь, 2003. 368 с.

220. Маккей Й., Дэвис М., Фэннинг П. Как победить стресс и депрессию. СПб.: Питер, 2011. 288 с.

221. Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. СПб.: Питер Пресс, 1997. 352 с.

222. Маккензи А., Никерсон П. Ловушка времени. Классическое пособие по тайм-менеджменту. М.: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015. 370 с.

223. Маккелланд Д. Мотивация человека. СПб.: Питер, 2007. 672 с.

224. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22. № 1. С. 16-24.

225. МакМаллин. Р. Практикум по когнитивной терапии. СПб.: Речь, 2001. 560 с.

226. Максименко С.Д. Генезис существования личности. К.: Изд-во ООО «КММ», 2006. 240 с.

227. Максименко С.Д., Коваль І.А., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія. Підручник. Вінниця: Нова Книга, 2008. 520 с.

228. Малер М.С., Пайн Ф., Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация. М.: Когито-Центр, 2011. 413 с.

229. Малкина-Пых И.Г. Кризисы пожилого возраста. М.: Изд-во ЭКСМО, 2005. 368 с.

230. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 960 с.

231. Мамайчук И.И. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Психология здоровья. Под ред. Г.С.Никифорова. СПб.: Питер, 2003. С. 437-465.

232. Маркузе Г. Эрос и цивилизация. Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества. М: ООО "Издательство АСТ", 2002. 526 с.

233. Мартенс Й.-У. Искусство управлять своей жизнью: распознавание, влияние и изменение установок. Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2013. 208 с.

234. Мартенс Й.-У., Куль Ю. Самомотивация. Искусство мотивировать себя. Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2017. 320 с.

235. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.

236. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999. 424 с.

237. Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. 300 с.

238. Минделл Э. Психотерапия как духовная практика. М.: Независимая фирма «Класс», 1997. 160 с.

239. Митина О.В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTRI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология.* 2008. № 4. С. 67-89.

240. Митькин А.А. Пути психологического поиска. М.: Изд-во «Институт Психологии РАН», 2009. 240 с.

241. Мишел У. Развитие силы воли. Уроки от автора знаменитого маршмеллоу-теста. М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2015. 336 с.

242. Міцхиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія. Івано-Франківськ, Місто НВ, 2014. 400 с.

243. Моляко В.А. Творческая конструкторология (пролегомены). К.: Освіта України, 2007. 388 с.

244. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010. 519 с.
245. Муздыбаев К. Жизненные стратегии современной молодежи: межпоколенческий анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 2004. Том VII. №1. С. 175-189.
246. Муздыбаев К. Феноменология надежды. *Психологический журнал*. 1999. Т. 20. № 3. С. 18-27.
247. Муздыбаев К. Измерение надежды (статья вторая). *Психологический журнал*. 1999. Т. 20. № 4. С. 26-35.
248. Мэй Р. Свобода и судьба. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2012. 288 с.
249. Мэй Р. Человек в поисках себя. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 224 с.
250. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1960. 426 с.
251. Найссер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии. М.: Прогресс, 1981. 232 с.
252. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010. 368 с.
253. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
254. Наследов А. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. СПб: Питер, 2013. 416 с.
255. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
256. Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы. М.: ЭКСМО, 2004. 960 с.
257. Нисбетт Р. Мозгоускорители. Как научиться эффективно мыслить, используя приемы из разных наук. М.: Альпина Паблишер, 2016. 320 с.
258. Ницше Ф. В. Человеческое, слишком человеческое. М.: Издательство «Э», 2016. 352 с.
259. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
260. Нуркова В.В. Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. М.: Изд-во УРАО, 2000. 320 с.
261. Нуркова В.В. Память. Общая психология. В 7 т. Под ред. Б.С. Братуся. Т.3. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 320 с.
262. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка. СПб.: Питер, 2002, 640 с.



263. Ньютен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608 с.
264. Одайник В. Психология политики. Политические и социальные идеи Карла-Густава Юнга. СПб.: Ювента, 1996. 383 с.
265. Олєфір В.О. Интеллектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності. Харків: УПА, 2015. 265 с.
266. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2008. 360 с.
267. Олпорт Г. Личность в психологии. М.: КСП+; СПб.: Ювента (При участии психологического центра «Ленато»), 1998. 345 с.
268. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. М.: Смысл, 2002. 462 с.
269. Орел В.Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность. Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр», 2014. 296 с.
270. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 272 с.
271. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М.: Просвещение, 1991. 287 с.
272. Осин Е.Н. Отчуждение от учебы как предиктор выгорания у студентов вузов: роль характеристик образовательной среды. *Психологическая наука и образование*. 2015. Т.20. № 4. С. 57-74. doi: 10.17759/pse.2015200406
273. Осин Е.Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. *Психологическая диагностика*. 2007. № 3. С. 22-40.
274. Основы психології. За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. К.: «Либідь», 1996. 632 с.
275. Основы психологии семьи и семейного консультирования. Под общ. ред. Н.Н. Посыоева. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 328 с.
276. Падун М.А., Котельникова А.В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман. *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. № 4. С. 98-106.
277. Падун М.А., Котельникова А.В. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 206 с.
278. Панические атаки. Гештальт-терапия в единстве клинических и социальных контекстов. Под ред. Дж. Франчесетти. М.: МИГТиК, 2015. 264 с.

279. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход. *Национальный психологический журнал*. 2014. № 4(16). С. 13-22.

280. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1969. 659 с.

281. Пил С., Бродски А. Любовь и зависимость. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. 308 с.

282. Підбуцька Н.В. Психологічні предиктори академічних досягнень майбутніх інженерів. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. СНУ ім. В. Даля. Северодонецьк: СНУ, 2015. № 3 (38). С. 329-337.

283. Підбуцька Н.В. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. *Вісник Харківського національного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 57 (1). Харків: ХНПУ, 2017. С. 235-244.

284. Полани М. Личностное знание На пути к посткритической философии. М.: Прогресс, 1985. 344 с.

285. Поршнев Б.М. Социальная психология и история. М.: Наука, 1979. 232 с.

286. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец. 19.00.09 – “Психологія праці в особливих умовах” / Є.М. Потапчук. Хмельницький, 2004. 31 с.

287. Почебут Л.Г., Мейжис И.А. Социальная психология. СПб.: Питер, 2010. 672 с.

288. Преамбула устава ВОЗ. <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution>

289. Пряжников П.С. Личностное самоопределение в преклонном возрасте. *Мир психологии*. 1999. №2. С. 111-123.

290. Пряжников Н.С. Ценностно-нравственные активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения. Методическое пособие 3. М.: Ин-т практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК». 1997. 64 с.

291. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях. Под ред. Л.А. Михайлова. СПб.: Питер, 2009. 256 с.

292. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. *Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев*. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 624 с.

293. Психология здоровья: учебник для вузов. Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. 607 с.

294. Психология современного лидерства: Американские исследования. Под ред. Дж.П. Канджеми, К.Дж. Ковальски, Т.Н. Ушаковой. М.: Когито-Центр, 2007. 288 с.

295. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Навчальний посібник. [М.С. Корольчук, М.В. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергина]. Заг. ред. М.С. Корольчука. К.: Фірма «ІНКОС, 2002. 272 с.

296. Психология вчинку: Шляхами творчості В.А. Роменця: зб. ст. Упоряд. П.А. М'ясоїд; відп. ред.. А.В. Фурман. К.: Либідь, 2012. 296 с.

297. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. М.: Академический Проект, 2000. 286 с.

298. Пфедфер Дж. Власть и влияние: политика и управление в организациях. М.: Издательский Дом «Вильямс», 2007. 512 с.

299. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. М.: Когито-Центр, 2002. 396 с.

300. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000, 656 с.

301. Райх В. Психология масс и фашизм. СПб.: Университетская книга, 1997. 381 с.

302. Райх В. Функция оргазма. Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии. СПб.: Университетская книга; М.: АСТ, 1997. 303 с.

303. Райх В. Характероанализ. Техника и основные положения для обучающихся практикующих психологов. М.: ТЕРРА – Книжный клуб; Республика, 1999. 464 с.

304. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.

305. Резнікова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Резнікова Олена Анатоліївна. Х., 2010. 229 с.

306. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. 392 с.

307. Рикёр П. Память, история, забвение. М.: Издательство гуманитарной литературы, 2004. 728 с.

308. Робин Ж.-М. Быть в присутствии Другого: Этюды по психотерапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 288 с.

309. Робин Ж.-М. Социальные изменения начинаются вдвоем. Эссе и лекции по гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 276 с.

310. Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс» – «Универс», 1994. 480 с.
311. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. М.: Рефл-бук; К.: Ваклер. 1997. 317 с.
312. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. 464 с.
313. Роджерс К., Фрейберг Дж. Свобода учиться. М.: Смысл, 2002. 527 с.
314. Родина Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.
315. Розин В.М. Типы жизни с аксиологической точки зрения (методологический и культурологический анализ). *Жизнь как ценность*. Отв. ред. Л.И. Фесенкова. М.: ИФРАН, 2000. С. 168-183.
316. Роменець В.А. Вчинок і постання канонічної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії. За заг. ред. В.О. Татенка. К.: Либідь, 2006. С. 11-36.
317. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии. М.: Аспект-Пресс, 1999. 429 с.
318. Рубинштейн М.М. О смысле жизни. Труды по философии ценности, теории образования и университетскому вопросу, Т.1.. М.: Издательский Дом «Территория будущего», 2008. 480 с.
319. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2002. 512 с.
320. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Учпедгиз, 1946. 704 с.
321. Русина Н.А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы*. Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 197-216.
322. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та; 1990. 256 с.
323. Савчин М.В. Духовна парадигма психології. Монографія. К.: Академвидав, 2013. 252 с.
324. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. СПб.: Речь, 2010. 232 с.
325. Саймон Р. Один к одному. Беседы с создателями семейной терапии М.: Независимая фирма «Класс», 1996. 224 с.
326. Салец Р. О страхе. М.: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2014. 192 с.

327. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии. СПб.: Ювента, М.: КСП+, 1999. 347 с.
328. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. Под ред. В.А. Ядова. Л.: Наука, 1979. 264 с.
329. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии. СПб.: Питер, 2008. 256 с.
330. Сапогова Е.Е. Территория взрослости: Горизонты саморазвития во взрослом возрасте. М.: Генезис, 2016. 312 с.
331. Сартр Ж.-П. Очерк теории эмоций. *Психология эмоций*. Авт.-сост. В.К. Вилюнас. СПб.: Питер, 2004. 176-196.
332. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб.: Речь, 2006. 284 с.
333. Селиванов В.В. Свойства субъекта и его жизненный цикл. *Психология индивидуального и группового субъекта*. Под ред. А.В. Брушлинского. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. С. 310-328.
334. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2015. 338 с.
335. Селье Г. Стресс без дистресса; пер. с англ. М.: Прогресс, 1982. 125 с.
336. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. М.: Психотерапия, 2006. 256 с.
337. Сергиенко Е.А. Раннее когнитивное развитие: Новый взгляд. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 464 с.
338. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. 352 с.
339. Сергиенко Е.А., Лебедева Е.И., Прусакова О.А. Модель психического в онтогенезе человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 415 с.
340. Середа Г.К. Избранные психологические труды. Харьков: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2010. 352 с.
341. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. Практическое руководство. СПб.: Речь, 2000. 234 с.
342. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. СПб.: Речь, 2000. 352 с.
343. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2004. 208 с.
344. Сиерес Д., Гавидия В. О различных подходах к понятию “здоровье”. *Школа здоровья*. 1998. Т. 5. № 1. С. 7-16.
345. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981. 215 с.

346. Скиннер Б.Ф. Оперантное научение. *История зарубежной психологии. Тексты (30-е – 60-е годы XX века)*. Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. С. 59-95.

347. Скиннер Б.Ф. По ту сторону свободы и достоинства. М.: Оперант, 2015. 192 с.

348. Скиннер Р., Клииз Д. Жизнь и как в ней выжить. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. 368 с.

349. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.

350. Смирнов В.М., Резникова Т.Н. Основные принципы и методы психологического исследования «внутренней картины болезни». *Методы психологической диагностики и коррекции в клинике*. Л.: Медицина, 1983. С. 38-62.

351. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.

352. Соловьев В.С. Сочинения в 2-х томах. Т. 1. М.: Мысль, 1988. 892 с.

353. Соловьева С.Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс]. *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 2*. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru)

354. Солсо Р.Л. Когнитивная психология. М.: Тривола, 1996. 600 с.

355. Социальная психология. Под ред. С. Московичи. СПб.: Питер, 2007. 592 с.

356. Спиноза Б. Этика. Минск: Харвест, М.: АСТ, 2001. 336 с.

357. Стайн М. Трансформация: Появление самости. М.: Когито-Центр, 2007. 221 с.

358. Старовойтенко Е.Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений. М.: Академический проект; Трикта, 2004. 256 с.

359. Стернин И.А., Рудакова А.В. Психолингвистическое значение слова и его описание. Воронеж: Ламберт, 2011. 192 с.

360. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе. Развитие и реализация новых возможностей. СПб.: Речь, 2012. 230 с.

361. Страук Б. Тайны мозга взрослого человека. Удивительные таланты и способности человека, который достиг середины жизни. М.: Карьера-Пресс, 2013. 272 с.

362. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. 512 с.

363. Субботский Е.В. Генезис личности: Теория и эксперимент. М.: Смысл, 2010. 408 с.
364. Субботский Е.В. Строящееся сознание. М.: Смысл, 2007. 423 с.
365. Субъектный подход в психологии. Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 619 с.
366. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо. *Психологический журнал*. 2008. Т. 29, № 3. С. 101-109.
367. Сэмюэл Э. Тайная жизнь политики. СПб.: 2002. 285 с.
368. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 304 с.
369. Тарабрина Н.В., Ворона О.А., Курчакова М.С., Падун М.А., Шаталова Н.Е. Онкопсихология: посттравматический стресс у больных раком молочной железы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. 175 с.
370. Татарко А.Н. Социально-психологический капитал личности в поликультурном обществе. *Петербургский психологический журнал*. 2013. № 4. С. 1-29.
371. Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Основные понятия, методы и клиническая практика. Под ред. К. Бейкер, А.Я. Варги. М.: «Когито-центр», 2005. 496 с.
372. Тирни Дж., Баумайстер Р. Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль. М.: ЭКСМО Non-fiction, 2016. 320 с.
373. Тит Лукреций Кар. О природе вещей. М.: Мир книги, 2010. 336 с.
374. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
375. Толстых А.В. Опыт конкретно-исторической психологии личности. СПб.: Алетейя, 2000. 288 с.
376. Толстых Н.Н. Формирование личности как становление субъекта развития. *Вопросы психологии*. 2008. №5. С. 134-140.
377. Томас У.А., Знанецкий Ф. Методологические заметки. *Американская социологическая мысль: Тексты*. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. С. 30-45.
378. Тримаскина И.В., Тарантин Д.Б., Матвиенко С.В. Тренинг эмоционального интеллекта. СПб.: Речь, 2010. 157 с.
379. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости. Чита: Астра, 2013. 408 с.

380. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. М.: Независимая фирма «Класс», 2011. 224 с.
381. Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Цинн Й. Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности. СПб.: Питер, 2009. 288 с.
382. Ушакова І.М. Геронтопсихологія: Навчальний посібник. Харків, УЦЗУ, 2009. 173 с.
383. Фельдман Барретт Л. Як народжуються емоції. Таємне життя мозку. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
384. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 190 с.
385. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов. М.: Академический Проект, 2004. 848 с.
386. Фернам А., Аргайл М. Деньги. Секреты психологии денег и финансового поведения. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 478 с.
387. Фетискин Н.П. Методика изучения монотоностойчивости личности. *Психологический журнал*. 1991. Т. 12. № 2. С. 120-128.
388. Философские сюжеты Эрика Эриксона: переводы работ американского психоаналитика. Под общ. ред. П.С. Гуревича. М.: Канон+ РООИ «Реабилитация», 2017. 416 с.
389. Фихте И.Г. Сочинения в 2-х томах. Т.2. СПб.: МИФРИЛ, 1993. 798 с.
390. Флейвелл Дж.Х. Когнитивное развитие и метапознание. Горизонты когнитивной психологии. Хрестоматия. Под ред. В.Ф. Спиридонова, М.В. Фаликман. М.: Языки славянских культур; Российский государственный гуманитарный университет, 2012. С. 151-161.
391. Фоменко К.І. Губристична мотивація: феноменологія, структура, детермінація. Харків: Вид-во «Діса Плюс», 2018. 484 с.
392. Фоменко К.І. Психологія успіху: Навч.-метод. посіб. Х.: Вид-во «Діса плюс», 2015. 274 с.
393. Фоменко К.І., Кузнєцова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів. Монографія. Харків: Діса Плюс, 2019. 328 с.
394. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 344 с.
395. Франкл В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. М.: Смысл, 2007. 173 с.
396. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
397. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. М.: Изд-во ЭКСМО, 2003. 256 с.



398. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1989. 455 с.
399. Фрейд З. О психоанализе. Пять лекций. Хрестоматия по истории психологии. Период открытого кризиса (начало 10-х годов – середина 30-х годов XX в.). Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. С. 148-184.
400. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989. 448 с.
401. Фрейд З. Толкование сновидений. К.: Здоровья, 1991. 384 с.
402. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. М.: АСТ МОСКВА, 2006. 571 с.
403. Фромм Э. Здоровое общество. М.: Аст, Хранитель, 2006. 544 с.
404. Фромм Э. Анатомия человеческой агрессивности. М.: Республика, 1994. 447 с.
405. Фромм Э. Душа человека. М.: Республика, 1992. 430 с.
406. Фромм Э. Иметь или быть? М.: Прогресс, 1990. 336 с.
407. Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. 415 с.
408. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. СПб.: Питер, 2003. 651 с.
409. Фуко М. Герменевтика субъекта (выдержки из лекций в Коллеж де Франс 1981– 1982 гг.). Социо-Логос, Вып. 1. Под ред. В.В. Винокурова, А.Ф. Филиппова. М.: Прогресс, 1991. 480 с.
410. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. СПб.: Речь, 2001. 240 с.
411. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. 860 с.
412. Холл М., Боденхаммер Б. Пятьдесят одна метапрограмма НЛП. Прогнозирование поведения, «чтение» мыслей, понимание мотивов. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 347 с.
413. Холлис Дж. Жизнь как странствие: Вопросы и ответы. М.: Независимая фирма «Класс», 2009. 184 с.
414. Холлис Дж. Обретение смысла во второй половине жизни. Как наконец стать по-настоящему взрослым. М.: Когито-Центр, 2012. 334 с.
415. Холлис Дж. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. М.: Когито-Центр, 2011. 208 с.
416. Холлис Дж. Почему хорошие люди совершают плохие поступки. М.: Когито-Центр, 2011. 308 с.
417. Холмс П. Внутренний мир снаружи: Теория объектных отношений и психодрама. М.: Корвет, 2016. 232 с.

418. Хомуленко Т.Б., Кузнецов А.И. Психолінгвістическе значення концепта «мораль». *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2019. Вип. 60. С. 196-209.

419. Хомуленко Т.Б., Поденко А.В., Фоменко К.І. Тренінгові психотехнології в програмах психологічного супроводу. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 54. С. 247-260.

420. Хомуленко Т.Б. Психосоматика: культурно-психологічний підхід: Навч.-метод. псіб. Харків: «Діса Плюс», 2015. 264 с.

421. Хомуленко Т.Б. COVID-19 в большом городе. Психотерапевтические образы и эссе. Харьков: «Асса», 2020. 144 с.

422. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Издательская группа «Прогресс» – «Универс», 1993. 480 с.

423. Хоровиц Л.М., Френч Р.С., Андерсон К.А. Прототип одинокой личности. *Лабиринты одиночества*. М.: Прогресс, 1989. С. 243-274.

424. Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 272 с.

425. Чебикин О.Я. Теорія і методика емоційної регуляції навчальної діяльності. Одеса: Астро-Принт, 1999. 157 с.

426. Чиксентмихайи М. В поисках потока: психология включенности в повседневность. М.: Альпина нон-фикшн, 2011. 194 с.

427. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Смысл; Альпина-нон-фикшн, 2011. 461 с.

428. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие. М.: Издательская корпорация «Логос», 1996. 320 с.

429. Шадриков В.Д. От индивида к индивидуальности: Введение в психологию. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 656 с.

430. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 464 с.

431. Шандрук С.К., Фурман А.А. Вчинкова організація пошукової пізнавальної активності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія Психологія*. 2017. Вип. 2.

432. Шапкин С.А. Мотивационно-волевые детерминанты адаптации оператора к условиям депривации сна: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.03 – «Психология труда, инженерная психология, эргономика» / Сергей Анатольевич Шапкин. М., 1994. 20 с.

433. Шарот Т. Так полон или пуст? Почему все мы – неисправимые оптимисты. М.: Азбука-Аттикус; Колибри, 2018. 288 с.

434. Шарфф Дж.С., Шарфф Д.Э. Основы теории объектных отношений. М.: Когито-Центр, 2009. 304 с.

435. Шахматов Н.Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина, 1996.
436. Швейцер А. Благоговение перед жизнью. М.: Прогресс, 1992. 576 с.
437. Шестопалова Л.Ф., Никишина В.Б., Недуруева Т.В., Петраш Е.А. Социальный капитал как фактор мотивации поведения студентов в отношении собственного здоровья. *Курский научно-практический вестник «Человека и его здоровье»*. 2014. №3. С. 87-93.
438. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг. М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. 600 с.
439. Шнейдер Л.Б. Семейная психология. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. 768 с.
440. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление. М.: Академический проект, 2016. 736 с.
441. Шоу Дж. Ложная память. Почему нельзя доверять воспоминаниям. М.: КоЛибри; Азбука-Аттикус, 2017. 368 с.
442. Шпиц Р.А., Коблинер У.Г. Первый год жизни. М.: Академический Проект, 2006. 352 с.
443. Шпрангер Э. Формы жизни: Гуманитарная психология и этика личности. М.: Канон+ 2014. 400 с.
444. Шутценбергер А.А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. М.: Издательство института психотерапии. 2001. 231 с.
445. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2009. 672 с.
446. Экзистенциальная психология. Экзистенция. Под ред. Р. Мэя. М.: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2001. 624 с.
447. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. СПб.: Речь, 2002. 352 с.
448. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. М.: Смысл, 2004. 416 с.
449. Эриксон Э. Трагедия личности. М: Алгоритм, Эксмо, 2008. 256 с.
450. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Ленато; АСТ; Фонд «Университетская книга», 1996. 592 с.
451. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
452. Юнг К.-Г. Об энергетике души. М.: Академический Проект; Фонд «Мир». 2010. 297 с.

453. Юнг К.-Г. АИОН. Исследование феноменологии самости. М.: Рефл-бук; К.: Ваклер., 1997. 336 с.
454. Юнг К.-Г. Конфликты детской души. М.: Канон, 1994. 336 с.
455. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации. Избранные психологические труды. М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. 304 с.
456. Якобсон П.М. Психология чувств. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1958. 384 с.
457. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. М.: Эксмо, 2009. 352 с.
458. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*. 1985. Vol. 22. N4. P. 273-280.
459. Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science Medicine*. 1993. № 36. P. 725-733.
460. Antonovsky A. Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1988. 238 p.
461. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1989. 729 p.
462. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. 604 p.
463. Barerra M.Jr. Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*. 1986 №14. P. 413-445.
464. Becker P. Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Eine integrative Persönlichkeitstheorie und ihre klinische Anwendung. Göttingen: Hogrefe, 1995. 336 p.
465. Beder J. Loss of the assumptive world – How we deal with death and loss. *Omega*, 2004. Vol. 50(4). P. 255-265.
466. Benjamin L. Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders. New York, Guilford Press, 1993. 434 p.
467. Carver C., Scheier M. On the Self-Regulation of Behavior. N.Y.: Cambridge University Press, 1998. P. 439.
468. Clarke D.E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality. *Social Behavior and Personality*. 1995. Vol. 23. №3. P. 285-286.
469. Cobb S., Kasl S.V. Termination: The consequences of job loss. Cincinnati: NIOSH., 1977.
470. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. V. 98. P. 310-357.

471. Crumbaugh J.S., Maholick L.T. Manual of Instructions for the Purpose in Life Test. Munster (Indiana), 1981.

472. Crumhaugh J.S., Maholick L. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *J. of Clinical Psychology*, vol. 20, 1964, №2. P. 200-207.

473. Diab N. An empirical analysis of the content of the concept "the value of own life" (based on the results of a psycholinguistic experiment). *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 63. Харків: ХНПУ, 2020, С. 18-33.*  
DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48>

474. Dweck C.S. Self-theories: Their role in motivation, personality, and development. Philadelphia: Psychology Press, Taylor & Francis Group., 1999. 195 p.

475. Dweck C.S., Davidson W., Nelson S., Enna B. Sex differences in learned helplessness: (II) The contingencies of evaluative feedback in the classroom and (III) An experimental analysis. *Developmental Psychology*. 1978. Vol. 14. P. 268-276.

476. Dweck C.S., Leggett E.L. A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*. 1988. Vol. 95. № 2. P. 256-273.

[dx.doi.org/10.5281/zenodo.60192](https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.60192)

477. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *J. of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46. P. 839-852.

478. Folkman S., Lazarus R.S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research Edition. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1988.

479. Fomenko K. Self-regulation of labor activity: the means of psychodiagnostics and the role in motivation. *Наука і освіта*. 2017. № 11. 98-104.

480. Forgas J. On Being Happy and Mistaken: Mood Effects on The Fundamental Attribution Error. *J. of Personality and Soc. Psych.* 1998. Vol. 75, № 2. P. 298-354.

481. Furman O., Shandruk S., Gerasymova E., Panok V., Vasykiv O., Lukashuk M. Psychological and Educational Support of Students' Self-Regulation Development. *International Journal of Management*. №11 (4). 2020. PP. 326-338.

482. Golby J., Sheard M. Mental Toughness and Hardiness at Different Levels of Rugby League. *Personality and Individual Differences*. 2004. 37. P. 933-942.

483. Haan N. Coping and defending. Process of self-environment organization. New York-San Francisco-London: Academic Press, 1977.
484. 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. № 50(3). P. 337-421.
485. House J. Work stress and social support. Reading, MA: Addison-Wesley, 1981. 352 p.
486. Isen A.M., Daubman K.A., Nowicki G.P. Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52. P. 1122-1131.
487. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. NY.: Basic Books, 1958. 136 p.
488. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. NY.: Free Press, 1992. 256 p.
489. Kasl S.V., Cobb S. Some mental health consequences of plant closing and job loss. *Mental Health and the economy*. Eds. L.A. Ferman & J.P. Gordus. Kalamazoo: W. E. Upjohn Institute, 1979. P. 255-299.
490. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring 1999. Vol. 51. №2. 106-117.
491. Kobasa S.K., Maddi S.R. Existential personality theory. *Current personality theory*. Corsini (Ed.). Itasca, IL, 1983. P. 243-276.
492. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37(1), P. 1-11.
493. Kuhl J. Action and state orientation: Psychometric properties of the Action Control Scale. *Kuhl J., Beckmann J. (Eds.) Volition and Personality: Action versus state orientation*. Gottingen – Toronto: Hogrefe, 1991. P. 45-69.
494. Lang P.J., Levin D.N., Miller G.A., Kazak M.J. Fear behavior, fear imagery and the psychophysiology of emotion: The problem of affective-response integration. *Journal Abnormal Psychology*. 1983. Vol. 92. 276-306.
495. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. NY.: Springer, 1984. 456 p.
496. Leak G.K., Williams D.E. Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory Research and Practice*. 1989. Sept. Vol. 45. №3. 369-375.
497. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA): Academic Press, 1998 b. P. 323-335.

498. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. Vol. 51, № 2. 1999. P. 83-94.

499. Maddi S. The Role of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*. 2004. Vol. 1, № LP. 38-49.

500. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, № 32. P. 575-598.

501. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63, № 2. P. 265-274.

502. Maddi S., Khoshaba D. PVSIII-R. The Development and Internet Instruction Manual. 2001. [www.hardinessinstitute.com](http://www.hardinessinstitute.com)

503. Maddi S., Khoshaba D., Persico M., Lu J., Harvey R., Bleecker F. The Personality Construct of Hardiness, II: Relationships With Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology. *Journal of Research in Personality*. 2002. Vol. 36. P. 72-85.

504. Maddi S., Wadhwa P., Haier R. Relationship of Hardiness to Alcohol and Drug Use in Adolescents. *Journal of Drug Alcohol Abuse*. 1996. Vol. 22, № 2. P. 247-257.

505. Maddi S.R., Kobasa S.C., Hoover M. The Alienation Test: A Structured Measure of a Multidimensional Subjective State. Unpublished Manual. University of Chicago, 1980. 30 p.

506. Maddi S., Harvey R. Hardiness Considered Across Cultures. *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. P.T.P. Wong, L.C.J. Wong (Eds.). NY.: Springer, 2005. P. 403-420.

507. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In J. Opatz (ed.), *Health promotion evaluation*. Stephen Point, WI: Natural Wellness. 1987. P. 101-115.

508. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52(1). P. 397-422.

509. Millon T., Davis R. Disorders of Personality; DSM-IV and Beyond, Second Edition. New York: Wiley and Sons, 1996. 818 p.

510. Nagy S., Nix C.L. Relations between preventive health behavior and hardiness. *Psychological Reports*. 1989. Aug. Vol. 65. №1. P. 339-345.

