

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**Особливості відношення до життя і смерті в умовах надзвичайної
ситуації: ціннісно-смисловий аспект**

Кваліфікаційна робота

Студентки 2 року ОР Магістр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Клінічна психологія з
основами психотерапії»)

Роман Анастасії Миколаївни

Науковий керівник:

канд. медичних наук, доцент кафедри
психодіагностики та клінічної психології

Діденко Сергій Васильович

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол №_____ від_____ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ В РУСЛІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЛЮДИНИ	
1.1. Змістовний аспект понять «життя» та «смерть» у психологічній літературі	6
1.2. Ціннісно-смилова сфера особистості та основні чинники її розвитку.....	15
1.3. Вплив надзвичайних ситуацій на ціннісно-смилову сферу особистості та її ставлення до життя та смерті.....	23
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ДО ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ	
2.1. Програма та методологія емпіричного дослідження.....	34
2.2. Опис результатів емпіричного дослідження.....	44
Висновки до другого розділу.....	73
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЗІ ЗМІНИ СТАВЛЕННЯ ДО ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ ЛЮДЕЙ, ЩО ПОБУВАЛИ У КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ	
3.1. Страх смерті як ресурс особистості.....	75
3.2. Напрями, методи та засоби корекції страху смерті та зміни смиложиттєвих орієнтацій.....	84
Висновки до третього розділу.....	98
ВИСНОВКИ	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	104
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день особливе місце в системі психологічного знання займає екзистенціально-гуманістична парадигма, яка розглядає розвиток та становлення особистості як певний творчий пошук людиною свого призначення, згоди із самою собою, актуалізації своїх можливостей. Весь життєвий шлях особистості пов'язаний із проходженням різних критичних ситуацій, які, за словами Е. Йоманс «можна визначити як етапи руйнування, коли відбувається ламання, відмирання або «позитивна дезінтеграція» деяких наших природних способів бачення світу, пізнання себе й ставлення до оточуючого світу» [61].

Найдужчими критичними ситуаціями особистості є такі, що пов'язані з усвідомленням власної смертності (невиліковна хвороба, участь у бойових діях і т. п.) або зіткнення зі смертю іншого (наприклад, переживання втрати близької людини). Однак в екзистенціально-гуманістичній парадигмі будь-які критичні ситуації можна розглядати як своєрідне «зіткнення зі смертю». Смерть у даному контексті розглядається як певний трансформуючий процес, тобто відмова від старих, звичних способів буття й підбір, удосконалення нових, більш адекватних умовам, що зазнали змін.

Критична ситуація переживається особистістю по-різному. З одного боку, вона може чинити руйнівну дію, підвищуючи тривогу й депресію, викликати відчуття безпорадності й безнадійності, а також може привести до життєвої кризи. А з іншого – надати життю нового змісту, зробити його більш повним та змістовним. У кожному разі зіткнення із критичною ситуацією болісно переживається особистістю й змінює її ставлення до життя, смерті, себе і цінностей, які формують різні життєві стратегії, що допомагають людині вийти із критичної ситуації. Таким чином можна говорити про необхідність психологічної допомоги особам, які перебувають у критичній або надзвичайній ситуації.

Багато зарубіжних та вітчизняних авторів відмічають, що події в житті людини можуть обумовлювати переосмислення сенсу життя. Уявлення про

життєвий шлях як індивідуальну систему вирішення таких екзистенціальних проблем, як життя/смерть, свобода/відповідальність, самотність/спілкування, зміст/безглуздість життя прослідковується у роботах Дж. Б'юдженталь, В. Франкла, Е. Фромма. Особистість як суб'єкт життєвого шляху й система об'єктно-оцінних відносин щодо дійсності розглядалася Б.Г. Ананьєвим, Л.І. Анциферовою, В.М. М'ясищевим, С.Л. Рубінштейном, Б.В. Зейгарник, Є.В. Ейдман та ін.). Вихід особистості із критичних життєвих ситуацій, конструктивні й неконструктивні стратегії такого виходу досліджувалися Р. Ассаджиолі, Б.С. Братусь, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, Дж. Якобсон. В то же час, тематика ставлення до життя і смерті в умовах надзвичайної ситуації (ціннісно-смісловий аспект) підіймалася науковцями рідко.

Метою магістерського дослідження визначено огляд теоретичних аспектів проблеми особистісного ставлення людини до життя та смерті в руслі її ціннісно-сміслових орієнтацій, а також проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей ставлення людини до життя та смерті в умовах надзвичайних ситуацій.

Завдання магістерського дослідження:

- дослідити змістовний аспект понять «життя» та «смерть» у психологічній літературі;
- розглянути ціннісно-сміслову сферу особистості та основні чинники її розвитку;
- з'ясувати вплив надзвичайних ситуацій на ціннісно-сміслову сферу особистості та її ставлення до життя та смерті;
- провести емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення людини до життя та смерті в умовах надзвичайних ситуацій;
- запропонувати напрями психокорекційної роботи зі зміни ставлення до життя та смерті людей, які побували у критичних ситуаціях.

Об'єкт дослідження – ціннісно-смістова сфера особистості.

Предмет дослідження – особливості відношення до життя і смерті в умовах надзвичайної ситуації (ціннісно-смісловий аспект).

У ході здійснення дослідження нами було використано наступні *методи*:

а) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, зіставлення та узагальнення - дали можливість теоретичного осмислення отриманих нами даних;

б) емпіричні – спостереження, бесіда, тестування за методиками «Самопочуття, активність, настрої (САН)», «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтьєва, «Дослідження ціннісних орієнтацій» М. Рокича, «Тест на визначення індексу життєвої задоволеності» та «Опитувальник оцінки потреби досягнення успіхів» (у адаптації Є.Шольца).

в) методи математичної обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає у дослідженні змістовного аспекту понять «життя» та «смерть» у психологічній літературі; розгляді ціннісно-сміслові сфери особистості та основних чинників її розвитку; з'ясуванні впливу надзвичайних ситуацій на ціннісно-сміслову сферу особистості та її ставлення до життя та смерті.

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у груповій та індивідуальній психологічній допомозі клієнтам, що перебувають у критичній життєвій ситуації або які переживають посттравматичний стрес.

Структура магістерської роботи включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи викладений на 132 сторінках та включає 35 ілюстрацій, 4 таблиці, 7 додатків, 80 використаних джерела.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ В РУСЛІ ЦІННІСНО- СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЛЮДИНИ

1.1. Змістовний аспект понять «життя» та «смерть» у психологічній літературі

Екзистенціальні проблеми життя й смерті завжди хвилювали людство. Однак довгий час ця проблематика розглядалася в рамках філософських, етичних і релігійних концепцій. Психологічне вивчення даної проблематики почалося порівняно недавно.

Активна розробка проблематики життя та смерті у психології почалася тільки у другій половині XX ст. Причому смерть розглядається як продовження життя, виявляється тенденція до інтеграції понять «життя» і «смерть» у цілісний досвід особистості й визнання значимості подібного досвіду для особистісного росту й самоактуалізації. Вважається, що вивчення уявлень та установок відносно смерті може пролити світло й на установки людей у їх ставленні до свого життя й основних його цінностей.

Так, проблему життя та смерті досліджував З. Фрейда. У своїх ранніх роботах, які стосуються теорії психоаналізу, З. Фрейд пов'язував страх смерті із тривогою. Він дотримувався думки, що тривогу викликають обставини, які асоціюються з ранніми, давно забутими ситуаціями страху та безпорадності [1].

Пізніше науковець виділив два інстинкти, які впливають на дії людини, – це інстинкт життя – Ерос та інстинкт смерті – Танатос. Зазначені інстинкти є силами, які управляють свідомим і несвідомим життям людини. Тому Ерос прямо пов'язаний з ідеєю самозбереження, а Танатос в свою чергу – із ідеєю того, що людей спонукають прагнення до саморуйнування й смерті. Таким чином, ці інстинкти перебувають у перманентному стані конфронтації [1].

У подальшому А. Адлер висуває концепцію неповноцінності особистості, складовими якої є непевність і страх. І відповідно, прагнення до

переваги, яке в остаточному підсумку, є прагненням до досконалості й закінченості, також припускає й пошуки сенсу життя. Більш глибоким, схованим почуттям, що стоїть за комплексом неповноцінності, є спогад про дитячу безпорадність, а корінням цієї емоції є відчуття беззахисності перед неминучою смертю. Альфред Адлер вбачав в неможливості запобігти або контролювати смерть глибоку основу почуття неповноцінності. [64].

Е. Фромм також намагався досліджувати концепцію смерті. У якості однієї з форм «непродуктивної орієнтації характеру» людини він виділив некрофілію, під якою мав на увазі тягу до руйнування – прагнення зробити життя механічним, контрольованим, змертвілим, на противагу біофілії – любові до всього живого. В основі за некрофілії Е. Фроммом лежить механізм втечі на кшталт деструктивізму, який спрямований на усунення будь-якої потенційної загрози ззовні.

Е. Фромм вважав, що некрофілія як феномен психічної патології виступає як неминучий наслідок затримки розвитку, душевної «інвалідності» й як результат непрожитого життя. На його думку, якщо людина «...не може вирватися з оковів свого нарцисизму й постійно відчуває свою ізольованість і нікчемність, єдиний спосіб заглушити це нестерпне відчуття невизначеності – самоствердитися за будь-яку ціну, навіть за рахунок варварського руйнування життя. Для здійснення акту вандалізму не потрібно ні особливого старання, ні розуму, ні терпіння; усе, що потрібно руйнівникові, – це міцні мускули, ніж або револьвер...» [53].

У свою чергу, К. Г. Юнг мав глибокі знання щодо містичних традицій та з більшою повагою ставився до духовних аспектів психіки й людського існування. Він визначав сексуальність домінуючою силою першої половини життя, а проблему біологічного старіння й наближення до смерті – як основну в другій його половині. К.Г. Юнг дотримувався думки, що в нормальних умовах існування заклопотаність проблемою смерті виникає в більш пізні десятиліття життєвого шляху, тоді як прояв її на ранніх етапах зазвичай пов'язаний із психопатологією [69].

У подальших дослідженнях психологічний інтерес до понять «життя» та «смерть» визначається особистісно-індивідуалізованим і глибоко інтимним характером ставлення людини до життя і смерті. У психологічній науці проблематика «життя» та «смерті» розроблялася в роботах Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна, у парадигмі змістовної регуляції діяльності (Б.С. Братусь, І.О. Васильєв, Б.В. Зейгарник, Є.В. Ейдман) та ряді інших підходів. У цілому слід відзначити, що на сучасному етапі виявляється тенденція до інтегрального розгляду понять «життя» та «смерть» в контексті цілісного досвіду або життєвого шляху особистості. При цьому в психологічному вивченні проблем ставлення до життя й смерті домінує екзистенційно-гуманістичний підхід, у межах якого вирішення суб'єктом цих питань розглядається як позитивний фактор, передумова й необхідна умова особистісного зростання (Р. Ассаджиолі, Дж. Б'юдженталь, А. Маслоу, Р. Мей, Дж. Рейнуотер, В. Франкл та ін.). При цьому наявні в науково-психологічній літературі дослідження стосуються переважно проблеми ставлення до власної смерті й смерті близьких людині людей.

Р. Мей стверджував, що страх смерті, зіткнення з нею повертає людину до протилежності страху – до любові. Тому він упевнений, що любов і смерть тісно пов'язані одне з одним. Усвідомлення власної смертності дає людині можливість відчувати любов, один з парадоксів якої: «...полягає в готовності людини до любові, і ця готовність підсилюється, і це дає нам усвідомлення неминучості смерті й, одночасно із цим, загострення передчуття смерті несе із собою любов» [40]. Р. Мей вважав, що любов є нагадуванням про смертність. Стосовно цього він виловлювався наступним чином: «Коли вмирає хтось із наших друзів або членів родини, ми дуже яскраво усвідомлюємо скороминущість і безповоротність життя, але при цьому виникає й більш гостре відчуття, що дарується життям, величезних можливостей і прагнення зробити ризикований стрибок» [40].

Інший, часто відмітний момент впливу на життя усвідомленого відношення до смерті, – це посилення потреби людини у знаходженні сенсу.

У цьому випадку критична ситуація, а саме смерть, примушує людину звернутись до свого життя, зокрема до його головного компонента – сенсу.

Засновник екзистенціальної психотерапії Віктор Франкл у своїх працях висвітлював питання про значення усвідомлення смертності для пошуку сенсу життя людини.: «Неповторність людських вчинків та їх своєрідність є основними складовими сенсу людського життя. У той же час ці два головних фактори існування людини змушують її гостро відчувати скороминучість свого буття. І ця скороминучість повинна надавати життю людини сенс, а не позбавляти його. Незважаючи на те, що смерть є неминучим кінцем нашого існування та межею наших можливостей, ми зобов'язані максимально використовувати наш час життя перед лицем смерті. Ми не маємо права упускати жодної можливості, оскільки це може призвести до того, що наше життя не буде наповнене сенсом» [68].

Послідовник Ф. Франкла – відомий екзистенціальний психотерапевт І.Ялом – відзначив труднощі визнання позитивного внеску смерті в життя, і висловив переконаність у тому, що смерть є тією умовою, що дає людині можливість жити автентичним життям. Зіткнення зі смертю, як вважав дослідник, руйнує весь вибудований проти неї захист й найчастіше веде до повного внутрішнього перетворення [79].

Е. Кублер-Росс – психотерапевт, яка багато років пропрацювала з онкологічними хворими – також розглядає процес умирання з точки зору особистісного росту; близькість смерті, на її думку, звільняє людей від усього зайвого, привнесеного, дає їм можливість нарешті стати собою. За її спостереженнями ця хвороба на термінальній стадії дає прекрасну можливість для особистісного росту, позаяк «...наближаючись до смерті, багато людей починають зростати» [73].

Цікавою теорією у контексті проблематики «життя» та «смерті» є ціннісно-нормативна теорія М.Д. Белей. Автор розглядає ціннісно-нормативну сферу особистості через її системну організацію. Одне з найбільш істотних положень його концепції – це розуміння особистості як

ціннісно-нормативної системи, яка має складний, багатовимірний та динамічний характер [3].

У якості базового ядерного утворення особистості автор розглядає світогляд. Включення світогляду в структуру особистості є традиційним у психології. Однак визнання його як ідейної основи, стрижня особистості найчастіше обмежується розумінням світогляду як системи поглядів, переконань морально-політичного й природничо-наукового змісту. М.Д. Белей пропонує розглядати світогляд у нерозривній єдності його трьох часової проекції – минуле, сьогодення, майбутнє; при цьому виділяє в його структурі світогляд, світорозуміння, світовідчування і світотворення (як проектування своєї життєдіяльності, визначення її змісту й перспектив). На його думку, «у ситуації, яка виходить за рамки життєвих буднів, людина шукає відповідь на важливі для неї питання – хто я, в ім'я чого живу, до чого прагну, у чому зміст усього того, що зі мною відбувається?». І відповідь на ці питання входить до складу її світогляду, формує філософію її повсякденного життя, у якому переважає ціннісний момент» [3]. У силу цього сенс життя розглядається науковцем як поняття, що охоплює ставлення суб'єкта до себе й до різних сфер екзистенціальних людських цінностей: до праці й матеріальних благ, суспільної діяльності, знань, розваг, естетичного задоволення, кохання й дружби, сім'ї тощо.

Досить часто цінність життя визначається через страх його втрати. Так, С. Левін розуміє страх смерті як страх втрати Я. Він відзначив: «Думаючи про вмирання, ми уявляємо собі втрату того, що називається «мною». Ми всі прагнемо захистити свою особистість і наділені сильним бажанням зберегти свою ідентичність. Проте, за винятком наших стійких уявлень про існування нашого «Я», ми не маємо майже жодних конкретних доказів, що це «Я» є реальним. Ми боїмося, що у смерті втратимо своє «Я», здатність бути «собою». І ми зауважуємо, що чим сильніше наше уявлення про «Я», тим глибше наше відмежування від життя й тим сильніший страх смерті... Чим більше сил ми вкладаємо в захист свого «Я», тим більше в нас того, що ми

боїмося втратити, і тим менше ми відкриті для глибинного сприйняття того, що реально існує» [32]. Інакше кажучи, страх смерті, за С. Левіним, не тільки позбавляє нас можливості повноцінного існування (проживання життя), але й безпосереднього контакту із собою.

З цього приводу І. Ялом зауважив, що страх смерті через страх змін прямо пов'язаний зі ставленням людини до власного життя: «Якщо життя й смерть розглядати не як протилежні поняття, а як різні сторони (або, швидше за все, стани) того самого процесу, то страх смерті в дійсності – це все той же звичний страх змін, що супроводжує людину протягом усього життєвого шляху. Просто в цьому випадку людину лякає найбільша й найважливіша зміна в її житті – смерть» [79].

О. Ранк – творець тілесно-орієнтованої терапії – висловлював ідею про те, що людина, на його думку, все життя розгойдується між двома полюсами: страхом життя, викликаним реалізацією потреб в індивідуалізації, і страхом смерті, що виникає в результаті реакцій на попередню індивідуалізацію й відокремленість. Причому страх смерті в цьому випадку може проявлятися у вигляді зречення від індивідуалізації, прагнення до комфорту й злиття, відмови від самотійної й відділеної істоти [65].

О.Ф. Бондаренко виділила п'ять причин страху смерті [5]:

1) сучасна культура сповнена нарцисизму та неприйняття невідворотних обмежень та реальності, яка притаманна всім людям. Бажання бути винятковим пронизує життя сучасної людини і може бути виражене у висловлюванні: «Я не такий, як інші, загальні закони не стосуються мене». Ідея всемогутності також тісно пов'язана з нарцисизмом, що може призводити до уявлення, що смерть та хвороби можна уникнути;

2) obsесивно-компульсивна потреба в контролі. ідея повного контролю над життям є міфом, оскільки смерть неминуча і не може бути відкладена на певний момент у майбутньому. Сучасна людина, яка звикла планувати своє життя до деталей, може вважати таку думку несумісною з її потребою у

контролі. Однак, факт неминучості смерті позбавляє людину відчуття контролю і може руйнувати її порядок;

3) екзистенціальний вакуум: відсутність мети й змісту в житті. Життя, яке марно проживається, не можна вважати повним життям, оскільки воно перебуває в проміжному стані між життям і смертю, наближаючись до останньої. Людина відчуває в собі внутрішній голос, який говорить їй, що життя мало відрізняється від смерті, і вона відчуває гострий страх перед смертю і неминучістю її наближення. Тому можна стверджувати, що страх смерті і є страхом перед безглуздістю життя;

4) індивідуалізм та конкурентність, що є невід'ємною частиною сучасної культури, призводять до самотності, соціальної ізоляції та відчуження людей. Людина потребує підтвердження свого існування через присутність в житті інших людей. Недостатність такої присутності може спричинювати страх перед смертю у багатьох людей, оскільки людина потребує спілкування та взаємодії з іншими. Дослідження підтверджують цю потребу людини у взаємодії з оточуючим світом та іншими людьми;

5) кожна людина має особистий досвід зіткнення зі смертю, який може бути неповним і неінтегрованим. Наприклад, це може бути момент знаходження мертвої пташки в дитинстві, смерть улюбленої тварини, старі люди, які померли, та інші подібні випадки. Проте, через особливості культури, про смерть зазвичай не звикли говорити, тому такий досвід може залишатися нерозділеним і необговореним з іншими людьми.

З позиції В.П. Зінченко, зіткнення зі смертю може викликати в людині глибоку тривогу, основу якої неможливо повністю зрозуміти. Людина зіштовхується з тим, чого вона пояснити не може, з отим «ніщо», яке прагне стати чимось, прагне набутися певного значення, смислу, ваги. Фактично, смерть означає припинення життя, обривання його і неминучість кінцевої зупинки в певних координатах відведеного людині простору. Однак, коли ідея смерті і її онтологічна сутність проникають у свідомість людини,

остання захищається і адаптує її під себе, перетворюючи її на смислове уявлення, що включає певні правила гри для подальшого співіснування. [18].

На думку К.В. МIRONЧАК, страх смерті трансформується у різні компенсаторні механізми. Так, людина не може постійно перебувати під гнітом усвідомлення неминучості своєї смерті, а тому витісняє це усвідомлення, прагне не думати про смерть, усталити ту якість свого внутрішнього, суб'єктивного досвіду, завдяки якій вона у ньому ніби вічна. До того ж людина розвиває різні способи компенсації, які їй служать як захист, забезпечують їй повноцінне життя в умовах розуміння й очікування власної смерті [37].

Провівши дослідження компенсаторних механізмів, Р.Дж. Ліфтон дійшов до висновку, що людство розробило кілька способів досягнення символічного безсмертя, які допомагають подолати страх смерті:

1. біологічний шлях (надія на продовження життя через нащадків);
2. релігійний шлях (встановлення зв'язку з вічними духовними цінностями);
3. творчий шлях (збереження власної унікальності у результатах власної діяльності);
4. шлях вічної природи (досягнення безсмертя шляхом злиття з природою; людина як частина вічного процесу обміну в природі);
5. почуттєва трансценденція (пов'язана з досягненням різних суб'єктивних станів, таких як втрата почуття часу, просвітлення, екстаз, розширення свідомості і т.д., і базується на безпосередньому особистісному досвіді) [19].

А.А. Баканова стверджує, що ставлення до життя й смерті являє собою систему, основними емоційними й раціональними компонентами якої є: ступінь прийняття життя й смерті, онтологічна захищеність, прийняття себе, бачення змісту, відповідальність, прагнення до росту, уявлення про смерть як перехід в інший стан або як абсолютний кінець. Відповідно до різного співвідношення раціональних й емоційних компонентів ставлення до життя

й смерті в критичних ситуаціях, вона визначає вісім життєвих стратегій їх подолання: «Прагнення до росту», «Пошук сенсу життя», «Любов до життя», «Страх перед життям», «Захоплення життя», «Страх змін», «Самознищення» й «Гедонізм» [19].

А. Ксендзюк також вважає, що страх смерті є одним з найважливіших детермінантів людської поведінки. Він наводить найважливіші деформації страху смерті, це – страх самотності; прихильність і любов; потяг до почуттєвих задоволень і вражень; страх втрати часу; пристрасть до діяльності; воля до слави й боротьба за лідерство; потяг до сексуальної активності [27].

У підсумку зауважимо, що зіткнення зі смертю – це досить багатогранний процес, здатний викликати не тільки позитивні, але й негативні зміни, як у світогляді, так й у житті людини в цілому. Більшість психологів вважає, що усвідомлення власної смертності (або зіткнення зі смертю) є важливим особистісним досвідом, який може змінити життя в бік розвитку до Вищого Я або призвести до втрати контакту з собою.

1.2. Ціннісно-сміслова сфера особистості та основні чинники її розвитку

Вивчення понять «цінності» та «ціннісно-сміислової сфери» розпочалось ще в ХІХ столітті, коли соціологи розглядали їх як соціальну настанову, що регулює поведінку індивіда. Згодом до вивчення цих понять долучилися дослідники з різних галузей знань, таких як філософія, психологія, педагогіка, політологія та соціальна психологія. Дане питання не залишилось без уваги у працях вітчизняних науковців, серед яких В. Андрущенко, Л. Божович, Л. Виготський, М. Головатий, Г. Дубчак, В. Козаков, О. Леонтьєв, М. Пірен, С. Рубінштейн, М. Савчин, В. Тугарінов, П. Таланчук, В. Хмелько, Я. Щепанський, В. Ядов та ін. Роль і вплив цінностей та ціннісного ставлення особистості розкрито в працях Є. Барбіної, В. Вербець, В. Гриньової, В. Леонтьєва, С. Рубінштейна, І. Зязюна, Л. Хомич, Є. Шиянова тощо. Серед зарубіжних вчених особливо відомі праці І. Беха, Р. Дарендорфа, Т. Парсонса, П. Сорокіна, Д. Узнадзе, І. Кона, А. Ребера, М. Рокича тощо [35].

Поняття «цінності» широко використовується у філософській та іншій спеціальній літературі для позначення людської, соціальної і культурної значущості тих чи інших явищ дійсності. За словами П. Менцера, «цінність – це те, що почуття людини диктує визнати важливішим над усім, і до чого можна прагнути, ставитися з повагою та визнанням». За висловлюваннями М. Головатого, «цінності – це певні ідеї, погляди, за допомогою яких люди задовольняють свої потреби та інтереси». У свою чергу, М. Рокич визначає поняття «цінності», як «стійке переконання в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування має потенційне значення з особистого погляду, на відміну від протилежного чи зворотного способу поведінки або кінцевої мети існування». На думку С. Возняк, В. Кононенко, поняття «цінність» близьке до поняття «значущість». Цінністю можна вважати все те, «що може цінувати особистість, що є для неї значущим і важливим. Фактично, йдеться про ту роль, яку можуть відігравати предмет чи явище в

життєдіяльності людини із точки зору її потреб, інтересів чи цілей» [35].

К.І. Чорна виявила цілий ряд ціннісних понять, таких як: цінність, віднесення до цінності, ціннісне ставлення, оцінка, предметна оцінка. На її думку, цінність є суттю тих явищ природи й суспільства, що виступають благом для життя й культури людей певного суспільства чи класу як реальність або ідеал. Вона наголошувала: «Цінність є реальне й бажане явище (факт або ідеал)», а оцінка – це відношення до цього явища. Автор зазначає, що вчення про цінності є однією з найбільш актуальних проблем філософії, соціології, психології, педагогіки та інших наук [58].

Поняття «цінність» є предметом широкого теоретичного дослідження: науковці ототожнюють її з потребами (А. Маслоу), особистісним сенсом (Г. Олпорт), утвореннями, що походять від мотивів діяльності (Р. Леонт'єв), характеристикою всього, що підтримує життєдіяльність людини (Е. Фромм), переконаннями (М. Рокич), соціальними приписами (В. Ядов), значущістю чогось у світі для людини (С. Рубінштейн), духовними феноменами людського буття (І. Маноха), утвореннями свідомості й самосвідомості людини, в яких відображаються реальні життєві потреби, інтереси, погляди та ставлення до дійсності й до себе (М. Боришевський) [31].

У складі психолого-педагогічних досліджень проблема цінностей є однією з фундаментальних, оскільки система ціннісних установок детермінує поведінку людини протягом усього життєвого шляху. Цінності трактують як етичні ідеали, основні переконання й цілі індивіда чи суспільства. Цінності формуються завдяки активності особистості, яка надає сенсу життю, визначає її прагнення та спрямована на досягнення певних цілей.

М. Заброцький вважає, що цінності – це те, що людина особливо цінує в житті, чому вона надає в житті особливого позитивного значення [24]. За Б. Братусем, цінності – це усвідомлений і прийнятий людиною загальний сенс життя [36]. У запропонованому тлумаченні термін «цінність» є синонімом таких понять, як смисл та значущість. Учений підкреслює, що практичне

ставлення людини до світу полягає у виборі нею значущих предметів, уявлень і цінностей. Життєві цінності й потреби впливають на людину та визначають її поведінку. Цю думку розвиває також С. Єрмакова, яка зазначає, що цінності – це усвідомлені смислові утворення особистості [16].

Психологічний словник поняття «цінності» пояснює як «поняття, що використовується в філософії і соціології для позначення об'єктів, явищ, їх властивостей, а також абстрактних ідей, що втілюють в себе суспільні ідеали і виступають завдяки цьому як еталон дійсного» [59]. Цінності визначаються як матеріальні та духовні явища, що мають позитивну значущість, тобто здатні задовольняти певні потреби суспільства чи окремої людини [29]. Цінностями також вважаються продукти (предмети чи абстрактні ідеї) активної людської діяльності, спрямовані на трансформацію особистісних смислів орієнтацій [57].

Цінності мають велике значення для існування людини як в матеріальному, так і в духовному середовищі: вони інтегрують її позицію до будь-яких об'єктів; допомагають вирішити, які з-поміж них будуть оцінені позитивно, які негативно, а які визначатимуться як особливо суттєві. Впорядкована таким чином система цінностей визначає категоріально «шкалу пізнання індивіда».

Те, що для однієї людини може бути цінністю, інша людина може недооцінювати, а то й зовсім не вважати цінністю, тобто, цінність завжди суб'єктивна. З формального погляду цінності можна розділити на позитивні та негативні (включаючи малоціннісні), абсолютні та відносні, а також суб'єктивні та об'єктивні. За своїм змістом цінності можуть бути речовими, логічними та естетичними. Однак, індивідуальні цінності людей (особистостей) мають пріоритетне значення, оскільки лише їхня сума може становити соціальні цінності, тобто цінності всього суспільства [7].

Синонімічними поняттями до цінностей, на думку багатьох дослідників, є інтереси й переконання. Особистісні цінності формуються через взаємодію інтересів та переконань, і проявляються в складному

поєднанні різних мотивів та стимулів, які можуть мати протилежний характер. Так, Н.М. Мирончук особливого значення в психолого-педагогічній теорії надає цінностям духовного характеру – це цінності наукових знань, прогресивних ідей, високих моральних та естетичних уявлень [38]. Вони є ознаками духовного здоров'я й духовної зрілості особистості та суспільства.

Власне цінності формують ціннісно-смислову сферу особистості. Трактуючи цей термін, вчені визначають ціннісно-смислову сферу як складний соціально-психологічний феномен, що характеризує спрямованість і зміст активності особистості, є складовою частиною системи відносин особистості, яка визначає загальний підхід людини до світу, до себе, надає сенс і спрямованість особистісним позиціям, поведінці, вчинкам [61].

Ціннісно-смилова сфера є ключовою для розвитку особистості, оскільки вона відображає засвоєний життєвий досвід, який пройшовши через внутрішній світ особистості, критично переосмислюється і перетворюється на конструктивну основу для самореалізації. Ціннісні орієнтації як акумулятор індивідуального досвіду, надають діяльності і поведінці людини особистісного сенсу, забезпечуючи спрямованість на задоволення найбільш фундаментальних потреб в праці, творчості тощо. Разом із тим, прагнення особистості до реалізації цих потреб перебуває у єдності з потребою в реалізації своєї індивідуальності [34].

Ціннісно-смилова сфера включає в себе ієрархію пов'язаних між собою цінностей, що визначають поведінку людини. Ціннісно-смилова сфера формується через сенсожиттєву активність особистості, яка відображає рівень домагань та орієнтацію людини на досягнення конкретних цілей у процесі діяльності.

Як зазначав А. Здравомислов, «ціннісно-смилова сфера – це важливий елемент внутрішньої структури особистості, закріплений життєвим досвідом індивіда й усією сукупністю його переживань. Воно відокремлює важливе для певної людини від несуттєвого» [19].

А. Павліченко зазначає, що ціннісно-сміслова сфера – це «відносно стійка система фіксованих установок, вироблених у результаті здатності людини до об'єктивізації, яка ґрунтується на емоціях, знаннях, переконаннях, нахилах і здібностях» [44]. У цьому формуванні особистістю ціннісно-сміслові сфери є те, що вона спрямовується на зовнішній світ і може функціонувати у зв'язку з об'єктивною дійсністю. Дослідники відносять ціннісно-сміслову сферу до найважливіших компонентів структури особистості. «Ціннісно-сміслова сфера, – писав Я. Гудечек, – це певним чином злагоджені принципи – результат засвоєння цінностей, що регулюють життєву активність індивіда, вони є відбиттям набутого життєвого досвіду, основою вільного вибору норм і цілей» [38]. Ціннісно-сміслова сфера є важливим елементом духовної визначеності особистості. Коли людина вибирає певну цінність, вона визначає не тільки свою поведінку на даний момент, але й керується довгостроковими планами щодо своєї діяльності. Мотивація відповідає на запитання «чому» людина діє певним чином, тоді як ціннісне ставлення розкриває «заради чого» вона зосереджує свої зусилля.

Ціннісно-сміслова сфера розглядаються як один із компонентів, що входить до структури особистості: ціннісно-сміслова сфера – складне утворення, що вбирає в себе рівноправні форми взаємодії суспільного та індивідуального в особистості, специфічні форми усвідомлення індивідом навколишнього світу, його минулого, теперішнього й майбутнього, а також сутності свого власного «Я». Сформована система цінностей допомагає забезпечити гармонію внутрішнього світу особистості, що сприяє систематизації знань, норм та стереотипів поведінки. Крім того, така система допомагає особистості самовизначитись і реалізувати соціальні очікування [11].

Ціннісно-сміслова сфера визначає:

- 1) загальну спрямованість інтересів особистості та її прагнень;
- 2) ієрархію індивідуальних вподобань і зразків;

- 3) цільові і заохочувальні (мотивуючі) програми;
- 4) рівень вподобань;
- 5) уявлення про дійсне і механізми відбору за критеріями значущості;
- 6) ступінь готовності й рішучості до реалізації власного «проекту життя» [56].

Отже, цінності – це, з одного боку, властивість того чи іншого суспільного предмета, явища, які задовольняють потребу, інтерес, бажання. Іншими словами, це соціально значущі уявлення про добро, справедливість, патріотизм, любов, дружбу тощо. Вони, як правило, не піддаються сумніву, але можуть видозмінюватись, є еталоном, ідеалом для людей. З іншої сторони – це ставлення суб'єкта до предметів та явищ дійсності, яке виражається через ціннісне ставлення, соціальні установки, якості особистості. Тут вони постають як певна структура особистості. Перший аспект суспільний, а другий – особистісний [6].

Формування ціннісно-сислової сфери відбувається під час соціалізації особистості, коли суспільна інформація проникає в її індивідуально-психологічний світ. На початку особистість отримує досвід попередніх поколінь та усвідомлює соціально прийнятні стереотипи поведінки, спрямовані на соціокультурні цінності. Потім, отримуючи власний досвід, вона адаптується до мікросередовища, що сприяє формуванню власних цінностей та переосмисленню соціальних стандартів.

