

<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.07>

**УДК 159.942; 378.14**

ORCID 0000-0001-7662-9938

ORCID 0000-0002-5909-9485

ORCID 0000-0003-2410-6427

## **ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ЧИННИКИ ЦІННОСТІ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ**

**Марат Кузнєцов<sup>1ABCD</sup>, Набіл Діаб<sup>2BCE</sup>, Марія Татієвська<sup>3BDE</sup>**

<sup>1</sup>*доктор психологічних наук, професор кафедри психології,  
Харківський національний педагогічний університет імені  
Г.С. Сковороди, Україна,  
E-mail: marat704@ukr.net*

<sup>2</sup>*аспірант кафедри психології, Харківський національний  
педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди, Україна,  
E-mail: nabil.diab80@gmail.com*

<sup>3</sup>*доцент кафедри психології і педагогіки управління соціальними  
системами імені акад. І.А. Зязюна, Національний технічний  
університет «Харківський політехнічний інститут»  
E-mail: pochta939@gmail.com*

### **Внесок авторів**

А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; Е – збір коштів.

*Актуальність дослідження.* Психологічним базисом цінності власного життя є досвід виживання, який людина набуває, відгукуючись на життєві виклики. Актуальною для наукових пошуків є проблема джерел почуття цінності власного життя. Необхідно сфокусуватися на тому, які з цих джерел доступні та активно використовуються у юнацькому (зокрема студентському) віці. Вимагає прояснення проблема взаємозв'язку екзистенційних переживань

особистості та доступності для неї тих чи інших джерел цінності власного життя.

*Метою* дослідження є теоретичний та емпіричний аналіз чинників переживання почуття цінності власного життя у юнацькому віці.

*Метод и вибірка дослідження.* Для дослідження джерел цінності власного життя був використаний авторський опитувальник. Екзистенційні чинники переживання цінності власного життя студентів фіксувалися за допомогою Шкали екзистенції А. Ленгле і К. Орглер, Шкали почуття зв'язності А. Антоновського та опитувальника диспозиційної надії С. Снайдера. В дослідженні брало участь 286 студентів декількох харківських ЗВО у віці від 17 до 46 років (у середньому –  $23,66 \pm 7,36$ ), 247 жінок і 39 чоловіків. Кореляційний аналіз (обчислення коефіцієнтів лінійної кореляції  $r_{xy}$  Пірсона) був виконаний у всій вибірці досліджуваних, а також окремо в молодшій ( $n = 177$ ; вік – від 17 до 20 років;  $m = 19,06 \pm 1,02$  р.) і в старшій ( $n = 109$ ; вік – від 21 до 46 років;  $m = 26,76 \pm 6,40$  р.) групах студентів. Перевірялося припущення про те, що показники різних джерел почуття цінності власного життя у студентів взаємопов'язані з їх салютогенною орієнтацією, надією та показниками екзистенційної наповненості життя. За допомогою логістичної регресії побудовані регресійні моделі системі екзистенційних предикторів прояву двох типів переживання почуття цінності власного життя у студентів – «такого, що зближує з іншими людьми» и «такого, що дистанціює від них».

*Результати.* Когерентність свідомості посилює такі джерела переживання почуття цінності власного життя, як «Самоконтроль, інформація, саморозвиток», «Оптимізм», «Здоров'я» і в дещо меншому ступені – «Близькі стосунки, родина, затребуваність» і «Влада, статус, багатство». Сила волі і здатність знаходити шляхи як аспекти надії, важливі для прояву таких джерел почуття цінності власного життя, як «Самоконтроль, інформація, саморозвиток», «Влада, статус, багатство» і «Оптимізм». Показник екзистенційної свободи виявився найбільш високим у студентів, які переживають почуття цінності власного життя в модусах влади, статусу, багатства, здоров'я і особливо – оптимізму.

*Висновки.* Екзистенційні чинники (когерентність свідомості, диспозиційна надія та екзистенційна сповненість життя) визначають доступ до важливіших джерел переживання почуття цінності власного життя у студентів. Вони грають значно більшу роль у студентів

молодшої вікової групи в порівнянні зі старшою. Відповідно до регресійної моделі з усіх екзистенційних факторів переживання почуття цінності власного життя у студентів найбільш впливовими виявилися два – сила волі (як компонент надії) і самоідистанціювання (як компонент екзистенційної наповненості життя).

Ключові слова: цінність власного життя; почуття цінності власного життя у студентів; екзистенційні чинники цінності власного життя; когерентність свідомості; диспозиційна надія; екзистенційна сповненість життя; предиктори цінності власного життя у студентів.

### **Existential factors of the value of own life at students** **Marat Kuznetsov, Nabil Diab, Maria Tatievskia**

Relevance of research. The psychological basis of the value of one's own life is the experience of survival that a person acquires in response to life's challenges. The problem of sources of feeling the value of one's own life is relevant for scientific research. It is necessary to focus on which of these sources are available and actively used in adolescence (including students). The problem of interrelation of existential experiences of the person and availability for it of these or those sources of value of own life demands clarification.