511. Peterson C., Bossio L.M. Optimism and physical well-being. *Optimism and Pessimism, Implications for Theory, Research, and Practice* E.C. Chang (Ed.). Washington (DC): APA, 2000. P. 127-145.

512. Peterson C., Seligman M.E.P., Vaillant G.E. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. V. 55. P. 23-27.
513. Pulkkinen L. Self-Control and Continuity from Childhood to Late Adolescence. *Life-Span Development and Behavior*. 1992. V. 4. P. 84-105.
514. Rhodewalt F., Agustsdottir S. On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events. *Journal of Research in Personality*. 1989. Jun. Vol. 18. №2. P. 211-223.
515. Rokeach M. The Nature of human Values. New York: Free Press, 1973. 438 p.
516. Rosenberg M. Society and Adolescent Self-image. Princeton, 1965.
517. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 1069-1081.
518. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 4. 1995. P. 99-104.
519. Salmela-Aro K., Kiuru N., Leskinen E., Nurmi J.-E. School-Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 2009. Vol. 25, no. 1, pp. 48–57. doi:10.1027/1015-5759.25.1.48
520. Sansone S., Wiebe D., Morgan C. Self-Regulating Interest: The Moderating Role of Hardiness and conscientiousness. *Journal of Personality*. 1999. Vol. 67, № 4. P. 701-732.
521. Scheier M.F., Carver C.S., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. V. 67. P. 1063-1078.
522. Schwartz S.H. Basic human values: Their content and structure across countries. In A. Tamayo & J Porto (Eds.), *Valores e trabalho [Values and work]*. Brasilia: Editora Universidade de Brasilia. 2004.
523. Seligman M.E.P. Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*. 1990. P. 143-146.
524. Seligman M.E.P., Shulman, P. Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. V. 50. P. 832–838.
525. Seligman M.E., Maier S.F. Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 1967. 74(1). P. 1–9. <https://doi.org/10.1037/h0024514>



526. Shandruk S.K., Krupnyk Z.I., Osetrova O.A. Issue of formation of responsible attitude to health in modern youth. *Науковий вісник Полісся*. 2017. № 3 (11). Ч. 2. С. 190-196.

527. Skinner E.A., Chapman M., Baltes P.B. Control, means- ends, and agency: A new conceptualization and its measurement during childhood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. V. 54. P. 117-133.

528. Skinner E.A., Wellborn J.G., Connell J.P. What it takes to do well in school and whether I've got it: The role of perceived control in children's engagement and school achievement. *Journal of Educational Psychology*. 1990. V. 82. P. 22-32.

529. Snyder C.R. Hope and Optimism. *Encyclopedia of Human Behavior*. Ed. Ramachandran V.S. San Diego, CA: Academic Press, 1994.

530. Solcova I., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health & Disease*. 1995. Vol. 36, № 1 (Feb.). P. 30-34.

531. Tomkins S. Affect, Imagery, Consciousness, Vol. 1: The Positive Affects. New York: Springer, 1962. 536 p.

532. Tomkins S. Affect, Imagery, Consciousness, Vol. 2: The Negative Affects. New York: Springer, 1964. 580 p.

URL <http://dSPACE.hnpu.edu.ua/handle/123456789/2952>

533. Vaillant G.E. Adaptation to life. Boston: Little, Brown, 1977. 396 p.

534. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*. 1985. V. 92 (4). P. 548-573.

535. Winnubst J., Schabracq M. Social support, stress and organization: Toward optimal matching. *Handbook of work and health psychology*. Eds. M. Schabracq, J. Winnubst, C. Cooper. NY.: John Wiley, 1996. P. 87-102.

536. Wolpe J. Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford: Stanford University Press, 1958. 239 p.

537. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *J. of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. № 6. P. 1271-1288.

**ДОДАТОК**

ДОДАТОК А

Таблиця 1А  
 Результати факторизації відповіді досліджуваних на пункти опитувальника «Джерела почуття цінності власного життя», отриманих при його стандартизації (n = 149)

№ №	«Для мене цінувати своє життя, це означає...»	фактори					
		1	2	3	4	5	6
1	вести боротьбу зі своїми недоліками і страхами				0,626		
2	вміти відчувати втручання в моє життя зовнішніх, непадладних мені сил				0,485		
3	контролювати прояви свого організму				0,415		
4	служати власне тіло і вважати його сигналами найважливішими				0,556		
5	отримувати користь із своїх помилок				0,631		
6	уникати ризику						0,472
7	володіти таким ресурсом, як влада	0,693					
8	мати такий ресурс, як сім'я (а через родину – опору, підтримку)					0,697	
9	отримувати багато нової та різноманітної інформації				0,419		
10	мати такий ресурс, як позитивні почуття в різних їх проявах (дружба, любов, солідарність з іншими, співпереживання іншим тощо)		0,510				0,454
11	допомогти можливості навчати, виховувати когось небудь						0,514
12	допомогти можливості вибрати спосіб життя		0,606				
13	займатися саморозвитком (вдосконаленням своєї особистості, свого тіла, розуму)				0,567		
14	бути здатним переносити самотність						-0,427
15	зміцнювати своє фізичне здоров'я			0,794			





Таблиця 2А  
 Кореляції (r<sub>xy</sub> Пірсона) шкал опитувальника «Джерела почуття цінності власного життя» зі шкалами опитувальника смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтєва і опитувальника психологічного благополуччя (ПБ) К. Ріфф

Шкали тестів	Шкали опитувальника «Джерела почуття цінності власного життя»					
	Бага, статус, багатство	Оптимізм	Здоров'я	Самоконтроль, інформація, саморозвиток	Близькі стосунки, сім'я, затребуваність	Відстанціювання від людей
СЖО. Цілі	<b>0,21*</b>	0,19	0,18	<b>0,25**</b>	0,04	-0,07
СЖО. Процес	0,14	<b>0,32***</b>	<b>0,21*</b>	0,18	0,18	0,11
СЖО. Результат	0,19	<b>0,20*</b>	0,17	<b>0,23**</b>	<b>0,20*</b>	<b>-0,22*</b>
СЖО. Локус контролю – Я	<b>0,41***</b>	0,18	0,19	0,16	0,09	-0,17
СЖО. Локус контролю – Життя	<b>0,27**</b>	0,18	-0,09	<b>0,20*</b>	0,04	<b>-0,23**</b>
ПБ. Прийняття себе	<b>0,26**</b>	0,19	0,11	<b>0,23**</b>	0,11	0,19
ПБ. Компетентність	<b>0,34***</b>	<b>0,26**</b>	0,09	0,16	0,12	0,07
ПБ. Позитивні відношення	0,09	<b>0,21*</b>	0,14	0,13	<b>0,34***</b>	<b>-0,27**</b>
ПБ. Осмисленість життя	0,17	<b>0,21*</b>	<b>0,28**</b>	<b>0,37***</b>	0,19	-0,10
ПБ. Автономія	<b>0,20*</b>	0,16	0,15	0,19	-0,17	<b>0,24**</b>
ПБ. Особистісне зростання	<b>0,23**</b>	<b>0,24**</b>	<b>0,19</b>	<b>0,34***</b>	0,08	-0,01

Примітка: «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» –  $p < 0,001$ .

## ДОДАТОК Б

Таблиця 1Б

Частоти генерування асоціацій на словосполучення «Цінність власного життя» у всієї вибірці досліджуваних (n = 232)

№ №	Асоціати	Частота	У %
1	Здоровье	62	26,72
2	Семья	55	23,71
3	Любовь	33	14,22
4	Любовь к близким	25	10,78
5	Счастье	25	10,78
6	Дети	23	9,91
7	Развитие	22	9,48
8	Жизнь	19	8,19
9	Любимая работа	19	8,19
10	Самоуважение	18	7,76
11	Забота о людях	17	7,33
12	Ценность	16	6,90
13	Благополучие	15	6,47
14	Друзья	13	5,60
15	Любовь к себе	13	5,60
16	Радость жизни	13	5,60
17	Уважение	13	5,60
18	Благополучие	11	4,74
19	Забота о себе	11	4,74
20	Защищенность	11	4,74
21	Значимость	11	4,74
22	Ответственность	11	4,74
23	Самореализация	11	4,74
24	Свобода	11	4,74
25	Удовольствие	11	4,74
26	Чувства	11	4,74
27	Безопасность	10	4,31
28	Время	10	4,31
29	Мир	10	4,31
30	Осознанность	10	4,31
31	Познание	10	4,31
32	Самопознание	10	4,31
33	Смысл	10	4,31
34	Уверенность	10	4,31
35	Цель в жизни	10	4,31
36	Внутренняя гармония	9	3,88
37	Доброта	9	3,88
38	Духовность	9	3,88
39	Общение	9	3,88
40	Спокойствие	8	3,45
41	Деньги	7	3,02
42	Избегание неприятных людей	7	3,02
43	Любовь к жизни	7	3,02
44	Мечта	7	3,02
45	Мудрость	7	3,02
46	Поиск предназначения	7	3,02
47	Статус	7	3,02
48	Важность	6	2,59
49	Действие	6	2,59
50	Карьерный рост	6	2,59
51	Приоритеты	6	2,59
52	Путешествия	6	2,59
53	Успех	6	2,59
54	Будущее	5	2,16
55	Взаимопонимание	5	2,16
56	Высокая самооценка	5	2,16
57	Достижения	5	2,16
58	Достоинство	5	2,16
59	Люди	5	2,16
60	Моменты	5	2,16
61	Моральные ценности	5	2,16
62	Наследие	5	2,16
63	Окружающая обстановка	5	2,16
64	Польза	5	2,16
65	Работа над собой	5	2,16

66	Честность	5	2,16
67	Энергия	5	2,16
68	Взаимоподдержка	4	1,72
69	Гуманность	4	1,72
70	Здоровый эгоизм	4	1,72
71	Идеалы	4	1,72
72	Комфорт	4	1,72
73	Контроль эмоций	4	1,72
74	Оптимизм	4	1,72
75	Отдых	4	1,72
76	Отношения	4	1,72
77	Помощь нуждающимся	4	1,72
78	Родители	4	1,72
79	Сохранность	4	1,72
80	Страховка	4	1,72
81	Уникальность	4	1,72
82	Воспитание	3	1,29
83	Воспоминания	3	1,29
84	Востребованность	3	1,29
85	Дом, тепло, уют	3	1,29
86	Интерес	3	1,29
87	Личное пространство	3	1,29
88	Независимость	3	1,29
89	Опыт	3	1,29
90	Осторожность	3	1,29
91	Полноценное питание	3	1,29
92	Признание ошибок	3	1,29
93	Самовыражение	3	1,29
94	Социальная справедливость	3	1,29
95	Супруг(а)	3	1,29
96	Трансцендирование	3	1,29
97	Часть Вселенной	3	1,29
98	Авторитетность	2	0,86
99	Адаптация	2	0,86
100	Аккуратность	2	0,86
101	Благодарность	2	0,86
102	Внимание	2	0,86

103	Возможность	2	0,86
104	Воодушевление	2	0,86
105	Государство	2	0,86
106	Закон	2	0,86
107	Избегание опасности	2	0,86
108	Истина	2	0,86
109	Надежда	2	0,86
110	Необходимость	2	0,86
111	Общественная значимость своей работы	2	0,86
112	Отказ от вредных привычек	2	0,86
113	Откровение	2	0,86
114	Разочарование	2	0,86
115	Сомнение	2	0,86
116	Стойкость	2	0,86
117	Страх	2	0,86
118	Традиции	2	0,86
119	Устойчивость ценностей	2	0,86
120	Хобби	2	0,86
120	Чувство юмора	2	0,86
122	Бережное отношение	1	0,43
123	Беспокойство	1	0,43
124	Доверие	1	0,43
125	Здоровье родителей	1	0,43
126	Качество жизни	1	0,43
127	Красота	1	0,43
128	Наказание	1	0,43
129	Опасность	1	0,43
130	Покой	1	0,43
131	Риск	1	0,43
132	Сложность	1	0,43
133	Фрустрация	1	0,43
134	Хрупкое	1	0,43
135	Цветок	1	0,43
136	Эмпатия	1	0,43



Таблиця 25

Частоти генерування асоціацій на словосполучення «Цінність власного життя» у вибірці чоловіків (n = 87)

№№	Асоціати	Частота	У %
1	Здоровье	22	25,29
2	Семья	21	24,14
3	Любовь к близким	15	17,24
4	Развитие	11	12,64
5	Забота о людях	10	11,49
6	Счастье	9	10,34
7	Благополучие	8	9,20
8	Дети	7	8,05
9	Любимая работа	7	8,05
10	Жизнь	5	5,75
11	Забота о себе	5	5,75
12	Защищенность	5	5,75
13	Мудрость	5	5,75
14	Наследие	5	5,75
15	Познание	5	5,75
16	Путешествия	5	5,75
17	Самопознание	5	5,75
18	Уважение	5	5,75
19	Безопасность	4	4,60
20	Время	4	4,60
21	Доброта	4	4,60
22	Друзья	4	4,60
23	Идеалы	4	4,60
24	Любовь	4	4,60
25	Радость жизни	4	4,60
26	Самореализация	4	4,60
27	Свобода	4	4,60
28	Уверенность	4	4,60
29	Удовольствие	4	4,60
30	Взаимоподдержка	3	3,45
31	Внутренняя гармония	3	3,45
32	Мечта	3	3,45
33	Общение	3	3,45

34	Ответственность	3	3,45
35	Отношения	3	3,45
36	Приоритеты	3	3,45
37	Самоуважение	3	3,45
38	Смысл	3	3,45
39	Страховка	3	3,45
40	Ценность	3	3,45
41	Честность	3	3,45
42	Авторитетность	2	2,30
43	Благополучие	2	2,30
44	Будущее	2	2,30
45	Взаимопонимание	2	2,30
46	Внимание	2	2,30
47	Возможность	2	2,30
48	Воодушевление	2	2,30
49	Воспитание	2	2,30
50	Востребованность	2	2,30
51	Дом, тепло, уют	2	2,30
52	Духовность	2	2,30
53	Избегание неприятных людей	2	2,30
54	Контроль эмоций	2	2,30
55	Мир	2	2,30
56	Моменты	2	2,30
57	Надежда	2	2,30
58	Независимость	2	2,30
59	Опыт	2	2,30
60	Поиск предназначения	2	2,30
61	Полноценное питание	2	2,30
62	Признание ошибок	2	2,30
63	Работа над собой	2	2,30
64	Родители	2	2,30
65	Спокойствие	2	2,30
66	Трансцендирование	2	2,30
67	Уникальность	2	2,30