Л. Савченко вказує на «фактори, що впливають на формування ціннісно-сислової сфери особистості: ідеологічні установки, якості особистості, життєві цілі, релігійні переконання, матеріальне забезпечення тощо» [46].

Вже з самого дитинства людина знайомиться з різними цінностями та розуміє їх сутність та значення для себе. Поступово, з навчанням, розвитком та життєвим досвідом, в особистості формується здатність самостійно обирати систему цінностей, яка на даний момент є для неї найбільш важливою та визначає ієрархію інших цінностей.

У свідомості кожної людини особистісні цінності відображаються у вигляді соціальних, ціннісних орієнтацій, які образно називають «віссю свідомості», що забезпечує стійкість особистості. Н.Ф. Головатий зазначає, що «ціннісно-смилова сфера – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда всією сукупністю його переживань і обмежують значуще для цієї людини від незначущої, несуттєвого» [9].

В процесі соціалізації людина засвоює певний соціальний досвід, що формує її ціннісно-смилову сферу, включаючи цілі, переконання та інтереси. У цій сфері можна виділити глобальні, або загальнолюдські цінності, такі як воля, праця, творчість, гуманізм, солідарність, людяність, сім'я, нація, народ та діти. Проте, у зв'язку зі зміною соціального життя, цінності особистого рівня, які забезпечують власні потреби та комфортне самопочуття, стали більш пріоритетними [9].

Згідно з А.О. Ярошенком, формування системи ціннісно-смилової сфери та ціннісних орієнтацій особистості є можливим лише за наявності відповідних засобів та умов, що забезпечують її розвиток. Система ціннісного світогляду особистості формується під впливом глобальної зміни ієрархії загальнолюдських ціннісних орієнтацій. Доцільно зазначити, що трансформація суспільного життя вивела на перші місця цінності особистого рівня, які забезпечують власні потреби та комфортне самопочуття [62].

На думку психолога і соціолога І. Кона, система ціннісних орієнтацій формується під впливом суспільного виховання, пропаганди, в результаті «розширення кола дій і відповідальності, розвитку інтелекту, емоцій та волі» [26].

І. Бех вважає, що формування ціннісних орієнтацій пов'язане з мотиваційною сферою, а отже, основним елементом виховання особистості має бути створення ядра «Я – мотивація». Лише через такий підхід можуть сформуватися стійкі морально-духовні орієнтації, які зумовлюють цінності особистості [49].

Отже, у широкому розумінні науковці називають цінностями значимі для людини явища і предмети реальної дійсності з погляду їх відповідності або невідповідності потребам суспільства, соціальної групи, особистості; у більш вузькому розумінні – це моральні й естетичні вимоги, вироблені людською культурою. У свою чергу, ціннісно-сміслова сфера – це комплекс інтегративних якостей особистості, що виявляються у ціннісному ставленні до різних видів професійної діяльності залежно від рівня засвоєння досвіду, загальноприйнятих цінностей, професійних знань, умінь та навичок, що фіксуються в потребах, мотивах, установках, оцінка, ідеалах й інтересах особистості.

1.3. Вплив надзвичайних ситуацій на ціннісно-смыслову сферу особистості та її ставлення до життя та смерті

Останнім часом надзвичайні ситуації стали супроводжувати нас щодня. Населення піддається колосальному стресу внаслідок воєнних дій, переселення, вибухів, втрати близьких і рідних. Такі події унеможливають нормальні умови та діяльність людей, а також здійснюють колосальний негативний вплив на психологічне здоров'я людини, провокуючи різного роду кризи.

Поняття «криза» (від греч. «krisis» – рішення, поворотний пункт, результат) описується як критична точка, складний перехідний період, погіршення ситуації, нестабільний та небезпечний стан [10].

Криза може бути описана як ситуація, яка створює емоційний й розумовий стрес і вимагає значних змін у світосприйнятті і самосприйнятті за короткий проміжок часу [42].

У китайській мові криза розглядається як можливість зростання людської особистості, яку індивід знаходить, долаючи стан психічної кризи та різні перешкоди [26].

У повсякденному житті криза пов'язується з радикальними змінами і прийняттям рішень. Кризова ситуація може бути дуже складною, важкою та небезпечною, і породжувати дефіцит сенсу в житті людини, коли важко реалізувати свої мету, прагнення, мотиви і цінності.

О.М. Кокун описує кризу як етап руйнування, коли відбувається ламання, відмирання або позитивна дезінтеграція деяких зі способів бачення світу, пізнання себе та ставлення до навколишнього світу [21].

Як зазначає В.Г. Атаманцев: «кризова ситуація – складний період життя, під час якого різко змінюються ставлення до себе і світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху. У кризовій ситуації особистість як складна самоорганізована відкрита система стає дедалі неврівноваженішою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів» [2].

Ю.А. Галімов зауважує, що «кризова ситуація – це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації наміченого життєвого задуму» [8].

Келшид Д. відзначає, що «кризова ситуація – це ситуація емоційного та розумового стресу, яка вимагає значної зміни уявлень про світ та себе за короткий проміжок часу. Найчастіше подібний перегляд уявлень призводить до зміни в структурі особистості. Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Визначально, що особистість, яка перебуває в кризі, не може залишатися такою, як раніше; інакше кажучи, в неї не виходить осмислити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи відомими, шаблонними категоріями або використати прості звичні моделі пристосування» [71].

За поглядом О.П. Євсюкова, кризова ситуація відображається як стан, в якому суб'єкт не може задовольнити свої основні потреби та змушений змінити свій спосіб життя [14].

Серед найбільш складних кризових ситуацій для особистості можна виділити ті, які пов'язані з усвідомленням власної смертності (наприклад, невиліковна хвороба, участь у бойових діях тощо) або зіткненням зі смертю іншої людини (наприклад, втрата близької людини). Однак в рамках екзистенційно-гуманістичної парадигми, будь-яка кризова ситуація вважається своєрідним зіткненням зі смертю, що означає процес трансформації та відмови від старих способів життя на користь нових, більш адекватних умовам, що змінилися [14].

Кризова ситуація може впливати на особистість по-різному. З одного боку, вона може погіршувати психічний стан і призводити до життєвої кризи через збільшення рівня тривоги, депресії, почуття безпорадності і безнадійності. З іншого боку, криза може дати нове значення життю, зробити його більш цікавим і глибоким. Однак, будь-яка криза є болісним досвідом для особистості і може змінювати її ставлення до життя, смерті, себе і цінностей. Кризова ситуація може визначати різні життєві стратегії, які

допомагають людині вибратися з неї. У цій ситуації можна знайти і позитивні, і негативні сторони. Негативний ефект полягає в тому, що людина, яка перебуває в кризі, може відчувати велику кількість нерозв'язних проблем, почуття безнадійності і безпорадності, та сприймати життя як безвихідне [14].

Суб'єктивно криза переживається як «безвихідність». Будь-яка критична ситуація потенційно може стати для особистості кризовою (тобто такою, що веде до кризи), – і це буде у повній мірі залежати від адаптивних можливостей особистості [41].

У вітчизняній психології, критичні ситуації у житті людини розглядаються як чинник, що сприяє особистісним змінам, так як вони можуть змінювати соціальну ситуацію, роль, коло людей і спектр проблем, що взаємодіють з особистістю та її способом життя.

Хоча кризові ситуації можуть містити в собі небезпеку, їх необхідно розглядати не як щось, що треба уникати, усувати або приховувати, а як природні ситуації, що можуть сприяти адаптації і особистісному зростанню. Реакції на кризові ситуації, такі як бажання самоізолюватися або прагнення до бурхливої діяльності, можуть бути адаптивними, але необхідно розрізняти їх від патологічних станів, таких як депресія або маніакальний стан [50].

Отже, кризова ситуація може виникнути, коли індивід не може вирішити проблему, яка виникла перед ним за короткий час та звичним способом, і вона виникла на тлі накопичення нерозв'язаних проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності.

Серед різновидів кризових ситуацій у психології особливе місце посідають так звані «надзвичайні» ситуації. Визначення їх регулюється нормативними актами, що регламентують функціонування системи запобігання та реагування на надзвичайні ситуації техногенного та події природного характеру. Відповідно до них, надзвичайна ситуація передбачає «порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або

території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом або іншими чинниками, що призвело (може призвести) до загибелі людей та/або значних матеріальних втрат» [42].

Основними видами надзвичайних ситуацій є [15]:

- надзвичайні ситуації техногенного характеру (транспортні аварії (катастрофи), пожежі, неспровоковані вибухи або їх загроза, аварії з викидом небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин, раптове руйнування споруд та будівель тощо);

- надзвичайні ситуації природного характеру (небезпечні геологічні, метеорологічні, гідрологічні морські та прісноводні явища, деградація ґрунтів і надр, природні пожежі, інфекційні захворювання людей, домашніх тварин, масове ураження сільськогосподарських рослин хворобами чи шкідниками тощо);

- надзвичайні ситуації соціально-політичного характеру; надзвичайні ситуації воєнного характеру та інші.

До загальних ознак надзвичайної ситуації відносяться:

- наявність або загроза загибелі людей чи суттєвого порушення умов їх життя;

- матеріальні збитки;

- значне погіршення стану довкілля.

Основними подіями, що спричиняють надзвичайні ситуації, є: аварія, небезпечне природне явище та катастрофа [15].

Важливим аспектом аналізу кризової ситуації виступають події, які її спричиняють. Зокрема, серед основних причин психічної травматизації потерпілих у надзвичайних ситуаціях Дж. Мітчел виділяє кризову подію (стресор) та критичний інцидент. Стресором є будь-яка подія, яка діє як стимул, що визначає потреби індивіда, групи чи організації. Критичний інцидент – це будь-яка подія чи ситуація, яка виходить за межі «нормального» життєвого досвіду та викликає надзвичайно сильну емоційну

реакцію, яка може перешкодити виконанню професійних обов'язків під час події або вже після її завершення [26].

В.Г. Ромек виділяє фази, що характеризують психологічну реакцію та критичний інцидент:

а) шок, що проявляється як:

- зниження активності та дезорієнтація в оточенні;
- заперечення реальності події. Ця фаза є такою, що швидко минає;

б) реагування у вигляді тривоги, страху різної інтенсивності та якості, які поступово зникають на основі усвідомлення незворотності події, появи почуття провини, депресії;

в) адаптація, прийняття реальності, або фіксація на психотравмуючих переживаннях та поява симптомів посттравматичного синдрому [26].

Таким чином, надзвичайні ситуації можна розглядати як різновид кризових ситуацій, при яких механізми саморегуляції особистості повністю руйнуються. Вони також вирізняються тим, що події, які їх викликають, часто є раптовими, аномальними, екстремальними, катастрофічними, і обов'язково діють як сильні (травмуючі) чинники, помітно виснажуючи людину, викликаючи страх або почуття безпорадності. В результаті такого стресогенного впливу у особистості після закінчення дії надзвичайної ситуації можуть розвинутиися симптоми т. зв. посттравматичного синдрому, або посттравматичний стресовий розлад.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це реакція на травматичний стрес, що може спричинити психічні порушення у будь-якої людини. Визначено чотири характеристики травми, які можуть стати причиною ПТСР [28]:

1. Усвідомлення події, яка відбулася;
2. Зовнішні причини, що обумовлюють даний стан;
3. Руйнування звичного способу життя через подію;
4. Почуття жаху та відчуття безпорадності від пережитого.

ПТСР включає затяжні патологічні стани, що відбуваються після короткочасного або тривалого екстремального впливу у військовослужбовців, ветеранів війни, колишніх депортованих осіб та експериментально вивчених [39].

У ПТСР виділяють три основні групи симптомів:

1. Надмірне збудження (проблеми зі сном, тривожність, нав'язливі спогади);
2. Періодичні приступи депресивного настрою;
3. Риси істеричного реагування [39].

ПТСР може проявлятися через різні синдроми, такі як:

- «солдатське серце» (біль у грудях, прискорене серцебиття);
- синдром того, хто вижив (нав'язливе відчуття провини за те, що вижив);
- флешбек-синдром (спонтанні нав'язливі спогади);
- прояви «комбатантної» психопатії (імпульсивність, спалахи агресії, зловживання психоактивними речовинами, розпутність, підозрілість);
- синдром прогресуючої астенії (стан астенії після повернення до нормального життя);
- посттравматичні рентні стани (перехід до пасивного життя через вигоду від пільг за рахунок інвалідності).

Кожний з цих станів є динамічним, тож з часом може прогресувати та ставати більш помітним [39].

Надзвичайні ситуації, у які потрапляє людина, мають значний вплив на її ціннісно-смыслову сферу. Критична ситуація може стати поворотним моментом у житті людини. К.Г. Юнг так говорив про це: «Свідомість зіштовхується із ситуацією, із завданнями, до яких вона ще не доросла. Вона не розуміє того, що її світ змінився, що вона повинна себе перебудувати, щоб знову пристосуватися до світу» [69]. У деякому сенсі, будь-яка криза може вирішитися готовністю особистості рухатися в напрямку подальшого

розвитку, це своєрідна відповідь на заклик потенційних можливостей особистісного зростання.

Будь-яка криза за своєю природою є амбівалентною, вона містить як позитивний, так і негативний компонент, що, за словами Р. Ассаджиолі, «пояснює велику кількість дивних і протилежних проявів людини» [13]. Негативна складова полягає в тім, що для особистості, яка перебуває в критичній ситуації, характерна завантаженість недозволеними проблемами, почуття безнадійності, безпорадності, переживання життя як «тупика». Тиск цих почуттів штовхає людину до дій, які могли б розв'язати проблему негайно. Якщо криза не вирішена або вирішена неадекватно, то це може привнести в особистість деструктивний аспект і тим самим ускладнити процес подальшого росту й розвитку. Затяжна криза несе в собі загрозу соціальної дезадаптації, нервово-психічних і психосоматичних розладів.

Але криза – це не тільки «загроза катастрофи», але й можливість зміни, переходу на новий щабель розвитку особистості, джерело сили, – й у цьому її позитивний аспект. Якщо людина адекватно вирішує кризу, то це дає їй можливість перейти на наступний щабель розвитку, стати більш зрілою особистістю. С. Гроф відзначає, що «якщо правильно зрозуміти кризу й ставитися до неї як до важкого етапу в природному процесі розвитку, то вона може дати спонтанне зцілення різних емоційних і психосоматичних порушень, сприятливу зміну особистості, вирішення важливих життєвих проблем і еволюційний рух до того, що називають вищою свідомістю» [13].

Тобто, в період кризи людина є відкритою для нового досвіду, а це значить, що криза може служити підставою для позитивних змін і стати важливим особистим досвідом. Біль, що відчуває людина у кризі, мотивує її на пошук нових шляхів рішення, ресурсів, на набуття нових навичок і, як наслідок, на подальший розвиток. Таким чином, характер кризи можна описати і як такий, що трансформує, тому що він одночасно несе не тільки

відмову від старих звичних способів буття, але також пошук і вдосконалювання нових, більш прогресивних.

Криза в цьому випадку може стати для особистості можливістю щось змінити у собі й у своєму житті, навчитися чомусь новому, переосмислити, а іноді й уперше усвідомити свій життєвий шлях, власні цілі, цінності, відношення до себе й до інших людей. У цей період може відбутися те, що К.Г. Юнг називав «переживанням архетипу сенсу»: «Людина заплутана й збентежена нескінченністю своїх переживань, судження з усіма їх категоріями отут виявляються неспроможними. Людські пояснення відмовляються служити, тому що переживання виникають з приводу бурхливих життєвих ситуацій, до яких не підходять ніякі тлумачення. Це момент катастрофи, момент занурення до останніх глибин. Тут не до митецького вибору більш приємних засобів; відбувається змушена відмова від власних зусиль, природній примус. Не морально причепурене підпорядкування й смиренність по своїй волі, а повна, недвозначна поразка, супроводжувана страхом і деморалізацією. Коли руйнуються всі основи й підпори, немає ні найменшого вкриття, страховки, тільки тоді виникає можливість переживання архетипу сенсу» [69].

Сутність критичної ситуації полягає у зустрічі старого і нового способу буття. Часом подібна взаємодія може бути досить драматичною, проте, у вирішенні кризової ситуації можна виділити кілька основних підходів.

Перший полягає в тому, що людина ризикує, відкриваючись новим можливостям і переборюючи страх змін. Тим самим вона реалізує, за словами Р. Ассаджиолі, «базове прагнення до реалізації» [13]. Тоді людина переходить на наступну сходинку свого розвитку, одержує новий досвід, нові знання про світ і про себе.

Інший підхід полягає у збереженні існуючого порядку. Як пише Ф. Хароніан, «існує безліч способів, до яких люди вдаються, щоб ухилитися

від заклику Вищого. Ми боїмося його, тому що він припускає відмову від знайомого в ім'я невідомого, а це завжди пов'язане з ризиком» [22]. Схожу думку висвітлює у своїх роботах А. Аньяла. За його словами: «У тих випадках, коли мова йде про круті зміни, вони обов'язково викликають тривогу. Особистісний ріст і тривога є нероздільними. І часто, вибираючи потребу в безпеці й прагнення до збереження існуючого порядку, людина зупиняється у своєму розвитку, при цьому обмежуючи або навіть руйнуючи себе» [22].

Тобто, щоб розвиватися, актуалізувати свої потенційні можливості, а іноді й просто вижити, людині необхідно вчитися справлятися з різними критичними ситуаціями. Однак, як пише Т. Йоманс, «проблема полягає в тому, щоб, зустрічаючись із болем, стражданням, близькістю смерті, не намагатися відвернутися від них, уникнути їх або пом'якшити, а навчитися їх приймати. Якщо ми навчаємося включати страждання в духовний контекст, це міняє як переживання саме по собі, так і значення страждання» [22].

У підсумку зауважимо, що життєвий шлях особистості пов'язаний із проходженням різних критичних ситуацій, найдужчими з яких є ті, які пов'язані з усвідомленням власної смертності (невиліковна хвороба, участь у бойових діях тощо) або зіткнення зі смертю іншого (переживання втрати близької людини). Будь-які критичні чи надзвичайні ситуації – це для людини своєрідне «зіткнення зі смертю». Причому, смерть у даному контексті розуміється як те, що трансформує процес, відмова від старих, звичних способів буття й підбір, удосконалювання нових, більш адекватних умовам, що змінилися. Критичні ситуації, які «зіштовхують людину зі смертю», часто ставлять її перед необхідністю внести зміни у власне життя, що несе у собі величезний потенціал для особистісного росту й розвитку. Більшість як вітчизняних, так і закордонних психологів дотримуються думки про те, що критичні ситуації є передумовою найважливіших особистісних змін, які можуть бути для особистості як позитивними (конструктивними,

творчими, інтегруючими), так і негативними (деструктивними, руйнівними, роз'єднуючими).

Висновки до першого розділу

Отже, питанню відношення до життя та смерті на сучасному етапі розвитку психологічної науки приділяється багато уваги, так само як і вивченню сутності критичних життєвих ситуацій, насамперед, через їх вплив на становлення особистості, особливо в ціннісно-смысловому аспекті. Наявність смислу життя є необхідною умовою існування людини.

Усвідомлення кінця свого існування спонукає людину максимально ефективно використовувати відведений їй час, ставить питання про осмисленість життя, та відповідальність за його наповнення. В даному аспекті підкреслюється важливість організації та регуляції часу життя, умовою якого є вибір особистістю життєвих цілей, реалізація яких і надає життю сенс.

Події в житті людини можуть змусити її переосмислити сенс життя. Особливу роль в цьому процесі відіграють критичні й надзвичайні ситуації, які викликають переоцінку людиною цінностей, актуалізацію та усвідомлення нових смислів.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ДО ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Програма та методологія емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження – з'ясувати та порівняти психологічні особливості ставлення до життя та смерті у осіб, професія яких пов'язана з ризиком для життя та осіб, професія яких не пов'язана з ризиком для життя.

Завдання емпіричного дослідження полягали у наступному:

- 1) сформувати вибірку для дослідження;
- 2) підібрати методологічний інструментарій для дослідження;
- 3) визначити особливості ціннісних орієнтацій осіб, професія яких пов'язана з ризиком для життя та осіб, професія яких не пов'язана з ризиком для життя.

На основі цілей емпіричного дослідження виведемо гіпотезу. Вона полягає у наступному: ціннісні орієнтації осіб, професія яких пов'язана з ризиком для життя, будуть відрізнятися від ціннісних орієнтацій осіб, професія яких не пов'язана з ризиком для життя, а саме – пожежники мають більшу осмисленість життя та менший страх смерті, ніж цивільні особи.

Етапи проведення емпіричного дослідження:

1. Підготовчий – аналіз наукової літератури за тематикою ставлення людини до життя та смерті та впливу надзвичайних ситуацій на ціннісно-смыслову сферу особистості; підбір методик для здійснення емпіричного дослідження; формування вибірки.
2. Основний – безпосереднє опитування вибірки за обраними методиками, обробка та аналіз отриманих первинних даних.
3. Завершальний – інтерпретація даних, статистичний аналіз результатів, формування висновків.

Для дослідження нами було сформовано вибірку у 60 осіб (генеральна сукупність) – усі чоловічої статі. Вибірка формувалася з урахуванням того,

що у неї увійшли:

- 30 осіб – це люди, робота яких пов’язана з ризиком – це працівники пожежних частин Святошинського та Дарницького РУ ГУ ДСНС України в м. Києві;

- 30 осіб – це люди, робота яких ніяк не пов’язана з ризиком.

Вікова ідентифікація вибірки: від 27 до 46 років.

Детальніше вибірка представлена на рисунках 2.1. – 2.9.

Пожежники.

Диференціація пожежників за віком наведена на рис. 2.1.

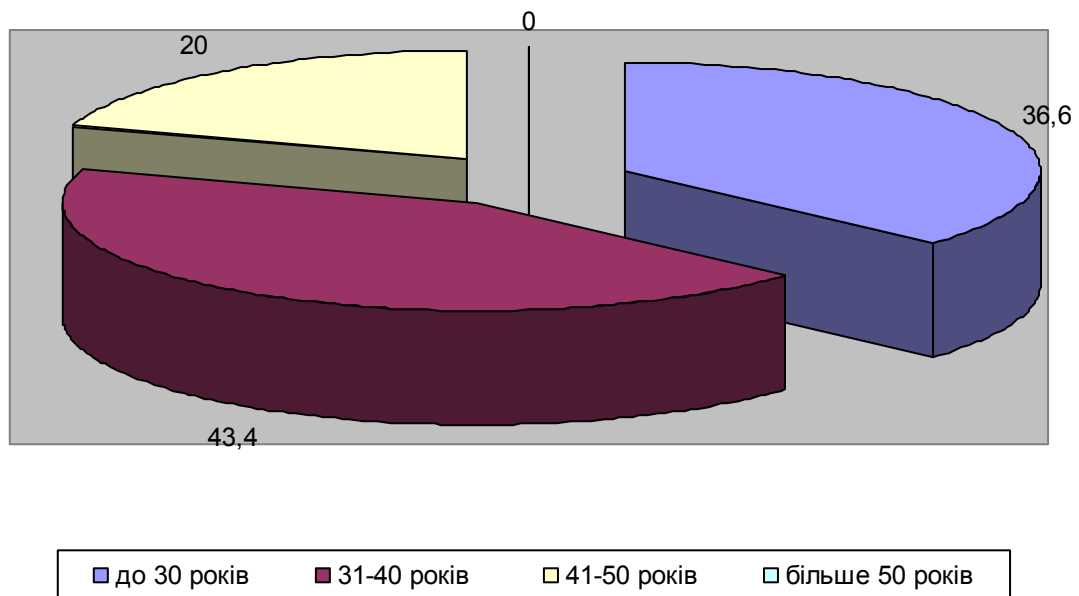


Рис. 2.1. Розподіл пожежників за віком, %

Так, з рисунку видно, що найбільше у вибірці переважає пожежників віком 31-40 років – 43%; пожежників віком до 30 років – 37%; пожежників віком 41-50 років – 21%.

Диференціація пожежників за сімейним станом наведена на рис. 2.2.

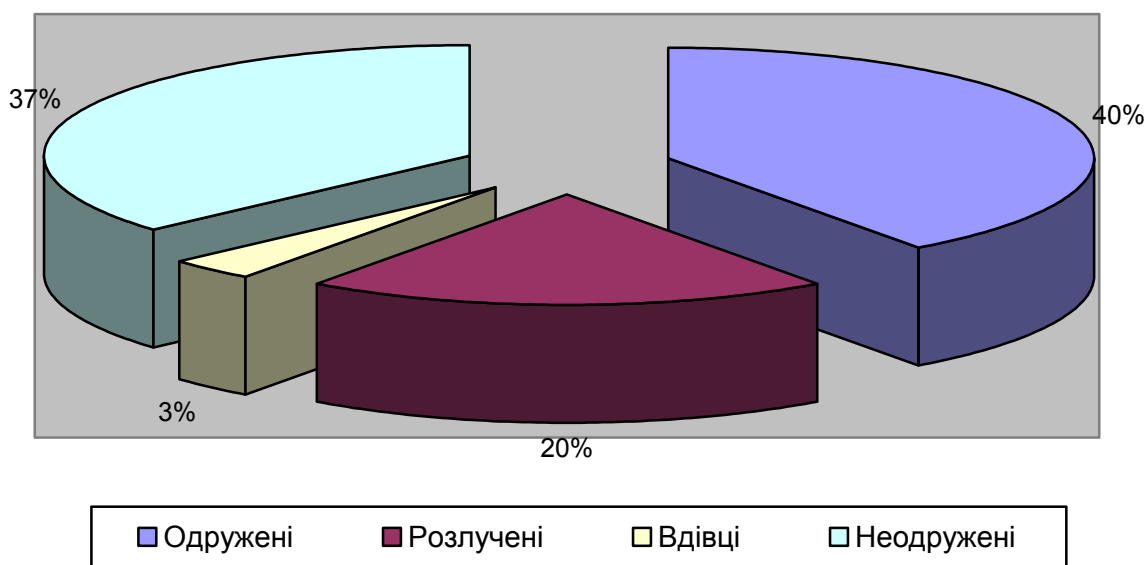


Рис. 2.2. Диференціація пожежників за сімейним станом, %

Так, з рис. 2.2 ми бачимо, що у вибірці найбільше одружених осіб – 40%; розлучених осіб – 20%; осіб, які взагалі іще не разу не були одружені – 37% осіб; і один пожежник удівець – 3%.

Диференціація вибірки за кількістю дітей наведена на рис. 2.3.

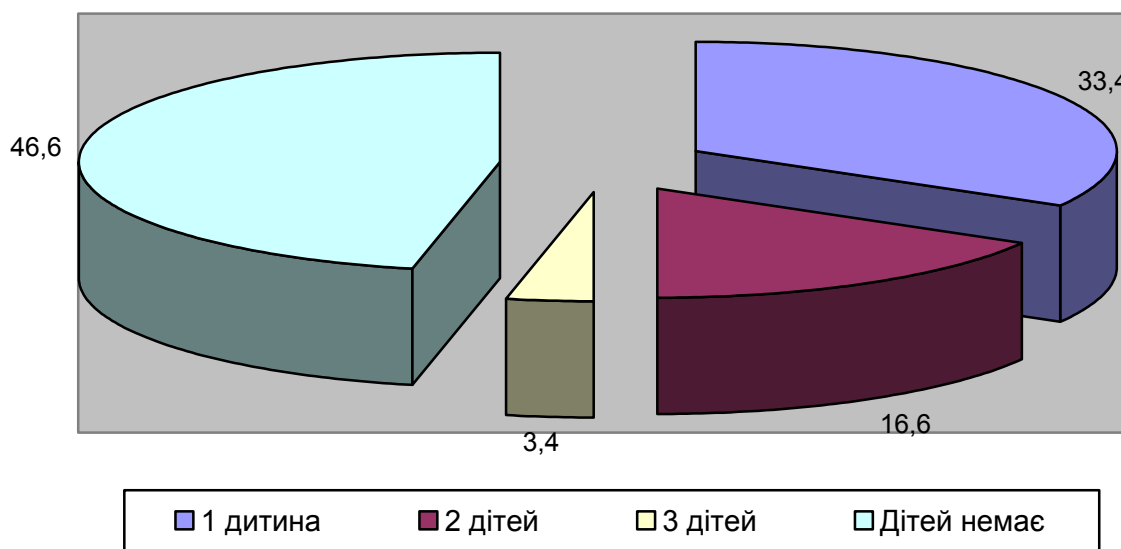


Рис. 2.3. Диференціація пожежників за кількістю дітей, %

Так, з рис. 2.3 ми бачимо, що у даній групі 17% пожежників мають 2 дітей; 33% пожежників – по 1 дитині; 3% пожежників мають 3 дітей; 47% пожежників дітей іще не має.

Диференціація пожежників за рівнем освіти наведена на рис. 2.4.

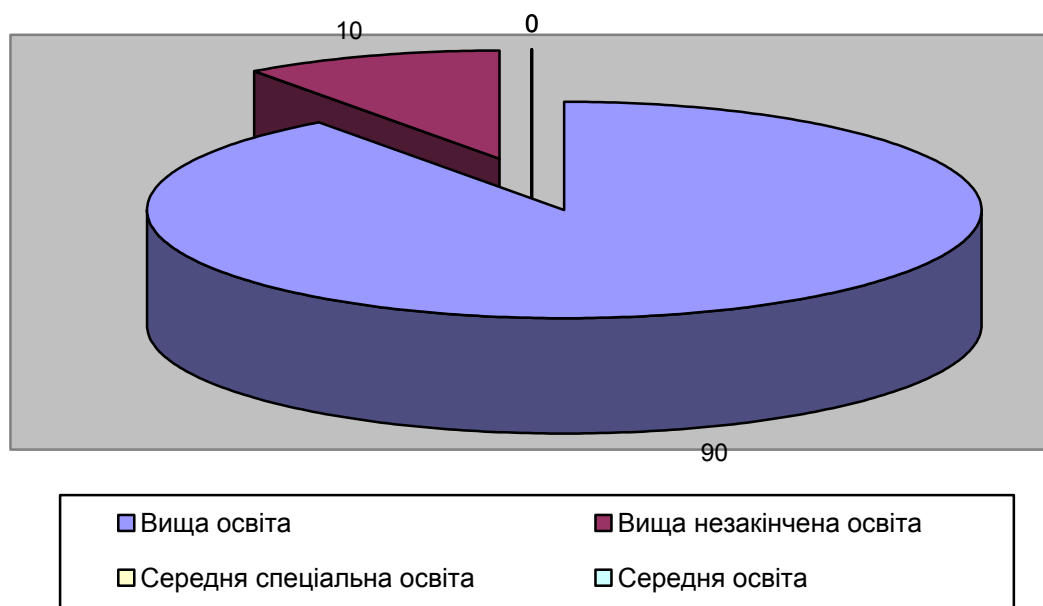


Рис. 2.4. Розподіл пожежників за освітою, %

Таким чином, з рисунку видно, що найбільше у вибірці переважає пожежників з вищою освітою – 90%; пожежників з вищою незакінченою освітою – 10%.

Цивільні особи.

Диференціація цивільних осіб за віком наведена на рис. 2.5.

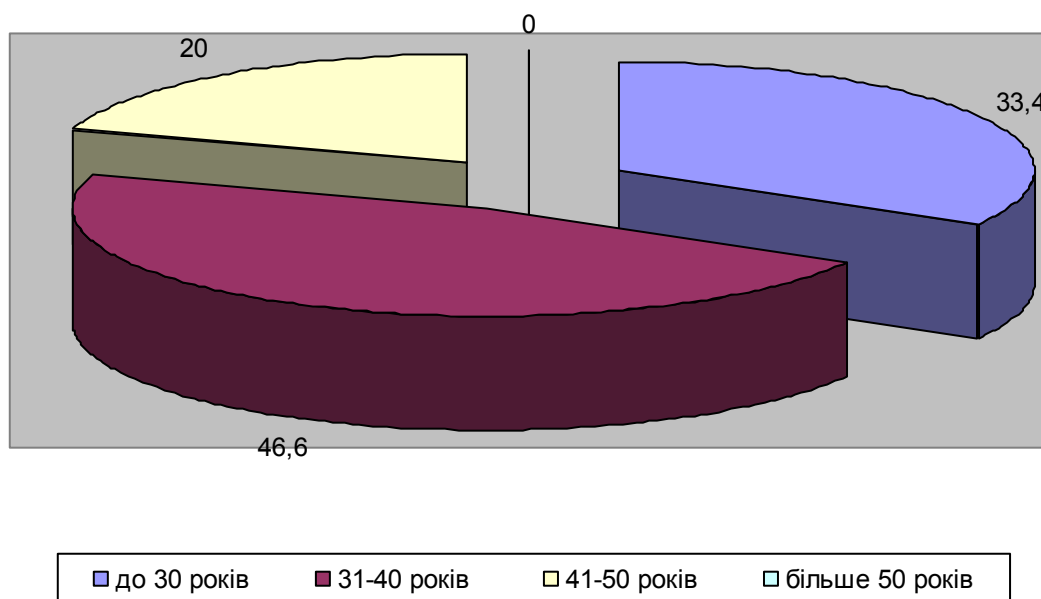


Рис. 2.5. Розподіл цивільних осіб за віком, %

Так, з рисунку видно, що найбільше у вибірці переважає цивільних осіб віком 31-40 років – 47%; цивільних осіб віком до 30 років – 33%; цивільних осіб 41-50 років – 20%.

Диференціація цивільних осіб за сімейним станом наведена на рис. 2.6.