The aim of the study is a theoretical and empirical analysis of the factors of experiencing a sense of value of one's own life in adolescence.

Method and sample of the study. An author's questionnaire was used to study the sources of the value of one's own life. Existential factors in experiencing the value of students' own lives were recorded using the A. Langley and K. Orgler Scale of Existence, A. Antonovsky's Scale of Sense of Connectivity, and S. Snyder's Dispositional Hope Questionnaire. The study involved 286 students of several Kharkiv free educational institutions aged 17 to 46 years (average -  $23.66 \pm 7.36$ ), 247 women and 39 men. Correlation analysis (calculation of Pearson's  $r_{xy}$  linear correlation coefficients) was performed in the entire sample, as well as separately in the younger ( $n = 177$ ; age - from 17 to 20 years;  $m = 19.06 \pm 1.02$  years) and in the older ( $n = 109$ ; age - from 21 to 46 years;  $m = 26.76 \pm 6.40$  years) groups of students. The assumption that the indicators of different sources of

students' sense of the value of their own lives were interrelated with their salutogenic orientation, hope and indicators of existential fullness of life was tested. With the help of logistic regression, regression models of the system of existential predictors of manifestation of two types of experience of students' sense of value of their own life - "one that brings them closer to other people" and "one that distances them from them".

***Results.*** Coherence of consciousness enhances such sources of experiencing a sense of value of one's own life as "Self-control, information, self-development", "Optimism", "Health" and to a lesser extent - "Close relationships, family, demand" and "Power, status, wealth"». Willpower and the ability to find ways as aspects of hope, important for the manifestation of such sources of self-esteem as "Self-control, information, self-development", "Power, status, wealth" and "Optimism". The rate of existential freedom was the highest among students who experience a sense of the value of their own lives in terms of power, status, wealth, health and especially - optimism.

***Conclusions.*** Existential factors (coherence of consciousness, dispositional hope and existential fullness of life) determine students' access to the most important sources of experiencing a sense of the value of their own lives. They play a much larger role in younger students than in older ones. According to the regression model, of all the existential predictors of experiencing students' sense of the value of their own lives, the most influential were two - strength of will (as a component of hope) and self-distancing (as a component of existential fullness of life).

***Key words:*** value of one's own life; students' sense of the value of their own lives; existential factors of the value of one's own life; coherence of consciousness; dispositional hope; existential fullness of life; predictors of the value of their own lives in students.

**Вступ.** Цінність власного життя (ЦВЖ) є цілісним системним утворенням, яке сприяє людині відповідати на виклики життя і виявляти в них сенс особисто для себе. ЦВЖ розвивається не тільки спонтанно (як «побічний продукт» повсякденного функціонування індивіда), але і навмисно (при свідомому і цілеспрямованому опануванні особистістю «техніками буття»), у процесі придбання культурно-історичного досвіду. Основний стимул для формування ЦВЖ – це життєві виклики. Відповідь особистості на них породжує цінний досвід боротьби за своє життя (досвід виживання). Потенційно

елементи цього досвіду містяться в кожній важкій життєвій ситуації, починаючи з повсякденних труднощів життєвого функціонування в умовах навчання в середній та вищій школі, в сім'ї, на роботі, і закінчуючи «прикордонними станами» (внаслідок важкої хвороби, при вимушеній еміграції, житті в умовах бойових дій тощо). Безліч важких життєвих ситуацій, ситуацій «досить інтенсивного стресу» створює навчання в ЗВО (Н. Діаб, 2017).

Дискурси, в яких ідея цінності людського життя стала однією з центральних, з'явилися і поступово розвиваються в руслі так званої «Позитивної психології». Неухильно зростає інтерес до мудрості (Л.І. Анциферова, 2006), оптимізму (М. Селигман, 2015; К.І., Фоменко, М.М. Кузнецова, 2019). Розробляються такі конструкти, як життєстійкість особистості (М.А. Кузнецов, Л.М. Зотова, 2017; У. Ланг, 2021; S.C. Kobasa, 1979), досвід Потону (М. Чиксентміхайї, 2011), суб'єктивне благополуччя (C.D. Ryff, 1995), щастя (І.А. Джидарьян, 2012), ідея підтримки (і навіть посилення) пластичності старіючого мозку (Б. Страук, 2013).

Проблема переживання почуття ЦВЖ не може бути вирішена без звернення до екзистенційної психології. Екзистенційну психологію вважають наукою про «великі питання» (Н.В. Гришина, 2018). Вона вивчає те, як людина розмірковує про найбільш значущі та фундаментальні проблеми буття – про самоіснування людини та його смисли, життєвий шлях, свободу та відповідальність, самотність, вибір, смерть. Світ, у якому людина живе, постає перед нею у вигляді викликів. Ці життєві виклики можуть стати для людини джерелом руйнувань та катастроф. Якщо людина прагне їх зрозуміти та усвідомити, то вони, навпаки, можуть стати джерелом її розвитку. Від того, як людина вирішує фундаментальні завдання свого життя, залежить реалізація її життєвих можливостей та переживання почуття ЦВЖ.