68	Успех	2	2,30
69	Цель в жизни	2	2,30
70	Энергия	2	2,30
71	Аккуратность	1	1,15
72	Благодарность	1	1,15
73	Воспоминания	1	1,15
74	Высокая самооценка	1	1,15
75	Государство	1	1,15
76	Гуманность	1	1,15
77	Действие	1	1,15
78	Деньги	1	1,15
79	Доверие	1	1,15
80	Достижения	1	1,15
81	Достоинство	1	1,15
82	Здоровье родителей	1	1,15
83	Значимость	1	1,15
84	Интерес	1	1,15
85	Истина	1	1,15
86	Карьерный рост	1	1,15
87	Качество жизни	1	1,15
88	Комфорт	1	1,15
89	Любовь к жизни	1	1,15
90	Любовь к себе	1	1,15
91	Люди	1	1,15
92	Моральные ценности	1	1,15
93	Общественная значимость своей работы	1	1,15
94	Окружающая обстановка	1	1,15
95	Опасность	1	1,15
96	Осторожность	1	1,15
97	Отдых	1	1,15
98	Отказ от вредных привычек	1	1,15
99	Откровение	1	1,15
10	Польза	1	1,15
101	Помощь нуждающимся	1	1,15

102	Разочарование	1	1,15
103	Сохранность	1	1,15
104	Статус	1	1,15
105	Страх	1	1,15
106	Традиции	1	1,15
107	Хобби	1	1,15
108	Чувства	1	1,15
109	Чувство юмора	1	1,15
110	Эмпатия	1	1,15
111	Адаптация	0	0,00
112	Бережное отношение	0	0,00
113	Беспокойство	0	0,00
114	Важность	0	0,00
115	Закон	0	0,00
116	Здоровый эгоизм	0	0,00
117	Избегание опасности	0	0,00
118	Красота	0	0,00
119	Личное пространство	0	0,00
120	Наказание	0	0,00
120	Необходимость	0	0,00
122	Оптимизм	0	0,00
123	Осознанность	0	0,00
124	Покой	0	0,00
125	Риск	0	0,00
126	Самовыражение	0	0,00
127	Сложность	0	0,00
128	Сомнение	0	0,00
129	Социальная справедливость	0	0,00
130	Стойкость	0	0,00
131	Супруг(а)	0	0,00
132	Устойчивость ценностей	0	0,00
133	Фрустрация	0	0,00
134	Хрупкое	0	0,00
135	Цветок	0	0,00
136	Часть Вселенной	0	0,00

Таблиця 3Б

Частоти генерування асоціацій на словосполучення «Цінність  
власного життя» у вибірці жінок (n = 145)

№№	Асоціати	Частота	У %
1	Здоров'я	40	27,59
2	Сем'я	34	23,45
3	Любов'я	29	20,00
4	Дети	16	11,03
5	Счастьє	16	11,03
6	Самоуважєнє	15	10,34
7	Жизнь	14	9,66
8	Ценность	13	8,97
9	Любимая работа	12	8,28
10	Любов'я к себе	12	8,28
11	Развитие	11	7,59
12	Значимость	10	6,90
13	Любов'я к близким	10	6,90
14	Осознанность	10	6,90
15	Чувства	10	6,90
16	Благополучие	9	6,21
17	Друзья	9	6,21
18	Радоваться жизни	9	6,21
19	Мир	8	5,52
20	Ответственность	8	5,52
21	Уважєнє	8	5,52
22	Цель в жизни	8	5,52
23	Благополучие	7	4,83
24	Духовность	7	4,83
25	Забота о людях	7	4,83
26	Самореализация	7	4,83
27	Свобода	7	4,83
28	Смысл	7	4,83
29	Удовольствие	7	4,83
30	Безопасность	6	4,14
31	Важность	6	4,14
32	Внутренняя гармония	6	4,14
33	Время	6	4,14
34	Деньги	6	4,14
35	Забота о себе	6	4,14
36	Защищенность	6	4,14
37	Любов'я к жизни	6	4,14
38	Общение	6	4,14
39	Спокойствие	6	4,14
40	Статус	6	4,14
41	Уверенность	6	4,14
42	Действие	5	3,45
43	Доброта	5	3,45
44	Избегание неприятных людей	5	3,45
45	Карьерный рост	5	3,45
46	Познание	5	3,45
47	Поиск предназначения	5	3,45
48	Самопознание	5	3,45
49	Высокая самооценка	4	2,76
50	Достижения	4	2,76
51	Достоинство	4	2,76
52	Здоровый эгоизм	4	2,76
53	Люди	4	2,76
54	Мечта	4	2,76
55	Моральные ценности	4	2,76
56	Окружающая обстановка	4	2,76
57	Оптимизм	4	2,76
58	Польза	4	2,76
59	Успех	4	2,76
60	Будущее	3	2,07
61	Взаимопонимание	3	2,07
62	Гуманность	3	2,07
63	Комфорт	3	2,07
64	Личное пространство	3	2,07
65	Моменты	3	2,07
66	Отдых	3	2,07
67	Помощь нуждающимся	3	2,07
68	Приоритеты	3	2,07

69	Работа над собой	3	2,07
70	Самовыражение	3	2,07
71	Сохранность	3	2,07
72	Социальная справедливость	3	2,07
73	Супруг(а)	3	2,07
74	Часть Вселенной	3	2,07
75	Энергия	3	2,07
76	Адаптация	2	1,38
77	Воспоминания	2	1,38
78	Закон	2	1,38
79	Избегание опасности	2	1,38
80	Интерес	2	1,38
81	Контроль эмоций	2	1,38
82	Мудрость	2	1,38
83	Необходимость	2	1,38
84	Осторожность	2	1,38
85	Родители	2	1,38
86	Сомнение	2	1,38
87	Стойкость	2	1,38
88	Уникальность	2	1,38
89	Устойчивость ценностей	2	1,38
90	Честность	2	1,38
91	Аккуратность	1	0,69
92	Бережное отношение	1	0,69
93	Беспокойство	1	0,69
94	Благодарность	1	0,69
95	Взаимоподдержка	1	0,69
96	Воспитание	1	0,69
97	Востребованность	1	0,69
98	Государство	1	0,69
99	Дом, тепло, уют	1	0,69
10	Истина	1	0,69
101	Красота	1	0,69
102	Наказание	1	0,69
103	Независимость	1	0,69
104	Общественная зна-	1	0,69

	чимость своей работы		
105	Опыт	1	0,69
106	Отказ от вредных привычек	1	0,69
107	Откровение	1	0,69
108	Отношения	1	0,69
109	Покой	1	0,69
110	Полноценное питание	1	0,69
111	Признание ошибок	1	0,69
112	Путешествия	1	0,69
113	Разочарование	1	0,69
114	Риск	1	0,69
115	Сложность	1	0,69
116	Страх	1	0,69
117	Страховка	1	0,69
118	Традиции	1	0,69
119	Трансцендирование	1	0,69
120	Фрустрация	1	0,69
120	Хобби	1	0,69
122	Хрупкое	1	0,69
123	Цветок	1	0,69
124	Чувство юмора	1	0,69
125	Авторитетность	0	0,00
126	Внимание	0	0,00
127	Возможность	0	0,00
128	Воодушевление	0	0,00
129	Доверие	0	0,00
130	Здоровье родителей	0	0,00
131	Идеалы	0	0,00
132	Качество жизни	0	0,00
133	Надежда	0	0,00
134	Наследие	0	0,00
135	Опасность	0	0,00
136	Эмпатия	0	0,00

Таблиця 4Б

Частоти генерування асоціацій на словосполучення «Цінність власного життя» у вибірці досліджуваних юнацького віку (n = 65)

№№	Асоціати	Частота	У %
1	Любовь	14	10,29
2	Семья	14	10,29
3	Здоровье	12	8,82
4	Жизнь	8	5,88
5	Счастье	8	5,88
6	Любимая работа	7	5,15
7	Мечта	6	4,41
8	Развитие	6	4,41
9	Самоуважение	6	4,41
10	Удовольствие	6	4,41
11	Ценность	6	4,41
12	Забота о людях	5	3,68
13	Общение	5	3,68
14	Цель в жизни	5	3,68
15	Друзья	4	2,94
16	Значимость	4	2,94
17	Любовь к близким	4	2,94
18	Осознанность	4	2,94
19	Самопознание	4	2,94
20	Безопасность	3	2,21
21	Благосостояние	3	2,21
22	Высокая самооценка	3	2,21
23	Достоинство	3	2,21
24	Забота о себе	3	2,21
25	Избегание неприятных людей	3	2,21
26	Карьерный рост	3	2,21
27	Любовь к себе	3	2,21
28	Люди	3	2,21
29	Путешествия	3	2,21
30	Радоваться жизни	3	2,21
31	Самореализация	3	2,21
32	Статус	3	2,21
33	Будущее	2	1,47
34	Время	2	1,47

35	Действие	2	1,47
36	Деньги	2	1,47
37	Духовность	2	1,47
38	Защищенность	2	1,47
39	Истина	2	1,47
40	Любовь к жизни	2	1,47
41	Мир	2	1,47
42	Моральные ценности	2	1,47
43	Окружающая обстановка	2	1,47
44	Опыт	2	1,47
45	Отдых	2	1,47
46	Поиск предназначения	2	1,47
47	Помощь нуждающимся	2	1,47
48	Родители	2	1,47
49	Уверенность	2	1,47
50	Успех	2	1,47
51	Устойчивость ценностей	2	1,47
52	Чувства	2	1,47
53	Энергия	2	1,47
54	Аккуратность	1	0,74
55	Беспокойство	1	0,74
56	Благополучие	1	0,74
57	Важность	1	0,74
58	Взаимоподдержка	1	0,74
59	Взаимопонимание	1	0,74
60	Внутренняя гармония	1	0,74
61	Возможность	1	0,74
62	Воодушевление	1	0,74
63	Воспитание	1	0,74
64	Востребованность	1	0,74
65	Гуманность	1	0,74
66	Дети	1	0,74
67	Доверие	1	0,74
68	Достижения	1	0,74
69	Здоровый эгоизм	1	0,74
70	Идеалы	1	0,74

71	Интерес	1	0,74
72	Комфорт	1	0,74
73	Контроль эмоций	1	0,74
74	Моменты	1	0,74
75	Мудрость	1	0,74
76	Надежда	1	0,74
77	Независимость	1	0,74
78	Ответственность	1	0,74
79	Отказ от вредных привычек	1	0,74
80	Отношения	1	0,74
81	Познание	1	0,74
82	Полезьа	1	0,74
83	Приоритеты	1	0,74
84	Работа над собой	1	0,74
85	Разочарование	1	0,74
86	Свобода	1	0,74
87	Смысл	1	0,74
88	Сомнение	1	0,74
89	Стойкость	1	0,74
90	Страховка	1	0,74
91	Супруг(а)	1	0,74
92	Хобби	1	0,74
93	Цветок	1	0,74
94	Чувство юмора	1	0,74
95	Авторитетность	0	0,00
96	Адаптация	0	0,00
97	Бережное отношение	0	0,00
98	Благодарность	0	0,00
99	Внимание	0	0,00
10	Воспоминания	0	0,00
101	Государство	0	0,00
102	Доброта	0	0,00
103	Дом, тепло, уют	0	0,00
104	Закон	0	0,00
105	Здоровье родителей	0	0,00

106	Избегание опасности	0	0,00
107	Качество жизни	0	0,00
108	Красота	0	0,00
109	Личное пространство	0	0,00
110	Наказание	0	0,00
111	Наследие	0	0,00
112	Необходимость	0	0,00
113	Общественная значимость своей работы	0	0,00
114	Опасность	0	0,00
115	Оптимизм	0	0,00
116	Осторожность	0	0,00
117	Откровение	0	0,00
118	Покой	0	0,00
119	Полноценное питание	0	0,00
120	Признание ошибок	0	0,00
120	Риск	0	0,00
122	Самовыражение	0	0,00
123	Сложность	0	0,00
124	Сохранность	0	0,00
125	Социальная справедливость	0	0,00
126	Спокойствие	0	0,00
127	Страх	0	0,00
128	Традиции	0	0,00
129	Трансцендирование	0	0,00
130	Уважение	0	0,00
131	Уникальность	0	0,00
132	Фрустрация	0	0,00
133	Хрупкое	0	0,00
134	Часть Вселенной	0	0,00
135	Честность	0	0,00
136	Эмпатия	0	0,00

Таблиця 5Б

Частоти генерування асоціацій на словосполучення «Цінність власного життя» у вибірці молодих досліджуваних (n = 81)

№№	Асоціати	Частота	у %
1	Здоров'я	23	16,91
2	Сем'я	19	13,97
3	Любов'я	10	7,35
4	Счастьє	8	5,88
5	Дети	7	5,15
6	Любов'я к близким	7	5,15
7	Любов'я к себе	7	5,15
8	Развитие	7	5,15
9	Смысл	7	5,15
10	Чувства	7	5,15
11	Жизнь	6	4,41
12	Защищенность	6	4,41
13	Значимость	6	4,41
14	Ответственность	6	4,41
15	Ценность	6	4,41
16	Время	5	3,68
17	Забота о людях	5	3,68
18	Познание	5	3,68
19	Самопознание	5	3,68
20	Самоуважение	5	3,68
21	Уверенность	5	3,68
22	Безопасность	4	2,94
23	Благополучие	4	2,94
24	Благосостояние	4	2,94
25	Важность	4	2,94
26	Достижения	4	2,94
27	Забота о себе	4	2,94
28	Любимая работа	4	2,94
29	Моменты	4	2,94
30	Приоритеты	4	2,94
31	Радоваться жизни	4	2,94
32	Сохранность	4	2,94
33	Уважение	4	2,94
34	Внутренняя гармония	3	2,21

35	Любов'я к жизни	3	2,21
36	Общение	3	2,21
37	Осознанность	3	2,21
38	Путешествия	3	2,21
39	Самовыражение	3	2,21
40	Самореализация	3	2,21
41	Спокойствие	3	2,21
42	Страховка	3	2,21
43	Удовольствие	3	2,21
44	Уникальность	3	2,21
45	Цель в жизни	3	2,21
46	Энергия	3	2,21
47	Адаптация	2	1,47
48	Взаимоподдержка	2	1,47
49	Внимание	2	1,47
50	Воспоминания	2	1,47
51	Действие	2	1,47
52	Деньги	2	1,47
53	Дом, тепло, уют	2	1,47
54	Духовность	2	1,47
55	Здоровый эгоизм	2	1,47
56	Избегание неприятных людей	2	1,47
57	Контроль эмоций	2	1,47
58	Люди	2	1,47
59	Мир	2	1,47
60	Наследие	2	1,47
61	Независимость	2	1,47
62	Необходимость	2	1,47
63	Осторожность	2	1,47
64	Полноценное питание	2	1,47
65	Польза	2	1,47
66	Работа над собой	2	1,47
67	Свобода	2	1,47
68	Честность	2	1,47
69	Бережное отношение	1	0,74
70	Взаимопонимание	1	0,74
71	Возможность	1	0,74