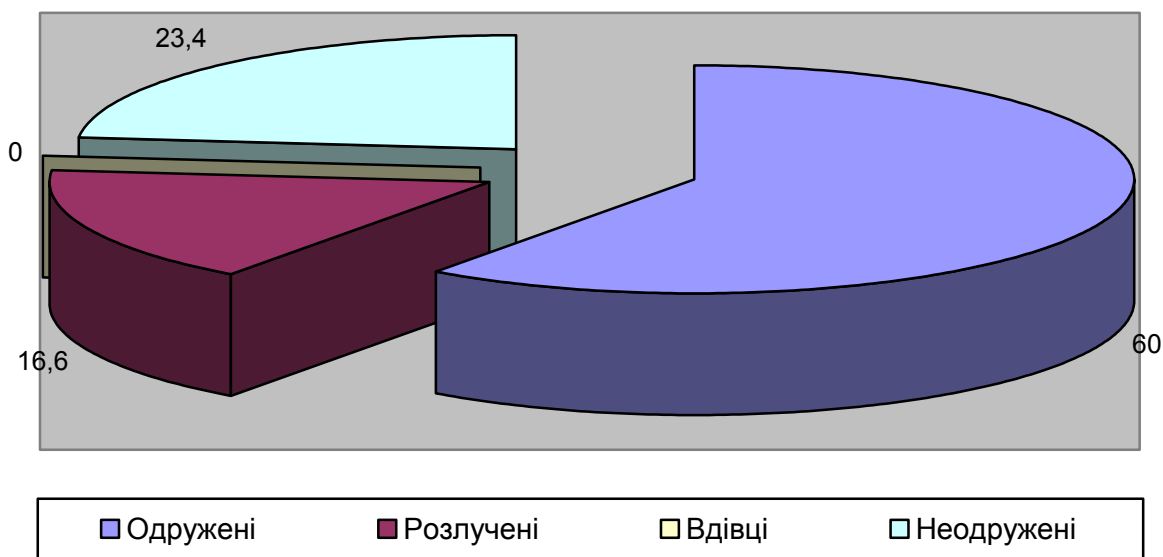


Рис. 2.6. Розподіл цивільних осіб за сімейним станом, %

Так, з рис. 2.6 ми бачимо, що у вибірці найбільше одружених осіб – 60%; розлучених осіб – 17%; осіб, які взагалі іще не разу не були одружені – 23% осіб.

Диференціація вибірки цивільних осіб за кількістю дітей наведена на рис. 2.7.

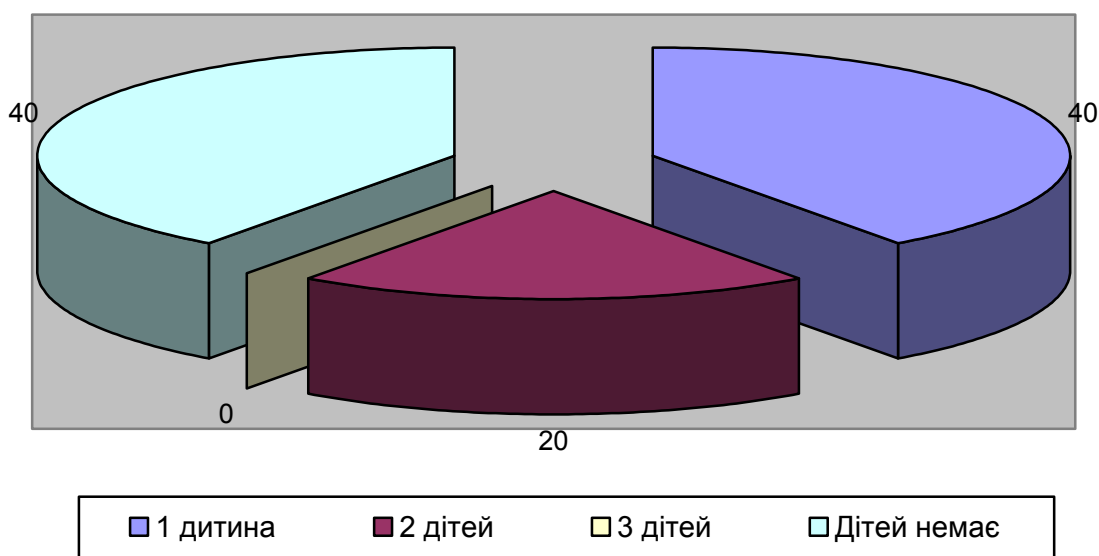


Рис. 2.7. Розподіл цивільних осіб за кількістю дітей, %

Так, з рис. 2.7 ми бачимо, що у даній групі 20% цивільних осіб мають 2 дітей; 40% цивільних осіб – по 1 дитині; 40% цивільних осіб дітей іще не має.

Диференціація вибірки цивільних осіб за рівнем освіти наведена на рис. 2.8.

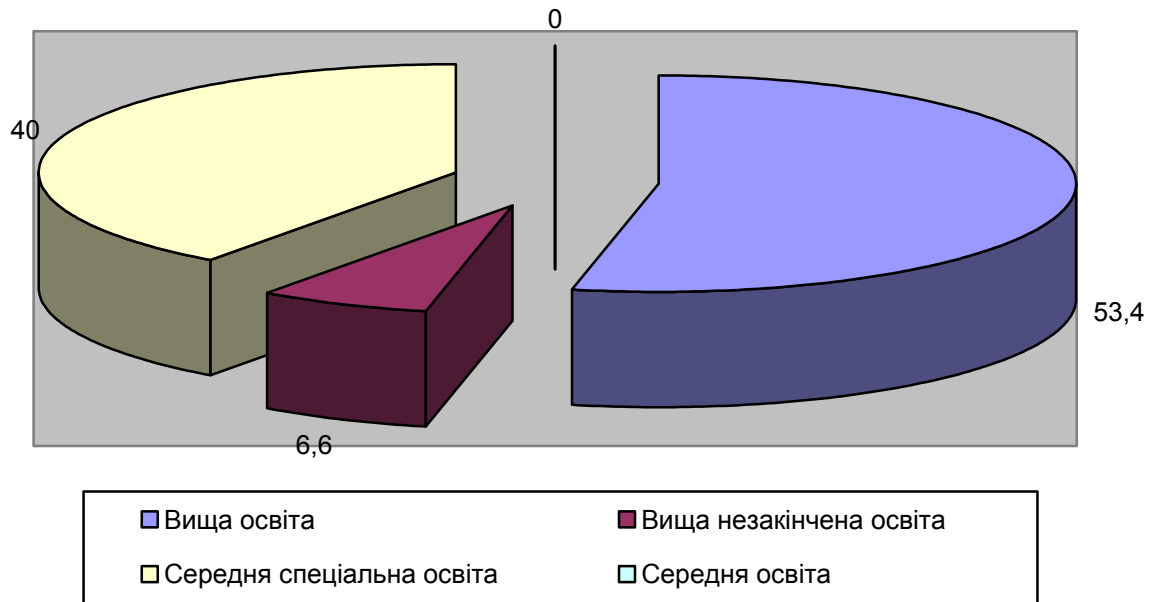


Рис. 2.8. Розподіл цивільних осіб за рівнем освіти, %

Так, з рис. 2.8. видно, що найбільше у вибірці переважає цивільних осіб з вищою освітою – 53%; цивільних осіб з вищою незакінченою освітою – 7%; цивільних осіб з середньою спеціальною освітою – 40%. За професією вибірка цивільних осіб досить різнопланова – це і державні службовці; приватні підприємці; продавці; викладачі ВНЗ; вчителі та вихователі; лікарі; банківські працівники, бухгалтери, економісти, маркетологи, менеджери та представники з інших сфер.

Щодо методології дослідження, то з метою вивчення психологічних особливостей ставлення пожежників та цивільних осіб до життя та смерті, то нами було використано наступні методи:

1. Спостереження. Спостереження у психології представлено у двох основних формах – як самоспостереження або інтроспекція та зовнішнє або об'єктивне спостереження. Під спостереженням розуміють метод вивчення психічних особливостей індивідів на основі фіксації проявів їх поведінки. Як

науковий емпіричний метод спостереження використовується з кінця XIX ст. в рамках клінічної, соціальної, педагогічної психології, а з початку XX ст. – у психології праці. Дуже важливим є те, що для спостереження особливе значення має збереження «зовнішньої» валідності.

2. *Бесіда.* Це метод, за допомогою якого отримують інформацію на основі відповідей співбесідника на питання, які ставить дослідник.

3. *Тестування.* Тестування можна назвати одним з двох основних видів опитувальних методів. Його найчастіше використовують для отримання емпіричних даних, що стосуються об'єктивних чи суб'єктивних фактів. Суттєвою особливістю тестування є опосередкований характер взаємодії між дослідником та досліджуваним. Тестування – це метод психологічної діагностики, провідним організаційним моментом якого є застосування стандартизованих запитань, які мають визначену шкалу значень. Метод використовується для стандартизованого вимірювання індивідуальних відмінностей особистості.

Для здійснення тестування співробітників пожежної служби та цивільних осіб ми обрали наступні методики:

а) *опитувальник «Самопочуття, активність, настрій (САН)»* – для діагностики самопочуття, активності та настрою.

Ця методика є різновидом опитувальників станів і настроїв. Розроблена вона була співробітниками медичного інституту імені В.М.Сеченова у 1973 р., автори методики – Н.Лаврентьєва, В. Доскін, М.Мірошніков та В. Шарай.

САН являє собою карту (таблицю), що включає 30 пар слів, які відбивають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, настроїв, активність). При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність і настроїв – можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень.

Повний опис методики та особливості інтерпретації результатів наведені у додатку А.

Ця методика дозволяє здійснити оцінку психічного стану пожежників та цивільних осіб, визначити їх психоемоційної реакції на навантаження, індивідуальні особливості тощо.

б) *тест смисложиттєвих орієнтацій* Д.О. Леонтьєва – представляє собою адаптовану версію тесту «Мета в житті» Дж. Крамбо та Л. Махоліка, націлений на оцінку наявності або відсутності смислу життя у досліджуваних осіб. Шкали тесту розглядаються як складові смислу життя особистості. При цьому вони розподіляються на 2 групи. До складу першої відносяться саме смисложиттєві орієнтації: цілі в житті, насиченість життя та задоволеність самореалізацією. Ці три категорії співвідносяться з метою (майбутнім), процесом (теперішнім), результатом (минулим). Другу групу складають шкали, що характеризують внутрішній локус контролю, з яким осмисленість життя тісно пов'язана, при чому одна з них (локус контролю – життя) характеризує загальне переконання в тому, що контроль можливий, а друга (локус контролю – Я) – відображає віру у власну здатність здійснювати такий контроль.

Повний опис методики та особливості інтерпретації результатів наведені у додатку Б.

Ця методика обрана нами для того, щоб оцінити наявність або відсутність смислу життя у досліджуваних осіб.

в) *методика дослідження ціннісних орієнтацій* М. Рокича – базується на прямому ранжуванні списків цінностей. Списки складено відповідно до двох класів цінностей, які містять:

- 1) конкретні цілі, які треба реалізувати – цінності-цілі;
- 2) конкретні якості особистості, які потрібно використати для досягнення цілей (цінності-засоби).

М. Рокич визначає розбіжності між термінальними та інструментальними цінностями наступним чином: термінальні цінності

відбивають думку людини в тому, що певна кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб її реалізовувати; інструментальні цінності відбивають думку про те, що певний характер дій або якість особистості є переважною в конкретній ситуації. Міжособистісні відносини багато в чому визначаються ступенем співпадіння ціннісних орієнтацій.

Пропонована методика дозволяє виявити особливості спрямованості особистості та її характерологічні риси. Саме це, за допомогою побудованої ієрархії цінностей, дозволить судити про особистісні особливості досліджуваних. Перевагою методики є її універсальність, економічність у проведенні та обробці результатів, а також гнучкість – можливість змінювати як стимульний матеріал, так і інструкції. При аналізі результатів необхідно звернути увагу на групування цінностей у конкретні блоки в ієрархії.

Повний опис методики та особливості інтерпретації результатів наведені у додатку В.

г) *«Тест на визначення індексу життєвої задоволеності»*. Тест розроблений групою американських учених, які займалися соціально-психологічними проблемами геронтопсихології; уперше опублікований у 1961 році, адаптований Н. В. Паніною у 1993 р.

Індекс життєвої задоволеності – це інтегративний показник, що включає як основний носій емоційну складову. Для власників високого значення індексу характерний низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією й своєю роллю в ній.

Докладний опис методики наведено у додатку Г.

Нами ця методика була обрана тому, що дозволяє здійснити діагностику індексу життєвої задоволеності особистості, який відбиває загальну адаптованість, пристосованість людини до життя, виражену в емоційних параметрах. Низькі бали по тесту свідчать про незадоволеність життям.

д) *«Опитувальник оцінки потреби досягнення успіхів»* (у адаптації Є.Шольца). Методика дозволяє здійснити диференційовану оцінку двох зв'язаних, але протилежно спрямованих мотиваційних тенденцій: прагнення до успіху й страху невдачі, так як певні поєднання цих мотиваційних тенденцій у людини за їх силою створюють певний тип особистості й визначають різну поведінку.

Докладний опис методики наведено у додатку Д.

4. *Методи кількісної та якісної обробки даних* (методи математичної статистики).

Все це дає підстави стверджувати, що лише за наявності відповідного діагностичного інструментарію можна не лише визначити особливості ставлення до життя та смерті у осіб, професія яких пов'язана з ризиком для життя та осіб, професія яких не пов'язана з ризиком для життя, а й розробити психопрофілактичні заходи з усунення деструктивних тенденцій.

2.2. Опис результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було проведене поетапно: спершу ми опитали за методиками пожежників, потім – цивільних осіб, а вже потім – зробили порівняльні висновки.

Результати опитування пожежників.

Перша методика, за якою було здійснено опитування, – це опитувальник «Самопочуття, активність, настрої (САН)» для діагностики самопочуття, активності та настрою.

Результати дослідження за методикою представлено на рис. 2.9-2.11.

Аналіз результатів дослідження з цією методикою показав у пожежників сформованість різних станів:

1) високий рівень самопочуття продемонстрували 13% пожежників. У 50% пожежників констатовано середній рівень самопочуття, а у 37% пожежників – низький рівень самопочуття (рис. 2.9).

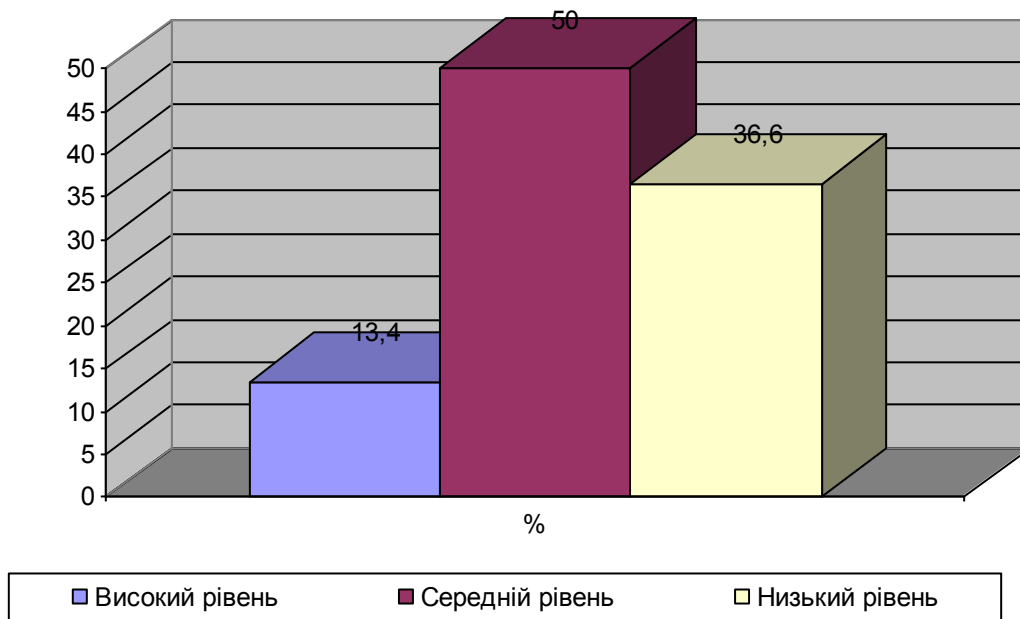


Рис. 2.9. Розподіл пожежників за станом «Самопочуття»,%

2) високий рівень активності продемонстрували 17% пожежників. У 33% пожежників виявлено середній рівень активності. Низький рівень активності констатуємо у 50% пожежників – рис. 2.10.

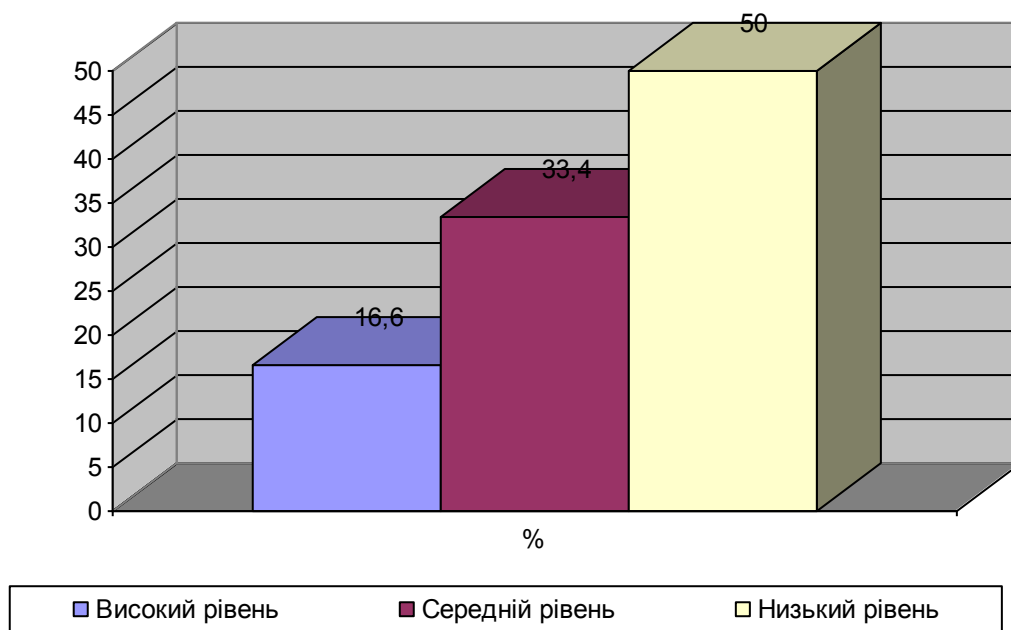


Рис. 2.10. Розподіл пожежників за станом «Активність»,%

3) високий рівень настрою продемонстрували 17% пожежників. У 47% пожежників виявлено низький рівень настрою. Середній рівень настрою констатуємо у 37% пожежників – рис. 2.11.

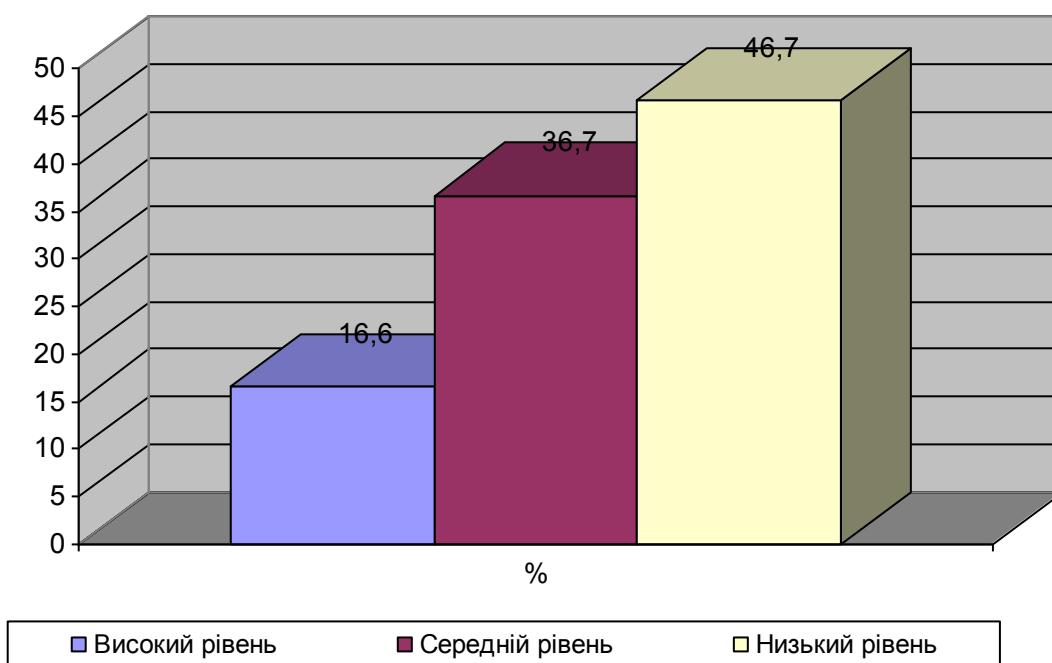


Рис. 2.11. Розподіл пожежників за станом «Настрій»,%

Таким чином, з рисунків видно, що серед пожежників переважає середній рівень самопочуття та низький рівень активності і настрою. Це

можна пояснити тим, що їх робота пов'язана не лише з ризиком для життя, але також вони бачать багато життєвих трагедій (в тому числі і смертельних), яким навряд чи люди радіють.

Особливу цікавість викликає вивчення особливостей смисложиттєвих орієнтацій у пожежників у сучасних умовах. Для реалізації поставленого завдання нами було використано методику Д.О. Леонтьєва «Смисложиттєві орієнтації», що дозволяє оцінити наявність або відсутність смислу життя у досліджуваних.

Отримані результати стосовно вивчення складових смисложиттєвих орієнтацій дозволили виявити наступне – рис. 2.12-2.16.

1) високий рівень за субшкалою «Цілі в житті» продемонстрували лише 40% пожежників. У 60% пожежників констатовано низький рівень (рис. 2.12).

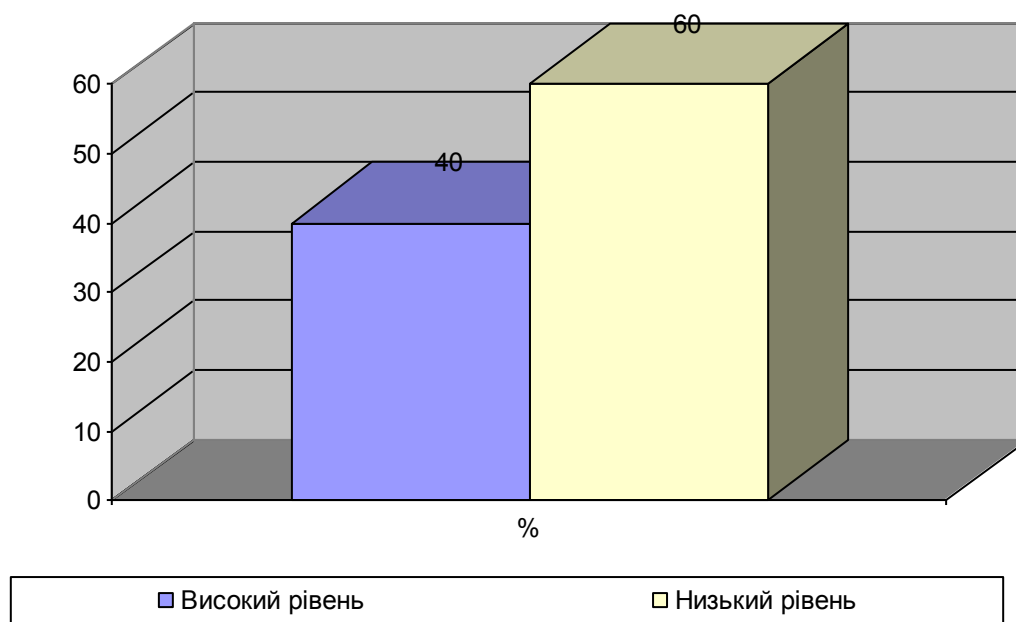


Рис. 2.12. Розподіл пожежників за субшкалою «Цілі в житті»,%

2) високий рівень за субшкалою «Процес життя...» продемонстрували 47% пожежників. У 53% пожежників констатовано низький рівень (рис. 2.13).

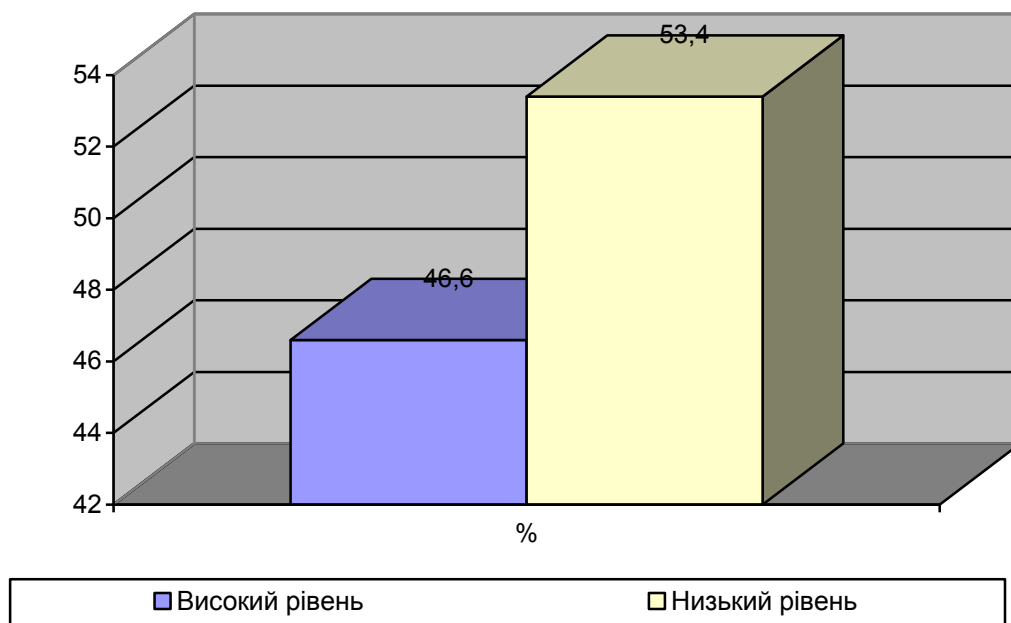


Рис. 2.13. Розподіл пожежників за субшкалою «Процес життя...», %

3) високий рівень за субшкалою «Результат життя...» продемонстрували 56% пожежників. У 43% пожежників констатовано низький рівень (рис. 2.14).

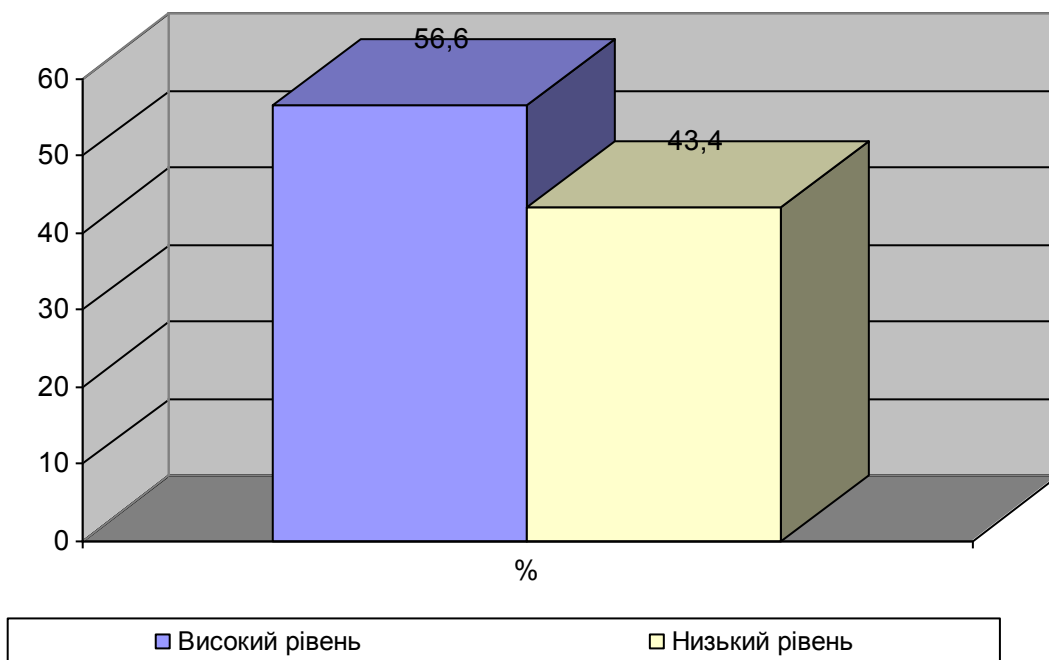


Рис. 2.14. Розподіл пожежників за субшкалою «Результат життя...», %

4) високий рівень за субшкалою «Локус контролю – Я» продемонстрували 53% пожежників. У 47% пожежників констатовано

низький рівень (рис. 2.15).

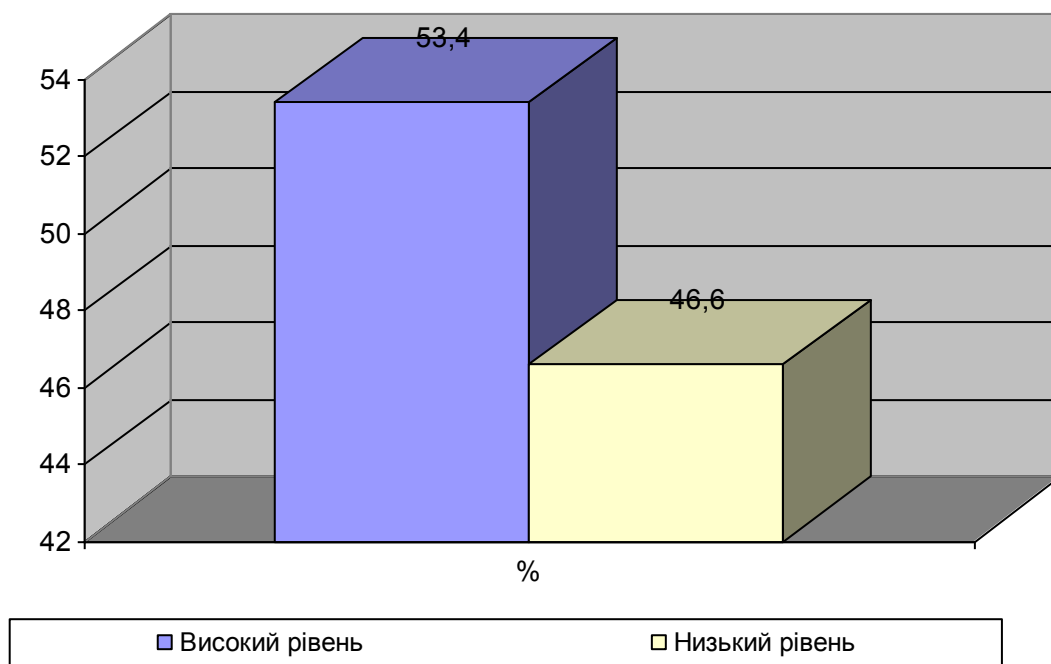


Рис. 2.15. Розподіл пожежників за субшкалою «Локус контролю – Я», %

5) високий рівень за субшкалою «Локус контролю – життя» продемонстрували 40% пожежників. У 60% пожежників констатовано низький рівень (рис. 2.16).

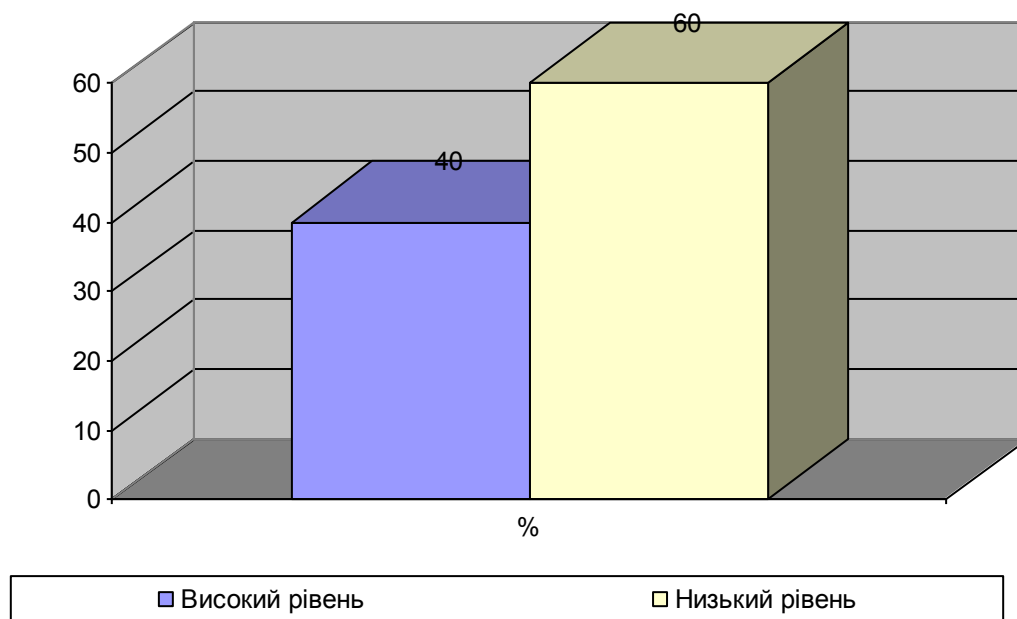


Рис. 2.16. Розподіл пожежників за субшкалою «Локус контролю –

життя», %

Осмисленість життя не є однорідною структурою. Її можна охарактеризувати не тільки інтегральним показником, а і взаємозв'язком таких компонентів як осмисленість цілей у своєму житті – спрямованість на майбутнє; насиченість життя – осмисленість сьогодення; задоволеність самореалізацією – наявність або відсутність смислу в минулому. Стосовно виразності загального показника осмисленості життя у пожежників, то 40% пожежників мають високий рівень осмисленості життя. Також 47% пожежників мають середній рівень осмисленості життя, і лише 13% мають низький рівень осмисленості життя.