**Метою** даної статті є теоретичне та емпіричне вивчення екзистенційно-смыслових чинників виникнення та переживання почуття ЦВЖ у студентів.

Основними завданнями статті є: 1) визначення теоретико-методологічних позицій відомих представників гуманітарних наук (перш за все – психологів) відносно феномену ЦВЖ, та її психологічних джерел, 2) емпіричне виявлення екзистенційних чинників переживання почуття ЦВЖ, 3) побудування регресійних моделей екзистенційних предикторів двох типів переживання ЦВЖ – «Переживання ЦВЖ завдяки зближенню з людьми» і «Переживання ЦВЖ завдяки дистанціюванню від людей».

Висловлювання про ЦВЖ зустрічаються у текстах представників практично усіх основних напрямків психології. Так, на думку К.-Г. Юнга (2010), цінність – це міра напруженості, яка виникає в будь-якому елементі особистості при його зіставленні з іншими особистісними елементами. Цінність залежить від кількості психічної енергії, яка була вкладена суб'єктом до відповідного елемента особистості. У випадку з феноменом ЦВЖ об'єктом «вкладення» психічної енергії стає образ (ідея) всього життя людини в цілому, – її початку, основних фаз і етапів, досягнення кульмінації, занепаду, її особливої місії, критеріїв продуктивності і сенсу в цілому.

За Е. Фроммом (2006), почуття ЦВЖ визначається тим, як людині вдається саме життя, тобто процес розгортання і здійснення всіх її потенцій. «Бути живою» – це динамічне, а не статичне поняття, що відображає розкриття її можливостей відповідно до людської природи. Природі людини притаманні такі особливості, через які вона не просто живе, але ще і належить до свого життя, оцінює його, формує почуття ЦВЖ. Це: 1) біологічна недосконалість, 2) дихотомія екзистенціального та історичного, 3) дихотомія короточасності власного життя і наявності всіх потенційних людських здібностей, які ніколи не вдається реалізувати повністю. Тому у людини завжди є привід для занепокоєння і невдоволення своїм життям. Щоб позбутися (хоча б на час) від цього занепокоєння, людина змушена конструювати і підтримувати почуття ЦВЖ.

На думку А. Маслоу (1997), ЦВЖ – результат того, наскільки людині вдається реалізувати своє призначення в житті. ЦВЖ виникає в практиці втілення вродженого особистісного потенціалу. Цінує своє життя той, хто цим потенціалом продуктивно скористався. За К. Роджерсом (1994), переживання почуття ЦВЖ вільно розвивається в особистості, яка відкрита досвіду.

За Г. Олпортом (2002), оптимальне переживання почуття ЦВЖ найбільшою мірою є у зрілої особистості, що досягла високого рівня розкриття людського потенціалу. Реалізацію людського потенціалу він пов'язував із пропріотичними функціями. Г. Олпорт припустив, що у кожної людини є пропріум – «внутрішнє Щось», творча, позитивна властивість людини, яка прагне до зростання. Почуття ЦВЖ не переживається в повному обсязі, якщо що-небудь буде перешкоджати розвитку функцій самості (пропріуму) тому, що не буде досягнута особистісна зрілість у всіх своїх аспектах. Г. Олпорт виділив шість рис психологічно зрілої людини, які одночасно можна вважати психологічними джерелами почуття ЦВЖ (широкі межі «Я»; здатність до теплих соціальних відносин; емоційна стабільність і самоприйняття; реалістичне сприйняття, досвід і домагання; здатність до самопізнання і почуття гумору; цілісна філософія).

Для розуміння сутності переживання почуття ЦВЖ виявився корисним конструкт «автентичність / неавтентичність», запропонований С. Мадді і С. Кобейсой (1983). Людина з дефіцитом автентичності недостатньо цінує своє життя. Вона живе під диктатом приписів тих соціальних ролей, які покійно виконує, боїться невизначеності майбутнього, орієнтована на сьогодення і на принципи минулих часів (С. Мадді, 2005).

За Л. Бінсвангером (1999), почуття ЦВЖ – це наслідок постійної спрямованості людини до трансценденції. Оптимальні або неоптимальні варіанти переживання цього почуття відображають особливості індивідуального способу існування, буття-у-світі (Dasein). Буття-у-світі – це особливий, унікальний

патерн, конфігурація, яка будується у людини поступово, з дитинства. Дефіцит почуття ЦВЖ, неоптимальні форми його прояву, як правило, можна спостерігати у людей, буття-у-світі яких неаутентично. Воно засноване на не розгорнутих повністю, вузьких світопроектах, які обмежують людину.

Переживання почуття ЦВЖ різко порушено через неможливість цілісного буття-у-світі (тобто самосприйняття суперечливо і розколоте). Р. Ленг (1995) таких людей вважав володарями «нешасної свідомості». Такі люди хронічно стривожені і переживають «онтологічну невпевненість». Судження про цінності у такої людини засновані на помилкових Я, які вона змушена конструювати і які заступають Я істинне.