72	Воодушевление	1	0,74
73	Востребованность	1	0,74
74	Высокая самооценка	1	0,74
75	Доброта	1	0,74
76	Достоинство	1	0,74
77	Друзья	1	0,74
78	Закон	1	0,74
79	Здоровье родителей	1	0,74
80	Идеалы	1	0,74
81	Избегание опасности	1	0,74
82	Интерес	1	0,74
83	Карьерный рост	1	0,74
84	Качество жизни	1	0,74
85	Комфорт	1	0,74
86	Красота	1	0,74
87	Личное пространство	1	0,74
88	Мудрость	1	0,74
89	Надежда	1	0,74
90	Наказание	1	0,74
91	Общественная значимость своей работы	1	0,74
92	Окружающая обстановка	1	0,74
93	Опасность	1	0,74
94	Опыт	1	0,74
95	Отдых	1	0,74
96	Отказ от вредных привычек	1	0,74
97	Поиск предназначения	1	0,74
98	Покой	1	0,74
99	Признание ошибок	1	0,74
10	Разочарование	1	0,74
101	Родители	1	0,74
102	Сложность	1	0,74
103	Статус	1	0,74

104	Страх	1	0,74
105	Супруг(а)	1	0,74
106	Традиции	1	0,74
107	Успех	1	0,74
108	Фрустрация	1	0,74
109	Хобби	1	0,74
110	Хрупкое	1	0,74
111	Часть Вселенной	1	0,74
112	Эмпатия	1	0,74
113	Авторитетность	0	0,00
114	Аккуратность	0	0,00
115	Беспокойство	0	0,00
116	Благодарность	0	0,00
117	Будущее	0	0,00
118	Воспитание	0	0,00
119	Государство	0	0,00
120	Гуманность	0	0,00
120	Доверие	0	0,00
122	Истина	0	0,00
123	Мечта	0	0,00
124	Моральные ценности	0	0,00
125	Оптимизм	0	0,00
126	Откровение	0	0,00
127	Отношения	0	0,00
128	Помощь нуждающимся	0	0,00
129	Риск	0	0,00
130	Сомнение	0	0,00
131	Социальная справедливость	0	0,00
132	Стойкость	0	0,00
133	Трансцендирование	0	0,00
134	Устойчивость ценностей	0	0,00
135	Цветок	0	0,00
136	Чувство юмора	0	0,00



Таблиця 6Б

Частоти генерування асоціацій на словосполучення «Цінність власного життя» у вибірці досліджуваних зрілого віку (n = 61)

№№	Асоціації	Частота	У %
1	Здоровье	18	13,24
2	Семья	13	9,56
3	Дети	10	7,35
4	Развитие	9	6,62
5	Любовь	8	5,88
6	Любовь к близким	7	5,15
7	Счастье	7	5,15
8	Самоуважение	6	4,41
9	Благосостояние	5	3,68
10	Доброта	5	3,68
11	Любимая работа	5	3,68
12	Радоваться жизни	5	3,68
13	Самореализация	5	3,68
14	Свобода	5	3,68
15	Внутренняя гармония	4	2,94
16	Мудрость	4	2,94
17	Познание	4	2,94
18	Поиск предназначения	4	2,94
19	Уважение	4	2,94
20	Благополучие	3	2,21
21	Будущее	3	2,21
22	Время	3	2,21
23	Духовность	3	2,21
24	Забота о себе	3	2,21
25	Мир	3	2,21
26	Моральные ценности	3	2,21
27	Трансцендирование	3	2,21
28	Успех	3	2,21
29	Ценность	3	2,21
30	Честность	3	2,21
31	Безопасность	2	1,47

32	Благодарность	2	1,47
33	Взаимопонимание	2	1,47
34	Воспитание	2	1,47
35	Гуманность	2	1,47
36	Действие	2	1,47
37	Деньги	2	1,47
38	Друзья	2	1,47
39	Жизнь	2	1,47
40	Забота о людях	2	1,47
41	Карьерный рост	2	1,47
42	Комфорт	2	1,47
43	Личное пространство	2	1,47
44	Любовь к себе	2	1,47
45	Наследие	2	1,47
46	Окружающая обстановка	2	1,47
47	Оптимизм	2	1,47
48	Осознанность	2	1,47
49	Ответственность	2	1,47
50	Откровение	2	1,47
51	Отношения	2	1,47
52	Польза	2	1,47
53	Признание ошибок	2	1,47
54	Работа над собой	2	1,47
55	Смысл	2	1,47
56	Социальная справедливость	2	1,47
57	Спокойствие	2	1,47
58	Уверенность	2	1,47
59	Удовольствие	2	1,47
60	Цель в жизни	2	1,47
61	Авторитетность	1	0,74
62	Важность	1	0,74
63	Востребованность	1	0,74
64	Государство	1	0,74
65	Дом, тепло, уют	1	0,74
66	Закон	1	0,74
67	Защищенность	1	0,74
68	Здоровый эгоизм	1	0,74

69	Значимость	1	0,74
70	Идеалы	1	0,74
71	Избегание неприятных людей	1	0,74
72	Избегание опасности	1	0,74
73	Интерес	1	0,74
74	Контроль эмоций	1	0,74
75	Любовь к жизни	1	0,74
76	Мечта	1	0,74
77	Общение	1	0,74
78	Осторожность	1	0,74
79	Отдых	1	0,74
80	Помощь нуждающимся	1	0,74
81	Приоритеты	1	0,74
82	Риск	1	0,74
83	Родители	1	0,74
84	Сомнение	1	0,74
85	Статус	1	0,74
86	Стойкость	1	0,74
87	Страх	1	0,74
88	Супруг(а)	1	0,74
89	Уникальность	1	0,74
90	Часть Вселенной	1	0,74
91	Чувства	1	0,74
92	Чувство юмора	1	0,74
93	Адаптация	0	0,00
94	Аккуратность	0	0,00
95	Бережное отношение	0	0,00
96	Беспокойство	0	0,00
97	Взаимоподдержка	0	0,00
98	Внимание	0	0,00
99	Возможность	0	0,00
100	Воодушевление	0	0,00
101	Воспоминания	0	0,00
102	Высокая самооценка	0	0,00
103	Доверие	0	0,00

104	Достижения	0	0,00
105	Достоинство	0	0,00
106	Здоровье родителей	0	0,00
107	Истина	0	0,00
108	Качество жизни	0	0,00
109	Красота	0	0,00
110	Люди	0	0,00
111	Моменты	0	0,00
112	Надежда	0	0,00
113	Наказание	0	0,00
114	Независимость	0	0,00
115	Необходимость	0	0,00
116	Общественная значимость своей работы	0	0,00
117	Опасность	0	0,00
118	Опыт	0	0,00
119	Отказ от вредных привычек	0	0,00
120	Покой	0	0,00
120	Полноценное питание	0	0,00
122	Путешествия	0	0,00
123	Разочарование	0	0,00
124	Самовыражение	0	0,00
125	Самопознание	0	0,00
126	Сложность	0	0,00
127	Сохранность	0	0,00
128	Страховка	0	0,00
129	Традиции	0	0,00
130	Устойчивость ценностей	0	0,00
131	Фрустрация	0	0,00
132	Хобби	0	0,00
133	Хрупкое	0	0,00
134	Цветок	0	0,00
135	Эмпатия	0	0,00
136	Энергия	0	0,00

Таблица 7Б

Частоты генерування асоціацій на словосполучення «Цінність власного життя» у вибірці досліджуваних похилого віку (n = 25)

№№	Асоціати	Частота	У %
1	Здоровье	9	6,62
2	Семья	9	6,62
3	Любовь к близким	7	5,15
4	Друзья	6	4,41
5	Дети	5	3,68
6	Забота о людях	5	3,68
7	Уважение	5	3,68
8	Жизнь	3	2,21
9	Любимая работа	3	2,21
10	Благосостояние	3	2,21
11	Благополучие	3	2,21
12	Свобода	3	2,21
13	Мир	3	2,21
14	Доброта	3	2,21
15	Спокойствие	3	2,21
16	Счастье	2	1,47
17	Защищенность	2	1,47
18	Ответственность	2	1,47
19	Духовность	2	1,47
20	Статус	2	1,47
21	Оптимизм	2	1,47
22	Любовь	1	0,74
23	Самоуважение	1	0,74
24	Ценность	1	0,74
25	Любовь к себе	1	0,74
26	Радоваться жизни	1	0,74
27	Забота о себе	1	0,74
28	Чувства	1	0,74
29	Безопасность	1	0,74
30	Осознанность	1	0,74
31	Самопознание	1	0,74
32	Уверенность	1	0,74
33	Внутренняя гармония	1	0,74
34	Деньги	1	0,74
35	Избегание непри-	1	0,74

	ятных людей		
36	Любовь к жизни	1	0,74
37	Мудрость	1	0,74
38	Взаимопонимание	1	0,74
39	Высокая самооценка	1	0,74
40	Достоинство	1	0,74
41	Наследие	1	0,74
42	Взаимоподдержка	1	0,74
43	Гуманность	1	0,74
44	Идеалы	1	0,74
45	Отношения	1	0,74
46	Помощь нуждающимся	1	0,74
47	Воспоминания	1	0,74
48	Полноценное питание	1	0,74
49	Социальная справедливость	1	0,74
50	Часть Вселенной	1	0,74
51	Авторитетность	1	0,74
52	Аккуратность	1	0,74
53	Государство	1	0,74
54	Общественная значимость своей работы	1	0,74
55	Традиции	1	0,74
56	Развитие	0	0,00
57	Значимость	0	0,00
58	Самореализация	0	0,00
59	Удовольствие	0	0,00
60	Время	0	0,00
61	Познание	0	0,00
62	Смысл	0	0,00
63	Цель в жизни	0	0,00
64	Общение	0	0,00
65	Мечта	0	0,00
66	Поиск предназначения	0	0,00
67	Важность	0	0,00
68	Действие	0	0,00

69	Карьерный рост	0	0,00
70	Приоритеты	0	0,00
71	Путешествия	0	0,00
72	Успех	0	0,00
73	Будущее	0	0,00
74	Достижения	0	0,00
75	Люди	0	0,00
76	Моменты	0	0,00
77	Моральные ценности	0	0,00
78	Окружающая обстановка	0	0,00
79	Польза	0	0,00
80	Работа над собой	0	0,00
81	Честность	0	0,00
82	Энергия	0	0,00
83	Здоровый эгоизм	0	0,00
84	Комфорт	0	0,00
85	Контроль эмоций	0	0,00
86	Отдых	0	0,00
87	Родители	0	0,00
88	Сохранность	0	0,00
89	Страховка	0	0,00
90	Уникальность	0	0,00
91	Воспитание	0	0,00
92	Востребованность	0	0,00
93	Дом, тепло, уют	0	0,00
94	Интерес	0	0,00
95	Личное пространство	0	0,00
96	Независимость	0	0,00
97	Опыт	0	0,00
98	Осторожность	0	0,00
99	Признание ошибок	0	0,00
100	Самовыражение	0	0,00
101	Супруг(а)	0	0,00
102	Трансцендирование	0	0,00
103	Адаптация	0	0,00
104	Благодарность	0	0,00
105	Внимание	0	0,00
106	Возможность	0	0,00
107	Воодушевление	0	0,00
108	Закон	0	0,00

109	Избегание опасности	0	0,00
110	Истина	0	0,00
111	Надежда	0	0,00
112	Необходимость	0	0,00
113	Отказ от вредных привычек	0	0,00
114	Откровение	0	0,00
115	Разочарование	0	0,00
116	Сомнение	0	0,00
117	Стойкость	0	0,00
118	Страх	0	0,00
119	Устойчивость ценностей	0	0,00
120	Хобби	0	0,00
120	Чувство юмора	0	0,00
122	Бережное отношение	0	0,00
123	Беспокойство	0	0,00
124	Доверие	0	0,00
125	Здоровье родителей	0	0,00
126	Качество жизни	0	0,00
127	Красота	0	0,00
128	Наказание	0	0,00
129	Опасность	0	0,00
130	Покой	0	0,00
131	Риск	0	0,00
132	Сложность	0	0,00
133	Фрустрация	0	0,00
134	Хрупкое	0	0,00
135	Цветок	0	0,00
136	Эмпатия	0	0,00

## ДОДАТОК В

**Таблиця 1В**

**Евклідові дистанції між кластерами, виявлені в результаті кластеризації даних двох груп досліджуваних за шістьма показниками переживання почуття ЦВЖ у студентів**

№№ кластерів	№ 1	№ 2
№ 1	0,000000	9,668033
№ 2	3,109346	0,000000

*Примітка: кластер №1 – «ЦВЖ через віддалення»;  
кластер №2 – «ЦВЖ через зближення».*

У табл. 1В відображені евклідові дистанції (дані під діагоналлю) і квадрати евклідових дистанцій (дані над діагоналлю) між центрами кластерів. Відстані між кластерами, обчислені на основі середніх значень двох кластерів (тобто двох груп досліджуваних) за шістьма розмірностями (тобто шістьма факторами переживання студентами почуття ЦВЖ), досить великі, що підтверджує коректність розподілу досліджуваних за групами «Зближення» і «Віддалення».

**Таблиця 2В**

**Середні значення показників опитувальника ЦВЖ студентів в групах «Зближення» и «Віддалення»**

Показники опитувальника ЦВЖ у студентів	M±σ в групах	
	«Зближення» (n = 152)	«Віддалення» (n = 134)
Влада, статус, багатство	7,76±2,20	4,02±2,48
Оптимізм	6,90±2,12	3,64±2,41
Здоров'я	7,26±2,04	3,47±2,40
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	6,91±2,44	3,47±2,04
Близькі стосунки, сім'я, затребуваність	6,23±2,25	3,64±2,00
Дистанціювання від людей	5,65±2,62	6,30±2,88

У таблицях 2В і 3В містяться дані, що свідчать про суттєві відмінності між групами «Зближення» (n = 152) і «Віддалення» (n = 134) за всіма показниками опитувальника ЦВЖ у студентів.