З метою вивчення особливостей цінностей пожежників нами було використано методику дослідження ціннісних орієнтації особистості М. Рокича. Автор методики визначав цінність як частку соціальної свідомості, яка має відношення до способів поведінки людини та кінцевого стану буття (цілей). Це так звані термінальні та інструментальні цінності. Найважливішими серед них вважаються термінальні – це основні цінності людини, що відображають довгострокову перспективу, тобто те, що людина цінує сьогодні та до чого прагне у майбутньому. Саме ці цінності визначають сенс життя людини, вказують на те, що для неї є найважливішим. Інструментальні цінності виступають як стандарти при обиранні певного типу поведінки та діяльності.

Дана методика припускає здійснення прямого ранжування переліку цінностей, і це дозволило нам побудувати ієрархію життєвих цінностей пожежників (див. табл. 2.1). При описі такої структури ми вважаємо за потрібне звернути увагу на провідні позиції цінностей. На наш погляд, саме вони є актуальними для особистості та можуть певним чином обумовлювати її світосприйняття, самосприйняття, відношення до життя та смерті.

Таблиця 2.1.

Рангова структура життєвих цінностей

<i>Ранг</i>	<i>Термінальні цінності</i>	<i>Ранг</i>	<i>Інструментальні цінності</i>
1	Воля, незалежність	1	Відповідальність
2	Стабільне становище у країні	2	Дисциплінованість
3	Здоров'я	3	Ефективність у діяльності
4	Активна життєдіяльність	4	Тверда воля
5	Цікава робота	5	Освіченість
6	Продуктивне життя	6	Сміливість
7	Сімейне життя	7	Раціоналізм
8	Життєва мудрість	8	Вихованість
9	Любов	9	Самоконтроль
10	Вірні друзі	10	Незалежність
11	Матеріально забезпечене життя	11	Акуратність
12	Упевненість в собі	12	Життєрадісність
13	Пізнання	13	Неприйняття недоліків
14	Задоволення, розваги	14	Чесність
15	Краса природи та мистецтва	15	Терпимість до думок інших
16	Творчість, саморозвиток	16	Широта поглядів
17	Суспільне визнання	17	Чуйність
18	Рівність поміж людьми	18	Високі вимоги

Отже, першу сходинку в рейтингу термінальних цінностей займає така цінність як воля та незалежність, що пов'язано, більш за все, із тими подіями, які відбуваються в Україні. Після цього іде стабільне становище в країні, адже кожен хоче повернутися до мирного життя.

Далі у рейтингу – здоров'я. Таку позицію можна спробувати пояснити крізь призму власного професійного та суб'єктивного досвіду пожежників. Пережиті особистістю негативні моменти у професійній діяльності, а саме – надання допомоги постраждалим під час надзвичайної ситуації, неможливість запобігти збільшенню травмованих та загиблих людей в осередку надзвичайної ситуації тощо, зумовило саме таке розподілення життєвих цінностей. Такий досвід просто змушує людину більш за все цінувати своє здоров'я та життя.

Далі у переліку ідуть активна життєдіяльність та цікава робота. Після цього – такі досить важливі для повноцінної та гармонійної життєдіяльності пожежника цінності – продуктивне життя та його родина. Можна сказати, що 3-7 термінальні цінності пожежника є втіленням або проекцією його розуміння власного щастя. Життєва мудрість, любов та вірні друзі лише

доповнюють приведену картину та розкривають раціональність у підході досліджуваних до всебічної оцінки своїх життєвих цінностей.

Наступну ціннісну тріаду утворили матеріально забезпечене життя, упевненість у собі та пізнання. Розглянувши домінуючі цінності, ми не можемо не звернути уваги і на те, що така цінність, як суспільне визнання займає одну з останніх сходинок уведеному рейтингу пожежників. Це ще раз підтверджує, що фахівці, які щоденно, йдучи на свідомий ризик, забезпечують безпеку життя інших людей, не вважають себе героями та характеризують свої дії як свій обов'язок.

Серед інструментальних цінностей головують відповідальність, дисциплінованість та ефективність у діяльності. Може скластися враження, що пожежники свої ділові якості переносять і на повсякденне життя або вважають, що саме ці якості дозволяють досягати поставлених цілей в житті. Цей перелік доповнюють такі цінності-засоби, як тверда воля, освіченість, сміливість та раціоналізм. Самоконтроль і можливість відстоювати свої позиції також можна віднести до цінностей, які мають певну професійну спрямованість.

Наступним етапом стало опитування пожежників за «Тестом на визначення індексу життєвої задоволеності». Результати, отримані за допомогою цього тесту, представлені на рис. 2.17.

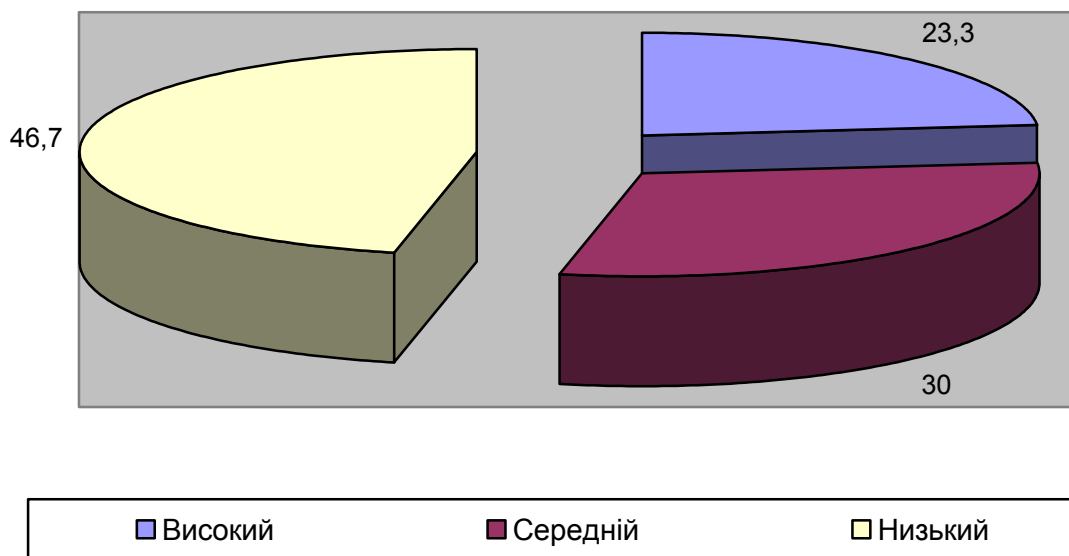


Рис. 2.17. Рівень задоволеності якістю життя пожежників, %

Аналіз результатів дозволяє зробити наступні висновки: високий рівень задоволеності якістю життя виявлено у 23% пожежників; середній рівень задоволеності якістю життя виявлено у 30% пожежників; низький рівень задоволеності якістю життя виявлено у 47% пожежників. Такі результати зумовлені тим, що робота у пожежників важка, а в умовах війни навантаження на них збільшилося у кілька разів; вони рідко бачать родину та змушені періодично виїжджати на допомогу у регіони, у яких відбулися чи відбуваються бойові дії.

Цілеспрямованість особистості була досліджена нами за допомогою «Опитувальника оцінки потреби досягнення успіхів» (у адаптації Є.Шольца). За результатами опитування було здійснено диференційовану оцінку двох зв'язаних, але протилежно спрямованих мотиваційних тенденцій: прагнення до успіху й остраху невдачі.

Результати опитування пожежників наведені на рис. 2.18.

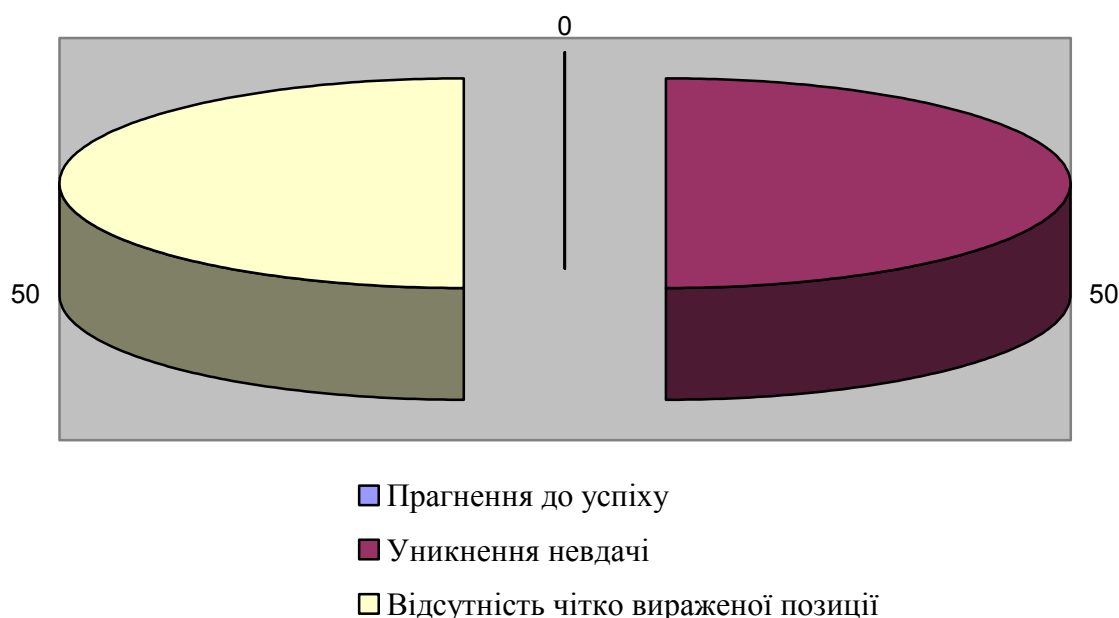


Рис. 2.18. Результати опитування пожежників за «Опитувальником оцінки потреби досягнення успіхів», %

Так, з рис. 2.18. видно, що у пожежників переважає така спрямованість

як уникнення невдачі (50%); відсутність чітко визначеної позиції мають також 50% пожежників. Особи, які мають спрямованість до прагнення до успіху, відсутні.

Таким чином, у пожежників переважають такі дві спрямованості: уникнення невдач і відсутність чітко визначеної позиції. Тобто, вони не прагнуть до успіху при виконанні своєї роботи, а прагнуть уникнути невдачі. Такі результати зумовлені специфікою роботи пожежників, для яких важливо зберегти не лише своє життя, а й урятувати інших. Уникнення невдачі – це скоріше спрямованість на те, щоб виконати свою роботу майстерно, чітко, без жертв.

Результати опитування цивільних осіб.

Перша методика, за якою було здійснено опитування цивільних осіб, – також був опитувальник «Самопочуття, активність, настрої (САН)» для діагностики самопочуття, активності та настрою.

Результати дослідження за методикою представлено на рис. 2.19-2.21.

Аналіз результатів дослідження з цією методикою показав у цивільних осіб сформованість різних станів:

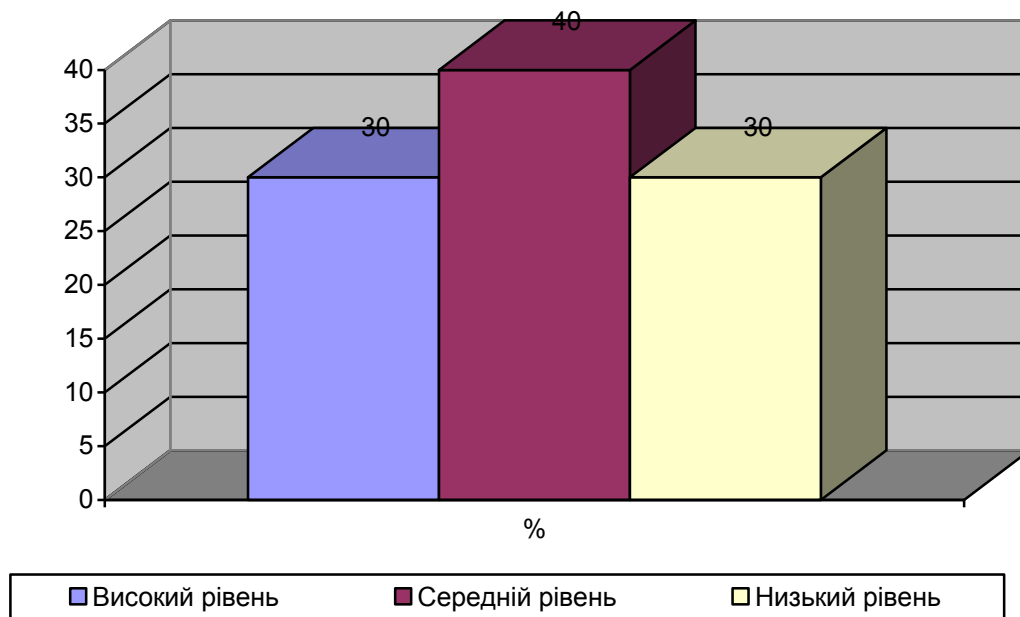


Рис. 2.19. Розподіл цивільних осіб за станом «Самопочуття»,%

Отже, високий рівень самопочуття продемонстрували 30% цивільних

осіб. У 40% цивільних осіб констатовано середній рівень самопочуття, а у 30% цивільних осіб – низький рівень самопочуття.

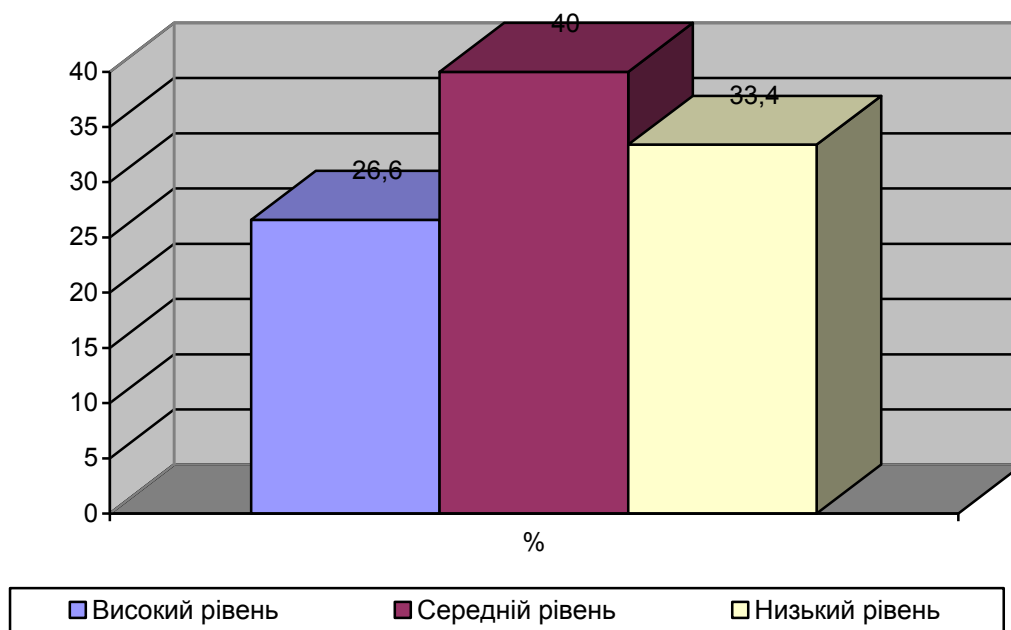


Рис. 2.20. Розподіл цивільних осіб за станом «Активність»,%

Тобто, високий рівень активності продемонстрували 27% цивільних осіб. У 40% цивільних осіб виявлено середній рівень активності. Низький рівень активності констатуємо у 33% цивільних осіб.

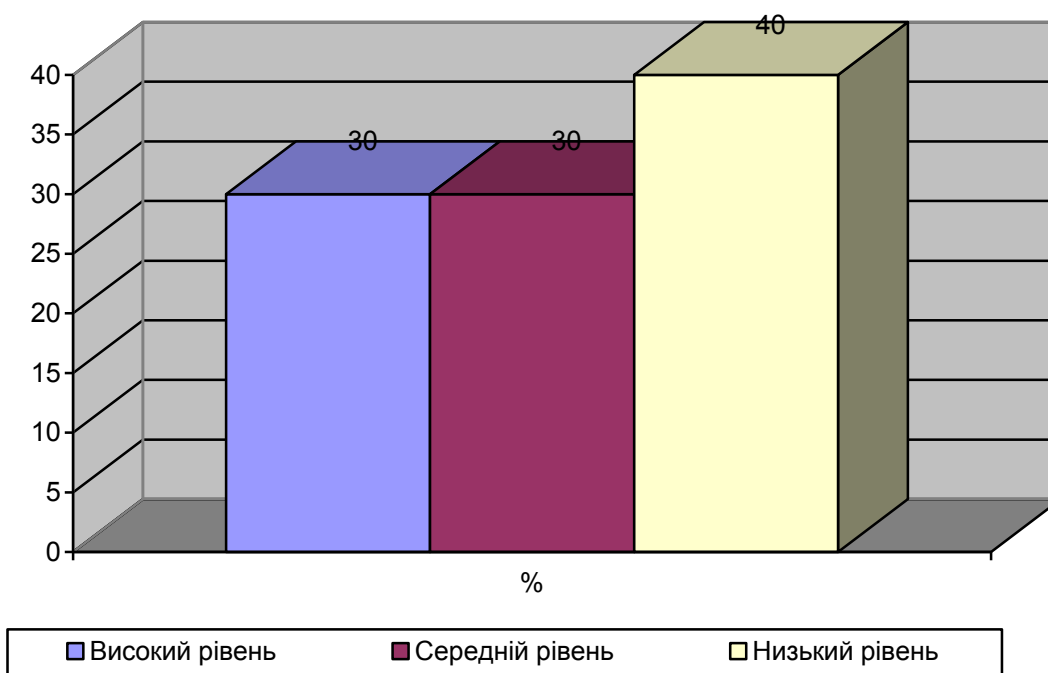


Рис. 2.21. Розподіл цивільних осіб за станом «Настрій»,%

Отже, високий рівень настрою продемонстрували 30% цивільних осіб. У 40% цивільних осіб виявлено низький рівень настрою. Середній рівень настрою констатуємо у 30% цивільних осіб.

Таким чином, з рисунків видно, що серед цивільних осіб переважає середній рівень самопочуття та активності, однак рівень настрою у цивільних також низький, як і у пожежників. Це можна пояснити тим, що цивільні особи не задіяні у роботі, небезпечній для життя, вони не бачать стільки горя, скільки бачать пожежники, тому їх рівень самопочуття та активності вищий. В той же час, у них також констатовано низький рівень настрою, адже події, які відбуваються в країні, важко назвати позитивними.

Також цікавим для нас є вивчення особливостей смисложиттєвих орієнтацій цивільних осіб у сучасних умовах. Для реалізації поставленого завдання нами було використано методику Д.О. Леонтьєва «Смисложиттєві орієнтації», що дозволяє оцінити наявність або відсутність смислу життя у досліджуваних.

Отримані нами результати наступні – рис. 2.22-2.26.

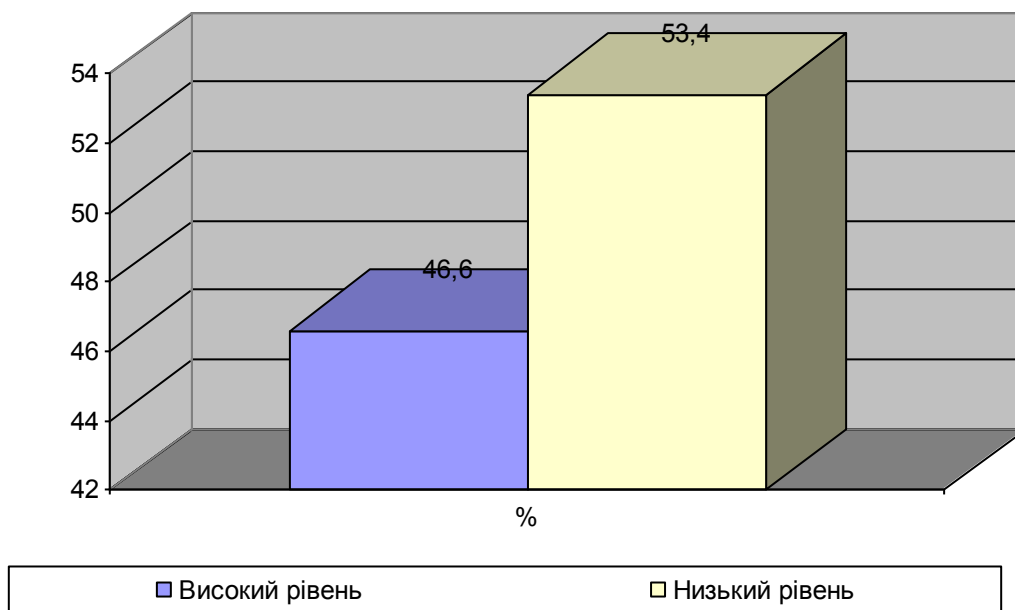


Рис. 2.22. Розподіл цивільних осіб за субшкалою «Цілі в житті»,%

Отже, високий рівень за субшкалою «Цілі в житті» продемонстрували лише 47% цивільних осіб. У 53% цивільних осіб констатовано низький рівень.

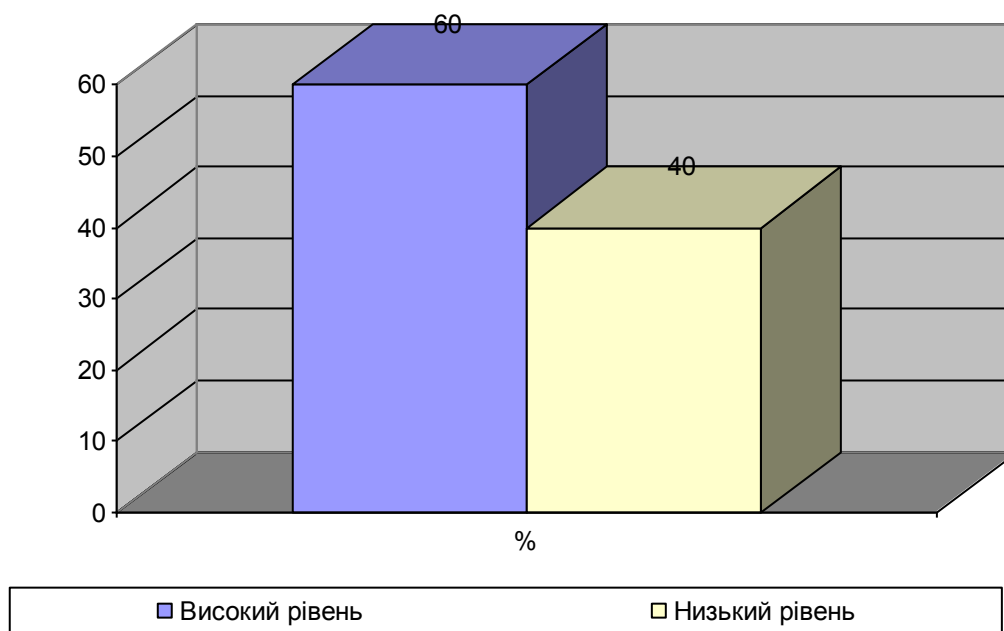


Рис. 2.23. Розподіл цивільних осіб за субшкалою «Процес життя...», %

Так, високий рівень за субшкалою «Процес життя...» продемонстрували 60% цивільних осіб. У 40% цивільних осіб констатовано низький рівень.

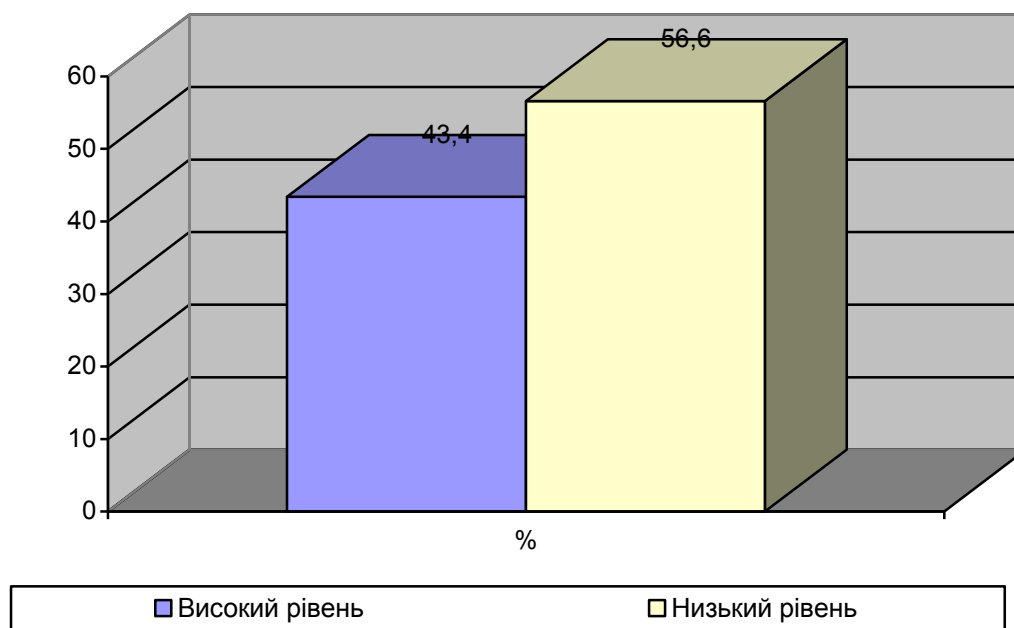


Рис. 2.24. Розподіл цивільних осіб за субшкалою «Результат

життя...», %

Отже, високий рівень за субшкалою «Результат життя...» продемонстрували 43% цивільних осіб. У 57% цивільних осіб констатовано низький рівень.

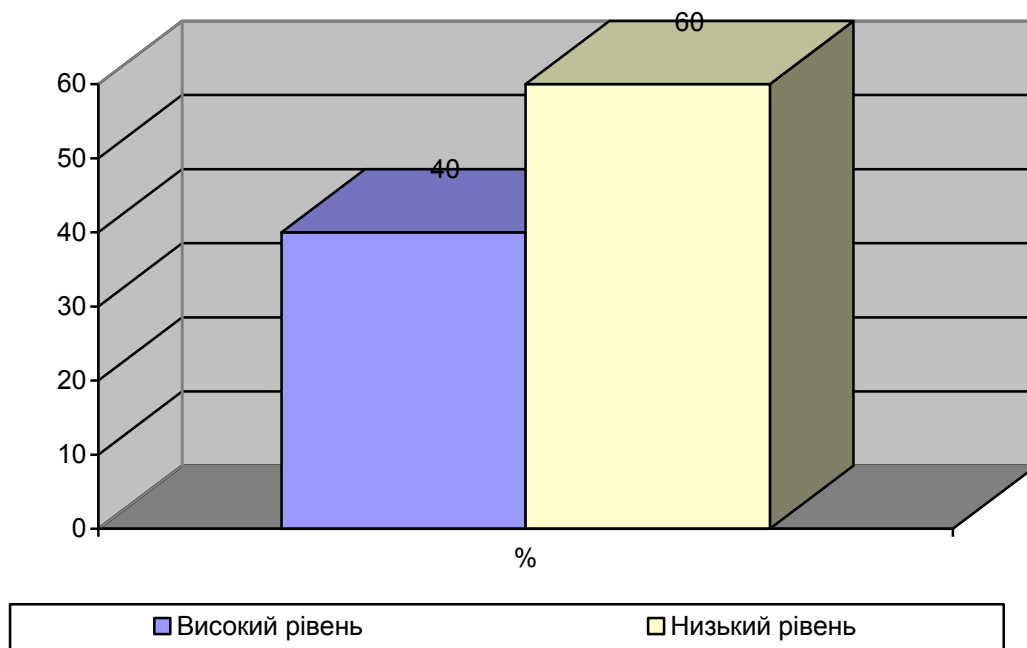


Рис. 2.25. Розподіл цивільних осіб за субшкалою «Локус контролю – Я», %

Тобто, високий рівень за субшкалою «Локус контролю – Я» продемонстрували 40% цивільних осіб. У 60% цивільних осіб констатовано низький рівень.

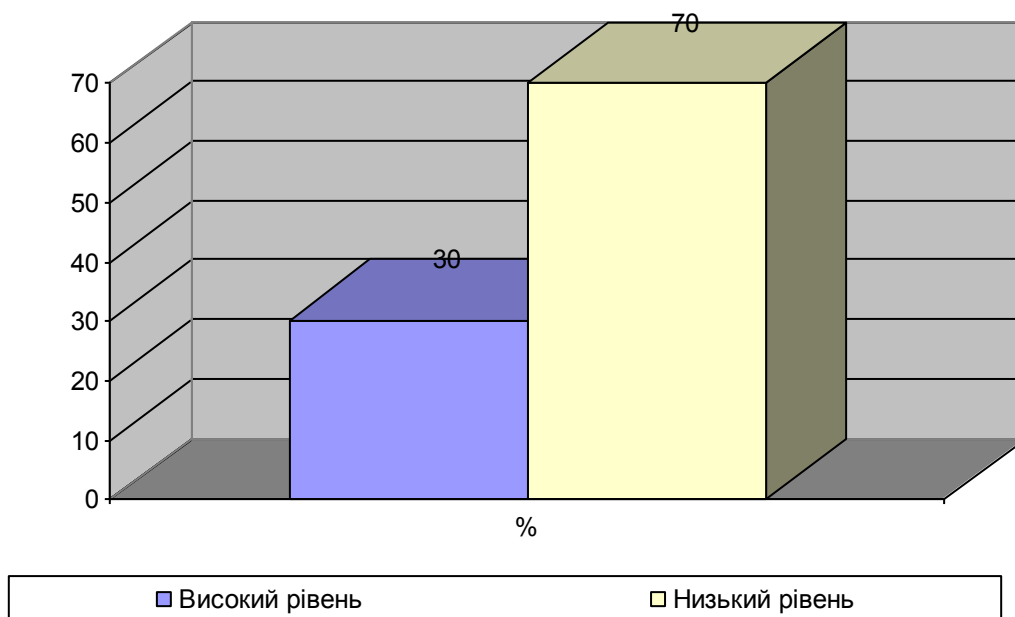


Рис. 2.26. Розподіл цивільних осіб за субшкалою «Локус контролю – життя», %

Отже, високий рівень за субшкалою «Локус контролю – життя» продемонстрували 30% цивільних осіб. У 70% цивільних осіб констатовано низький рівень.

Стосовно виразності загального показника осмисленості життя у цивільних осіб, то у 30% цивільних осіб мають високий рівень осмисленості життя. Також 50% цивільних осіб мають середній рівень осмисленості життя, і 20% цивільних осіб мають низький рівень осмисленості життя.

З метою вивчення особливостей цінностей цивільних осіб нами було використано методика дослідження ціннісних орієнтації особистості М. Рокича. Дана методика припускає здійснення прямого ранжування переліку цінностей, і це дозволило нам побудувати ієрархію життєвих цінностей пожежників (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Рангова структура життєвих цінностей

<i>Ранг</i>	<i>Термінальні цінності</i>	<i>Ранг</i>	<i>Інструментальні цінності</i>
1	Стабільне становище у країні	1	Акуратність
2	Активна життєдіяльність	2	Вихованість
3	Здоров'я	3	Відповідальність
4	Цікава робота	4	Життєрадісність
5	Матеріально забезпечене життя	5	Дисциплінованість
6	Любов	6	Раціоналізм
7	Вірні друзі	7	Освіченість
8	Життєва мудрість	8	Самоконтроль
9	Суспільне визнання	9	Високі вимоги
10	Пізнання	10	Незалежність
11	Продуктивне життя	11	Неприйняття недоліків
12	Краса природи та мистецтва	12	Сміливість
13	Творчість, саморозвиток	13	Тверда воля
14	Задоволення, розваги	14	Терпимість до думок інших
15	Воля, незалежність	15	Чесність
16	Сімейне життя	16	Ефективність у діяльності
17	Упевненість в собі	17	Чуйність
18	Рівність поміж людьми	18	Широта поглядів

Отже, першу сходинку в рейтингу термінальних цінностей займає така цінність стабільне становище в країні, що пов'язано з тими подіями, які відбуваються в Україні.

Далі у рейтингу – активна життєдіяльність, здоров'я, цікава робота та матеріально забезпечене життя. Вони можуть характеризувати позицію активної особистості, націленої на підкорення світу. Далі – любов, наявність вірних друзів та життєва мудрість. Наступні сходинки відведені пізнанню та суспільному визнанню. Ці цінності можна відмітити як взаємопов'язані або сказати, що все ж таки пізнання, освіченість та загальний рівень культури особистості сприятиме її суспільному визнанню.

Продуктивне життя, творчість та саморозвиток, задоволення, розваги лише доповнюють та підкріплюють зазначену спрямованість досліджуваних.

Відносно ієрархії інструментальних цінностей цивільних осіб, то можна відзначити, що головними цінностями-засобами є акуратність, вихованість, відповідальність, дисциплінованість, раціоналізм та самоконтроль. Ці якості в сукупності можуть виступати гарантом ефективного вирішення будь-якої справи. Саме вони необхідні сучасній людині.

Наступними за виразністю цінностями-засобами є високі вимоги як до себе, так і до оточуючих, незалежність та неприйняття недоліків. Узагальнюючи перераховані цінності, можна припустити, що вони можуть сприйматись цивільними особами як умова успішності людини майже у всіх сферах життєдіяльності.

Наступним етапом стало опитування цивільних осіб за «Тестом на визначення індексу життєвої задоволеності». Результати, отримані за допомогою цього тесту, представлені на рис. 2.27.