Умовою глибокого і справжнього переживання ЦВЖ є доступ до особливого духовного потенціалу – трансперсонального досвіду, у якому людині відкриваються понадособистісні аспекти її буття. Ідеться про холотропний модус психіки (тобто вихід людини за межі буденної свідомості, наближення до кордонів свого індивідуального існування (С. Гроф, 1992). В хілотропному модусі, навпаки, вона проявляє себе як детермінована і фрагментарна істота, обмежена простором і часом повсякденності. Переживання ЦВЖ в рамках хілотропного модусу свідомості базується на вельми обмеженій кількості психологічних джерел – «успіхів у навчанні та праці», «популярності в однолітків», «популярності в пресі, соціальному визнанні, нагороди», «фінансовому успіху» тощо. Холотропний модус відкриває незрівнянно більшу кількість джерел ЦВЖ, пов'язаних із досвідом, який неочевидний в умовах повсякденного життя.

Переживання почуття ЦВЖ неоднозначно. Як наголошується в філософських роботах (Жизнь как ценность, 2000), багато що залежить від того, в яку епоху і в межах якої саме культурологічної моделі живе людина. Так, В.М. Розін (2000) виділяє чотири культурологічні моделі (ситуації), в яких життя трактується і оцінюється по-різному. 1. Життя може розглядатися і переживатися як *позитивна цінність* (іноді навіть вища). Вона оцінюється як вище благо, насолода. Життя тут



різко протиставлене смерті (відсутності життя). 2. Життя розуміється як *негативна цінність*, страждання, «хрест, який доводиться нести». 3. Життя переживається як *невизначена цінність*. Якщо смерть трактується як зміна місця існування, покидання тіла душею (що характерно для вірувань архаїчних народів), людина не може до кінця зрозуміти, в якій реальності вона живе, живе вона, або їй це тільки здається. Тут проявляється безоціночне ставлення до життя тому, що відсутні стандарти для її оцінки (смерть – це те ж життя, тільки в іншому місці). 4. *Двоїстий ціннісний стандарт* життя. Така оцінка і, відповідно, таке переживання життя формується в культурах, в яких склалися два світи – езотеричний (світ богів) і реальний (світ людей). Життя в божественному світі мислиться як ідеальна по відношенню до життя у світі людей, який «погано влаштований і несправедливий» (В.М. Розін, 2000).

Особливий підхід до феномену ЦВЖ сформулював М.М. Бахтін (1979). На його думку, людина може зрозуміти і визначити цінність свого життя, тільки вступивши в діалог з Іншими. До цього діалогу людина не може виміряти цю цінність тому, що не має стандарту оцінки і не володіє способом вимірювання цієї цінності. Саме в діалозі людина може поглянути на себе, на своє життя очима Іншого. І не просто Іншого, а «незацікавленого Іншого». Ціннісна ідентифікація свого життя і себе самого можлива, якщо суб'єкт займе позицію «позазнаходження» (мовою оригіналу – *«вненаходимости»*). Інакше він буде видавати бажане за дійсне, тобто допускати помилки атрибуції. Зайнявши позицію рефлексії щодо власного життя, плануючи діяльність і вступаючи в стосунки, сприймаючи своє життя крізь знання інших людей, суб'єкт переживає ЦВЖ. Ці процеси вбудовані в загальне життя культури, в динаміку засвоєння, конструювання та використання ціннісних стандартів.

Е. Шпрангер підкреслював, що життя в умовах сучасної культури призводить до кількох варіантів переживання почуття ЦВЖ. Він описав шість «ідеальних типів індивідуальності». Кожен з типів (теоретичний, економічний, естетичний,

соціальний, владний і релігійний) будується на деякому смисловому підґрунті, яке може бути раціонально охарактеризовано і містить в собі певне ціннісне ядро (Е. Шпрангер, 2014).

Почуття зв'язності (когерентність), на думку А. Антоновського (1988), становить систему узагальнених салютогенних орієнтацій особистості. Підтримуючи і розвиваючи ці орієнтації, людина може переживати «системний ефект» – почуття ЦВЖ. Вона відчуває себе суб'єктом, який реально буде і підтримує власне здоров'я і благополуччя. Салютогенні орієнтації поділяються на три основні групи. По-перше, це те, за допомогою чого можна *збагнути* оточуючий та внутрішній світ. По-друге, *керованість* – уявлення про внутрішні ресурси, якими суб'єкт може управляти і зовнішні ресурси, на які він може розраховувати. По-третє, *свідомість*, тобто емоційно-сміслові орієнтації. Когерентність свідомості проявляється в екзистенційно-сміслових особливостях буття людини (форм активності), які притаманні також і переживанню почуття ЦВЖ.