**Таблиця 3В**

**Результати міжгрупового дисперсійного аналізу, які доводять при-  
нятність поділу досліджуваних на групи «Зближення» і «Віддален-  
ня»**

Показники Опитувальника ЦВЖ у студентів	Відмінності між кла- стерами	Ступені свободи	Відмінності всередині кластерів	Ступені свободи	F	p
Влада, статус, багатство	992,59	1	1553,354	284	181,48	0,000001
Оптимізм	759,7	1	1457,516	284	148,03	0,000001
Здоров'я	1028,15	1	1403,321	284	208,07	0,000001
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	841,21	1	1459,321	284	163,71	0,000001
Близькі стосунки, сім'я, затре- буваність	479,60	1	1304,280	284	104,43	0,000001
Дистанціювання від людей	29,91	1	2150,666	284	3,95	0,05

ДОДАТОК Г

Таблиця 1Г  
 Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя і компонентів часової перспективи особистості у студентів (n = 286)

Джерела почуття ЦВЖ	Тимчасова перспектива				
	Негативне минуле	Гедоністичне сьогоднішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне сьогоднішнє
Влада, статус, багатство	-0,01	<b>0,29</b> *****	<b>0,23</b> *****	<b>0,18</b> ***	0,00
Оптимізм	<b>-0,16</b> **	<b>0,24</b> *****	<b>0,24</b> *****	<b>0,36</b> *****	-0,08
Здоров'я	-0,09	0,02	<b>0,27</b> *****	<b>0,26</b> *****	-0,04
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	-0,11	0,07	<b>0,30</b> *****	0,10	<b>-0,14</b> *
Близькі стосунки, родина, заступництво	-0,12	0,07	<b>0,26</b> *****	<b>0,38</b> *****	0,04
Дистанціювання від людей	<b>0,20</b> ****	<b>-0,16</b> **	<b>-0,14</b> *	-0,08	<b>0,34</b> *****

Примітка: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,005$ ; \*\*\*\* $p < 0,001$ ; \*\*\*\*\* $p < 0,0001$ .  
 \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,005$ ; \*\*\*\* $p < 0,001$ ; \*\*\*\*\* $p < 0,0001$ .

Таблиця 2Г  
 Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя і компонентів часової перспективи особистості у студентів молодших курсів (n = 171)

Джерела почуття ЦВЖ	Часова перспектива				
	Негативного минулого	Гедоністично-го сьогоднішня	Майбутнього	Позитивного минулого	Фаталістично-го сьогоднішня
Влада, статус, багатство	-0,05	<b>0,33</b> *****	<b>0,29</b> *****	<b>0,24</b> ****	0,02
Оптимізм	<b>-0,19</b> *	<b>0,23</b> ***	<b>0,30</b> *****	<b>0,35</b> *****	-0,09
Здоров'я	<b>-0,17</b> *	0,08	<b>0,26</b> ****	<b>0,33</b> *****	0,01
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	-0,13	0,06	<b>0,30</b> *****		-0,10
Близькі стосунки, сім'я, потребуваність	-0,14	0,13	<b>0,22</b> ***	<b>0,43</b> *****	0,11
Дистанціювання від людей	0,14	<b>-0,21</b> **	<b>-0,22</b> ***	-0,08	<b>0,26</b> ****

Примітка: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,005$ ; \*\*\*\* $p < 0,0005$ ; \*\*\*\*\* $p < 0,00001$ ;  
 \*\*\*\*\* $p < 0,000005$ ; \*\*\*\*\* $p < 0,000001$ ; \*\*\*\*\* $p < 0,0000005$ .



Таблиця 3Г  
 Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя і компонентів  
 часової перспективи особистості студентів старших курсів (n = 115)

Джерела почуття ЦВЖ	Часова перспектива				
	Негативного минулого	Гедоністичного сьогодення	Майбутнього	Позитивного минулого	Фаталістичного сьогодення
Влада, статус, багатство	0,04	<b>0,23*</b>	0,15	0,09	-0,04
Оптимізм	-0,11	<b>0,25*</b>	0,15	<b>0,36***</b>	-0,06
Здоров'я	0,03	-0,08	<b>0,28**</b>	0,16	-0,11
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	-0,03	0,11	<b>0,29**</b>	0,08	-0,16
Близькі стосунки, сім'я, затребуваність	-0,08	-0,00	<b>0,32**</b>	<b>0,31**</b>	-0,06
Дистанціювання від людей	<b>0,29**</b>	-0,09	-0,00	-0,09	<b>0,46****</b>

Примітка: «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» –  $p < 0,001$ ; «\*\*\*\*» –  $p < 0,0001$ .

Таблиця 4Г

Універсальні критерії коефіцієнтів регресійної моделі  
темпоральних предикторів почуття ЦВЖ у студентів

Кроки	Критерії	$\chi^2$	ст. св.	p
1	Крок	30,178	1	0,000
	Блок	30,178	1	0,000
	Модель	30,178	1	0,000
2	Крок	13,687	1	0,000
	Блок	43,864	2	0,000
	Модель	43,864	2	0,000
3	Крок	6,868	1	0,009
	Блок	50,732	3	0,000
	Модель	50,732	3	0,000

Таблиця 5Г

Класифікаційна таблиця; емпірично спостережувані й  
прогнозовані значення

Кроки	Значення залежної змінної		% коректних	
	Спостережувані	Прогнозовані		
		«Віддалення»		«Зближення»
Крок 1	«Дистанціювання»	67	60	52,8
	«Зближення»	40	104	72,2
	Загальна відсоткова доля			63,1
Крок 2	«Дистанціювання»	80	47	63,0
	«Зближення»	41	103	71,5
	Загальна відсоткова доля			67,5
Крок 3	«Дистанціювання»	78	49	61,4
	«Зближення»	37	107	74,3
	Загальна відсоткова доля			68,3

Примітка: значення, яке поділяє = 0,500

Таблиця 6Г

## Ефекти включення змінних в регресійне рівняння на кожному кроці його побудови

Кроки	Змінні	B	Ст. пом.	Вальд	ст.св.	p	Exp (B)
1 <sup>a</sup>	ЧТ: майбутнє	1,659	,328	25,565	1	,000	5,256
	Константа	-5,576	1,132	24,249	1	,000	,004
2 <sup>b</sup>	ЧТ: майбутнє	1,521	,336	20,484	1	,000	4,576
	ЧТ: позитивне минуле	,806	,226	12,704	1	,000	2,239
	Константа	-7,957	1,378	33,345	1	,000	,000
3 <sup>c</sup>	ЧТ: гедоністичне сьогодні	,631	,325	6,550	1	,010	2,296
	ЧТ: майбутнє	1,612	,342	22,206	1	,000	5,014
	ЧТ: позитивне минуле	,853	,235	7,735	1	,005	1,922
	Константа	-10,561	1,787	34,929	1	,000	,001

Примітка: «ЧТ» – часова транспектива; а – змінні, введені на кроці 1: ЧТ: майбутнє; b – змінні, введені на кроці 2: ЧТ: позитивне минуле; c – змінні, введені на кроці 3: ЧТ: гедоністичне сьогодні.

Таблиця 7Г

Взаємозв'язки показників почуття цінності власного життя і базисних переконань студентів (n = 286)

Джерела почуття ЦВЖ	Базисні переконання в...					Контрольованості того, що відбувається
	Адорозничності навколишнього світу	справедливості	Позитивності образу Я	успіху		
Влада, статус, багатство	0,03	0,17**	0,29*****	0,11	0,23*****	
Оптимізм	0,22****	0,27*****	0,30*****	0,21****	0,24*****	
Здоров'я	0,24*****	0,27*****	0,25*****	0,23*****	0,20****	
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	0,27*****	0,26*****	0,22****	0,23*****	0,39*****	
Близькі стосунки, сім'я, перебування	0,19**	0,27*****	0,27*****	0,18**	0,14*	
Дистанціювання від людей	-0,19**	-0,07	-0,19**	-0,10	-0,13*	

Примітка: \*\* $p < 0,05$ ; \* $p < 0,005$ ; \*\*\* $p < 0,001$ ; \*\*\*\* $p < 0,0005$ ; \*\*\*\*\* $p < 0,00001$ ;  
 \*\*\*\*\* $p < 0,00001$ ; \*\*\*\*\* $p < 0,00005$ ; \*\*\*\*\* $p < 0,00001$ .

Таблиця 8Г

Взаємозв'язки показників почуття цінності власного життя і базисних переконань студентів молодших курсів (n = 177)

Джерела почуття ЦВЖ	Базисні переконання у...				
	Адорозничності навколишнього світу	справедливості	позитивності образу Я	успіху	контрольованості того, що відбувається
Влада, статус, багатство	0,02	0,14	<b>0,35</b> *****	0,09	<b>0,18</b> *
Оптимізм	<b>0,18</b> *	<b>0,30</b> *****	<b>0,32</b> *****	<b>0,20</b> *	<b>0,25</b> *****
Здоров'я	<b>0,19</b> *	<b>0,25</b> *****	<b>0,23</b> ***	<b>0,22</b> ***	0,15
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>0,18</b> *	<b>0,21</b> **	<b>0,21</b> **	<b>0,17</b> *	<b>0,38</b> *****
Близькі стосунки, сім'я, заступництво	0,15	<b>0,25</b> *****	<b>0,29</b> *****	<b>0,19</b> *	0,13
Дистанціювання від людей	<b>-0,25</b> ***	-0,14	<b>-0,23</b> ***	-0,12	-0,08

Примітка: «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» –  $p < 0,005$ ; «\*\*\*\*» –  $p < 0,001$ ; «\*\*\*\*\*» –  $p < 0,0005$ ;  
 «\*\*\*\*\*» –  $p < 0,0001$ ; «\*\*\*\*\*» –  $p < 0,00005$ .

Таблиця 9Г

Взаємозв'язки показників почуття цінності власного життя і базисних переконань студентів старших курсів (n = 109)

Джерела почуття ЦВЖ	Базисні переконання у...					Контрольованість того, що відбувається
	адорозничності навколишнього світу	справедливості	позитивності образу Я	успіху	контрольованості	
Влада, статус, багатство	0,04	0,22*	0,20*	0,18	0,30***	
Оптимізм	0,28***	0,24*	0,28***	0,26**	0,22*	
Здоров'я	0,31***	0,32***	0,29***	0,26**	0,28***	
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	0,39***	0,36***	0,21*	0,33***	0,43***	
Близькі стосунки, сім'я, загре- буваність	0,25**	0,32***	0,22*	0,15	0,17	
Дистанціювання від людей	-0,10	0,03	-0,11	-0,04	-0,21*	

Примітка: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ ; \* $p < 0,005$ ; \*\* $p < 0,001$ ; \*\*\* $p < 0,00005$ .

Таблиця 10Г

Універсальні критерії коефіцієнтів регресійної моделі  
когнітивних предикторів почуття ЦВЖ у студентів

Кроки	Критерії	$\chi^2$	ст. св.	p
1	Крок	30,894	1	0,000
	Блок	30,894	1	0,000
	Модель	30,894	1	0,000
2	Крок	13,633	1	0,000
	Блок	44,527	2	0,000
	Модель	44,527	2	0,000
3	Крок	4,180	1	0,041
	Блок	48,708	3	0,000
	Модель	48,708	3	0,000

Таблиця 11Г

Класифікаційна таблиця; емпірично спостережувані й  
прогнозовані значення

Кроки	Значення залежної змінної		% коректних	
	Спостережувані	Прогнозовані		
		«Дистанціювання»		«Зближення»
Крок 1	«Дистанціювання»	85	49	63,4
	«Зближення»	54	98	64,5
	Загальна відсоткова доля			64,0
Крок 2	«Дистанціювання»	84	50	62,7
	«Зближення»	38	114	75,0
	Загальна відсоткова доля			69,2
Крок 3	«Дистанціювання»	82	52	61,2
	«Зближення»	35	117	77,0
	Загальна відсоткова доля			69,6

Примітка: значення, яке поділяє = 0,500

Таблиця 12Г

## Ефекти включення змінних в регресійне рівняння на кожному кроці його побудови

Кроки	Змінні	B	Ст. пом.	Вальд	ст.св.	p	Exp (B)
1 <sup>a</sup>	БП: справедливість	0,296	0,057	27,174	1	0,000	1,344
	Константа	-1,512	0,336	20,283	1	0,000	,220
2 <sup>b</sup>	БП: справедливість	0,245	0,059	17,445	1	0,000	1,278
	БП: контроль	0,243	0,068	12,842	1	0,000	1,275
3 <sup>c</sup>	Константа	-2,913	0,534	29,702	1	0,000	,054
	БП: справедливість	0,208	0,061	11,444	1	0,001	1,231
	БП: Образ Я	0,118	0,058	4,111	1	0,043	1,125
	БП: Контроль	0,200	0,071	7,876	1	0,005	1,221
	Константа	-3,295	0,577	32,624	1	0,000	,037

Примітка: «БП» – базисне переконання; а – змінні, введені на кроці 1:

БП: справедливість; b – змінні, введені на кроці 2: БП: контроль; c – змінні, введені на кроці 3: БП: образ я.



Таблиця 13Г  
 Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя з показниками відчуження і вигорання студентів від навчання (n = 286)

Джерела почуття ЦВЖ	Відчуження від навчання					Вигорання від навчання				
	Вегетативність	Безси́мля	Нігілізм	Авантюризм	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Навчання професіоналів	Результат професіоналів	Результат професіоналів	Результат професіоналів
Влада, статус, багатство	-0,06	-0,10	-0,11	0,02	-0,02	0,02	0,02	-0,02	-0,02	-0,02
Оптимізм	<b>-0,23</b> *****	<b>-0,12</b> *	-0,09	-0,09	<b>-0,18</b> ****	<b>-0,15</b> *	<b>-0,15</b> *	<b>-0,13</b> *	<b>-0,13</b> *	<b>-0,13</b> *
Здоров'я	-0,11	-0,06	-0,07	<b>-0,15</b> *	-0,08	-0,00	-0,00	-0,06	-0,06	-0,06
Самоконтроль, інформативність, саморозвиток	<b>-0,28</b> *****	<b>-0,18</b> ****	<b>-0,19</b> ****	<b>-0,15</b> *	-0,09	-0,10	-0,10	-0,10	-0,10	-0,10
Близькі стосунки, сім'я, затримуваність	-0,08	-0,02	<b>-0,12</b> *	<b>-0,14</b> *	0,01	-0,10	-0,10	-0,04	-0,04	-0,04
Дистанціювання від людей	<b>0,23</b> *****	<b>0,21</b> *****	<b>0,16</b> ***	<b>0,15</b> *	<b>0,17</b> ***	<b>0,13</b> *	<b>0,13</b> *	<b>0,19</b> ****	<b>0,19</b> ****	<b>0,19</b> ****

Примітка: «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» –  $p < 0,005$ ; «\*\*\*\*» –  $p < 0,001$ ; «\*\*\*\*\*» –  $p < 0,0005$ ; «\*\*\*\*\*» –  $p < 0,0001$ .

Таблиця 14Г  
 Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя з показниками відчуження і вигорання у студентів молодших курсів (n = 177)

Джерела почуття ЦВЖ	Відчуження від навчання					Вигорання від навчання		
	Бегетативність	Безсмія	Нігілізм	Авантюризм	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція професіональних досягнень	
Влада, статус, багатство	-0,08	-0,10	-0,12	-0,02	-0,07	-0,06	-0,13	
Оптимізм	<b>-0,23**</b>	-0,09	<b>-0,16*</b>	<b>-0,16*</b>	<b>-0,25***</b>	<b>-0,21**</b>	<b>-0,17*</b>	
Здоров'я	-0,10	-0,03	-0,11	-0,15	-0,15	-0,07	-0,12	
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>-0,27***</b>	-0,14	<b>-0,26***</b>	-0,15	<b>-0,19*</b>	-0,14	-0,11	
Близькі стосунки, сім'я, затриваність	0,01	0,02	0,00	-0,06	-0,09	-0,06	-0,01	
Дистанціювання від людей	<b>0,19*</b>	<b>0,19*</b>	0,13	0,07	0,13	0,09	0,14	

Примітка: «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,005$ ; «\*\*\*» –  $p < 0,001$ ; «\*\*\*\*» –  $p < 0,0005$ .