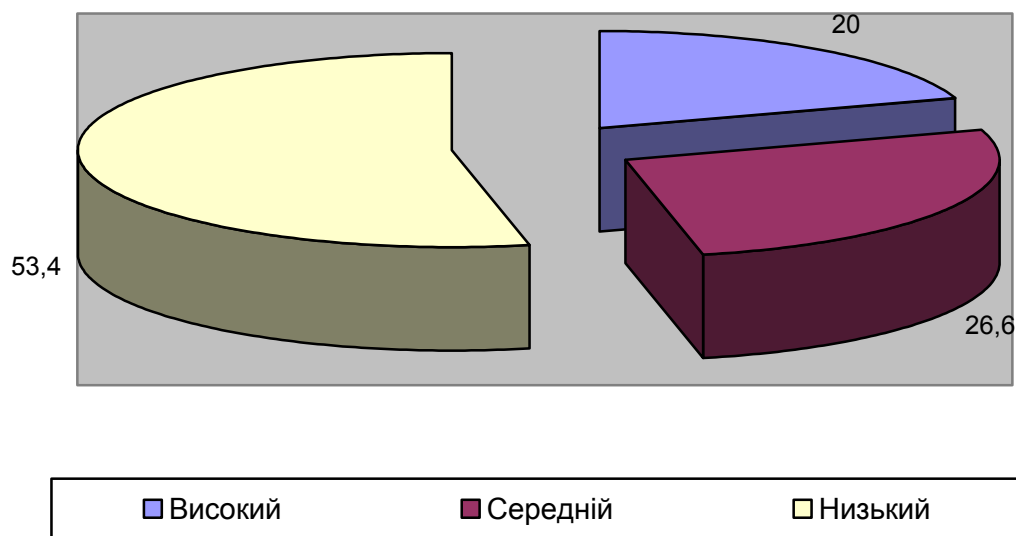
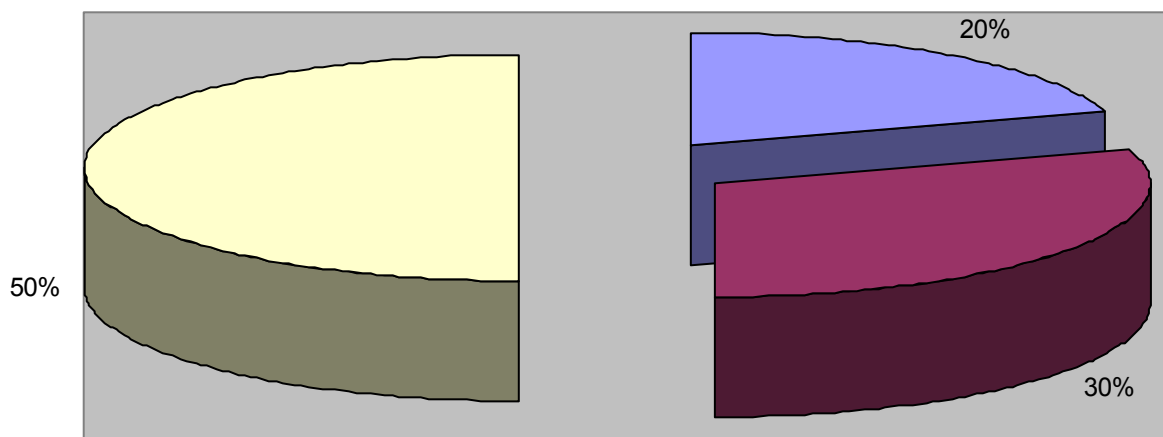


Рис. 2.27. Рівень задоволеності якістю життя цивільних осіб, %

Аналіз результатів дозволяє зробити наступні висновки: високий рівень задоволеності якістю життя виявлено у 20 % цивільних осіб; середній рівень задоволеності якістю життя виявлено у 27 % цивільних осіб в; низький рівень задоволеності якістю життя виявлено у 53% цивільних осіб. Такі результати зумовлені тим, що цивільним особам в умовах війни також важко, адже якість їх життя погіршилася у рази.

За «Опитувальником оцінки потреби досягнення успіхів» (у адаптації Є.Шольца) наприкінці дослідження ми спробували з'ясувати цілеспрямованість особистості цивільних осіб. За результатами опитування було здійснено диференційовану оцінку двох зв'язаних, але протилежно спрямованих мотиваційних тенденцій: прагнення до успіху й остраху невдачі.

Результати опитування цивільних осіб наведені на рис. 2.28.



■ Прагнення до успіху ■ Уникнення невдачі ■ Відсутність чітко вираженої позиції

Рис. 2.28. Результати опитування цивільних осіб за «Опитувальником оцінки потреби досягнення успіхів», %

Отже, з рис. 2.28 видно, що у цивільних осіб переважає така спрямованість як відсутність чітко визначеної позиції – 50%; прагнення до успіху показали лише 20% цивільних осіб; 30% цивільних осіб мають спрямованість до уникнення невдачі. Такий результат зумовлений тим, що в умовах війни багато цивільних розгублені, втратили життєві орієнтири і не мають розуміння, куди іти далі.

Порівняльні результати опитування пожежників та цивільних осіб.

Так, порівняльні результати за методикою «Самопочуття, активність, настрої (САН)» у обох груп – пожежників та цивільних осіб представлено на рис. 2.29-2.30.

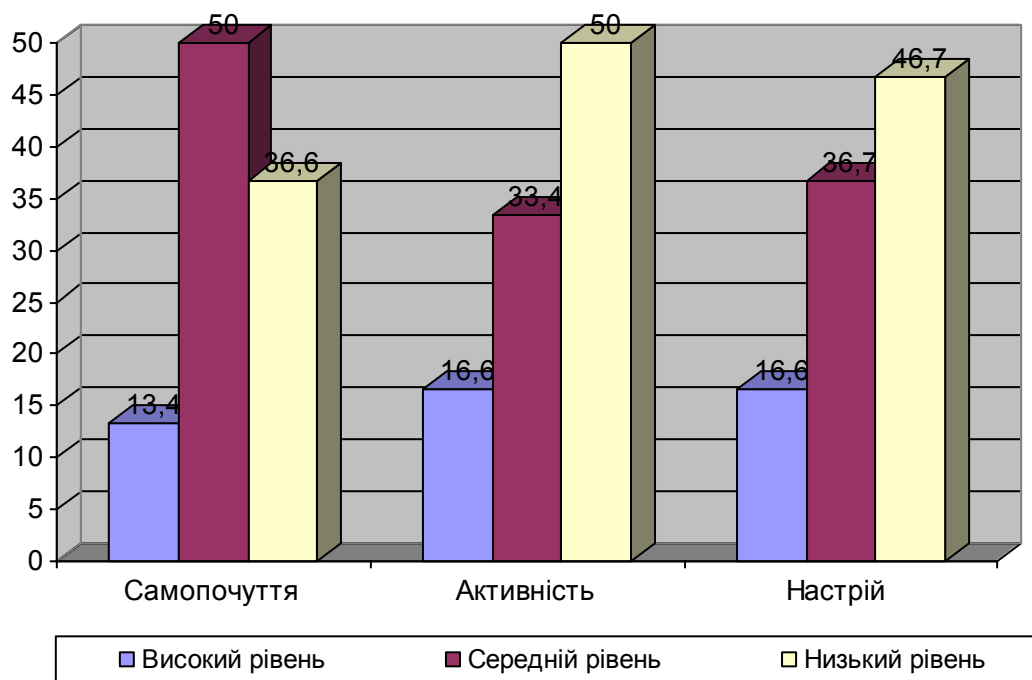


Рис. 2.29. Розподіл пожежників за різними станами (методикою «Самопочуття, активність, настрій (САН)»)

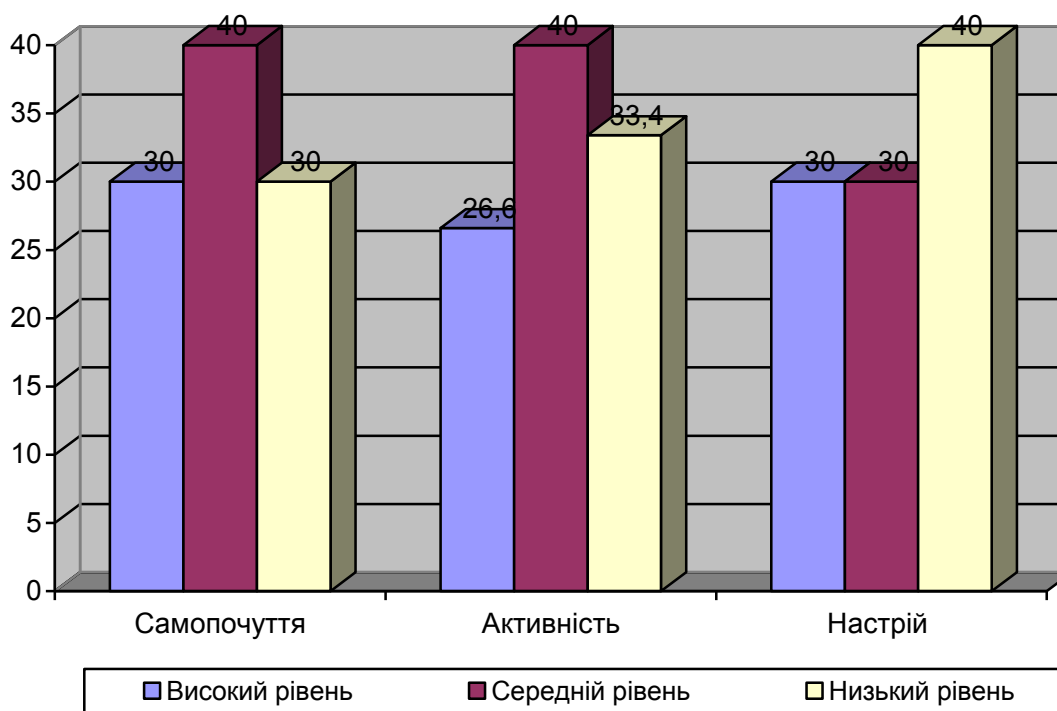


Рис. 2.30. Розподіл цивільних осіб за різними станами (методикою «Самопочуття, активність, настрій (САН)»), %

Отже, з рис. 2.29-2.30 видно, що серед пожежників переважає середній рівень самопочуття та низький рівень активності і настрою, у той час як серед цивільних осіб переважає середній рівень самопочуття та активності, однак рівень настрою у цивільних також низький, як і у пожежників. Це можна пояснити тим, що робота пожежників пов'язана не лише з ризиком для життя, але також вони бачать багато життєвих трагедій (в тому числі і смертельних), яким навряд чи люди радіють. Низький рівень настрою у цивільних пояснюється умовами, у яких вони опинилися у результаті війни.

Цікавість викликає і порівняльне вивчення особливостей смисложиттєвих орієнтацій пожежників та цивільних осіб у сучасних умовах. Отримані за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонтьєва результати дозволили виявити наступне – рис. 2.31-2.32.

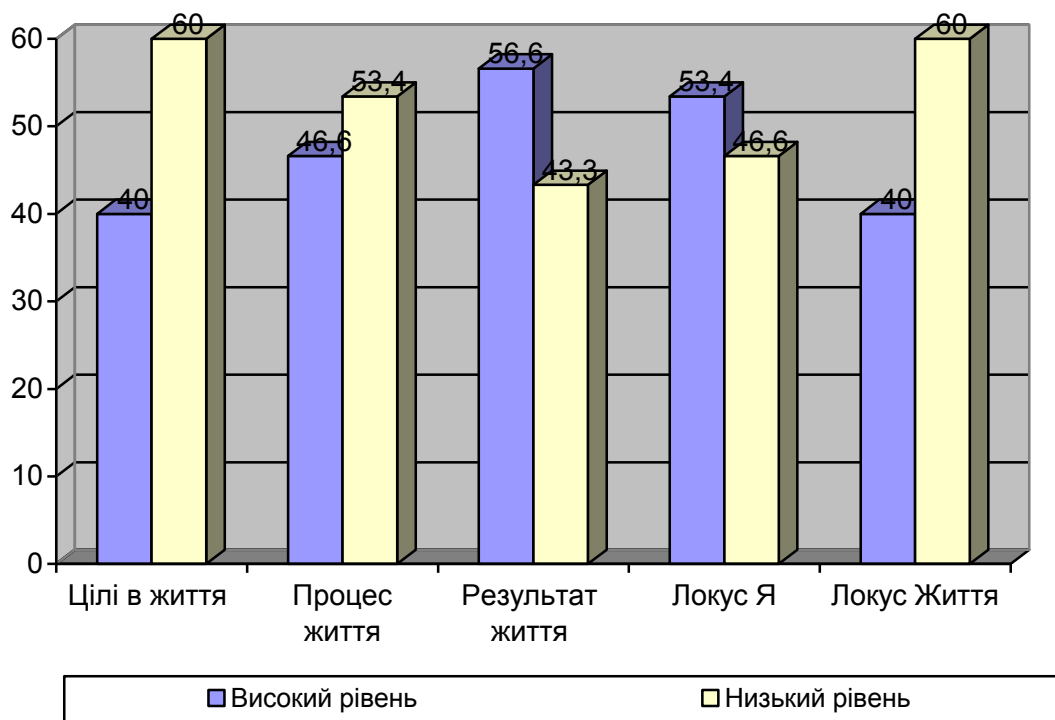


Рис. 2.31. Розподіл пожежників за субшкалами (методика «Смисложиттєві орієнтації»)

З рисунку стає зрозуміло, що у пожежників за субшкалами «Цілі в житті», «Процес життя...» та «Локус контролю – життя» переважають низькі рівні. Високі рівні констатовано за субшкалами «Результат життя...» та

«Локус контролю – Я».

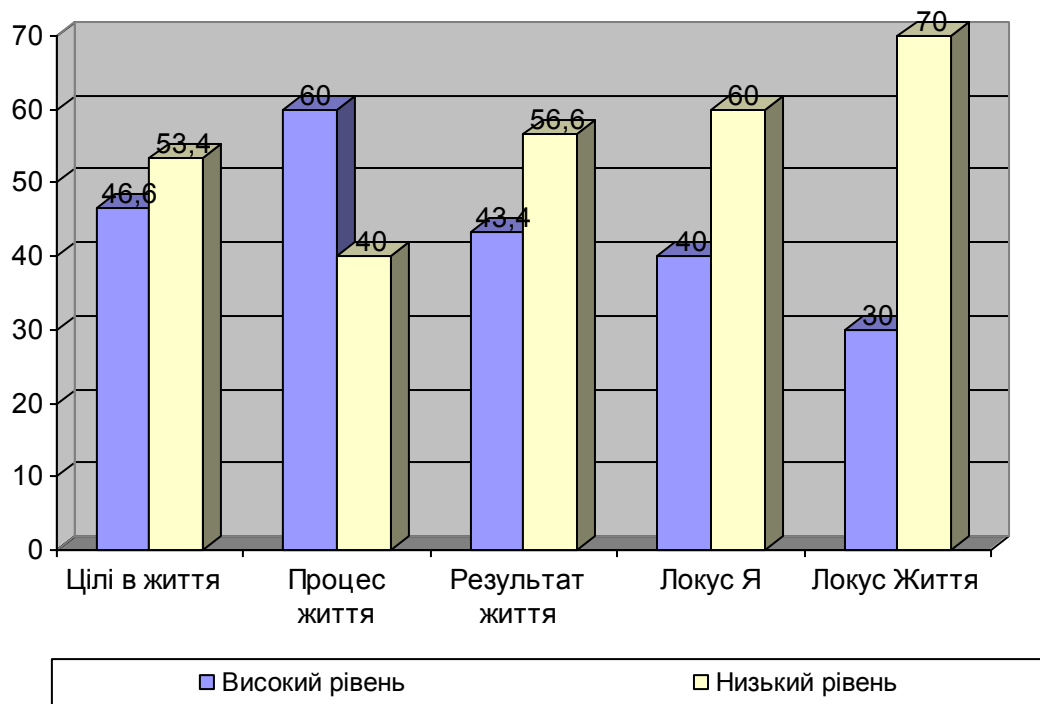


Рис. 2.32. Розподіл цивільних осіб за субшкалами (методика «Смисложиттєві орієнтації»)

Так, у цивільних осіб за субшкалами «Цілі в житті», «Результат життя...», «Локус контролю – Я» та «Локус контролю – життя» переважають низькі рівні. Високий рівень констатовано лише за субшкалою «Процес життя...».

Отже, і у пожежників, і у цивільних низькі бали за субшкалою «Цілі в житті» вказують на те, що ці люди живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем і поки мало планують майбутнє.

У пожежників низькі показники за субшкалою «Процес життя...» вказують на те, що у них низька емоційна насиченість життям, в той же час у цивільних осіб показник за цією субшкалою високий, що свідчить про те, що цивільні сприймають процес свого життя як більш цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом.

У цивільних осіб констатовано низькі показники за субшкалою «Результат життя...», що говорить про те, що більшість з опитаних

незадоволені прожитою частиною свого життя, у них присутнє відчуття того, що життя не було продуктивним й осмислено прожитим. У свою чергу, у пожежників за цією шкалою виявлено високі показники, що свідчить про їх задоволеність власною самореалізацією.

У пожежників високі показники за субшкалою «Локус контролю – Я» вказують на те, що ці люди є сильними особистими, які володіють достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про його зміст. У цивільних за цією субшкалою показники низькі, що говорить про відсутність віри у більшості з них у свої сили контролювати події власного життя.

Також і у пожежників, і у цивільних низькі бали за субшкалою «Локус контролю – життя». Опитані особи наразі впевнені у тому, що їх життя непідвласне свідомому контролю й безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Стосовно виразності загального показника осмисленості життя у пожежників та цивільних осіб, то були відмічені наступні результати (рис. 2.33).

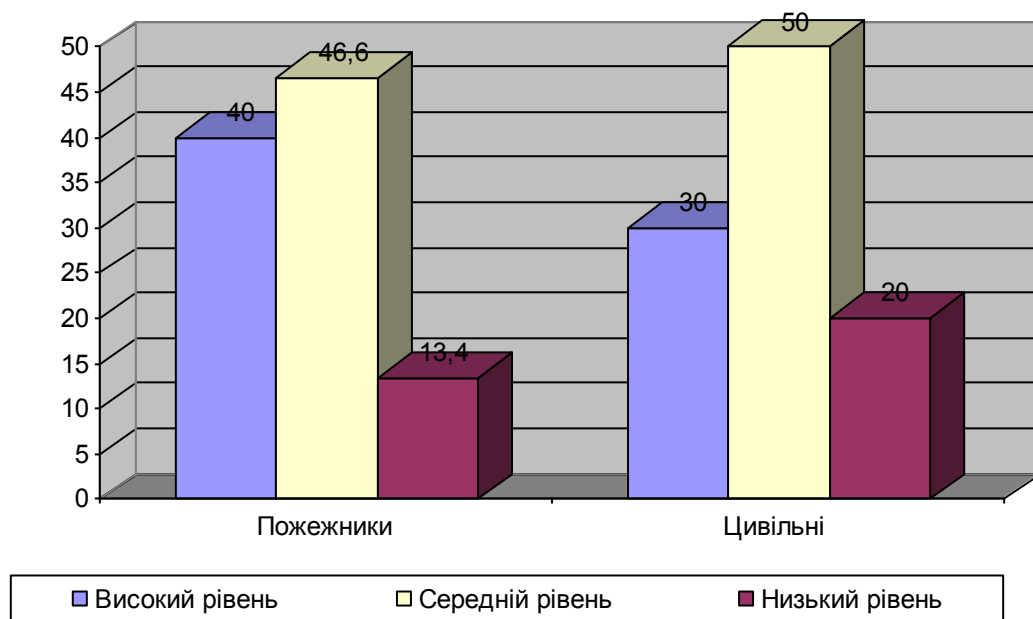


Рис. 2.33. Рівень осмисленості життя у цивільних осіб, %

Отже, з рис. 2.33 видно, що 40% пожежників мають високий рівень осмисленості життя. Також 47% пожежників мають середній рівень осмисленості життя, і лише 13% мають низький рівень осмисленості життя. У свою чергу, 30% цивільних осіб мають високий рівень осмисленості життя. Також 50% цивільних осіб мають середній рівень осмисленості життя, і 20% цивільних осіб мають низький рівень осмисленості життя. Загалом пожежники мають більший рівень осмисленості життя, ніж цивільні, і пояснити це можна тим, що специфіка їх професії полягає у тому, що вони бачили багато надзвичайних ситуацій та трагедій і тому більш осмислено та виважено ставляться до життя.

Порівняльні результати за методикою «Дослідження ціннісних орієнтації особистості» М. Рокича дозволили виявити наступне – таблиця 2.3.

Таблиця 2.2.

Порівняльна рангова структура життєвих цінностей пожежників та цивільних осіб

Ранг		Термінальні цінності	Ранг		Інструментальні цінності
П	Ц		П	Ц	
1	15	Воля, незалежність	1	3	Відповідальність
2	1	Стабільне становище у країні	2	5	Дисциплінованість
3	3	Здоров'я	3	16	Ефективність у діяльності
4	2	Активна життєдіяльність	4	13	Тверда воля
5	4	Цікава робота	5	7	Освіченість
6	11	Продуктивне життя	6	12	Сміливість
7	16	Сімейне життя	7	6	Раціоналізм
8	8	Життєва мудрість	8	2	Вихованість
9	6	Любов	9	8	Самоконтроль
10	7	Вірні друзі	10	10	Незалежність
11	5	Матеріальна забезпеченість	11	1	Акуратність
12	17	Упевненість в собі	12	4	Життєрадісність
13	10	Пізнання	13	11	Неприйняття недоліків
14	14	Задоволення, розваги	14	15	Чесність
15	12	Краса природи та мистецтва	15	14	Терпимість до думок інших
16	13	Творчість, саморозвиток	16	18	Широта поглядів
17	9	Суспільне визнання	17	17	Чуйність
18	18	Рівність поміж людьми	18	9	Високі вимоги

Отже, перші сходинки в рейтингу термінальних цінностей у обох груп займають стабільне становище в країні (бажання того, щоб війна скоріше закінчилася), здоров'я (пережитий досвід війни та професії змушує людей більше цінувати своє здоров'я та життя), активна життєдіяльність, цікава робота. Далі у обох груп ідуть схожі позиції за такими цінностями як життєва мудрість, любов, вірні друзі. На останніх місцях у обох груп – задоволення, розваги, краса природи та мистецтва, творчість та саморозвиток, рівність поміж людей.

Суттєва різниця в рейтингу термінальних цінностей за такими позиціями як воля та незалежність (пожежники – 1, цивільні – 15), продуктивне життя (6 та 11 місце відповідно), сімейне життя (7 та 16 місце відповідно). Цивільні більше уваги звертають на матеріальну забезпеченість (5 місце), ніж пожежники (11 місце). А також для них більш значимим є суспільне визнання (9 місце), ніж для пожежників (17 місце) – це підтверджує, що фахівці, які щоденно, йдучи на свідомий ризик, забезпечують безпеку життя інших людей, не вважають себе героями та характеризують свої дії як свій обов'язок.

Серед інструментальних цінностей у обох груп на перших місцях відзначимо відповідальність, дисциплінованість, освіченість. Далі – раціоналізм, самоконтроль, незалежність. А наприкінці – чесність, терпимість до думок інших, чуйність, широта поглядів. Суттєва різниця в рейтингу інструментальних цінностей за такими позиціями як акуратність (цивільні – 1, пожежники – 11), життєрадісність (4 та 12 місця відповідно), ефективність у діяльності (пожежники – 3, цивільні – 16), сміливість (6 та 12 місце відповідно).

Тобто, пожежники свої ділові якості перенесли і на повсякденне життя або вважають, що саме ці якості дозволяють досягати поставлених цілей в житті. Самоконтроль і можливість відстоювати свої позиції також можна віднести до цінностей, які мають певну професійну спрямованість. У свою

чергу, цивільні особи виділили цінності, які вони сприймають як умову успішності людини майже у всіх сферах життєдіяльності.

Далі ми порівняємо результати опитування пожежників та цивільних осіб за «Тестом на визначення індексу життєвої задоволеності». Результати, отримані за допомогою цього тесту, представлені на рис. 2.34.

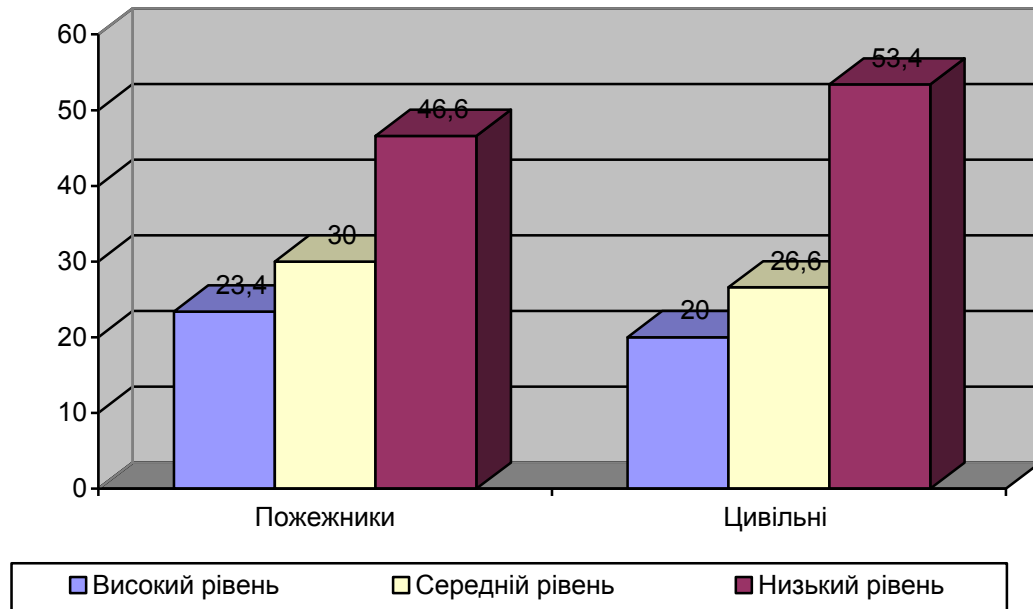


Рис. 2.34. Порівняльні результати рівня задоволеності якістю життя пожежних та цивільних осіб, %

Так, високий рівень задоволеності якістю життя виявлено у 23% пожежників та у 20% цивільних осіб. Середній рівень задоволеності якістю життя виявлено у 30% пожежників та у 27% цивільних осіб. Низький рівень задоволеності якістю життя виявлено у 47% пожежників та 53% цивільних осіб. Такі результати зумовлені тим, що високий рівень задоволеності життям наразі не притаманний ні пожежникам, ні цивільним. Наразі у обох груп констатовано низький рівень задоволеності якістю життя, що спричинене, скоріше за все, подіями, які відбуваються в країні.

Цілеспрямованість особистості була досліджена нами за допомогою «Опитувальника оцінки потреби досягнення успіхів» (у адаптації Є.Шольца). Порівняльні результати опитування пожежників та цивільних осіб наведені на рис. 2.35.

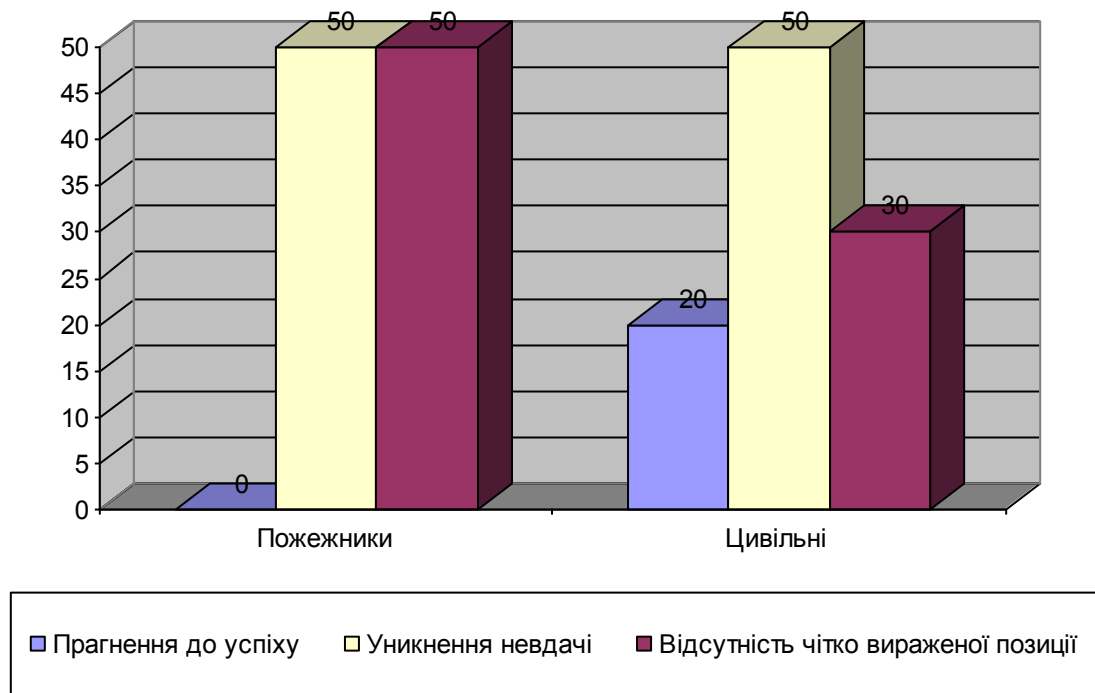


Рис. 2.35. Порівняльні результати опитування пожежників та цивільних осіб за «Опитувальником оцінки потреби досягнення успіхів», %

Так, з рис. 2.35. видно, що у пожежників переважає така спрямованість як уникнення невдачі (50%) та відсутність чітко визначеної позиції мають також 50% пожежників. У свою чергу, у цивільних осіб переважає така спрямованість як відсутність чітко визначеної позиції – 50%; прагнення до успіху показали лише 20% цивільних осіб; 30% цивільних осіб мають спрямованість до уникнення невдачі. Такий результат говорить про те, що в умовах війни важко будувати плани та ставити цілі, тому усі зусилля наразі спрямовані на те, щоб «не стало гірше», а це – показник спрямованості на уникнення невдачі.

Відповідно до проаналізованих компонентів смисложиттєвих орієнтацій, термінальних та інструментальних цінностей, рівня самопочуття, активності та настрою, рівня задоволеності якістю життя та показників оцінки потреби досягнення успіхів у обох груп, можна зробити припущення про їх взаємозв'язок. Доведемо це методами математичної статистики. На основі зведених даних дослідження за допомогою коефіцієнта кореляції

Пірсона проведено кореляційний аналіз. Результати кореляційного аналізу приведені в додатках Е-Є.

У пожежників найбільш значущі зв'язки, виявлені під час кореляційного аналізу наступні:

- високий рівень за субшкалою «Локус контролю – життя» мають пожежники з високим рівнем активності (коефіцієнт кореляції 0,635);

- високий рівень самопочуття мають пожежники, в яких у топ-5 інтернальних цінностей входить активна життєдіяльність (коефіцієнт кореляції 0,674); при цьому низький рівень настрою мають пожежники, в яких на останніх місцях стоїть така інтернальна цінність як суспільне визнання (коефіцієнт кореляції -0,651);

- високий рівень самопочуття мають пожежники, в яких у топ-5 інструментальних цінностей входить тверда воля (коефіцієнт кореляції 0,607); при цьому низький рівень настрою мають пожежники, в яких на останніх місцях стоїть така інструментальна цінність як широта поглядів (коефіцієнт кореляції -0,609);

- високий рівень активності мають пожежники, в яких високим є прагнення до успіху (коефіцієнт кореляції 0,668);

- низький показник за субшкалою «Локус контролю – життя» мають пожежники, в яких на останніх місцях стоїть така термінальна цінність як пізнання (коефіцієнт кореляції -0,659); також низький рівень за субшкалою «Локус контролю – життя» мають пожежники, в яких на останніх місцях стоїть така інструментальна цінність як терпимість до думок інших (коефіцієнт кореляції -0,638);

- низький рівень задоволеності якістю життя мають пожежники, у яких констатовано низький показник за субшкалою «Локус контролю – життя» (коефіцієнт кореляції -0,644);

- високий рівень за субшкалою «Процес життя...» мають пожежники з відсутністю чітко вираженої позиції (коефіцієнт кореляції 0,654);

- високий рівень задоволеності якістю життя мають пожежники, в яких у топ-5 термінальних цінностей входить цікава робота (коефіцієнт кореляції 0,672).

У цивільних осіб найбільш значущі зв'язки, виявлені під час кореляційного аналізу такі:

- високий рівень самопочуття мають цивільні особи, в яких виявлено високий рівень за субшкалою «Процес життя...» (коефіцієнт кореляції 0,638);

- високий рівень настрою мають цивільні особи, в яких на перших місцях стоїть така інтернальна цінність як здоров'я (коефіцієнт кореляції - 0,642);

- високий рівень самопочуття мають цивільні особи, в яких у топ-5 інструментальних цінностей входить життєрадісність (коефіцієнт кореляції 0,623);

- високий рівень потреби досягнення успіху мають цивільні особи, у яких констатовано високий рівень самопочуття (коефіцієнт кореляції 0,629);

- високий показник за субшкалою «Цілі в житті» мають цивільні особи, в яких на перших місцях стоїть така термінальна цінність як здоров'я (коефіцієнт кореляції 0,638); також високий рівень за субшкалою «Результат життя» мають цивільні особи, в яких на останніх місцях стоїть така термінальна цінність як творчість, саморозвиток (коефіцієнт кореляції 0,652);

- високий показник за субшкалою «Локус контролю – Я» мають цивільні особи, в яких на перших місцях стоїть така інструментальна цінність як дисциплінованість (коефіцієнт кореляції 0,634); при цьому низький рівень за субшкалою «Цілі в житті» мають цивільні особи, в яких на останніх місцях стоїть така інструментальна цінність як чуйність (коефіцієнт кореляції -0,652);

- низький рівень за субшкалою «Результат життя...» мають цивільні особи, в яких низьким є задоволеності якістю життя (коефіцієнт кореляції -0,642);

- високий рівень задоволеності якістю життя мають цивільні особи, у яких у топ-5 термінальних цінностей входить матеріально забезпечене життя (коефіцієнт кореляції 0,672);

- високий рівень задоволеності якістю життя мають цивільні особи, у яких на останні місцях стоїть така інструментальна цінність як широта поглядів (коефіцієнт кореляції 0,620); при цьому низький рівень задоволеності якістю життя мають цивільні особи, в яких у топ-5 інструментальних цінностей входить дисциплінованість (коефіцієнт кореляції -0,649);

- середній рівень задоволеності якістю життя мають цивільні особи, у яких констатовано високий рівень потреби досягнення успіхів (коефіцієнт кореляції 0,639).