Важливим екзистенційним аспектом людського буття є надія. Надія поряд із Вірою і Любов'ю утворює «Оптимістичну тріаду», яку виділяють в позитивній психології (наприклад, І.А. Джідар'ян, 2012). Ця тріада протистоїть «трагічній тріаді» (Біль, Вина, Смерть), виділеної В. Франклом (2016). Когнітивні психологи операціоналізували поняття надії, виділивши в ній форми активності, що призводять до адаптаційного ефекту. Так, Р. Снайдер (1994) розумів надію як здатність людини ставити перед собою цілі, розробляти стратегії їх досягнення, а також мобілізувати енергію в формі мотивів діяльності].

Надія характеризується вираженою життєтворчою функцією, духовністю. Як в екзистенційному явищі, в ній чітко позначений вихід «за межі наявного буття», спрямованість у майбутнє, в сферу бажаного і одночасно реально можливого. Надія є «...генератором і потужним чинником оптимістичного світовідчуття людини, способом ствердження буття в її позитивній налаштованості на майбутнє» (І.А. Джідар'ян,

2012: 198). Чинником почуття ЦВЖ надія стає тому, що захищає від відчаю і безнадії, тобто запобігає ураженню, капітуляції людини саме на екзистенційному рівні. Втрата надії означає, що людина перестає бути людиною. Крах надії обертається рабством і залежністю, «жорстокістю серця» (тобто байдужістю до інших людей), руйнівністю і насильством (Е. Фромм, 1993: 234). На думку А. Камю (1990), людина, розлучившись із надією, вже не належить майбутньому. Зникнення надії – основна причина нездатності сказати життю «Так!» в умовах, коли під сумнів поставлена сама можливість продовжувати жити (наприклад, в умовах смертельної хвороби (С. Гроф, Д. Хелифакс, 2003; І. Ялом, 2009), знаходження в концентраційному таборі тощо (В. Франкл, 2007)).

К. Муздибаєв (1999) виділив у структурі надії наступні компоненти: 1) тимчасову відкритість, 2) терпіння, 3) активність при очікуванні, 4) неприйняття капітуляції, 5) віру в реальність і 6) волю. При цьому надія виконує мотиваційну, креативну, регулятивну й адаптивну функції. Саме завдяки цим функціям у людини з'являється відчуття впевненості та контролю, що необхідно для переживання ЦВЖ.

Для Е. Дюркгейма (1994) важливо виявити механізми протистояння соціальної аномії. Аномія призводить до зниження (іноді – вельми помітного) почуття ЦВЖ (розчарування в житті, відраза до нього, втрата життєвих орієнтирів, тяга до аномічних самогубств тощо). Надія характеризується Е. Дюркгеймом як екзистенційний ресурс подолання аномії.

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

- зі світом, який ставить перед людиною різні умови, відкриває певні можливості (онтологічний вимір екзистенції),

- з життям, що складається з відносин, пронизаних почуттями (аксіологічний вимір),
- зі своїм буттям, завдяки чому людина стає індивідуальністю, унікальною особистістю (етичний вимір),
- з майбутнім, яке закликає до дії, до проникнення в більш широкий життєвий контекст, включення в активну, багатопланову діяльність (праксеологічний вимір) (А. Ленгле, 2019: 112).

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

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

прийняття інших, 6) перебування на самоті. Профілі цих параметрів утворюють типи переживання почуття ЦВЖ у студентів (М.А. Кузнецов, Н. Діаб, 2020).

В даному дослідженні перевірялося наступне **припущення**. Параметри переживання почуття ЦВЖ у студентів пов'язані з їх екзистенційно-смысловими особливостями; на основі діагностики цих особливостей як предикторів можна прогнозувати ступінь оптимальності переживання почуття ЦВЖ у студентів.

Використовувалась такі **методики**.

*Авторська методика діагностики почуття ЦВЖ у студентів* (Н. Діаб, М.А. Кузнецов, 2019). Почуття ЦВЖ студентів оцінювалося за 6 параметрами: I – «Влада, статус, багатство»; II – «Оптимізм»; III – «Здоров'я»; IV – «Самоконтроль, інформація, саморозвиток»; V – «Близькі стосунки, родина, затребуваність»; VI – «Дистанціювання». Вони інтерпретувалися як джерела переживання почуття ЦВЖ.

*Шкала екзистенції А. Ленгле і К. Орглер (Langle-Orgler Existence Scale)* І.Н. Майнина, О.Ю. Васанов, 2010); діагностує екзистенціальну наповненість життя людини. Опитувальник містить 4 субшкали: 1 – Самодистанціювання (SD – від нім. Selbst-Distanzierung); 2 – Самотрансцендування (ST – від нім. Selst-Transzendenz); 3 – Свобода (F – від нім. Freiheit); 4 – Відповідальність (V – від нім. Verantwortung).

*Шкала почуття зв'язності*. Створена А. Антоновським як інструмент вимірювання особливої орієнтації особистості – когерентності (зв'язності свідомості). Когерентність містить у собі переживання 1) осяжності (структурованості) зовнішньої і внутрішньої інформації, яку людина отримує у процесі життя, 2) керованості (контрольованості) процесів, які відбуваються з людиною, і 3) осмисленості подій і вимог, які перед нею ставить життя (А. Antonovsky, 1993). В нашому дослідженні була використана версія шкали, яку розробив Є.М. Осін (2007).