Таблиця 15Г

Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя з показниками відчуження і вигорання від навчання у студентів старших курсів (n = 109)

Джерела почуття ЦВЖ	Відчуження від навчання				Вигорання від навчання			
	Вегетативність	Безсила	Нігілізм	Авантюризм	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція професійних досягнень	
Влада, статус, багатство	-0,05	-0,10	-0,10	0,06	0,05	0,12	0,15	
Оптимізм	<b>-0,26**</b>	-0,18	0,02	0,00	-0,09	-0,06	-0,08	
Здоров'я	-0,13	-0,11	-0,01	-0,14	0,02	0,10	0,05	
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>-0,25**</b>	<b>-0,21*</b>	-0,06	-0,12	0,10	-0,02	-0,03	
Близькі стосунки, сім'я, за- тримуваність	-0,19	-0,06	<b>-0,30***</b>	<b>-0,21*</b>	<b>0,20*</b>	-0,13	-0,04	
Дистанціювання від людей	<b>0,27***</b>	<b>0,23*</b>	0,19	<b>0,24*</b>	<b>0,20*</b>	0,16	<b>0,26**</b>	

Примітка: «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» –  $p < 0,005$ .

Таблиця 16Г

Універсальні критерії коефіцієнтів регресійної моделі  
емоційних предикторів почуття ЦВЖ у студентів

Кроки	Критерії	$\chi^2$	ст. св.	p
1	Крок	28,261	1	,000
	Блок	28,261	1	,000
	Модель	28,261	1	,000
2	Крок	14,244	1	,000
	Блок	42,457	2	,000
	Модель	42,457	2	,000
3	Крок	7,552	1	,008
	Блок	47,134	3	,000
	Модель	47,134	3	,000

Таблиця 17Г

Класифікаційна таблиця; емпірично спостережувані й  
прогнозовані значення

Кроки	Значення залежної змінної			% коректних
	Спостережувані	Прогнозовані		
		«Дистанціювання»	«Зближення»	
Крок 1	«Дистанціювання»	63	64	62,7
	«Зближення»	53	106	64,6
	Загальна відсоткова доля			63,9
Крок 2	«Дистанціювання»	78	54	63,0
	«Зближення»	43	111	71,5
	Загальна відсоткова доля			67,7
Крок 3	«Дистанціювання»	83	49	61,8
	«Зближення»	37	117	76,8
	Загальна відсоткова доля			68,5

Примітка: значення, яке поділяє = 0,500

Таблиця 18Г

**Ефекти включення змінних в регресійне рівняння на кожному кроці його побудови**

Кроки	Змінні	B	Ст. пом.	Вальд	ст.св.	p	Exp (B)
1 <sup>a</sup>	V: вегетативність	-2,258	,311	24,615	1	,000	5,352
	Константа	4,284	1,034	23,429	1	,000	,006
2 <sup>b</sup>	V: вегетативність	-1,965	,287	19,375	1	,000	4,700
	EV: емоційне виснаження	-,709	,226	11,654	1	,000	2,434
	Константа	6,941	1,225	27,545	1	,000	,000
3 <sup>c</sup>	V: вегетативність	-1,631	,325	22,661	1	,000	5,897
	EV: емоційне виснаження	-1,012	,322	17,235	1	,001	3,016
	V: авантюризм	-,853	,235	7,735	1	,007	1,422
	Константа	7,668	1,877	29,141	1	,000	,000

Примітка: «V» – відчуження від навчання; «EV» – емоційне вигорання від навчання; a – змінні, введені на кроці 1: V: вегетативність; b – змінні, введені на кроці 2: EV: емоційне виснаження; c – змінні, введені на кроці 3: V: авантюризм.

Таблиця 19Г  
**Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя і невротичних схильностей студентів (n = 286)**

Джерела почуття ЦБЖ	Невротичні схильності в...									
	любові   прихильності	керуючому партнері	укладанні власного життя в вузькі рамки	ваді через інтекст   волю	експлуатації інших	визнанні   пресижки	захопленні своєю персоною	особистісних досягненнях	самодостатності   незалежності	Досягненні   Асоціальності   невразливості
Влада, статус, багатство	<b>0,21****</b>	<b>0,13**</b>	<b>-0,29****</b>	<b>0,29****</b>	<b>0,16**</b>	<b>0,31****</b>	<b>0,34****</b>	<b>0,34****</b>	0,02	<b>0,25****</b>
Оптимізм	<b>0,13*</b>	<b>0,15*</b>	<b>-0,13*</b>	<b>0,13*</b>	-0,06	0,09	<b>0,13*</b>	<b>0,17**</b>	0,00	<b>0,17**</b>
Здоров'я	<b>0,22****</b>	<b>0,15*</b>	<b>-0,17**</b>	0,08	-0,05	<b>0,13*</b>	<b>0,19****</b>	<b>0,15*</b>	-0,08	<b>0,17**</b>
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>0,20***</b>	0,04	<b>-0,21****</b>	<b>0,16**</b>	0,01	<b>0,15*</b>	<b>0,17**</b>	<b>0,23****</b>	0,07	<b>0,19****</b>
Близькі стосунки, сім'я, затребуваність	<b>0,23****</b>	<b>0,34****</b>	-0,02	0,06	-0,02	<b>0,23****</b>	<b>0,16**</b>	<b>0,20****</b>	<b>-0,16**</b>	<b>0,16**</b>
Дистанціювання від людей	0,06	0,08	<b>0,16**</b>	-0,01	0,09	0,07	0,03	0,05	0,09	0,03

Примітка: \*\* –  $p < 0,05$ ; \*\*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\*\* –  $p < 0,005$ ; \*\*\*\*\* –  $p < 0,001$ .

Таблиця 20Г  
 Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя і невротичних схильностей студентів молодших курсів (n = 177)

Джерела почуття ЦВЖ	Невротичні схильності В...									
	любові і прихильності	керуючому партнері	укладанні власного життя в вузькі рамки	ваді через інтелект	експлуатації інших	визнання і прескиж	захваленні своєю персоною	особистісних досягнень	самоостатності і незалежності	досягнених досягнень
Влада, статус, багатство	0,05	0,09	<b>-0,29</b> ***	<b>0,28</b> **	<b>0,18</b> *	<b>0,34</b> ****	<b>0,37</b> ****	<b>0,34</b> ****	0,05	<b>0,21</b> **
Оптимізм	0,05	<b>0,18</b> *	-0,02	0,03	-0,10	0,07	0,12	0,08	0,01	0,12
Здоров'я	0,07	0,13	-0,06	0,03	-0,07	0,10	<b>0,19</b> *	0,07	-0,04	<b>0,16</b> *
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	0,05	0,03	-0,08	0,08	-0,02	0,09	0,13	0,09	0,12	<b>0,19</b> *
Близькі стосунки, сім'я, заступування	<b>0,18</b> *	<b>0,36</b> ****	-0,02	0,06	-0,08	<b>0,18</b> *	0,14	0,14	<b>-0,19</b> *	<b>0,17</b> *
Дистанціювання від людей	0,08	0,11	<b>0,22</b> **	-0,02	0,14	0,12	0,04	0,04	0,06	0,03

Примітка: \* \*\* - p < 0,05; \* \*\* - p < 0,01; \* \*\* - p < 0,005; \* \*\* - p < 0,001.

Таблиця 21Г  
**Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя і невротичних схильностей студентів старших курсів (n = 109)**

Джерела почуття ЦВЖ	Невротичні схильності в...									
	мовові і прихильності	керуючому партнері	укладанні власного життя в вузькі рамки	ваді через інтелект і волю	експлуатації інших	визнанні і престижі	захопленні своєю персоною	особистісних досягнень	самодостатності і незалежності	досягненні досягнень
Влада, статус, багатство	<b>0,41</b> ****	0,19	<b>-0,30</b> **	<b>0,31</b> ****	0,13	<b>0,30</b> **	<b>0,29</b> **	<b>0,33</b> ***	-0,05	<b>0,30</b> **
Оптимізм	<b>0,24</b> *	0,11	<b>-0,28</b> **	<b>0,29</b> **	-0,01	0,12	0,15	<b>0,31</b> ***	-0,03	<b>0,23</b> *
Здоров'я	<b>0,40</b> ****	<b>0,20</b> *	<b>-0,31</b> ***	0,14	-0,04	0,16	0,17	<b>0,25</b> *	-0,13	0,18
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>0,38</b> ****	0,06	<b>-0,35</b> ****	<b>0,29</b> **	0,04	0,19	0,21	<b>0,40</b> ****	0,04	0,19
Близькі стосунки, сім'я, затребуваність	<b>0,30</b> **	<b>0,33</b> ***	-0,01	0,05	0,06	<b>0,28</b> **	0,17	<b>0,28</b> **	-0,07	0,16
Дистанціювання від людей	0,03	0,02	0,06	0,02	0,02	0,03	0,05	0,07	0,11	0,03

Примітка: \*\* $p < 0,05$ ; \*\*\* $p < 0,01$ ; \*\*\*\* $p < 0,005$ ; \*\*\*\*\* $p < 0,001$ .



Таблиця 22Г

Універсальні критерії коефіцієнтів регресійної моделі  
мотиваційних предикторів почуття ЦВЖ у студентів

Кроки	Критерії	$\chi^2$	ст. св.	p
1	Крок	26,495	1	0,000
	Блок	26,495	1	0,000
	Модель	26,495	1	0,000
2	Крок	19,674	1	0,000
	Блок	46,169	2	0,000
	Модель	46,169	2	0,000
3	Крок	12,477	1	0,000
	Блок	58,646	3	0,000
	Модель	58,646	3	0,000

Таблиця 23Г

Класифікаційна таблиця; емпірично спостережувані й  
прогнозовані значення

Кроки	Значення залежної змінної		% коректних	
	Спостережувані	Прогнозовані		
		«Дистанціювання»		«Зближення»
Крок 1	«Дистанціювання»	68	66	50,7
	«Зближення»	41	111	73,0
	Загальна відсоткова доля			62,6
Крок 2	«Дистанціювання»	84	50	62,7
	«Зближення»	50	102	67,1
	Загальна відсоткова доля			65,0
Крок 3	«Дистанціювання»	79	55	59,0
	«Зближення»	50	102	67,1
	Загальна відсоткова доля			63,3

Примітка: значення, яке поділяє = 0,500

Таблиця 24Г

## Ефекти включення змінних в регресійне рівняння на кожному кроці його побудови

Кроки	Змінні	B	Ст. пом.	Вальд	ст.св.	p	Exp (B)
1 <sup>a</sup>	НС: Досконалість і невразливість	,239	,049	23,748	1	0,000	1,270
	Константа	-1,870	,426	19,262	1	0,000	,154
2 <sup>b</sup>	НС: Укладання свого життя в вузькі рамки	-,196	,046	17,862	1	0,000	,822
	НС: Досконалість і невразливість	,271	,053	26,528	1	0,000	1,312
	Константа	-,784	,497	2,492	1	0,114	,456
3 <sup>c</sup>	НС: Керуючий партнер	,171	,050	11,762	1	0,001	1,187
	НС: Укладання свого життя в вузькі рамки	-,249	,051	23,985	1	0,000	,779
	НС: Досконалість і невразливість	,226	,055	17,086	1	0,000	1,254
	Константа	-1,179	,522	5,111	1	0,024	,308

Примітка: «НС» – невротичні схильності; а – змінні, введені на кроці 1: НС: досконалість і невразливість; b – змінні, введені на кроці 2: НС: укладання свого життя в вузькі рамки; c – змінні, введені на кроці 3: НС: потреба в керуючому партнері.

Таблиця 25Г  
 Взаємозв'язки показників почуття ЦВЖ, почуття зв'язності, надії і екзистенціальної наповненості життя студентів (n = 286)

Джерела почуття ЦВЖ	Почуття зв'язності		Надія		Екзистенціальна наповненість життя			
	Сила волі	Здатність знаходити шляхи	Самоідентифікування	Самотрансценденція	Свобода	Відривальність		
Влада, статус, багатство	<b>0,16**</b>	<b>0,26****</b>	<b>0,20***</b>	0,08	<b>0,16**</b>	0,10	0,07	
Оптимізм	<b>0,24****</b>	<b>0,25****</b>	<b>0,15*</b>	0,07	<b>0,21****</b>	<b>0,13*</b>	<b>0,16**</b>	
Здоров'я	<b>0,22****</b>	<b>0,20****</b>	0,09	<b>0,15*</b>	<b>0,17**</b>	<b>0,14*</b>	0,10	
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>0,25****</b>	<b>0,27****</b>	<b>0,26****</b>	<b>0,21****</b>	0,11	<b>0,14*</b>	<b>0,12*</b>	
Близькі стосунки, сім'я, перебуваність	<b>0,17**</b>	<b>0,16**</b>	-0,04	<b>0,15*</b>	0,10	0,08	0,07	
Дистанціювання від людей	<b>-0,19***</b>	-0,08	<b>-0,12*</b>	<b>-0,18****</b>	<b>-0,21****</b>	-0,06	<b>-0,12*</b>	

Примітка: \*\* $p < 0,05$ ; \*\*\* $p < 0,01$ ; \*\*\*\* $p < 0,005$ ; \*\*\*\*\* $p < 0,0005$ ;  
 \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,005$ ; \*\*\*\* $p < 0,001$ ;

Таблиця 26Г  
 Взаємозв'язки показників почуття ЦВЖ, почуття зв'язності, надії і екзистенціальної наповненості життя студентів молодших курсів (n = 177)

Джерела почуття ЦВЖ	Почуття зв'язності	Надія		Екзистенціальна наповненість життя			
		Сила волі	Здатність знаходити шляхи	Самодистанціювання	Самотрансценденція	Свобода	Відповідальність
Влада, статус, багатство	<b>0,15*</b>	<b>0,30*****</b>	<b>0,20**</b>	0,01	<b>0,25*****</b>	<b>0,16*</b>	0,12
Оптимізм	<b>0,27*****</b>	<b>0,32*****</b>	<b>0,19*</b>	0,01	<b>0,34*****</b>	<b>0,16*</b>	<b>0,17*</b>
Здоров'я	<b>0,23***</b>	<b>0,23***</b>	0,09	0,03	<b>0,26*****</b>	<b>0,18*</b>	0,14
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>0,24***</b>	<b>0,26*****</b>	<b>0,30*****</b>	0,05	<b>0,25*****</b>	<b>0,18*</b>	0,14
Близькі стосунки, сім'я, за- трубуваність	0,10	<b>0,21**</b>	-0,09	0,02	<b>0,28*****</b>	0,09	0,01
Дистанціювання від людей	<b>-0,25*****</b>	<b>-0,15*</b>	-0,10	<b>-0,20***</b>	<b>-0,36*****</b>	<b>-0,15*</b>	<b>-0,15*</b>

Примітка: \*\* -  $p < 0,05$ ; \*\*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\*\* -  $p < 0,005$ ; \*\*\*\*\* -  $p < 0,001$ ;  
 \* -  $p < 0,0005$ ; -  $p < 0,0005$ .