Таким чином, наше припущення про взаємозв'язок компонентів смисложиттєвих орієнтацій, термінальних та інструментальних цінностей, рівня самопочуття, активності та настрою, рівня задоволеності якістю життя та показників оцінки потреби досягнення успіхів, можна вважати частково доведеним у обох груп.

Висновки до другого розділу

У практичній частині магістерської роботи ми здійснили емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення до життя та смерті у осіб, професія яких пов'язана з ризиком для життя (пожежники) та у цивільних осіб. Для опитування було обрано 60 осіб, з них 30 – це працівники пожежних частин Святошинського та Дарницького РУ ГУ ДСНС України в м. Києві; а 30 осіб – це люди, робота яких ніяк не пов'язана з ризиком.

Так, за методикою «Самопочуття, активність, настрої (САН)» виявили, видно, що серед пожежників переважає середній рівень самопочуття та низький рівень активності і настрою, у той час як серед цивільних осіб переважає середній рівень самопочуття та активності, однак рівень настрою у цивільних також низький, як і у пожежників.

За методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонтьєва було з'ясовано, що загалом пожежники мають більший рівень осмисленості життя, ніж цивільні, і пояснити це можна тим, що специфіка їх професії полягає у тому, що вони бачили багато надзвичайних ситуацій та трагедій і тому більш осмислено та виважено ставляться до життя.

Результати за методикою «Дослідження ціннісних орієнтації особистості» М. Рокича дозволили виявити, що перші сходинки в рейтингу термінальних цінностей у обох груп займають стабільне становище в країні (бажання того, щоб війна скоріше закінчилася), здоров'я (пережитий досвід війни та професії змушує людей більше цінувати своє здоров'я та життя), активна життєдіяльність, цікава робота. Серед інструментальних цінностей у обох груп на перших місцях відзначено відповідальність, дисциплінованість, освіченість.

За «Тестом на визначення індексу життєвої задоволеності» виявлено, що високий рівень задоволеності життям наразі не притаманний ні пожежникам, ні цивільним. Наразі у обох груп констатовано низький рівень

задоволеності якістю життя.

За «Опитувальником оцінки потреби досягнення успіхів» (у адаптації Є.Шольца) виявлено, що і у пожежників, і у цивільних домінує тенденція уникнення невдачі, і це говорить про те, що в умовах війни важко будувати плани та ставити цілі.

РОЗДІЛ III

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЗІ ЗМІНИ СТАВЛЕННЯ ДО ЖИТТЯ ТА СМЕРТІ ЛЮДЕЙ, ЩО ПОБУВАЛИ У КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

3.1. Страх смерті як ресурс особистості

Коли зіткнення зі смертю руйнує наші ментальні конструкції, які будувались протягом багатьох років, людина потребує нових інструментів, які допоможуть побудувати стійкий фундамент. Один з таких інструментів - практики усвідомлення власної смертності, в основі яких лежить усвідомлена «зустріч» зі смертю. Це дає нам можливість усвідомленого занурення в проблематику індивідуальної скінченності, наближаючи нас пізнання себе і своєї природи та відновлення втрачені або притуплені зв'язки з навколишнім світом та з самим собою.

Так, одним із видів таких практик прийняття смерті є *практики нормалізації*, що характеризуються емоційно нейтральним ставленням до смерті. Це означає, що з одного боку смерть приймається як норма, природна властивість, закономірність, частина життя, а з другого – таке ставлення здебільшого не підкріплене безпосереднім досвідом зіткнення зі смертю. Ситуації зіткнення зі смертю частіше є опосередкованими, хоча нагальними і важливими в соціальному контексті середовища, у якому перебуває людина. Такого роду практики зазвичай характерні для людей, які повсякденно стикаються зі смертю, наприклад, у професійному контексті (патологоанатоми, ритуальні служби, медичні працівники, військовослужбовці), і вже вибудували для себе максимально безпечне, спрощене й зрозуміле ставлення до неї [37].

Але чи можливо бути готовим до смерті? Виявляється, що так. На жаль, ця подія настає несподівано, і ніхто не може передбачити її точний час. Проте, деякі культури, зокрема українська, мали практики, що дозволяли людям заздалегідь готуватися до цієї події. Зокрема, у сільських місцевостях готувались до смерті змолоду, і це було загальноприйнятою нормою. Кожен

знав, де його поховують, у якому одязі, який готували заздалегідь і зберігали у скринях. Ці практики дозволяли нормалізувати подію смерті у повсякденному житті, і люди спокійно розмовляли на цю тему, жартували, доглядали за старшими, нерідко були свідками й самого процесу вмирання та брали участь у його супроводі. Усе це було частиною побуту, в якому жила людина [37].

Практики усвідомлення смерті характерні для тих, хто вже мав безпосередній досвід зіткнення з цією подією, таких як втрата близької людини, переживання реанімації, аварії тощо, та успішно інтегрували цей досвід у своє життя. Також до цих практик долучаються своєрідні «пошукачі істини», які цілеспрямовано заглиблюються у вивчення питань, пов'язаних зі смертю. Застосовуючи практики усвідомлення смерті, людина може легко і без особливих труднощів розмовляти на цю тему, використовуючи танатологічну лексику та не намагаючись при цьому замінити її схожими смисловими конструктами із пом'якшувальним ефектом (наприклад, *«я усвідомлюю, що одного дня я теж помру»* – на відміну від схожого за значенням синонімічного конструкта *«я розумію, що одного дня мене не стане»*), згадує трагічні події в емоційно збалансованому стані, легко пов'язує їх з теперішнім, що свідчить про успішну інтеграцію травматичного переживання в загальну структуру життєвого досвіду. У мові та висловленнях цих людей проявляється певна філософська складова щодо теми смерті, де акцентується на значущості цієї події, як на ключовому моменті у житті, що викликає кардинальні зміни [45].

У лексиці осіб, які практикують такий спосіб інтеграції страху смерті, часто трапляються такі фрази: *«після того, як померла мама, я усвідомив...»*, *«я усвідомлюю, що я теж можу померти»*, *«раніше я про це ніколи не думала, а зараз все частіше розумію, що смерть – це не далеке майбутнє, а потенційно будь-яка мить»*, *«коли помер батько, я усвідомив, що я вже не маленький»* тощо. Розглядуваних осіб можна віднести до психологічно зрілих особистостей, які не бояться брати відповідальність за власне життя, цінують

час, зберігають активну життєву позицію, стаючи тим самим суб'єктами власного життєтворення [45].

Найпоширеніші форми практики усвідомлення смерті включають відкриті розмови, слухання дискусій про смерть, обдумування та аналіз її природи, значення та сенсу.

Наприклад, можемо розглянути таке явище, як *Death cafe*. Це новий світовий тренд, який з кожним роком стає все популярнішим. Це неформальні зустрічі за чашкою чаю з тістечком, де люди обговорюють все, що стосується смерті. Концепцію Death Cafe запропонував швейцарський соціолог і антрополог Бернар Кретті у 2004 році. Суть концепції полягає в організації зустрічей у затишному місці для незнайомих людей, щоб поговорити про смерть відкрито, розкуто, сміливо, цілеспрямовано, без табу, сорому чи страху бути засудженим за такі дискусії [80].

У 2011 році до цієї ідеї долучився британський веб-дизайнер Джон Андервуд, і дав назву такій спільноті – «Кафе смерті». Мати Андервуда – психотерапевт Сью Барські Рід – відігравала роль модератора. Ця ідея настільки прижилася, що її почали запроваджувати у всьому світі: наразі формат Death Cafe існує в 65 країнах світу, що демонструє великий інтерес до зустрічей та розмов про смерть. Це безкоштовний некомерційний проєкт, де обговорення відбуваються у неформальній атмосфері. Хоча психологи (онкопсихологи, психотерапевти) часто стають ініціаторами таких зустрічей та їхніми модераторами, «Кафе смерті» не є терапевтичною групою чи групою підтримки в класичному розумінні цих термінів. Воно є клубом інтересів або відкритим простором для дискусій на тему смерті та пов'язаних з нею питань. Проте за такою неформальною формою можуть ховатися серйозні психологічні потреби, такі як зниження рівня тривожності, висловлення своїх страхів, потреба в спілкуванні з подібними зацікавленнями людьми, опрацювання негативного танатичного досвіду. Кожен учасник має можливість вибрати свою роль на зустрічі: хтось може поділитися власним досвідом зі стиканням зі смертю, хтось – розповісти про

ситуації, пов'язані зі смертю, які його здивували, вразили, чи шокували, хтось обирає роль коментатора, порадирика чи вчителя, а є категорія тих, хто приходить просто послухати й помовчати [67].

Практики інвестування часто йдуть «у парі» з практиками усвідомлення або ж можуть бути похідними від них. Лише після усвідомлення особистісної скінченності виникає внутрішній імпульс і бажання використати час життя найбільш конструктивно і щасливо. Найчастіше такі люди інвестують у здоров'я: оздоровленням і поліпшенням свого самопочуття, читають відповідну спеціалізовану літературу, відвідують спортивні секції, стежать за своїм харчуванням, відмовляються від давніх шкідливих звичок і т. д. Інші хочуть присвятити своє життя творчості, щоб залишити по собі цінний спадок, дехто реалізує себе в соціальних проектах, інші воліють краще пізнати себе. Люди, які практикують інвестування у свій життєвий час, часто використовують такі смислові конструкції: *«життя занадто коротке, щоб витратити його на всіяку нісенітницю»*, *«мені шкода свого часу, я хочу зробити справді щось важливе і корисне»*, *«після аварії я взагалі дивлюся на життя по-іншому, я почала частіше робити те, що хочу, а не те, що мушу»*, *«ситуація війни дала мені можливість зрозуміти, що часу не буває багато і важливо його використати з розумом і з користю для інших»* тощо. У практиках інвестування головну роль відіграє час як центральний об'єкт зацікавлення і занепокоєння через його обмеженість, що нагадує людині про її смертну природу [60].

У буддистській традиції ця практика нагадування собі про свою смертність стала щоденною. Прокидаючись, людина запитувала себе (вголос чи подумки): *«Сьогодні і є той самий день? Я готовий(-а) померти сьогодні? Я живу так, як хочу? Я такий(-а), яким(-ою) хочу бути?»*. Такий підхід до смерті формує намір і зміцнює сміливість відкинути все штучне в житті: «відпустити» те, що давно відійшло і нагадує про себе лише фантомно; наважитись змінити роботу, яка не подобається; піти від людини, яку не любиш; розірвати токсичні відносини; перестати жалітися і

виправдовувати свою неспроможність жити тим життям, до якого прагне внутрішнє єство, тощо [55].

На жаль, сучасна культура не заохочує до подібних думок, допоки нам самим не доведеться зіткнутись із реальною загрозою смерті. Однак навіть таке коротке запитання «А що, якщо сьогодні – мій останній день життя?» може вплинути на те, щоб призупинитись у цьому соціальному марафоні, розтотожнитися зі своїми звичними ролями, поглянути на своє життя збоку і запитати: «*І це все? Це все, чого я хочу? Це справді те, до чого я прагну? Може, чогось не вистачає?*».

Практики ритуалізації задовольняють психологічну потребу зменшити тиск страху смерті на життєдіяльність індивіда. Якщо розглянути вище практики виникають в результаті певного інсайту, осяяння, яке слідує за проживанням травматичної події (після зіткнення зі смертю) і часто тягне за собою часткове або повне переструктурування життєвої траєкторії, то в практиках ритуалізації такої яскравої функції перетворення не спостерігається або ж вона спостерігається досить нечасто. Якщо метою двох попередніх різновидів практик може бути задоволення досить сильної потреби у зміні якості життя, прагнення до самопізнання та розвитку, то практики ритуалізації часто відіграють супутню та допоміжну роль, мінімізуючи негативний вплив страху смерті без насильницької конфронтації із ним та без використання стратегії його уникнення. Таким чином, людина не заперечує смерть, а навіть частково приймає її, намагаючись інтегрувати її зі своїм життям [63].

Прикладом ритуалізованої дії у поєднанні, наприклад, з практикою усвідомлення смерті може бути *ритуалізація власного похорону*. Незвичайний експеримент започатковано, приміром, у Південній Кореї. Понад 25 тис. людей взяли участь у масових «поховальних обрядах» у Центрі оздоровлення у Хйовоні з моменту його відкриття у 2012 р., сподіваючись покращити своє життя за допомогою ритуалізованого дійства, де кожен може організувати собі «благополучну смерть», і пройти різні етапи свого

поховання. До заходу готуються досить серйозно: люди мають можливість написати заповіт, попрощатися з близькими, сфотографуватися для скорботного портрета, одягнути поховальні плащаниці. Після підготовчих заходів кожен учасник лягає в труну, яку символічно забивають, і перебуває там близько десяти хвилин [72].

Взяти участь у такому експерименті бажають люди будь-якого віку: як молоді люди, так і люди у віці. Деякі з учасників приходять до центру в найкритичніші періоди свого життя, з суїцидальними думками та серйозним наміром попрощатися з життям. Проте страх утримує їх від останнього кроку реалізації цього наміру. Пройшовши похоронний ритуал, значна кількість потенційних самогубців змінюють своє рішення на користь життя. Усвідомлення власної смерті, відкритий діалог на тему скінченності, знаходження відповідей на хвилюючі питання – все це допомагає людині впоратись зі страхом смерті і навчитись цінувати своє життя [72].

Більшість учасників відразу після проходження такого ритуалу починають розуміти, що життя прекрасне і варте того, щоб насолоджуватися ним повною мірою. Одні наголошують на зміні пріоритетів, інші усвідомлюють необхідність примирення з родиною і безглуздість непорозумінь, які можуть роз'єднувати близьких людей на роки. На думку В. Флоріана, важливо навчитися розумінню смерті і готуватися до неї ще в молодому віці. Протягом усього свого професійного життя вчений і лікар безпосередньо дотичний до тематики смерті й неодноразово звертався задля конструктивного перетворення життя до її трансформувального потенціалу [66].

Ще одним із прикладів практики з потужним потенціалом трансформації є *практика розмови з людиною, яка перебуває на межі смерті*. Ця практика поєднує в собі усвідомлення та нормалізацію процесу смерті. Коли ми дізнаємося про неминучу смерть наших рідних чи знайомих, то найчастіше виникає відчуття непевності та розгубленості. Ми не знаємо, як правильно поводитися, які є рекомендації, що потрібно говорити, а про що

краще мовчати. Часто в таких ситуаціях люди почуваються невпевнено та намагаються уникнути зустрічі з термінально хворими, роблячи вигляд, що нічого не відбувається [75].

Звичайно, кожна людина реагує по-своєму, так, як може, як уміє, і залежно від готовності приймати реальність і бути відкритою до такого контакту. Але термінально хворі зазвичай сходяться на тому, що відчують найбільший дискомфорт, коли їх уникають або жаліють. Тим, хто вже прийняв свою реальність або наближається до цього, здається, що розмова про смерть може бути важливою і необхідною, і не проти поговорити про смерть спокійно, як про щось важливе і невідворотне, але в той же час звичайне, унормоване, неминуче й необхідне.

Розмова з людиною, що помирає, – це досвід, що може докорінно змінити життя людини. Це добре відображено в кількох автобіографічних працях, зокрема в книзі американського письменника Мітча Елбома «Найвеличнійший урок життя, або вівторки з Моррі». У цій книзі автор розповідає про останні місяці життя свого вчителя філософії, який помер від невиліковної хвороби. В ході глибоких розмов про цінності життя, такі як сім'я, діти, робота, успіх, смерть, біль, страждання, радість та щастя, автор потроху наближається до їх розуміння і торкається духовних питань буття, які зазвичай приховані і недооцінені за матеріально-споживацькими настроями епохи, не помічаються чи ігноруються у гонитві за власними ілюзіями, невиправданими ідеалами чи нав'язаними чужими цілями [74].

Кожен із нас знає, що також помре, але ніхто так до кінця і не вірить у це, і замість того, щоб усвідомлювати цей факт, продовжує вибудовувати стіни самообману щодо неминучої смерті. Адже якби ми вірили (усвідомлювали, прийняли цей факт не на рівні обізнаності, а на рівні розуміння), що наше життя є тимчасовим, то те, як ми живемо, змінилося б кардинальним чином. Тому розмова про смерть на рівні інтелектуального осмислення і теоретизування, навіть якщо вона інколи здатна актуалізувати глибокі переживання, все ж таки в основному зводиться до простої

раціоналізації. А от розмова про смерть з людиною, що помирає, – може бути живим процесом засвідчення фундаментального закону буття, який торкається чуттєвого рівня пізнання й залишає там слід назавжди. В очікуванні своєї смерті герой вищезазначеної історії вчиться процесу вмирання, постійно підкреслюючи той факт, що лише навчившись помирати, можна почати повноцінне життя – без фальші, без напускної гри та без самообману.

У літературі можна знайти багато інших реальних історій, де зіткнення зі смертю викликає трансформацію та духовне зростання. Така «незапланова зустріч» торкається своїм «посохом» не лише людини, яка помирає, а й тих, хто знаходиться поруч з нею. Зокрема, можемо пригадати автобіографічні мемуари Пола Каланіті «Коли подих стає повітрям», де автор, який страждає на рак мозку, розмірковує над філософськими питаннями: чи варте життя того, щоб бути прожитим? Що надає йому сенсу перед обличчям смерті? Що є цінним і вартим життєвого часу? І які відкриття зробить людина, коли стикається з близькістю кінця життя? [70].

Інша книга, «У гонитві за світлом, що вислизає. Як прийдешня смерть змінила моє життя», написана Юджином Океллі, керівником однієї з найбільших аудиторських компаній світу. Він був успішним та щасливим чоловіком, з блискучою кар'єрою та прекрасною родиною. Однак один із днів став для нього переломним: несподівано діагностований рак мозку в термінальній стадії скоротив перспективи його життя до 3-х місяців. Ця книга розповідає про те, як Океллі розпочинає нове життя, яке він багато років відкладав на потім, систематично відтерміновуючи його на майбутнє, а тепер у нього не було на це часу. Коли ілюзія майбутнього зникає, реальність постає такою, якою вона є, приходить час переглянути пріоритети, заглибитись у себе та перепланувати життєві плани, з метою зробити останні дні найкращими в житті. Це ще одна натхненна, витончено мудра історія про пошук сенсу життя й звернення до своїх справжніх цінностей перед обличчям близької смерті [75].

Отже, недостатньо знати, що ми смертні, потрібно бути готовими до цього в будь-котрий час. Такий підхід, як би парадоксально це не звучало, дає людині змогу наблизитись до свого власного життя й прожити його усвідомлено і змістовно.

3.2. Напрями, методи та засоби корекції страху смерті та зміни смисложиттєвих орієнтацій

Нинішня політична і соціальна ситуація диктує необхідність мобільної перебудови поведінки й установок особистості, корекції страху смерті та зміни смисложиттєвих орієнтацій. Цьому може допомогти психологічний тренінг.

Тренінг – це особливий метод одержання знань, що відрізняється від своїх аналогів тим, що всі його учасники вчаться на власному досвіді. Це спеціально створене сприятливе середовище, де кожен учасник може з легкістю і із задоволенням побачити й усвідомити свої плюси й мінуси, досягнення й поразки.

Реалізація впливу за допомогою психологічного тренінгу може бути здійснена на декількох рівнях:

- мотиваційному – підвищення активності людини, актуалізація потреби у самопізнанні і саморозвитку;
- когнітивному – підвищення самооцінки, корекція уявлень людини про саму себе;
- емоційному – корекція поточного стану людини (переживання страху) й формування вмінь саморегуляції;
- поведінковому – формування ефективних умінь і навичок для ефективної життєдіяльності.

Відповідно до такого підходу основними завданнями психологічного тренінгу є:

- корекція психологічного стану осіб, що переживають страх смерті;
- зняття емоційної напруги для забезпечення ефективності життєдіяльності;
- соціально-психологічна переорієнтація (переоцінка життєвої ситуації й формування у респондентів позитивної життєвої перспективи).

Психологічна підтримка осіб, що переживають страх смерті та які беруть участь у групових тренінгах, спрямована на зняття тривоги й

напруженості, усвідомлення своїх потенційних можливостей, оволодіння вміннями й навичками, необхідними для підвищення впевненості у собі, визначенні життєвих орієнтирів та підвищенні рівня задоволеності якістю життя та рівня психологічного благополуччя. В результаті подібних занять оптимізується психологічний стан людини, підвищується її самооцінка й самоприйняття. Цей комплекс особистісних змін можна вважати підтвердженням результативності групових занять як форми психологічної підтримки людини.

Для осіб, що переживають страх смерті, нами розроблено тренінг під назвою «Покращуємо своє життя».

Мета тренінгу – побороти відчуття страху смерті, підвищити особисту ефективність учасників і розширити їхні можливості з особистісної, професійної та соціальної самореалізації.

Завдання тренінгу:

- корекція емоційного стану осіб, що переживають страх смерті;
- розширення кругозору, фізичних і соціальних можливостей учасників тренінгу;
- формування в учасників тренінгу навичок соціальної взаємодії у різних життєвих ситуаціях.

Методи проведення: фізичний тренінг, міні-лекції, індивідуальні й групові вправи й рольові ігри, групові дискусії.

Практичний результат полягає у тому, що у результаті тренінгу учасники зможуть:

- побороти (нівелювати) страх смерті;
- освоїти методи саморегуляції;
- підвищити свої комунікативні навички;
- поглибити своє розуміння основних психологічних і соціальних законів;
- сформувати ефективні алгоритми власної поведінки для різних ситуацій.

Критерії відбору у тренінгову групу: група 10-12 осіб; переживання гострого відчуття страху; екстернальна спрямованість контролю, низький рівнем задоволеності якістю життя та низький рівень психологічного благополуччя.

Критерії ефективності тренінгу:

- переборення емоційного дискомфорту (страху смерті);
- подолання невпевненості у собі;
- управління власним фізіологічним й емоційним станом;
- підвищення рівня задоволеності якістю життя.

Формат тренінгу: 4 заняття по 1,5-2 години.

План психологічного тренінгу «Покращуємо своє життя» представлений у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

План психологічного тренінгу «Покращуємо своє життя»

№	Етапи виконання вправ	Ресурсне забезпечення	Тривалість хв
Заняття 1. «Чому я незадоволений своїм життям» Мета заняття: формування в учасників тренінгу адекватного ставлення до свого життя, своїх проблем та до себе. Час проведення: 1 год. 55 хв.			
	Вступ		
1.	Вітальне слово тренера	Плакат з темою виступу	5 хв.
	Вправа на знайомство «Подача із чужих слів»		
1.	Інструкція: «У психологічному тренінгу є традиція - розпочинати роботу зі знайомства. Пропонуємо кожному із учасників розповісти трішки про себе. Але робитимемо ми це в незвичний спосіб. Кожен з вас має охарактеризувати себе від імені своїх знайомих, рідних, друзів (вибрати треба одну людину). Із серветки ви виготовляєте маленьку фігурку, що символізує обрану людину. Той, хто готовий до представлення, піднімається зі стільця, тримаючи в руках паперову фігурку, «від імені» якої він говорить: «Я - приятель Макса. Я хочу сказати буквально пару слів про нього й так, щоб сам		2 хв.

	Макс був би із мною згодний. Макс дуже стримана людина й не дуже охоче виявляється в центрі уваги...» Після того як всі учасники виконають вправу, настає час зворотного зв'язку, питань і зауважень.		
2.	Виконання завдання.	Паперові серветки (10 шт.)	10 хв.
3.	Обговорення. Після того, як всі учасники виконають вправу, настає час зворотного зв'язку, питань і зауважень		3 хв.
	Очікування учасників		
1.	Інструкція: «Коли ми займаємося якоюсь діяльністю ми завжди переслідуюмо певну мету, для чого ми це робимо, що це нам дасть, тобто очікуємо щось від своєї діяльності. Тому я попрошу вас коротко сформулювати те, чого б ви хотіли дізнатися на нашому занятті, що ви очікуєте від нього. Я вам даю 1 хвилину на роздуми, після чого ви всі висловите свої думки з цього приводу.		1 хв.
2.	Виконання завдання		1 хв.
3.	Усні розповіді учасників про свої очікування		3 хв.
4.	Обговорення		1 хв.
	Правила групи		
1.	Дискусія: «Навіщо існують правила в нашому житті»		2 хв.
2.	Групі пропонуються на затвердження такі правила: 1. Спілкування за принципом «тут і тепер» 2. Слухати і чути. 3. Бути позитивним. 4. Бути активним. 5. Говорити тільки за темою і від свого імені. 6. Не критикувати : кожен має право на власну думку. 7. Конфіденційність.	Плакат з правилами	2 хв.
3.	Обговорення: питання до учасників тренінгу : «Чи згодні ви проводити тренінг за такими правилами?»		1 хв.
	Інформаційний міні-семинар		
1.	Тема: «Задоволеність людини якістю свого життя».		5 хв.
2.	Обговорення, діалог з учасниками тренінгу: 1. Питання: Чи задоволені Ви своїм життям на даному етапі? Вислуховування відповідей. 2. Питання: Чим Ви задоволені у своєму житті?		15 хв.

	(Можна привести приклади з власного досвіду) Вислуховування відповідей. 3. Питання: Чим Ви не задоволені у своєму житті? (Можна привести приклади з власного досвіду) Вислуховування відповідей. 4. Учасники на одному листку паперу записують, чим вони задоволені, а на іншому - чим вони не задоволені у своєму житті.		
	<i>Вправа «Хто винен»</i>		
1.	Інструкція: «Тепер, коли Ви з'ясували, чим Ви задоволені у своєму житті, та чим Ви не задоволені, давайте спробуємо вирішити, як можна виправити ситуацію. Напишіть на окремому листку одну з найважливіших для вас «претензію до життя». Листки згортаються й складаються в пакет.	10 листків паперу, ручки, подарунковий пакет	3 хв.
2.	Обговорення. Потім кожен учасник довільно бере будь-який листок, читає його й намагається знайти рішення тією проблеми, яку він озвучив. Група його слухає, оцінює його пропозиції, доповнює, висуває своє бачення проблеми. Допускаються висловлювання критикуючі, уточнюючі або доповнюючі відповідь.		20 хв.
	<i>Інформаційний міні-семінар</i>		
1.	Тема: «Локус контролю».		5 хв.
2.	Обговорення, діалог з учасниками тренінгу: 1. Питання: Подивіться на Ваш листок, де описано, чим Ви не задоволені собою. Подумайте хвилину, і вирішіть, з Вашої точки зору, хто винен у тому, що Ви не задоволені своїм життям? Учасники перечитують свої записи, думають. 2. Давайте обговоримо Ваші думки. Тренер запитує кожного, до якого висновку той дійшов. Вислуховування відповідей. Інші учасники можуть коментувати.		15 хв.
	<i>Гра «Конкурс хвальків»</i>		
1.	Інструкція: «Сьогодні ми з вами проведемо конкурс хвальків. Виграє той, хто краще похвалиться. Але хвастатися ми будемо не собою, а своїм сусідом. Адже це так приємно й так почесно - мати найкращого сусіда. Подивіться уважно на того, хто		2 хв.

	сидить праворуч від вас. Подумайте, що в ньому є гарного, які добрі вчинки він зробив, чим може сподобатися. Не забувайте, що це конкурс, і виграє той, хто знайде у своєму сусіді більше достоїнств».		
2.	Виконання		10 хв.
3.	Обговорення: Чи викликали у вас труднощі під час похвали сусіда?		3 хв.
	Підбиття підсумків заняття:		
1.	Інструкція: «От і підійшло до завершення наше перше заняття, і мені б дуже хотілося дізнатися: Чи справдилися ваші очікування? Чи сподобалось вам заняття? Що ви винесли для себе із заняття? Якою була атмосфера заняття? Які побажання до наступного заняття?		2 хв.
2.	Обговорення		3 хв.
3.	Прощання		
Заняття 2. «Подолання страхів та невпевненості у собі» Мета заняття: корекція відчуття страху; розвиток впевненості особистості у собі, у своїх силах. Час: 1 год. 20 хв.			
	Вступне слово		
1.	Вітальне слово тренера: «Доброго дня, шановні учасники! Сьогодні ми зустрілися з вами вдруге, для того щоб продовжити боротися з невпевненістю у собі, а саме будемо намагатися розвивати у собі впевненість у своїх силах, діяльності та вчинках. Отже, тема нашого сьогоднішнього заняття звучить так: Подолання невпевненості у собі.	Плакат з темою заняття	2 хв.
	Очікування учасників		
1.	Інструкція: «Шановні учасники, пропонуємо вам написати про свої очікування щодо сьогоднішнього заняття, чому ви хотіли б навчитися, що нового дізнатися? Написати ці очікування я пропоную вам на стікерах. Потім всі ваші очікування ми прикріпимо на наш плакат, а по закінченню заняття ми зможемо оцінити наскільки справдилися ваші очікування.		1 хв.
2.	Виконання вправи	10 стікерів	2 хв.
3.	Представлення очікувань учасників тренінгу		3 хв.
	Повторення правил групи		

1.	Інструкція: «Як ви пам'ятаєте, на першому занятті ми створили певні правила за якими ви погодилися проводити наш тренінг. Я пропоную вам згадати ці правила таким чином: кожен з вас розповість про те правило, яке найбільше йому запам'яталося і розкаже, що саме воно означає .		1 хв.
2.	Виконання завдання		1 хв.
3.	Обговорення		3 хв.
	<i>Вправи на розминку</i>		
1.	<i>Вправа «Зустріч поглядами»</i> Інструкція: «Давайте всі встанемо в коло, опустивши голови вниз. По моїй команді ви одночасно піднімаєте голови. Ваше завдання - зустрітися з кимось поглядом. Та пара гравців, якій це вдалося, залишає коло.		2 хв.
2.	Виконання		5 хв.
3.	<i>Вправа «Злива»</i> Інструкція: «Вам по черзі треба виконати певний рух, який всі інші мають за вами повторити, ніби передати естафету сусіду з права. Отже, кожен з вас має повторювати рухи і створити якийсь свій рух. Я розпочну щоб показати вам як це необхідно виконувати. Рухи: - потирання долонь; - клацання пальцями; - поплескування по стегнах; - поплескування по стегнах, доповнене притоптуванням тощо.		2 хв.
4.	Виконання		5 хв.
5.	Обговорення: Яка вправа вам найбільше сподобалася? Що саме вам сподобалося?		3 хв.
	<i>Мозковий штурм</i> <i>«Як підвищити рівень якості свого життя?»</i>		
1.	Інструкція: «На минулому занятті ми з вами прослухали міні-семінар «Задоволеність людини якістю свого життя». Також ми з'ясували, що більшість проблем, які нам заважають бути щасливими, породжені нами самими. Я пропоную вам подумати над тим як можна ефективно і вдало підвищити рівень якості свого життя.		2 хв.

2.	Виконання завдання з навідними питаннями: 1. Питання: Що для Вас значить якість життя? Вислуховування відповідей. 2. Питання: Коли Ви не задоволені своїм життям, ви можете відчувати гаму найрізноманітніших почуттів. Яких? (Можна привести приклади з власного досвіду) Вислуховування відповідей. 3. Питання: Як можна підвищити якість вашого життя? (Можна привести приклади з власного досвіду) Вислуховування відповідей.	Плакат, ручка, фломастер	15 хв.
3.	Обговорення		3 хв.
	Вправа «Казка про страх»		
1.	Інструкція: Пропоную вам прослухати таку казку: Жив - був Страх. Всі його боялися, і ніхто не хотів з ним розмовляти. Смутно й нудно стало страху одному, і вирішив він піти пошукати собі друзів, але нікого не знайшов, тому що всі боялися говорити з ним й ховалися від нього. Давайте намалюємо Страх. Який він?		2 хв.
2.	Виконання: учасники малюють Страх	10 аркушів паперу, олівці	5 хв.
3.	Обговорення: учасники показують Страх один одному, коментують намальоване.		5 хв.
	Вправа «Загальна розповідь».		
1.	Інструкція: «Одному з вас почати розповідь на тему, яким він був, і яким він став. Але вимовляє тільки перше речення. Поруч сидячий учасник вимовляє друге речення й т.д. - по колу.		2 хв.
2.	Виконання		5 хв.
3.	Обговорення		3 хв.
	Підбиття підсумків заняття		
1.	Інструкція: « Наше сьогоднішнє заняття підійшло до свого закінчення і я б хотіла дізнатися про те: Чи справдилися ваші очікування, про які ви говорили на початку заняття? Чи сподобалось вам заняття? Що ви винесли для себе із заняття? Якою була атмосфера заняття? Чому ви навчилися на занятті?		2 хв.