*Опитувальник диспозиційної надії (автор – С.Р. Снайдер (1994), в адаптації К. Муздибаєва (1999))*. Діагностувалися показники: 1) сили волі, тобто «рушійної сили» особистості, її

рішучості, енергії діяльності і 2) здатності знаходити шляхи для ефективного досягнення мети.

В дослідженні брало участь 286 студентів декількох харківських ЗВО у віці від 17 до 46 років (у середньому –  $23,66 \pm 7,36$ ), 247 жінок і 39 чоловіків. Кореляційний аналіз (обчислення коефіцієнтів лінійної кореляції  $r_{xy}$  Пірсона) був виконаний у всієї вибірці досліджуваних, а також окремо в молодшій ( $n = 177$ ; вік – від 17 до 20 років;  $m = 19,06 \pm 1,02$  р.) і в старшій ( $n = 109$ ; вік – від 21 до 46 років;  $m = 26,76 \pm 6,40$  р.) групах студентів. У цій частині нашого дослідження перевірялося припущення про те, що показники різних джерел почуття ЦВЖ у студентів взаємопов'язані з їх салютогенною орієнтацією, надією та показниками екзистенційної наповненості життя.

### **Результати.**

Таблиця 1 містить коефіцієнти лінійної кореляції між показниками джерел почуття ЦВЖ й екзистенційними параметрами життя у всій вибірці досліджуваних.

Переконаливо підтвердилося припущення про взаємозв'язок салютогенних орієнтацій (почуття зв'язності) з параметрами переживання почуття ЦВЖ. Найбільш вагомо когерентність свідомості проявилася у студентів, які переживають почуття ЦВЖ як розвинену здатність ефективно збирати і використовувати інформацію, розвивати себе, володіти навичками самоконтролю діяльності ( $r_{xy} = 0,25$ ;  $p < 0,0005$ ). Можливості підключення свідомості базуються на доведених до досконалості та автоматизму вміннях збирати і структурувати різноманітну інформацію про навколишній світ, про себе, про процес та результат діяльності, про стан свого тіла, про органічні та ментальні процеси у власній психіці, про зв'язок структур пам'яті з цілями і планами на майбутнє, про свої недоліки і переваги, про ресурси тощо. Збагнення навколишнього світу і турбота про постійне підтвердження його керованості – особливості почуття зв'язності, які для цих студентів і визначають критерії почуття ЦВЖ.

Таблиця 1

**Взаємозв'язки показників почуття ЦВЖ, почуття зв'язності, надії і екзистенціальної наповненості життя студентів  
(n = 286)**

Джерела почуття ЦВЖ	Почуття зв'язності	Надія		Екзистенціальна наповненість життя			
		Сила воли	Здатність знаходити шляхи	Самодистанціювання	Самотрансценденція	Свобода	Відповідальність
Влада, статус, багатство	<b>0,16**</b>	<b>0,26*****</b>	<b>0,20***</b>	0,08	<b>0,16**</b>	0,10	0,07
Оптимізм	<b>0,24*****</b>	<b>0,25*****</b>	<b>0,15*</b>	0,07	<b>0,21*****</b>	<b>0,13*</b>	<b>0,16**</b>
Здоров'я	<b>0,22*****</b>	<b>0,20***</b>	0,09	<b>0,15*</b>	<b>0,17**</b>	<b>0,14*</b>	0,10
Самоконтроль, інформація, саморозвиток	<b>0,25*****</b>	<b>0,27*****</b>	<b>0,26*****</b>	<b>0,21*****</b>	0,11	<b>0,14*</b>	<b>0,12*</b>
Близькі відношення, сім'я, затребуваність	<b>0,17**</b>	<b>0,16**</b>	-0,04	<b>0,15*</b>	0,10	0,08	0,07
Дистанціювання від людей	<b>-0,19***</b>	-0,08	<b>-0,12*</b>	<b>-0,18***</b>	<b>-0,21*****</b>	-0,06	<b>-0,12*</b>

Примітка: «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» –  $p < 0,005$ ; «\*\*\*\*» –  $p < 0,001$ ; «\*\*\*\*\*» –  $p < 0,0005$ .

Когерентність свідомості суттєво підвищує ймовірність переживання почуття ЦВЖ як здатності підтримувати свій оптимізм ( $r_{xy} = 0,24$ ;  $p < 0,0005$ ). Сформовані салютогенні установки підтримують у суб'єкта відчуття володіння ресурсами, достатніми для ефективної відповіді на стресори, життєві виклики. До таких ресурсів належать: 1) менша, в порівнянні з песимістичними людьми, кількість негативних емоцій у важких життєвих ситуаціях, 2) велика вмотивованість на конструктивне вирішення проблем, 3) велика стійкість, готовність не здаватися, 4) послідовність і систематичність

спроб додати зусиль задля подолання проблеми, 5) володіння великим запасом корисних звичок (заняття фізичною культурою і спортом, здоровий спосіб життя, розвинена практика ментального «догляду за собою» (Г.В.Иванченко, 2009; М. Фуко, 1991) тощо), 7) більш висока, в порівнянні з песимістами, результативність діяльності.