Таблиця 27Г  
 Взаємозв'язки показників почуття ЦВЖ, почуття зв'язності, надії і екзистенціальної наповненості життя студентів старших курсів (n = 109)

Джерела почуття ЦВЖ	Почуття зв'язності	Надія		Екзистенціальна наповненість життя			
		Сила волі	Здатність знаходити шляхи	Самоідентифікація	Самотрансценденція	Свобода	Відповідальність
Влада, статус, багатство	0,18	<b>0,22*</b>	<b>0,19*</b>	-0,18	-0,06	-0,03	-0,00
Оптимізм	<b>0,19*</b>	0,16	0,10	-0,14	-0,06	-0,10	-0,13
Здоров'я	<b>0,21*</b>	0,17	0,10	<b>-0,29***</b>	-0,08	-0,09	-0,05
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>0,26**</b>	<b>0,28***</b>	<b>0,24*</b>	<b>-0,39***</b>	0,01	-0,09	-0,08
Близькі стосунки, сім'я, затребуваність	<b>0,26**</b>	0,10	0,04	<b>-0,28***</b>	0,09	-0,06	-0,14
Дистанціювання від людей	-0,07	0,02	-0,16	0,16	0,06	-0,07	0,07

Примітка: \*<sup>ns</sup> – p < 0,05; \*\*<sup>s</sup> – p < 0,01; \*\*\*<sup>s</sup> – p < 0,001; \*<sup>ns</sup> – p < 0,05; \*\*<sup>s</sup> – p < 0,005; \*\*\*<sup>s</sup> – p < 0,001.

**Таблиця 28Г**

**Універсальні критерії коефіцієнтів регресійної моделі екзистенціально-смыслових предикторів почуття ЦВЖ у студентів**

Кроки	Критерії	$\chi^2$	ст. св.	p
1	Крок	25,899	1	,000
	Блок	25,899	1	,000
	Модель	25,899	1	,000
2	Крок	7,560	1	,006
	Блок	33,459	2	,000
	Модель	33,459	2	,000

**Таблиця 29Г**

**Класифікаційна таблиця; емпірично спостережувані й прогнозовані значення**

Кроки	Значення залежної змінної		% коректних	
	Спостережувані	Прогнозовані		
		«Дистанціювання»		«Зближення»
Крок 1	«Дистанціювання»	78	56	58,2
	«Зближення»	51	101	66,4
	Загальна відсоткова доля			62,6
Крок 2	«Дистанціювання»	76	58	56,7
	«Зближення»	41	111	73,0
	Загальна відсоткова доля			65,4

*Примітка: значення, яке поділяє = 0,500*

Таблиця 30Г

## Ефекти включення змінних в регресійне рівняння на кожному кроці його побудови

Шаги	Змінні	B	Ст. пом.	Вальд	ст.св.	p	Exp (B)
1 <sup>a</sup>	H: сила воли	0,335	0,070	22,939	1	0,000	1,398
	Константа	- 3,807	0,830	21,042	1	0,000	0,022
2 <sup>b</sup>	H: сила воли	0,323	0,071	20,640	1	,000	1,382
	ЕНЖ: самодистанціювання	0,050	0,019	7,257	1	0,007	0,951
	Константа	- 2,320	0,989	5,500	1	0,019	0,098

Примітка: «H» – надія; ЕНЖ – екзистенційна наповненість життя; а - змінні, введені на кроці 1: H: сила волі; b – змінні, введені на кроці 2: ЕНЖ: самодистанціювання.

**Таблиця 31Г**  
**Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя з параметрами поведінкової регуляції у студентів (n = 286)**

Джерела почуття ЦВЖ	Копінг-стратегії						Життєстійкість			
	Розв'язання завдань	Емоції	Уникнення	Відволікання	Пошук соціальної підтримки	Завучення	Контроль	Прийняття ризику	Підсумовуючий показник	
Влада, статус, багатство	<b>0,21</b> <sup>****</sup>	-0,00	0,07	0,10	<b>0,25</b> <sup>****</sup>	<b>0,28</b> <sup>****</sup>	<b>0,19</b> <sup>**</sup>	0,11	<b>0,25</b> <sup>****</sup>	
Оптимізм	<b>0,27</b> <sup>****</sup>	0,00	-0,01	-0,04	<b>0,19</b> <sup>**</sup>	<b>0,31</b> <sup>****</sup>	<b>0,19</b> <sup>**</sup>	0,11	<b>0,27</b> <sup>****</sup>	
Здоров'я	<b>0,20</b> <sup>****</sup>	0,04	-0,08	-0,03	0,06	<b>0,21</b> <sup>****</sup>	<b>0,14</b> <sup>*</sup>	0,09	<b>0,19</b> <sup>****</sup>	
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>0,37</b> <sup>****</sup>	-0,06	<b>-0,14</b> <sup>*</sup>	-0,11	-0,04	<b>0,29</b> <sup>****</sup>	<b>0,27</b> <sup>****</sup>	0,11	<b>0,29</b> <sup>****</sup>	
Близькі стосунки, сім'я, заступність	0,06	<b>0,12</b> <sup>*</sup>	0,10	0,08	<b>0,19</b> <sup>**</sup>	<b>0,25</b> <sup>****</sup>	0,03	0,02	<b>0,15</b> <sup>*</sup>	
Дистанціювання від людей	-0,08	<b>0,12</b> <sup>*</sup>	<b>0,13</b> <sup>*</sup>	0,11	-0,00	<b>-0,22</b> <sup>****</sup>	<b>-0,17</b> <sup>*</sup>	<b>-0,12</b> <sup>*</sup>	<b>-0,21</b> <sup>****</sup>	

Примітка: \*<sup>\*</sup>, - p < 0,05; \*\*<sup>\*\*</sup>, - p < 0,005; \*\*\*<sup>\*\*\*</sup>, - p < 0,001; \*\*\*\*<sup>\*\*\*\*</sup>, - p < 0,0001; \*\*\*\*\*<sup>\*\*\*\*\*</sup>, - p < 0,00001.



Таблиця 32Г  
**Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя з параметрами поведінкової регуляції у студентів молодших курсів (n = 177)**

Джерела почуття ЦВЖ	Копінг-стратегії						Життєстійкість			
	Розв'язання за-вданья	Емоції	Уникнення	Відривікання	Пошук соціальної підтримки	Зачулення	Контроль	Прийняття ризику	Пласуваннячужий показник	
Влада, статус, багатство	<b>0,23***</b>	-0,07	<b>0,19*</b>	<b>0,19*</b>	<b>0,28***</b>	<b>0,31***</b>	<b>0,24**</b>	0,12	<b>0,27***</b>	
Оптимізм	<b>0,27***</b>	-0,05	0,14	0,10	<b>0,29***</b>	<b>0,33***</b>	<b>0,19*</b>	<b>0,18*</b>	<b>0,28***</b>	
Здоров'я	0,14	-0,03	0,03	0,03	0,11	<b>0,18*</b>	0,07	0,12	0,14	
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>0,37***</b>	-0,11	0,06	0,07	0,06	<b>0,26***</b>	<b>0,25**</b>	<b>0,16*</b>	<b>0,26***</b>	
Близькі стосунки, сім'я, за-требуваність	0,07	0,11	<b>0,19*</b>	<b>0,15*</b>	<b>0,26***</b>	<b>0,26***</b>	0,06	0,09	<b>0,17*</b>	
Дистанціювання від людей	-0,12	<b>0,17*</b>	0,08	0,06	-0,06	<b>-0,28***</b>	<b>-0,25**</b>	<b>-0,22**</b>	<b>-0,28***</b>	

Примітка: \*%, - p < 0,05; \*\*, - p < 0,01; \*\*\*, - p < 0,001; \*, \*\*\*, - p < 0,0005; \*\*\*\*\*, - p < 0,0001.

Таблиця 33Г  
 Взаємозв'язки показників джерел почуття цінності власного життя з параметрами поведінкової регуляції у студентів старших курсів (n = 109)

Джерела почуття ЦВЖ	Копінг-стратегії						Життєстійкість				
	Розв'язання за- вдання	Емоції	Уникнення	Відривання	Пошук соціальної підтримки	Зачування	Контроль	Прийняття ризи- ку	Пасивувальний показник		
Влада, статус, багатство	0,18	0,08	-0,09	-0,02	0,19	<b>0,25**</b>	0,13	0,11	<b>0,24*</b>		
Оптимізм	<b>0,27**</b>	0,07	<b>-0,20*</b>	<b>-0,23*</b>	0,01	<b>0,30***</b>	0,19	0,02	<b>0,28***</b>		
Здоров'я	<b>0,28***</b>	0,12	<b>-0,22*</b>	-0,11	-0,02	<b>0,25**</b>	<b>0,24*</b>	0,05	<b>0,27**</b>		
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>0,38***</b>	0,00	<b>-0,36***</b>	<b>-0,33***</b>	-0,18	<b>0,31***</b>	<b>0,28***</b>	0,05	<b>0,31***</b>		
Близькі стосунки, сім'я, за- требуваність	0,06	0,14	0,00	0,01	0,10	<b>0,23*</b>	-0,04	-0,05	0,10		
Дистанціювання від людей	-0,02	0,06	<b>0,19*</b>	0,16	0,07	-0,10	-0,03	0,01	-0,08		

Примітка: \*\* –  $p < 0,05$ ; \*\*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\*\* –  $p < 0,005$ ; \*\*\*\*\* –  $p < 0,0001$ .

Таблиця 34Г

**Універсальні критерії коефіцієнтів регресійної моделі  
поведінкових предикторів почуття ЦВЖ у студентів**

Кроки	Критерії	$\chi^2$	ст. св.	p
Крок 1	Крок	34,166	1	0,000
	Блок	34,166	1	0,000
	Модель	34,166	1	0,000
Крок 2	Крок	11,476	1	0,001
	Блок	45,642	2	0,000
	Модель	45,642	2	0,000
Крок 3	Крок	10,834	1	0,001
	Блок	56,476	3	0,000
	Модель	56,476	3	0,000
Крок 4	Крок	9,373	1	0,002
	Блок	65,849	4	0,000
	Модель	65,849	4	0,000
Крок 5	Крок	19,686	1	0,000
	Блок	85,535	5	0,000
	Модель	85,535	5	0,000

Таблиця 35Г

Класифікаційна таблиця; емпірично спостережувані й прогнозовані значення

Кроки	Значення залежної змінної		% коректних	
	Спостережувані	Прогнозовані		
		«Дистанціювання»		«Зближення»
Крок 1	«Дистанціювання»	81	53	60,4
	«Зближення»	40	112	73,7
	Загальна відсоткова доля			67,5
Крок 2	«Дистанціювання»	86	48	64,2
	«Зближення»	40	112	73,7
	Загальна відсоткова доля			69,2
Крок 3	«Дистанціювання»	90	44	67,2
	«Зближення»	40	112	73,7
	Загальна відсоткова доля			70,6
Крок 4	«Дистанціювання»	94	40	70,1
	«Зближення»	41	111	73,0
	Загальна відсоткова доля			71,7
Крок 5	«Дистанціювання»	96	38	71,6
	«Зближення»	33	119	78,3
	Загальна відсоткова доля			75,2

Примітка: значення, яке поділяє = 0,500

Таблиця 36Г

**Ефекти включення змінних в регресійне рівняння на кожному кроці його побудови**

Кроки	Змінні	B	Ст. пом.	Вальд	ст.св.	p	Exp (B)
1 <sup>a</sup>	ЖС: залучення	,085	,016	29,434	1	,000	1,088
	Константа	-2,735	,541	25,511	1	,000	,065
2 <sup>b</sup>	К-С: емоція	,043	,013	10,573	1	,001	1,044
	ЖС: залучення	,113	,019	37,078	1	,000	1,119
3 <sup>c</sup>	Константа	-5,673	1,085	27,323	1	,000	,003
	К-С: розв'язання завдання	,049	,015	10,401	1	,001	1,050
	К-С: емоція	,050	,014	13,200	1	,000	1,051
	ЖС: залучення	,105	,019	31,037	1	,000	1,110
4 <sup>d</sup>	Константа	-8,518	1,458	34,132	1	,000	,000
	К-С: розв'язання завдання	0,049	,015	9,968	1	,002	1,050
	К-С: емоція	0,064	,015	17,782	1	,000	1,066
	К-С: уникнення	-0,038	,013	8,823	1	,003	,963
	ЖС: залучення	0,114	,020	33,491	1	,000	1,121
5 <sup>e</sup>	Константа	-7,639	1,491	26,241	1	,000	,000
	К-С: розв'язання завдання	,052	,016	10,274	1	,001	1,053
	К-С: емоція	,068	,016	17,776	1	,000	1,070
	К-С: уникнення	-,099	,021	22,600	1	,000	,906
	К-С: пошук соціальної підтримки	,223	,054	17,211	1	,000	1,250
	ЖС: залучення	,108	,020	28,577	1	,000	1,114
	Константа	-8,350	1,611	26,854	1	,000	,000

Примітка: «К-С» – копінг-стратегія; «ЖС» – життєстійкість; а – змінні, введені на кроці 1: ЖС: залучення; b – змінні, введені на кроці 2: К-С: емоція; c – змінні, введені на кроці 3: К-С: розв'язання завдання; d – змінні, введені на кроці 4: К-С: уникнення; e – змінні, введені на кроці 5: К-С: пошук соціальної підтримки.









*Наукове видання*

Кузнецов Марат Амірович,  
Діаб Набіл,  
Підбуцька Ніна Вікторівна

ЦІННІСТЬ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ:  
структура, чинники, особливості переживання

Монографія

Відповідальний за випуск – А.В. Поденко  
Комп'ютерна верстка – Т.М. Єльчанінова

Підписано до друку 09.02.2022  
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Друк цифровий.  
Гарнітура «Franklin Gothic Book». Умовн. друк. аркушів 17,55  
Тираж 300 прим. Зам. № 152

Видавництво «Діса Плюс»  
Тел. (057) 768-03-15

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів та розповсюджувачів видавничої продукції: серія ДК №4047 від 15.04.2011 р.

Надруковано в друкарні «БУКЛАЙН»  
61000, м. Харків, вул. Катерининська, 46.  
Тел. (099) 604-49-45  
[www.bookline.online](http://www.bookline.online)