2.	Виконання: учасники висловлюють свої враження про заняття		3 хв.
3.	Прощання		
Заняття 3. «Людина та її можливості»			
Мета заняття: розвиток впевненості у собі.			
Час: 1 год. 20 хв.			
	Вступне слово		
1.	Вітальне слово тренера: «Доброго дня, я рада всіх вас знову бачити на нашому тренінгу. Як ви себе почуваете, як ваш настрій? Хто хоче поділитись новинами? Наше сьогоднішнє заняття буде присвячене розвитку необхідних для успішної самореалізації умінь і навичок. Тема нашого заняття: «Людина та її можливості»	Плакат з темою заняття	5 хв.
	Очікування учасників		
1.	Інструкція: «Шановні учасники, пропоную вам написати про свої очікування щодо сьогоднішнього заняття, чому ви хотіли б навчитися, що нового дізнатися? Писати очікування ми будемо на квіточках, які приклеїмо на наш плакат.	10 паперових квіточок	1 хв.
2.	Виконання		2 хв.
3.	Презентація своїх очікувань		2 хв.
	Правила групи		
1.	Інструкція: «Давайте згадаємо правила нашої групи. По черзі виходьте і пишіть одне правило, не повторюючись»	Маркер, плакат	1 хв.
2.	Виконання		2 хв.
3.	Обговорення: Як на вашу думку, наша група дотримується всіх правил? Можливо ви б хотіли додати якесь правило?		2 хв.
	Вправа «Особиста річ»		
1.	Інструкція: «Я пропоную вам обрати якусь річ, що належить вам, яка може щось говорити нам про вас і розповісти щось про неї. Як вона до вас потрапила? Її призначення? Де ви її придбали?»		2 хв.
2.	Виконання		3 хв.
3.	Презентація особистих речей		5 хв.

	<i>Вправа «Емоції та ситуації»</i>		
1.	Інструкція: «Зараз ми ходитимемо по кімнаті, і той, чие ім'я я назву, має запропонувати продовження ситуації, яку я розповідатиму. Я починаю: «Ось і настав цей день – день, коли я.....Далі, через кожні 20-30 секунд, я називатиму ім'я наступного учасника.		1 хв.
2.	Виконання	Особливі вимоги до приміщення - достатність простору для пересування всією групою.	5 хв.
3.	Обговорення		2 хв.
	<i>Інформаційний міні-семінар</i>		
1.	Тема: «Можливості людини (історії успіху)»		10 хв.
2.	Обговорення, діалог з учасниками тренінгу: 1. Питання: Прокоментуйте Ваші враження від почутого? Вислуховування відповідей. 2. Питання: На Вашу думку, ситуації людей, про яких Ви дізналися, легші чи важчі за Вашу? Вислуховування відповідей. 3. Питання: За рахунок чого люди, про яких Ви щойно дізналися, змогли змінити свою ситуацію? Вислуховування відповідей. 4. Питання: Як Ви думаєте, чи зможете Ви змінити свою життєву ситуацію? Вислуховування відповідей..		15 хв.
	<i>Гра «Скульптура»</i>		
1.	Інструкція: «Вам потрібно розбитися на пари. Один буде скульптор, інший - скульптура. За завданням тренера скульптор ліпить із «глини» скульптуру: людина, дитини, що нічого не боїться; людина, що усім задоволена; людина, що виконала складне завдання ; впевнена людина; невпевнена людина. Потім учасники міняються ролями.		2 хв.
2.	Виконання		5 хв.
3.	Обговорення: Чи сподобалася вам ця вправа? Яку скульптуру було найлегше виконувати? Яку скульптуру було важко виконувати?		3 хв.

	Яка скульптура вам найбільше сподобалася?		
	Вправа «10 успішних заповідей»		
1.	Інструкція: «Що таке заповідь? Пропоную вам уявити себе успішною людиною (з Вашої точки зору) і дати 10 настанов – заповідей для того, аби стати успішним. Для цього ми поділимося на дві групи по 5-6 чоловік. Після закінчення одна з груп має назвати свої заповіді і записати їх на дошці, інша група доповнює цей перелік.		2 хв.
2.	Виконання		5 хв.
3.	Обговорення: Які заповіді успішності ви вважаєте найважливішими? Яких заповідей успішності ви дотримуетесь? А яких важко дотриматися?		3 хв.
	Підбиття підсумків заняття		
1.	Слова тренера: «Наше заняття завершується і я хотіла б дізнатися про те: Чи справдилися ваші очікування? Чи сподобалось вам заняття? Що ви винесли для себе із заняття? Якою була атмосфера заняття? Як настроєні ви до учасників, а як вони?		5 хв.
3.	Прощання		

Заняття 4. «План дій»

Мета заняття: актуалізація отриманих у ході попередніх тренінгових занять умінь і навичок для покращення власного життя.

Час: 1 год. 55 хв.

	Вступне слово		
1.	Вітальне слово тренера: «Доброго дня, я рада всіх вас знову бачити на нашому занятті. Як ви себе почуваєте, як ваш настрій? Наше сьогоднішнє заняття буде присвячене актуалізації отриманих у ході попередніх тренінгових занять умінь і навичок. Тема сьогоднішнього заняття: «План дій»	Плакат з темою заняття	5 хв.
	Очікування учасників		
1.	Інструкція: «Шановні учасники, я б хотіла дізнатися про ваші очікування з приводу нашого заняття. Чого ви б хотіли навчитися? Які враження ви очікуєте отримати на занятті?		1 хв.
2.	Виконання		3 хв.

3.	Обговорення		1 хв.
	<i>Правила групи</i>		
1.	Інструкція: «Давайте згадаємо правила нашої групи, яких ми погодилися дотримуватися під час наших занять. Ці правила записані на нашому плакаті. Давайте їх пригадаємо і зачитаємо»		1 хв.
2.	Виконання	Плакат з правилами	3 хв.
3.	Обговорення		1 хв.
	<i>Вправа на розминку «Перетворення»</i>		
1.	Інструкція: «Я пропоную вам завершити кілька речень на кшталт: «Якби я був книгою, то був би...». Усі відповідають по черзі (відповіді, природно, зводяться до не багатьох варіантів, наприклад, словник, книга поезій, енциклопедія тощо).» Так само, пропонується ще кілька речень, замінюючи ключове слово, яким є узагальнююча категорія (книга, їжа, пісня, музика, явище природи, вид транспорту тощо). Знов відповіді різні (їжа – каша, пиріжок, картопля тощо; явище природи – дощ, вітер, сніг тощо), але всі вони стосуються однієї категорії.		2 хв.
2.	Виконання		5 хв.
3.	Обговорення: Які відповіді ваших однокласників видалися вам найцікавішими?		3 хв.
	<i>Аутогенне тренування</i>		
1.	Інструкція: «Зараз ми спробуємо зануритися в аутогенний стан. Сядьте прямо, дихання повинне бути зовсім спокійним. Закрийте очі. Зосередьтеся на своїх внутрішніх відчуттях, які будуть викликати у вас мої слова. Зосередьте вашу увагу на своїх руках. Повторюйте слідом за мною:»		2 хв.
2.	Виконання: «Мої руки стають теплішими. М'язи рук, кистей і пальців розслаблюються. Я уявляю, що занурюю їх у приємну теплу воду й вони розслаблюються. Тепло від кистей рук піднімається по плечах. Передпліччя й плечі розслаблюються. Я відчуваю приємне тепло в руках і в плечах. Мої плечі спокійно опущені. Тепер моя увага переходить на ноги. Я уявляю, що м'язи ніг поринають у теплу воду. М'язи ніг приємно розслаблюються. Тепло від ніг піднімається вгору. Розслаблюються м'язи стегон і живота. Почуваю приємне тепло в області		5 хв.

	сонячного сплетення. Мої живіт і груди розслабилися й наповнилися приємним теплом. Тепер моя увага переводиться на обличчя. Розгладжується чоло, розслаблюються м'язи обличчя. Нижня щелепа легко відходить униз. Губи злегка відкриті. Мені дихається легко й спокійно. Спокійно й рівно б'ється моє серце. Я впевнений у собі, у своїх силах, у своїх словах. Я легко розстаюся зі своїм негативним хвилюванням і заміню його радісним очікуванням нового у своєму житті.		
3.	Обговорення: Чи всім вдалося зануритися в аутогенний стан? Що ви відчули? Як ви зараз себе відчуваєте?		3 хв.
	Вправа «План дій»		
1.	Інструкція: «На першому занятті ми з вами описували, чим Ви незадоволені у Вашому житті. Візьміть ці листки та перегляньте ще раз. Можливо Ваше бачення ситуації змінилося. Якщо якісь проблеми знівелювалися, то викресліть їх і залиште ті, що ще актуальні для Вас.» Учасники переглядають свої записи		3 хв.
2.	Завдання: перед Вами є кілька важливих для Вас проблем. Серед них є такі, які взагалі не можна вирішити? Якщо так, то викресліть їх також. Учасники знову переглядають свої записи		2 хв.
	Перед Вами є проблеми (3-4), які Вам важливо вирішити і Ви розумієте, що Ви у змозі це зробити. Ваше завдання: напишіть план дій з вирішення кожної проблеми.		10 хв.
3.	Обговорення: Встає перший учасник і зачитує свою першу проблему і шляхи, як він буде її вирішувати. Якщо у групи є якість доповнення, або варіанти допомоги, вона може їх озвучити. Якщо у когось із групи є схожа проблема, то він може щось запропонувати своє, а щось узяти у першого учасника. Далі розглядаються та обговорюються шляхи вирішення проблем іншим учасників		50 хв.
	Підбиття підсумків заняття		

1.	Слово тренера: « На початку заняття ви говорили про свої очікування на стікерах, а тепер я пропоную пригадати їх, та розповісти, чи справдились вони і в чому саме?»		1 хв.
2.	Виконання		3 хв.
3.	Слово тренера: «Шановні учасники, наш тренінг добігає кінця. Зазвичай по закінченню тренінгу учасники обмінюються приємними побажаннями. Я пропоную вам сказати декілька слів з побажанням групі супроводжуючи їх певним жестом»		2 хв.
4.	Виконання		2 хв.
5.	Слово тренера: «Давайте всі разом поаплодуємо собі за плідну працю протягом наших занять. Я хочу вам побажати впевненості у собі, у своїх силах та успіхів у житті		2 хв.
6.	Прощання		

Висновки до третього розділу

Смерть розчинена в кожній миті життя. І зустрічі зі смертю – це можливість пробудити людину від інертності і пасивності. У такі моменти, коли з'являється шанс усвідомити свою смертність, вивільняється величезна кількість життєвої енергії, яку можна спрямувати на щось справді важливе і цінне – на творення життя, а не на його руйнацію; на глибинне його пізнання, а не на сліпе тиражування соціально-рольових фейків; на усвідомлене і мудре його проживання у всій повноті проявів, а не лише на тваринне виживання. У такі миті людина починає розуміти, що кожна наступна зустріч зі смертю – це насправді зустріч із життям, що активує процес особистісного оновлення, переродження, трансформації. Це дорогоцінні моменти осмислення, що дають змогу глибше пізнати життя і повноцінно проявитися в неповторності й унікальності кожної його миті. А іще у цьому допомагають різні практики, такі як практики нормалізації, практики усвідомлення, практики інвестування, практики ритуалізації та практика розмови з людиною, яка помирає.

Для осіб, що переживають страх смерті та не можуть знайти себе у житті, нами розроблено тренінг під назвою «Покращуємо своє життя», спрямований на зняття тривоги й напруженості, подолання страху, усвідомлення своїх потенційних можливостей, оволодіння вміннями й навичками, необхідними для підвищення впевненості у собі, визначенні життєвих орієнтирів та підвищенні рівня задоволеності якістю життя та рівня психологічного благополуччя. В результаті подібних занять оптимізується психологічний стан людини, підвищується її самооцінка й самоприйняття.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні здійснено огляд теоретичних аспектів проблеми особистісного ставлення людини до життя та смерті в руслі її ціннісно-сміслових орієнтацій, а також проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення людини до життя та смерті в умовах надзвичайних ситуацій. У підсумку зауважимо наступне:

На сучасному етапі розвитку психологічної науки питанню відношення до життя та смерті, а також вивченню сутності критичних життєвих ситуацій приділяється багато уваги, в першу чергу, через їх вплив на становлення особистості, особливо в ціннісно-смісловому аспекті. Дослідження виявили, що відношення людей до смерті змінювалось разом зі світоглядом протягом всього існування людства. Таке відношення будувалось на розумінні смерті як природного продовження та закінчення життя до повного їх розриву у свідомості людини, розведення їх як двох різних сутностей, їх взаємозаперечення.

Життя та смерть – це два важливі поняття, що стосуються ціннісно-змістовної сфери життєдіяльності людини. У широкому розумінні науковці називають цінностями значимі для людини явища і предмети реальної дійсності з погляду їх відповідності або невідповідності потребам суспільства, соціальної групи, особистості; у більш вузькому розумінні – це моральні й естетичні вимоги, вироблені людською культурою. У свою чергу, ціннісно-смістова сфера – це комплекс інтегративних якостей особистості, що виявляються у ціннісному ставленні до різних видів професійної діяльності залежно від рівня засвоєння досвіду, загальноприйнятих цінностей, професійних знань, умінь та навичок, що фіксуються в потребах, мотивах, установках, оцінках, ідеалах й інтересах особистості.

Наявність смислу життя є необхідною умовою людського існування. Усвідомлення кінця свого існування стимулює людину максимально використовувати відведений їй час життя, ставить питання про осмисленість

життя, відповідальність за її наповнення. В цьому аспекті підкреслюється важливість організації та регуляції часу життя, умовою якого є виділення особистістю життєвих цілей, реалізація яких і наповнює життя смыслом.

Події в житті людини можуть обумовлювати переосмислення сенсу життя. Особливу роль в такому процесі відіграють критичні та надзвичайні ситуації, які викликають переоцінку цінностей людини, актуалізацію та усвідомлення нових смислів. Надзвичайні ситуації є різновидом кризових ситуацій, в яких повністю руйнуються механізми саморегуляції особистості. Вони вирізняються також і тим, що події, які їх викликають, часто є раптовими, аномальними, екстремальними, катастрофічними, і обов'язково виступають сильними (травмуючими) чинниками, вони помітно виснажують людину, викликаючи страх або почуття безпорадності. Внаслідок такого стресогенного впливу у особистості після закінчення дії надзвичайної ситуації можуть формуватися симптоми так званого посттравматичного синдрому, або посттравматичний стресовий розлад. Більшість як вітчизняних, так і закордонних психологів дотримуються думки про те, що критичні та надзвичайні ситуації є передумовою найважливіших особистісних змін, які можуть бути для особистості як позитивними (конструктивними, творчими, інтегруючими), так і негативними (деструктивними, руйнівними, роз'єднуючими).

У практичній частині магістерської роботи ми здійснили емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення до життя та смерті у осіб, професія яких пов'язана з ризиком для життя (пожежники) та у цивільних осіб. Для опитування було обрано 60 осіб, з них 30 – це працівники пожежних частин Святошинського та Дарницького РУ ГУ ДСНС України в м. Києві; а 30 осіб – це люди, робота яких ніяк не пов'язана з ризиком. Методологія дослідження включала спостереження, бесіди, тестування та метод математичного обрахунку даних.

Результати емпіричного дослідження:

1. За методикою «Самопочуття, активність, настрій (САН)» виявлено, що серед пожежників переважає середній рівень самопочуття та низький рівень активності і настрою, у той час як серед цивільних осіб переважає середній рівень самопочуття та активності, однак рівень настрою у цивільних також низький, як і у пожежників. Це можна пояснити тим, що робота пожежників пов'язана не лише з ризиком для життя, але також вони бачать багато життєвих трагедій (в тому числі і смертельних), яким навряд чи люди радіють. Низький рівень настрою у цивільних пояснюється умовами, у яких вони опинилися у результаті війни.

2. За методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонтьєва було з'ясовано, що і у пожежників, і у цивільних низькі бали за субшкалою «Цілі в житті» вказують на те, що ці люди живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем і поки мало планують майбутнє. У пожежників низькі показники за субшкалою «Процес життя...» вказують на те, що у них низька емоційна насиченість життям, в той же час у цивільних осіб показник за цією субшкалою високий, що свідчить про те, що цивільні сприймають процес свого життя як більш цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. У цивільних осіб констатовано низькі показники за субшкалою «Результат життя...», що говорить про те, що більшість з опитаних незадоволені прожитою частиною свого життя, у них присутнє відчуття того, що життя не було продуктивним й осмислено прожитим. У свою чергу, у пожежників за цією шкалою виявлено високі показники, що свідчить про їх задоволеність власною самореалізацією. У пожежників високі показники за субшкалою «Локус контролю – Я» вказують на те, що ці люди є сильними особистими, які володіють достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про його зміст. У цивільних за цією субшкалою показники низькі, що говорить про відсутність віри у більшість з них у свої сили контролювати події власного життя. Також і у пожежників, і у цивільних низькі бали за субшкалою «Локус контролю –

життя». Опитані особи наразі впевнені у тому, що їх життя непідвласне свідомому контролю й безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Загалом пожежники мають більший рівень осмисленості життя, ніж цивільні, і за «Тестом на визначення індексу життєвої задоволеності». Пояснити це можна тим, що специфіка їх професії полягає у тому, що вони бачили багато надзвичайних ситуацій та трагедій і тому більш осмислено та виважено ставляться до життя.

3. Результати за методикою «Дослідження ціннісних орієнтації особистості» М. Рокича дозволили виявити, що перші сходинки в рейтингу термінальних цінностей у обох груп займають стабільне становище в країні (бажання того, щоб війна скоріше закінчилася), здоров'я (пережитий досвід війни та професії змушує людей більше цінувати своє здоров'я та життя), активна життєдіяльність, цікава робота. Далі у обох груп ідуть схожі позиції за такими цінностями як життєва мудрість, любов, вірні друзі. На останніх місцях у обох груп – задоволення, розваги, краса природи та мистецтва, творчість та саморозвиток, рівність поміж людей.

Серед інструментальних цінностей у обох груп на перших місцях відзначено відповідальність, дисциплінованість, освіченість. Далі – раціоналізм, самоконтроль, незалежність. А наприкінці – чесність, терпимість до думок інших, чуйність, широта поглядів.

Нами відзначено, що пожежники свої ділові якості перенесли і на повсякденне життя або вважають, що саме ці якості дозволяють досягати поставлених цілей в житті. Самоконтроль і можливість відстоювати свої позиції також можна віднести до цінностей, які мають певну професійну спрямованість. У свою чергу, цивільні особи виділили цінності, які вони сприймають як умову успішності людини майже у всіх сферах життєдіяльності.

4. За «Тестом на визначення індексу життєвої задоволеності» виявлено, що високий рівень задоволеності життям наразі не притаманний ні пожежникам, ні цивільним. Наразі у обох груп констатовано низький рівень

задоволеності якістю життя.

5. За «Опитувальником оцінки потреби досягнення успіхів» (у адаптації Є.Шольца) виявлено, що і у пожежників, і у цивільних домінує тенденція уникнення невдачі, і це говорить про те, що в умовах війни важко будувати плани та ставити цілі.

Зважаючи на отримані дані емпіричного дослідження, зауважимо, що надзвичайна ситуація, яку переживає людина та страх смерті – це насправді зустріч із життям, що активує процес особистісного оновлення, переродження, трансформації. Це дорогоцінні моменти осмислення, що дають змогу глибше пізнати життя і повноцінно проявитися в неповторності й унікальності кожної його миті. А іще у цьому допомагають різні практики, такі як практики нормалізації, практики усвідомлення, практики інвестування, практики ритуалізації та практика розмови з людиною, яка помирає.

Для осіб, що переживають страх смерті та не можуть знайти себе у житті, нами запропоновано тренінг під назвою «Покращуємо своє життя», спрямований на зняття тривоги й напруженості, подолання страху, усвідомлення своїх потенційних можливостей, оволодіння вміннями й навичками, необхідними для підвищення впевненості у собі, визначенні життєвих орієнтирів та підвищенні рівня задоволеності якістю життя та рівня психологічного благополуччя. В результаті тренінгу учасники зможуть: побороти (нівелювати) страх смерті; освоїти методи саморегуляції; підвищити свої комунікативні навички; поглибити своє розуміння основних психологічних і соціальних законів; сформулювати ефективні алгоритми власної поведінки для різних ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого навчального закладу : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 216 с.
2. Атаманцев В.Г. Деякі аспекти проблеми екстремальності у діяльності пожежних. *Юридична психологія та педагогіка*. 2018. №4. С. 173-179.
3. Белей М.Д. Ціннісно-нормативна сфера особистості. *Науковий вісник Львівського юридичного інституту*. 2017. № 22. С. 13-21.
4. Богомаз К. Ю. Соціологія молоді: навчальний посібник / К. Ю. Богомаз, І. І. Мачуліна, Л. М. Сорокіна. Дніпродзержинськ: Вид-во ДДТУ, 2013. 358 с.
5. Бондаренко О.Ф. Страх смерті: ціннісний аспект розвитку особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 4. С. 8-11.
6. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості. *Цінності освіти і виховання* : наук.-метод. зб. Київ, 2014. С. 27-31.
7. Вишневський О. Ще раз про народження громадянина. *Освіта*. 2016. №8. С.6-9
8. Галімов Ю.А. Формування вмінь саморегуляції психічних станів у майбутніх рятувальників. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2014. № 3. С. 181-184
9. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді: курс лекцій. К.: МАУП, 2014. 224 с.
10. Дейтс Б. Життя після втрати / Пер. з англ. В. Челнокової. Київ: Престиж, 2011. 304 с.
11. Долинська Л.В., Максимчук Н.П. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: навчальний посібник. 3-тє вид. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О. В., 2015. 124 с.
12. Донченко Г.І. Смерть як підсумок життя. *Молодий вчений*. 2017. №11. С. 105-108.

13. Дорожевець А. Когнітивні механізми адаптації до кризових подій. *Психолог*. 2014. №27. С.20-29.
14. Екстремальна психологія: підручник / О.П. Євсюков, А.С. Куфлієвський, Д.В. Лебедєв та інші; за заг. ред. проф. О.В.Тімченка. Харків: УЦЗУ, 2015. 502 с.
15. Екстремальна психологія: підручник / За заг. ред.. проф. О.В.Тімченка Київ: ТОВ «Август Трейд», 2017. 521 с.
16. Єрмакова С.С. Формування професійних цінностей у майбутніх соціальних працівників : автореф. дис. ... канд. пед. наук Одеса, 2003. 21 с.
17. Євмінов А.Д. Символізм смерті. *Психологія і суспільство*. 2015. №7. С. 87-93.
18. Зінченко В.П. Про цілі та цінності у контексті смерті. *Психолог*. 2017. № 5. С. 3-16.
19. Клінцова М. До проблеми смерті та безсмертя. *Вісник Львівського університету ім. Івана Франка*, 2016. Вип. 21. С. 40-46.
20. Козловська І.М. Формування професійних та духовних цінностей фахівців соціальної сфери. *Нові технології навчання*. 2012. № 66. С. 107-113.
21. Коkun О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2009. 265 с.
22. Корнієнко І. Ціннісні зміни особистості як наслідок переосмислення травмуючої ситуації. *Психолог*. 2015. С.8-12.
23. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-центр, 2016. 580 с.
24. Костюков С. Історична генеза поняття «цінність» у філософії. *Вища освіта України*. 2012. № 4. С. 24-31.

25. Кривоконь Н.І. Кризові ситуації особистості: підходи до типологізації та значення в аспекті розвитку соціальних послуг. *Вісник Харківського національного університету*. 2013. № 15. С. 215-220
26. Кризова психологія: навчальний посібник / За ред. О.В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
27. Ксендзюк А. Тайна Карлоса Кастанеды. Анализ магического знания дона Хуана: теория и практика. Одесса: Хаджибей, 1998. 480 с.
28. Кулеша-Любінець М.М. Техніки психологічної допомоги та самопомоги особі у екстремальній ситуації: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Кушнір Г. М., 2017. 72 с.
29. Кучер Г. Розвиток і становлення ціннісної сфери в юнацькому віці. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка*. 2015. № 7. С. 145-149
30. Кухаренко П. М. Формування громадської позиції сучасної молоді. *Україна на зламі тисячоліть - 20 років незалежності (1991-2011) : зб. наук. праць*. Дніпропетровськ : Придніпров'я, 2012. Вип. 3. С. 169-174.
31. Лазарук А. Цінності людини у науково-психологічному осмисленні. *Психологія і суспільство*. 2014. №2. С. 20-38.
32. Левин С. Кто умирает? / Пер. с англ. С. Ключникова. Киев: София, 2002. 352 с.
33. Ліфанова Н.В. Психологія особистості. 4-те вид. допов. Київ: Центр навчальної літератури, 2012. 327 с.
34. Максимчук Н.П. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій майбутнього фахівця у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.
35. Матяж С. В. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці СНУ*. 2014. Вип. 213. С. 225- 229
36. Методика формування соціальних цінностей майбутніх соціальних працівників : методичні рекомендації / уклад. Р.В. Костенко. Одеса : ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2012. 67 с.

37.Мирончак К. В. Зустріч зі смертю: способи організації життєвого досвіду. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 136 с.

38.Мирончук Н.М. Ціннісне ставлення до себе та інших як основа життєвого самоздійснення особистості. *Формування особистості в освітньо-виховному середовищі навчального закладу: проблеми і пошуки* : зб. наук. праць. Житомир: ФОП Левковець, 2015. Вип. 2. С. 82-85.

39.Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Видавництво УКУ, Свічадо, 2014. 120 с.

40.Мэй Р. Любовь и воля / Пер. с англ. О.О.Чистяков и А.П.Хомик. Москва: Рэфл бук, 2001. 376 с.

41.Назарова О. М. Психологічна готовність рятувальників до ризику. *Молодий вчений*. 2018. №7. С. 685-688.

42.Оверченко А.І. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посібник. Київ: НАВС, 2014. 155 с.

43. Основи соціальної психології: навчальний посібник / За ред. М.М. Слюсаревського. Київ: Міленіум, 2012. 495 с.

44. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія і суспільство*. 2016. №4. С. 98-121.

45.Роменець В. О. Життя та смерть: розуміння розумом і вірою. Київ: Либідь, 2009. 217 с.

46.Савченко Л. Вивчення ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді. *Рідна школа*. 2013. № 8. С. 39-41.

47. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. 3-тє вид. доопрац. – К.: Академвидав, 2013. 360 с.

48. Солікар О.Д. Страх смерті та його екзистенційне підґрунтя. *Молодий вчений*. 2016. №11. С. 454-459.

49.Соціальна робота : технологічний аспект : навчальний посібник / За ред. А. Й. Капської. Київ: Центр навчальної літератури, 2012. 352 с.

50. Титаренко Т . М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2013. 376 с.

51. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: ПП Марич, 2011. 267 с.
52. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
53. Фромм Е. Втеча від свободи / Пер. з англ. М. Яковлев. Харків: «КСД», 2019. 288 с.
54. Хархаліс У. М. Взаємодія життя і смерті: світоглядний аспект. *Мультиверсум*. 2017. №56. С. 72-78
55. Холечек Е. *Назустріч смерті. Практичні поради і духовна мудрість тибетського буддизму*. Львів: Бона, 2014. 178 с.
56. Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2017. Вип. 38. С. 18-21
57. Цінності, соціальні цінності, ціннісні орієнтації : діагностичні методики : методичні рекомендації / Уклад. Р.В. Костенко. Одеса : ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2014. 64 с.
58. Чорна К. І. Виховання громадянина, патріота, гуманіста: науково-методичний посібник. 4-те вид. Кив: ТОВ «ХІК», 2014. 224 с.
59. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
60. Швалб Ю.М. Життєвид досвід і практики інвестування. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2018. № 27. С. 167-172.
61. Шемигон Н.Ю. Формування ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців соціальної сфери у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Харків, 2008. 34 с.
62. Ярошенко А.О. Ціннісний дискурс освіти : монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. 156 с.
63. Alexander I. E., Colley R. S. & Adlerstein A. M. Is death a matter of indifference? *The Journal of Psychology*. 1998. № 46. С. 277–283.

64. Adler A. Problems of Human Nature. URL: <https://ia802900.us.archive.org/13/items/in.ernet.dli.2015.126777/2015.126777.Understanding-Human-Nature.pdf>
65. Charvat J. L. Otto Rank's Personality Types and the Prisoner's Dilemma Game. *Student Work*. 1998. 69 p.
66. Florian V. & Kravetz S. Fear of personal death. *Journal of personality and social psychology*. 2002. № 13. C. 600-607.
67. Fong J. The Death Café Movement: Exploring the Horizons of Mortality. London: Palgrave-Macmillan, 2009. 202 p.
68. Frankl V. Man's Search for Meaning. N-Y, 1998 (3d edit). 200 p.
69. Jung C.G. *Complex, Archetype, Symbol*. London, 19878 (2d edith). 374 p.
70. Kalanithi P. When Breath Becomes Air. US:Random House, 2016. 228 p.
71. Kalsched D. The Inner World of Trauma: Archetypal Defences of the Personal Spirit. B: Routledge, 1998. 240 p.
72. Kim D. & Choi Y. Dying for a better life: South Koreans fake their funerals for life lessons. *The Journal of Psychology*. 2008. № 23. C. 102-107
73. Kubler-Ross E. On death and dying. New-York, Scribner. 1999, 260 ст.
74. Mitch A. Tuesdays with Morrie: An Old Man, a Young Man, and Life's Greatest Lesson. N-Y: Sphere, 2002. 334 p.
75. O'Kelly E. Chasing Daylight: How My Forthcoming Death Transformed My Life. McGraw Hill, 2007. 201 p.
76. Rinpoche S. The Tibetan Book of Living and Dying. N.Y.: Harper Collins, 1998. 178 p.
77. Vance L. M. Death anxiety. *Journal of Humanistic Psychology*. 2014. №54. P. 414-433
78. Wong P. T. P. & Tomer A. Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance. *Death Studies*. 2012. №. 35. P. 99-106.
79. Yalom Irvin D. *Existential Psychotherapy*. New York: NY Basic Books, 1980. 420 p.
80. Death cafe – офіційний сайт. URL: <https://deathcafe.com>

Методика «Самопочуття, активність, настрої (САН)»

Ця методика є різновидом опитувальників станів і настроїв. Розроблена вона була співробітниками Московського медичного інституту імені В.М.Сеченова у 1973 р., автори методики – В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В. Б. Шарай і М. П. Мірошніков.

САН являє собою карту (таблицю), що включає 30 пар слів, які відбивають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, настрої, активність). При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність і настрої – можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень.

Інструкція: «Необхідно співвіднести свій стан зі шкалою 3-2-1-0-1-2-3 кожну пару ознак. Наприклад, між парою тверджень «Самопочуття гарне» й «Самопочуття погане» розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Цифра «0» відповідає середньому самопочуттю, яке респондент не може віднести ні до поганого, ні до гарного. Одиниця, що знаходиться ліворуч від «0», відбиває самопочуття – вище за середнє, а цифра три - відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри «0», аналогічним чином характеризують самопочуття респондента, якщо воно нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається й оцінюється кожен рядок даного опитувальника.

У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень Ви здійснюєте свій вибір, відзначаючи необхідне значення шкали «3-2-1-0-1-2-3».

Бланк тесту

№ п/п	Твердження	Бали							Твердження
1	Самопочуття хороше	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2	Почуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Почуваю себе слабким
3	Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
4	Малорухомий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
5	Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Смутний
6	Гарний настрій	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрій
7	Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	Розбитий
8	Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
9	Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
10	Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
11	Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасний
12	Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
13	Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
14	Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
15	Безучасний	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
16	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Зацікавлений
17	Захоплений	3	2	1	0	1	2	3	Сумовитий
18	Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
19	Відпочивший	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений
20	Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
21	Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
22	Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
23	Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Схвильований
24	Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
25	Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Швидко втомлюється
26	Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
27	Міркувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Міркувати легко
28	Неуважний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
29	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
30	Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб: індекс 3, що відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності й поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний за ним індекс 2 – за 2; індекс 1 – за 3 бали й так до індексу 3 із протилежної сторони шкали, що відповідно приймається за 7 балів. Однак варто враховувати, що полюса шкали постійно змінюються. Отже, позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі.

Наприклад:

	7 6 5 4 3 2 1	
Почуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваю себе слабким
	1 2 3 4 5 6 7	
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний

Здійснюється розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

Ключ

Самопочуття – питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність – питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій – питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума перебуває в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в цей момент часу за принципом:

< 30 балів – низька оцінка;

30 - 50 балів – середня оцінка;

> 50 балів – висока оцінка.

«Тест смисложиттєвих орієнтацій»

(за авторства Д.О. Леонтьєва)

Тест смисложиттєвих орієнтації є адаптованою версією тесту «Цілі у житті» Джеймса Крамбо й Леонарда Махоліка. Методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення з'ясування змісту життя Віктора Франкла. Суть її полягає у тому, що невдача в пошуку людиною змісту свого життя (екзистенціальна фрустрація) і відчуття втрати змісту (екзистенціальний вакуум), що впливають з цього, є причиною особливого класу душевних захворювань – ноогенних неврозів. Спочатку автори прагнули показати, що: а) методика вимірює саме ступінь «екзистенціального вакууму» у термінах В. Франкла; б) останній характерний для психічно хворих і в) він не тотожний просто психічній патології. «Цілі у житті», які діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значимості життя.

Інструкція: «Вам буде запропоновано пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне із двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну із цифр 1, 2, 3, залежно від того наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні)».