Когерентність свідомості виразніше виражена у студентів, схильних пов'язувати переживання ЦВЖ зі здоров'ям, умінням його підтримувати ( $r_{xy} = 0,22$ ;  $p < 0,001$ ). Активність, спрямована на організацію і структурування потоку внутрішніх тілесних сигналів, необхідна для розуміння суб'єктом того, наскільки він хворий або здоровий. Л. Фельдман Барретт (2018) називає таку активність «контролем бюджету тіла». Салютогенні орієнтації, мабуть, сприяють побудові суб'єктом власної внутрішньої картини здоров'я, допомагають оволодінню саногенними і здоров'язберігаючими практиками. Вони вбудовуються в ціннісні судження людини, що стосуються як окремих сторін і аспектів її життя, так і всього життя в цілому. Таким чином, наші дані свідчать про включення салютогенних орієнтацій в почуття ЦВЖ у студентів.

Трохи менш тісно, але на досить високому рівні статистичної значущості проявилася позитивна кореляція показника когерентності свідомості студентів і показників таких джерел почуття ЦВЖ, як близькі стосунки, родина, затребуваність ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ) і влада, статус, багатство ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ). Близькі та сімейні стосунки так само, як і взаємовідносини в умовах владної вертикалі і статусних відмінностей, містять велику кількість життєвих викликів. У всіх цих взаєминах перед суб'єктом постає проблема забезпечення керованості. З опорою на власні ресурси необхідно будувати передбачуваний і чітко структурований образ ситуації міжособистісної взаємодії, чому сприяє когерентність свідомості.

Виявлено виражена негативна кореляція показника почуття зв'язності з показником такого джерела почуття ЦВЖ, як дистанціювання від людей ( $r_{xy} = -0,19$ ;  $p < 0,005$ ).



Необхідність спілкуватися з оточуючими людьми вимагає від людини обліку та переробки великої кількості інформації. Як правило, ця інформація є суперечливою і створює високе навантаження на когнітивні, емоційно-вольові та смислові механізми регуляції діяльності. Найбільш поширений спосіб недопущення позамежного навантаження на психіку – дистанціювання від людей і уникнення ситуацій, які є джерелом суперечливої інформації. Уміння (і мистецтво) перебувати на дистанції в більшості життєвих ситуацій (навіть за умови формального перебування «тут і тепер») перетворюється на основний критерій переживання почуття ЦВЖ.

Сила волі як компонент надії виявилась вельми важливою для прояву більшості параметрів почуття ЦВЖ. Йдеться передусім про прояв цього почуття в формі активності задля збору інформації, самоконтролю і саморозвитку ( $r_{xy} = 0,27$ ;  $p < 0,0005$ ). Сила волі тісно пов'язана з тенденцією цінувати своє життя за можливість здобути владу, високий статус, багатство ( $r_{xy} = 0,26$ ;  $p < 0,0005$ ). Цей компонент надії бере участь у діях, які забезпечують оптимістичний настрій ( $r_{xy} = 0,25$ ;  $p < 0,0005$ ) і гарне здоров'я ( $r_{xy} = 0,20$ ;  $p < 0,005$ ). В дещо менш тісному, але все ж таки на статистично значущому рівні показник сили волі виявився пов'язаним і з таким параметром переживання почуття ЦВЖ у студентів, як близькі стосунки, сім'я і затребуваність ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ). Наявність надії у студента – екзистенційна умова готовності до активних, діяльних контактів зі світом, іншими людьми і самим собою.

Сила волі не може бути зведена до якої-небудь однієї ланки психічної регуляції (управління). Це – цілісний, інтегральний феномен, що забезпечує мобілізацію енергії, прояв завзятості (М.А. Кузнецов, О.С. Галата, 2021), твердості характеру (grit) (А. Дакворт, 2020) і робить можливим вольове зусилля. Сама можливість вольового зусилля відразу ж переводить аналіз людської поведінки в іншу онтологічну площину – в площину культури (Л.С. Виготський, 1982), моральності, особистості. В. Джеймс у зв'язку з цим зазначав: «... і в моральному, і в релігійному почутті ... вольове зусилля грає першорядну роль.

Ось чому зусилля волі становить потаємну сутність нашої духовної природи, мірило, за допомогою якого ми оцінюємо гідність людини ...» (В. Джемс, 1991, с. 356].

Параметр «дистанціювання від людей» як критерій почуття ЦВЖ з таким компонентом надії, як сила волі, виявився не пов'язаним.

Інший параметр надії (здатність знаходити шляхи) виявився особливо вираженим у студентів, які переживають ЦВЖ як самоконтроль, збір інформації та саморозвиток ( $r_{xy} = 0,26$ ;  $p < 0,0005$ ). Цей аспект надії привчає людину цінувати відкритість відносно нової інформації, чутливість до різноманітних сигналів, що надходять із зовнішнього та внутрішнього середовища.