Бланк опитувальника

1. Звичайно мені дуже нудно.	3	2	1	0	1	2	3	Звичайно я сповнений енергії.
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і й захоплюючим.	3	2	1	0	1	2	3	Життя здається мені спокійним і рутинним
3. У житті я не маю певних цілей і намірів.	3	2	1	0	1	2	3	У житті я маю дуже ясні цілі та наміри
4. Моє життя уявляється мені вкрай безглуздом і безцільним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя представляється мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші	3	2	1	0	1	2	3	Кожен день здається мені схожим на всі інші.
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами,	3	2	1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати

якими завжди мріяв зайнятися								себе ніякими турботами.
7. Моє життя клялося саме так, як я мріяв	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8. Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3	2	1	0	1	2	3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті.
9. Моє життя порожнє й нецікаве	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя наповнене цікавими справами
10. Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що вона була цілком осмисленим	3	2	1	0	1	2	3	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало змісту.
11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше.	3	2	1	0	1	2	3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя іще раз так само, як живу зараз.
12. Коли я дивлюся на світ, що мене оточує, він часто приводить мене в стан розгубленості і занепокоєння.	3	2	1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на світ, що мене оточує, він зовсім не викликає в мене занепокоєння й розгубленості.
13. Я людина дуже відповідальна.	3	2	1	0	1	2	3	Я людина зовсім не відповідальна
14. Я думаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням.	3	2	1	0	1	2	3	Я думаю, що людина не має змоги вибирати свій шлях через вплив зовнішніх обставин.
15. Я виразно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3	2	1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16. У житті я іще не знайшов свого покликання і ясних цілей.	3	2	1	0	1	2	3	У житті я знайшов своє покликання й цілі
17. Мої життєві погляди іще не визначилися.	3	2	1	0	1	2	3	Мої життєві погляди цілком визначилися.
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання й цікаві цілі в житті.	3	2	1	0	1	2	3	Я навряд чи здатний знайти покликання й цікаві цілі в житті.
19. Моє життя в моїх руках, і я сам управляю ним.	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя не підвладне мені й воно управляється зовнішніми подіями.
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення	3	2	1	0	1	2	3	Мої повсякденні справи не приносять мені задоволення

Обробка результатів.

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і переведення сумарного балу в стандартні значення (відсотки). Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку зі спадною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7)

завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності.

У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти – 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти – 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Загальний показник ОЖ – всі 20 пунктів.

Субшкала 1 (цілі) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) – 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю – Я) – 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю – життя) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Середні й стандартні відхилення субшкал і загального показника ОЖ (N=200 осіб) наступні:

Шкали	Чоловіки		Жінки	
1 – цілі	32,90	5,92	29,38	6,24
2 – процес	31,09	4,44	28,80	6,14
3 – результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 – ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 – ЛК-життя	30,14	5,80	28,70	6,10
Загальний показник ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Інтерпретація субшкал

1. Цілі в житті. Бали по цій шкалі характеризують наявність або відсутність у житті респондента цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали по цій шкалі навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, що живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали по цій шкалі можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але й прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні й не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, з огляду на показники по інших шкалах СЖО.

2. Процес життя, або інтерес й емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає респондент сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали по цій шкалі й низькі по іншим будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали по цій шкалі – ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, йому можуть надавати повноцінний зміст спогади про минуле або націленість у майбутнє.

3. Результативність життя, або задоволеність самореалізацією. Бали по цій шкалі відбивають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивним і осмисленим було прожито його частину. Високі бали по цій шкалі й низькі по іншим будуть характеризувати людину, що доживає своє життя, у якій все в минулому, але минуле здатне надати змісту залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитою частиною життя.

4. Локус контроль-Я (Я – господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й уявленнями про його зміст. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контроль-життя, або управління життям. При високих балах – переконання у тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення й втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвласне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна й безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Методика «Ціннісні орієнтації»

(М. Рокич)

Перед початком дослідження кожен досліджуваний одержує інструкцію наступного змісту:

«Вам зараз буде запропоновано набір з 18 карток, на кожній з яких надруковано певну цінність. Уважно вивчіть їх зміст і знайдіть серед них ту картку, яка є для Вас найбільш значимою. Вона і буде на першому місці. Далі виберіть наступну за значимістю і розмістіть її зразу ж за першою. Цю процедуру слід провести з усіма картками. Найменш важлива з цінностей повинна зайняти 18 місце. Завдання слід виконувати вдумливо, не поспішаючи. Якщо у Вас виникає потреба змінити свою думку, то можна впорядковувати картки у відповідності з новим баченням. Кінцевий результат повинен відображати Вашу загальну позицію».

Стимульний матеріал.

Термінальні цінності

Цінність	Місце
Здоров'я (фізичне і психічне)	
Матеріальна забезпеченість, наявність коштів	
Любов/кохання	
Щасливе сімейне життя	
Активне соціальне життя	
Громадське визнання (повага оточуючих, друзів)	
Наявність хороших і вірних друзів	
Впевненість у собі (внутрішня гармонія, уникнення сумнівів у власних можливостях)	
Навчання	
Життєва мудрість	
Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей)	
Творчість (можливість творчої реалізації)	
Розвиток (постійне фізичне та духовне вдосконалення)	
Пізнання (можливість поглибити свою освіту, світогляд, культуру)	
Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного у природі та мистецтві)	
Щастя інших	
Свобода (самостійність, незалежність у судженнях та вчинках)	
Розвага (відсутність обов'язків, приємне проведення часу)	

Інструментальні цінності

Цінність	Місце
Вихованість (хороші манери)	
Чесність (правдивість, відвертість)	
Життєрадісність (почуття гумору)	
Чуттєвість (сенситивність, турботливість)	
Акуратність (вміння дотримуватись порядку у речах та справах)	
Раціоналізм (вміння приймати продумані рішення)	
Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	
Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	
Відповідальність (почуття обов'язку, вміння дотримуватись слова)	
Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів	
Терпимість (до поглядів та думок інших)	
Широта поглядів (здатність до розуміння поглядів інших, повага до їх смаків, звичок)	
Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	
Непримиренність до недоліків у собі та інших	
Тверда воля (вміння домагатися свого, здатність переборювати труднощі)	
Ефективність у навчанні (працелюбність, старанність)	
Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	
Виконавчість (дисциплінованість)	

«Тест на визначення індексу життєвої задоволеності».

Тест розроблений групою американських учених, які займалися соціально-психологічними проблемами геронтопсихології; уперше опублікований у 1961 році, адаптований Н. В. Паніною у 1993 р.

Інструкція: «У таблиці наведені найбільш часті судження людей про свій настрій у різні періоди життя. Прочитайте, будь ласка, кожне судження й відзначте, згодні Ви з ним чи ні. Для кожного судження обведіть кружком цифру, що відповідає підходящій відповіді.

Тестовий матеріал

№ п/п	Судження	Згоден	Не згоден	Не знаю
1.	Багато чого з того, що трапилося в моєму житті, перевершило мої очікування.	1	2	3
2.	Життя несе мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.	1	2	3
3.	Зараз для мене настали найпохмуріші дні	1	2	3
4.	Собі я б побажав(ла) більше щастя в житті.	1	2	3
5.	Зараз я майже так само щасливий(ла) , як і в минулі роки.	1	2	3
6.	Мені доводиться займатися справами, які досить нудні й нецікаві.	1	2	3
7.	Зараз я переживаю найкращі роки в моєму житті.	1	2	3
8.	Я вважаю, що в майбутньому мене очікують захоплюючі справи.	1	2	3
9.	Як і колись, я займаюся тим, що мені подобається	1	2	3
10.	З роками я відчуваю все більшу утому (від життя).	1	2	3
11.	Відчуття віку не турбує мене.	1	2	3
12.	Коли я оглядаюся на прожиті роки, я відчуваю почуття задоволення.	1	2	3
13.	Я нічого не став(ла) б змінювати у своєму житті, навіть якби була така можливість.	1	2	3
14.	Я наробив(ла) у житті значно більше дурниць, ніж однолітки.	1	2	3
15.	Я виглядаю краще, ніж більшість родичів.	1	2	3
16.	У мене є плани, які я маю намір здійснити найближчим часом .	1	2	3
17.	Оглядаючись на прожиті роки, можу сказати, що багато чого упустив(ла) у житті.	1	2	3

18.	Я частіше, ніж інші, перебуваю в депресії.	1	2	3
19.	Від життя я одержав(ла) досить багато з того, чого очікувал(а)	1	2	3
20.	Що не говори, але з віком більшості людей жити стає складніше.	1	2	3

Ключ.

Запитання з номерами 1, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 19 оцінюються в такий спосіб:

- за відповідь «згоден» – 2 бали,
- «не згоден» – 0 балів,
- «не знаю» – 1 бал.

Питання з номерами 2, 3, 4, 6, 10, 14, 17, 18, 20 – оцінюються так:

- за відповідь «згоден» – 0 балів;
- «не згоден» – 2 бали;
- «не знаю» – 1 бал.

Підраховується загальна сума балів за усіма запитаннями і визначається рівень задоволеності якістю життя.

- більше 24 балів – високий рівень задоволеності якістю життя
- 20 - 24 – середній рівень задоволеності якістю життя
- менше 20 – низький задоволеності якістю життя.

Опитувальник оцінки потреби досягнення успіху
(за Є.Шольцем)

Інструкція. Перед початком дослідження з даного опитувальника кожен досліджуваний одержує інструкцію наступного змісту: «Перед вами ряд тверджень, що стосуються думок, почуттів і дій людини в певних ситуаціях життя, де вона може домогтися успіху або уникнути невдачі. Прочитавши кожне твердження опитувальника, виразіть ступінь своєї згоди або незгоди з ним, скориставшись наступною шкалою:

- 6 – повністю згоден;
- 5 – скоріше згоден, ніж не згоден;
- 4 – важко сказати, і так, і ні;
- 3 – скоріше не згоден, ніж згоден;
- 2 – не згоден;
- 1 – повністю не згоден.

Свої оцінки необхідно ставити в балах по даній шкалі разом з відповідним знаком на окремому аркуші поруч із порядковим номером судження».

Пропоновані судження:

1. Я більше думаю про одержання гарної оцінки, ніж побоююся одержати погану.
2. Якби я повинен був виконати складне, незнайоме завдання, то волів би зробити його з ким-небудь, ніж трудитися над ним одному.
3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити, ніж за легкі, які напевно вирішу.
4. Мене більше задовольняє справа, яка не вимагає напруги і в успіху якої я впевнений, ніж важка справа, у якій можливі невдачі.
5. Якби в мене щось не виходило, я скоріше приклав би всі зусилля,

щоб упоратися із завданням, ніж перейшов би до того, що в мене добре виходить.

6. Я прагнув би мати роботу, у якій мої функції чітко визначені і мати середню зарплатню, ніж роботу із високою зарплатнею, у якій я повинен сам визначати, що і як робити.

7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.

8. Я віддав би перевагу справі, у якій ймовірність невдачі дорівнює 50%, а не справі, у якій ймовірність успіху складає майже 100%.

9. Я скоріше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж рідкі ігри, які вимагають підвищеної майстерності й відомі не всім.

10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це в мене виникають тертя з товаришами.

11. Якщо я зібрався грати в якусь гру, то скоріше зіграв би в просту розважальну гру, ніж у важку, яка потребує напруги й складного міркування.

12. Я волію брати участь у змаганнях, де я можу виявитися сильнішим за інших, ніж у таких, де учасники приблизно рівні за силою.

13. У вільний від роботи час я опановую яку-небудь гру скоріше для розвитку своїх умінь, ніж для відпочинку й розваг.

14. Я скоріше волію зробити якусь справу так, як вважаю потрібним, нехай навіть із 50% ризику помилитися, ніж робити її так, як мені радять інші.

15. Якби мені довелося обирати, то я скоріше обрав би роботу, у якій початкова зарплатня буде помірною і постійною, ніж роботу, у якій початкова зарплатня буде невеликою, але є шанс, завдяки своїм зусиллям, незабаром зробити її досить високою.

16. Я скоріше став би грати в команді, ніж змагатися один на один.

17. Я волію працювати доти, доки повністю не буду задоволений отриманим результатом, ніж намагатися закінчити справу швидше і як-небудь.

18. У ході професійної атестації я віддав би перевагу конкретним питанням по матеріалу, який я знаю, а не питанням, що вимагають для відповіді глибокого міркування й вираження власної оригінальної точки зору.

19. Я скоріше вибрав би справу, у якій є певна ймовірність невдачі, але разом з тим є й можливість домогтися великого успіху, ніж таку, де ймовірність невдачі зведена до мінімуму, але й успіху не доможешся.

20. Після вдалої відповіді на атестації я скоріше з полегшенням зітхну «пронесло», ніж порадію тому, що пройшов атестацію.

21. Якби я міг повернутися до однієї із двох незавершених справ, то скоріше повернувся б до важкої, ніж до легкої.

22. При виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не допустити яку-небудь помилку, ніж про те, як правильно його вирішити.

23. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до кого-небудь по допомогу, ніж сам стану шукати вихід зі сформованого положення.

24. Після невдачі я скоріше стаю ще більш зібраним і енергійним, ніж втрачаю будь-яке бажання продовжувати справу.

25. Якщо є сумнів в успіху якого-небудь починання, то я скоріше не стану ризикувати, ніж все-таки прийму в ньому активну участь.

26. Коли я беруся за важке діло, я скоріше побоююся, що не впораюся з ним, ніж сподіваюся на те, що воно вийде.

27. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, ніж тоді, коли несу за свою роботу особисту відповідальність.

28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж знайоме, в успіху якого я впевнений.

29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, ніж тоді, коли переді мною не чітко окреслене завдання.

30. Якби я успішно вирішив якесь завдання, то з більшим задоволенням

узявся б ще раз вирішувати аналогічне завдання, ніж перейшов би до більш важкого.

31. Коли потрібно змагатися, то в мене скоріше виникне інтерес і азарт, ніж занепокоєння й тривога.

32. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

Оцінка результатів

Визначається сума балів, набраних досліджуваним за опитувальником, і на її основі визначається, яка потреба (досягнення успіху чи уникнення невдачі) домінує у досліджуваного.

Сума від 129 до 192 – у досліджуваного домінує прагнення до успіху.

Сума в межах від 65 до 128 – у досліджуваного домінує прагнення уникати невдач.

Сума балів від 32 до 64 – ніякого конкретного висновку про домінування потреби у досягненні успіхів або в уникненні невдач зробити не можна.

Таблиця Е.1

Оцінка кореляційних зв'язків між рівнем самопочуття, активності та настрою і смисложиттєвими орієнтаціями пожежників

Смисложиттєві орієнтації	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Цілі в житті	0,136*	0,022*	-0,176
Процес життя	0,141	-0,082	-0,209*
Результат життя	0,218	0,079	-0,356**
Локус контролю – Я	0,042	-0,246	0,029
Локус контролю – життя	0,178	0,635**	-0,204

** - тіснота кореляційного зв'язку підтверджується із надійністю 99%

* - тіснота кореляційного зв'язку підтверджується із надійністю 95%

Таблиця Е.2

Оцінка кореляційних зв'язків між рівнем самопочуття, активності та показниками термінальних цінностей

Термінальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Воля, незалежність	0,134	0,017	-0,259
Стабільне становище у країні	-0,066	0,142	0,186
Здоров'я	0,237*	0,162	-0,097*
Активна життєдіяльність	0,674**	0,011	-0,256
Цікава робота	0,272	0,034	-0,249
Продуктивне життя	0,223	0,129	-0,044*
Сімейне життя	0,287	0,148	-0,078*
Життєва мудрість	0,017	-0,163	-0,266*
Любов	-0,032	-0,275	-0,364**
Вірні друзі	0,119	-0,092*	-0,212
Матеріально забезпечене життя	0,044	-0,141**	-0,358**
Упевненість в собі	0,000	-0,251*	-0,325**
Пізнання	0,092	0,128	0,188
Задоволення, розваги	0,024	-0,206	-0,287**
Краса природи та мистецтва	-0,068	0,014	0,140
Творчість, саморозвиток	-0,031	0,208**	0,293
Суспільне визнання	0,039	-0,252	-0,651**
Рівність поміж людьми	0,006	-0,142*	-0,274**

Таблиця Е.3

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем самопочуття, активності та показниками інструментальних цінностей

Інструментальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Відповідальність	0,297	0,175	0,039
Дисциплінованість	0,371**	0,224*	-0,032
Ефективність у діяльності	0,141	0,057	-0,211
Тверда воля	0,607**	0,221	0,044
Освіченість	0,374	0,273	0,000
Сміливість	0,048	0,092	-0,244
Раціоналізм	0,243*	0,090	0,024
Вихованість	0,126	0,072	-0,068
Самоконтроль	0,136	-0,019	-0,031
Незалежність	0,292*	0,218	0,017
Акуратність	0,278	0,184	0,006
Життєрадісність	0,229*	0,167	-0,075
Неприйняття недоліків	-0,075	-0,098*	-0,181**
Чесність	0,140	-0,021	-0,217
Терпимість до думок інших	-0,237	-0,112	-0,076
Широта поглядів	-0,272	-0,324	-0,609**
Чуйність	-0,269	-0,351	-0,441
Високі вимоги	-0,219	-0,246	-0,298

Таблиця Е.4

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем самопочуття, активності та рівнем задоволеності якістю життя

Рівень задоволеності якістю життя	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Високий	0,162	0,078	-0,088
Середній	0,140*	0,045	-0,121
Низький	0,115**	0,031	-0,108

Таблиця Е.5

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем самопочуття, активності та показником оцінки потреби досягнення успіхів

Оцінки потреби досягнення успіхів	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Прагнення до успіху	0,000	0,668*	0,362
Відсутність чітко вираженої позиції	0,442	0,381	0,140*
Уникнення невдачі	0,418	0,387	0,115**

Таблиця Е.6

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем смисложиттєвих орієнтацій та показниками термінальних цінностей

Термінальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона				
	Смисложиттєві орієнтації				
	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя
Воля, незалежність	0,275	0,232	0,189	0,067	-0,049
Стабільне становище у країні	0,229*	0,202	0,178	0,131	0,086
Здоров'я	0,126	0,088	0,057	0,012	-0,097*
Активна життєдіяльність	0,132	0,054	-0,061	-0,134	-0,256
Цікава робота	0,281	0,221	0,105	0,029	-0,079
Продуктивне життя	0,141	0,110	0,072	0,009	-0,044*
Сімейне життя	0,228	0,206	0,190	0,138	-0,078*
Життєва мудрість	-0,147*	-0,098*	-0,056	0,128	0,181
Любов	0,063	-0,019	-0,124	-0,275	-0,364**
Вірні друзі	0,108	0,092	0,022	-0,092*	-0,212
Матеріально забезпечене життя	0,211	0,124	0,064	-0,121*	-0,257**
Упевненість в собі	0,099	0,037	-0,077	-0,217*	-0,321*
Пізнання	0,092	0,061	-0,182	-0,353	-0,659**
Задоволення, розваги	0,292	0,271**	0,232	0,206	0,117*
Краса природи та мистецтва	-0,182	-0,126	-0,114	0,015	0,139
Творчість, саморозвиток	-0,311	-0,252	-0,183	0,008*	0,093
Суспільне визнання	-0,302	-0,242	-0,156	-0,063	-0,007*
Рівність поміж людьми	0,111	0,045	-0,008	-0,142*	-0,274**

Таблиця Е.7

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем смисложиттєвих орієнтацій
та показниками інструментальних цінностей

Інструментальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона				
	Смисложиттєві орієнтації				
	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя
Відповідальність	0,135	0,097	0,066	0,021	-0,086*
Дисциплінованість	0,141	0,063	-0,070	-0,143	-0,265
Ефективність у діяльності	0,290	0,230	0,114	0,038	-0,087
Тверда воля	0,150	0,121	0,080	0,017	-0,051*
Освіченість	0,237	0,214	0,191	0,146	-0,063*
Сміливість	-0,156*	-0,107*	-0,065	0,138	0,172
Раціоналізм	0,072	-0,026	-0,131	-0,281	-0,352**
Вихованість	0,117	0,080	0,030	-0,080*	-0,221
Самоконтроль	0,220	0,135	0,072	-0,132*	-0,243**
Незалежність	0,141	0,214	0,277	0,330	0,372
Акуратність	-0,146*	-0,095*	-0,054	0,129	0,154
Життєрадісність	0,081	-0,032	-0,123	-0,272	-0,298
Неприйняття недоліків	0,137	0,076	0,062	0,021	-0,075*
Чесність	0,293	0,240	0,113	0,038	-0,067
Терпимість до думок інших	0,156	0,122	0,081	0,017	-0,638*
Широта поглядів	0,141	0,213	0,263	0,341	0,369
Чуйність	-0,144*	-0,095*	-0,054	0,128	0,147
Високі вимоги	0,081	-0,033	-0,122	-0,256	-0,282

Таблиця Е.8

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем смисложиттєвих орієнтацій
та рівнем задоволеності якістю життя

Рівень задоволеності якістю життя	Коефіцієнт кореляції Пірсона				
	Смисложиттєві орієнтації				
	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя
Високий	-0,138*	-0,087*	-0,047	0,117	0,170
Середній	0,072	-0,021	-0,115	-0,268	-0,323**
Низький	0,132	0,201	0,279	0,438	-0,644*

Таблиця Е.9

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем смисложиттєвих орієнтацій
та показником оцінки потреби досягнення успіхів

Оцінка потреби досягнення успіхів	Коефіцієнт кореляції Пірсона				
	Смисложиттєві орієнтації				
	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя
Прагнення до успіху	0,128	0,082	0,054	0,010	-0,084*
Відсутність чітко вираженої позиції	0,000	0,654**	0,461	0,231	0,151
Уникнення невдачі	0,279	0,219	0,103	0,027	-0,076

Таблиця Е.10

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем задоволеності якістю життя
та показниками термінальних цінностей

Термінальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	Рівень задоволеності якістю життя		
	Високий	Середній	Низький
Воля, незалежність	0,206	0,168	-0,016
Стабільне становище у країні	0,362	0,248	0,075
Здоров'я	0,421*	0,346	0,084*
Активна життєдіяльність	0,452	0,346	0,148
Цікава робота	0,672**	0,553	0,149
Продуктивне життя	0,419	0,333	0,134
Сімейне життя	-0,126	-0,182	-0,218
Життєва мудрість	0,134	0,061	-0,081
Любов	-0,112	-0,187	-0,241
Вірні друзі	0,111	0,028	-0,093
Матеріально забезпечене життя	0,012	0,018	-0,113
Упевненість в собі	-0,188	-0,217	-0,346
Пізнання	-0,271	-0,308	-0,385
Задоволення, розваги	0,191*	-0,014	-0,092
Краса природи та мистецтва	-0,193	-0,254	-0,321
Творчість, саморозвиток	0,149	-0,016	-0,079
Суспільне визнання	-0,189	-0,201	-0,331
Рівність поміж людьми	-0,182	-0,241	-0,291

Таблиця Е.11

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем задоволеності якістю життя
та показниками інструментальним цінностей

Інструментальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	Рівень задоволеності якістю життя		
	Високий	Середній	Низький
Відповідальність	-0,016	-0,072	-0,094
Дисциплінованість	0,075	0,005	-0,067
Ефективність у діяльності	0,084*	0,021	-0,016
Тверда воля	0,148	0,009	-0,045
Освіченість	-0,075	-0,298*	-0,281**
Сміливість	-0,173	-0,203	-0,302
Раціоналізм	0,158	-0,029	-0,081
Вихованість	-0,169	-0,213	-0,272
Самоконтроль	-0,171	-0,232	-0,286
Незалежність	0,229*	0,189	0,112
Акуратність	0,250	0,107	0,018
Життєрадісність	0,367*	0,277	0,173*
Неприйняття недоліків	0,318	0,223	0,074
Чесність	-0,141	-0,191	-0,224
Терпимість до думок інших	0,139	0,082	-0,075
Широта поглядів	-0,128	-0,175	-0,226
Чуйність	0,117	0,043	-0,082
Високі вимоги	0,247	0,121	0,025

Таблиця Е.12

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем задоволеності якістю життя
та показником оцінки потреби досягнення успіхів

Оцінки потреби досягнення успіхів	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	Рівень задоволеності якістю життя		
	Високий	Середній	Низький
Прагнення до успіху	0,427*	0,390	0,111
Відсутність чітко вираженої позиції	0,351	0,281	0,012
Уникнення невдачі	0,430*	0,356	0,289*

Таблиця Є.1

Оцінка кореляційних зв'язків між рівнем самопочуття, активності та настрою і смисложиттєвими орієнтаціями цивільних осіб

Смисложиттєві орієнтації	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Цілі в житті	0,045	-0,141**	-0,358**
Процес життя	0,638**	0,514	0,440
Результат життя	0,281	0,148	-0,074*
Локус контролю – Я	0,016	-0,163	-0,265*
Локус контролю – життя	0,163	0,038*	-0,112

** - тіснота кореляційного зв'язку підтверджується із надійністю 99%

* - тіснота кореляційного зв'язку підтверджується із надійністю 95%

Таблиця Є.2

Оцінка кореляційних зв'язків між рівнем самопочуття, активності та показниками термінальних цінностей цивільних осіб

Термінальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Стабільне становище у країні	0,018	-0,059	-0,126*
Активна життєдіяльність	0,143	0,186	0,214
Здоров'я	0,164	0,397*	0,642**
Цікава робота	0,012	-0,076	-0,116
Матеріально забезпечене життя	0,035	-0,109	-0,167
Любов	0,128	-0,044*	-0,105
Вірні друзі	0,147	-0,078*	-0,182
Життєва мудрість	-0,162	-0,266*	-0,324*
Суспільне визнання	-0,074	-0,164**	-0,198
Пізнання	-0,091*	-0,112	-0,174
Продуктивне життя	0,140**	0,258**	0,297
Краса природи та мистецтва	-0,153*	-0,225**	-0,291
Творчість, саморозвиток	0,127	0,188	0,312
Задоволення, розваги	-0,205	-0,287**	-0,324
Воля, незалежність	0,013	0,140	0,185
Сімейне життя	0,202**	0,293	0,318*
Упевненість в собі	-0,250	-0,151*	-0,046
Рівність поміж людьми	-0,141*	-0,174**	-0,202

Таблиця Є.3

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем самопочуття, активності та показниками інструментальних цінностей цивільних осіб

Інструментальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Акуратність	0,176	0,039	-0,086
Вихованість	0,123*	-0,032	-0,096
Відповідальність	-0,056	-0,111	-0,167
Життєрадісність	0,623**	0,444	0,352
Дисциплінованість	0,274	0,117	0,049
Раціоналізм	0,093	-0,044	-0,119
Освіченість	0,092	0,024	-0,075
Самоконтроль	0,073	-0,068	-0,099
Високі вимоги	-0,018	-0,031	-0,078
Незалежність	0,119	0,017	-0,034
Неприйняття недоліків	0,186	0,206	0,272
Сміливість	0,164	0,275	0,311
Тверда воля	-0,095*	-0,181**	-0,206
Герпимість до думок інших	0,022	0,127	0,193
Чесність	-0,113	-0,076	-0,021
Ефективність у діяльності	-0,322	-0,209*	-0,125
Чуйність	-0,356	-0,241	-0,116
Широта поглядів	-0,241	-0,198	-0,137

Таблиця Є.4

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем самопочуття, активності та рівнем задоволеності якістю життя цивільних осіб

Рівень задоволеності якістю життя	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Високий	0,153	0,084	-0,027
Середній	0,169*	0,087	-0,043
Низький	0,112**	0,076	-0,036

Таблиця Є.5

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем самопочуття, активності та показником оцінки потреби досягнення успіхів цивільних осіб

Оцінки потреби досягнення успіхів	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	САН		
	Самопочуття	Активність	Настрій
Прагнення до успіху	0,185	0,107*	0,064
Відсутність чітко вираженої позиції	0,326	0,184	0,116*
Уникнення невдачі	0,629**	0,496	0,327*

Таблиця Є.6

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем смисложиттєвих орієнтацій та показниками термінальних цінностей цивільних осіб

Термінальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона				
	Смисложиттєві орієнтації				
	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя
Стабільне становище у країні	0,233	0,201	0,159	0,078	-0,024
Активна життєдіяльність	0,045	-0,141**	-0,358**	0,131	0,086
Здоров'я	0,638**	0,514	0,440	0,012	-0,097*
Цікава робота	0,281	0,148	-0,074*	-0,134	-0,256
Матеріально забезпечене життя	0,016	-0,163	-0,265*	0,029	-0,079
Любов	0,163	0,038*	-0,112	0,009	-0,044*
Вірні друзі	0,221	0,185	0,160	0,021	-0,067*
Життєва мудрість	0,229	0,184	0,093	0,008	-0,073*
Суспільне визнання	0,169	0,132	0,067	-0,039	-0,097
Пізнання	0,268	0,198	0,121	0,035	-0,056
Продуктивне життя	-0,157*	-0,106	-0,035	0,084	0,159
Краса природи та мистецтва	0,079	-0,043	-0,127	-0,217	-0,274*
Творчість, саморозвиток	0,329	0,418	0,652**	0,000	-0,126*
Задоволення, розваги	0,185	0,107*	0,064	0,206	0,117*
Воля, незалежність	0,326	0,184	0,116*	0,015	0,139
Сімейне життя	0,329*	0,287	0,128*	0,059*	0,103
Упевненість в собі	-0,206	-0,157	-0,107	0,003	0,049*
Рівність поміж людьми	0,126	0,055	-0,018	-0,131*	-0,213*

Таблиця Є.7

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем смисложиттєвих орієнтацій
та показниками інструментальних цінностей цивільних осіб

Інструментальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона				
	Смисложиттєві орієнтації				
	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя
Акуратність	0,361	0,341	0,263	0,213	0,139
Вихованість	0,142	0,128	-0,054	-0,095*	-0,141*
Відповідальність	-0,276	-0,226	-0,121	-0,032	0,079
Життєрадісність	-0,052	0,017	0,080	0,121	0,155
Дисциплінованість	0,067	0,246	0,491	0,634**	0,000
Раціоналізм	0,173	0,138	-0,065	-0,107*	-0,159*
Освіченість	-0,350	-0,281	-0,131	-0,026	0,074
Самоконтроль	-0,229	-0,080*	0,030	0,080	0,119
Високі вимоги	-0,241*	-0,132*	0,072	0,135	0,226
Незалежність	0,376	0,330	0,277	0,214	0,147
Неприйняття недоліків	0,153	0,129	-0,054	-0,095*	-0,143*
Сміливість	-0,291	-0,272	-0,123	-0,032	0,083
Тверда воля	-0,072*	0,021	0,062	0,076	0,139
Терпимість до думок інших	0,139	0,098	0,066	0,024	-0,082*
Чесність	0,147	0,064	-0,070	-0,147	-0,262
Ефективність у діяльності	0,296	0,232	0,114	0,036	-0,084
Чуйність	-0,652**	-0,440	-0,313	-0,208	-0,066
Широта поглядів	0,156	0,122	0,081	0,017	-0,638*

Таблиця Є.8

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем смисложиттєвих орієнтацій
та рівнем задоволеності якістю життя цивільних осіб

Рівень задоволеності якістю життя	Коефіцієнт кореляції Пірсона				
	Смисложиттєві орієнтації				
	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя
Високий	-0,157*	-0,106	-0,035	0,084	0,159
Середній	0,079	-0,043	-0,127	-0,217	-0,274*
Низький	-0,329	-0,418	-0,642**	0,000	0,126*

Таблиця Є.9

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем смисложиттєвих орієнтацій
та показником оцінки потреби досягнення успіхів цивільних осіб

Оцінка потреби досягнення успіхів	Коефіцієнт кореляції Пірсона				
	Смисложиттєві орієнтації				
	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя
Прагнення до успіху	0,229	0,184	0,093	0,008	-0,073*
Відсутність чітко вираженої позиції	0,169	0,132	0,067	-0,039	-0,097
Уникнення невдачі	0,268	0,198	0,121	0,035	-0,056

Таблиця Є.10

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем задоволеності якістю життя
та показниками термінальних цінностей цивільних осіб

Термінальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	Рівень задоволеності якістю життя		
	Високий	Середній	Низький
Стабільне становище у країні	0,206	0,168	-0,016
Активна життєдіяльність	0,362	0,248	0,075
Здоров'я	0,421*	0,346	0,084*
Цікава робота	0,452	0,346	0,148
Матеріально забезпечене життя	0,672**	0,553	0,149
Любов	0,419	0,333	0,134
Вірні друзі	-0,126	-0,182	-0,218
Життєва мудрість	0,134	0,061	-0,081
Суспільне визнання	-0,112	-0,187	-0,241
Пізнання	0,111	0,028	-0,093
Продуктивне життя	0,012	0,018	-0,113
Краса природи та мистецтва	-0,188	-0,217	-0,346
Творчість, саморозвиток	-0,271	-0,308	-0,385
Задоволення, розваги	0,191*	-0,014	-0,092
Воля, незалежність	-0,193	-0,254	-0,321
Сімейне життя	0,149	-0,016	-0,079
Упевненість в собі	-0,189	-0,201	-0,331
Рівність поміж людьми	-0,182	-0,241	-0,291

Таблиця Є.11

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем задоволеності якістю життя та показниками інструментальним цінностей цивільних осіб

Інструментальні цінності	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	Рівень задоволеності якістю життя		
	Високий	Середній	Низький
Акуратність	-0,074	-0,092	-0,127
Вихованість	0,009	-0,065	-0,115
Відповідальність	0,027	-0,011	-0,124
Життєрадісність	0,016	-0,044	-0,098
Дисциплінованість	-0,273*	-0,482*	-0,649**
Раціоналізм	-0,211	-0,301	-0,367
Освіченість	-0,021	-0,086	-0,125
Самоконтроль	0,214	0,269	0,299
Високі вимоги	-0,229	-0,281	-0,307
Незалежність	0,186	0,117	0,083
Неприйняття недоліків	0,113	0,020	-0,121
Сміливість	0,265	0,174*	0,013
Тверда воля	0,221	0,077	0,001
Терпимість до думок інших	-0,187	-0,221	-0,267
Чесність	0,084	-0,079	-0,125
Ефективність у діяльності	-0,171	-0,221	-0,263
Чуйність	0,042	-0,087	-0,172
Широта поглядів	0,620**	0,429	0,318

Таблиця Є.12

Оцінка кореляційних зав'язків між рівнем задоволеності якістю життя та показником оцінки потреби досягнення успіхів цивільних осіб

Оцінки потреби досягнення успіхів	Коефіцієнт кореляції Пірсона		
	Рівень задоволеності якістю життя		
	Високий	Середній	Низький
Прагнення до успіху	0,336*	0,282	0,095
Відсутність чітко вираженої позиції	0,262	0,191	0,024
Уникнення невдачі	0,000	0,639**	0,457*