Здатність знаходити шляхи виявилася важливою для студентів, які інтерпретують ЦВЖ в поняттях влади, статусу і матеріального благополуччя ( $r_{xy} = 0,20$ ;  $p < 0,005$ ). Цей аспект надії незмінно підкреслюється як виключно важливий для здобуття і зміцнення влади, досягнення популярності, авторитету, для успішного ведення бізнесу і примноження капіталу, посилення власної компетентності і самомотивування в будь-якому виді діяльності. Здатність знаходити шляхи, мабуть, необхідна також для «оптимістичного» варіанта переживання почуття ЦВЖ ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Оптимісти готові боротися за своє життя, мають ресурси позитивних почуттів тощо. Саме ці особливості переживання почуття ЦВЖ зміцнює надія.

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

Самодистанціювання, як умова «виходу за власні межі» й етична оцінка себе з боку, є умовою «буття самим собою».

Студенти, які досягли високого рівня розвитку самодистанціювання, цінують власне життя за можливість саморозвитку, ефективного самоконтролю на основі врахування різноманітної інформації про світ і про себе ( $r_{xy} = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ). Отримувати таку інформацію найзручніше, коли сприймаєш себе з боку, звільнений від диктату власних бажань і потреб, перебуваєш у модусі «буття», але не «володіння» (А. Маслоу, 1997; Е. Фромм, 2006).

Самодистанціювання у студентів сприяє переживанню почуття ЦВЖ за допомогою підтримки оптимістичного настрою ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ), а також зміцнення стосунків у сім'ї з близькими людьми ( $r_{xy} = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Наші бесіди зі студентами показали, що багато хто з них спонтанно або навмисно і усвідомлено виконували техніку, відому у психосинтезі як «розототожнення» (Р. Ассаджиолі, 1997). Розототожнення з неприємними переживаннями, турботами і проблемами зміцнює оптимістичну установку особистості і тим самим підсилює почуття ЦВЖ.

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

Аксіологічний аспект буття, що виражається в самотрансценденції, виявився істотно важливим для переживання почуття ЦВЖ в модусі «оптимізм» ( $r_{xy} = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ). Ознаками самотрансценденції є, по-перше, оцінка свого життя «як гарного». По-друге, прийняття життєвих викликів і завдань. По-третє, відчуття цінності часу свого життя. По-четверте, відчуття важливості своїх зв'язків з людьми, а також прийняття їх почуттів і думок. Саме ці ознаки самотрансценденції складають основу стійких оптимістичних установок (диспозиційного оптимізму). Вони також важливі для домінування оптимістичного атрибутивного стилю при обробці

інформації в процесі взаємодії з іншими людьми (М. Селігман, 2015; К.І. Фоменко, М.М. Кузнєцова, 2018).

Показник самотрансценденції виявився вищим у студентів, які цінують власне життя за можливість здобути владу, матеріальне багатство і високий соціальний статус ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ). Мабуть, висока оцінка часу свого життя, життєвих завдань і відносин з людьми, дозволяє накопичувати енергію і психологічні ресурси для досягнень і успіхів в соціумі. Аналогічним чином самотрансценденція сприяє розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ).

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

Показник свободи, тобто екзистенційної наповненості життя в онтологічному сенсі, виявився найвищим у студентів, які переживають почуття ЦВЖ в модусах влади, статусу, багатства ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ), здоров'я ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ) і особливо – оптимізму ( $r_{xy} = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ). Песимізм, хвороба, матеріальне неблагополуччя, відсутність соціального визнання, влади тощо – неминучі супутники несвободи, які найчастіше вказуються в працях дослідників (Р. Мей, 2012; Е. Фромм, 2006). Тому переживання почуття ЦВЖ модулюється екзистенційною свободою.

Екзистенційна наповненість життя у праксеологічному сенсі (тобто відповідальність) виявилася тісно пов'язаною з показниками таких джерел почуття ЦВЖ, як оптимізм ( $r_{xy} = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ), самоконтроль, інформація, саморозвиток ( $r_{xy} = 0,12$ ;  $p < 0,05$ ). Відповідальність дає розуміння дійсно важливого, позбавляє від безпорадності, розгубленості і забезпечує концентрацію зусиль «у потрібний час і в потрібному місці». Саме ці особистісні якості та регуляторні структури

характерні для оптимістичної особистості, а також для людей, які вміють збирати, структурувати й ефективно використовувати інформацію в різноманітних видах діяльності. І саме такі критерії насамперед ці люди використовують для суджень про «гарне, якісне, правильне життя» взагалі і при переживанні свого життя як такого, яке «треба цінувати», – зокрема.

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

При вивченні вікових особливостей взаємозв'язку показників почуття ЦВЖ й екзистенційних параметрів повсякденного буття коефіцієнти кореляції обчислювалися окремо в молодшій і старшій групах студентів. Результати обчислень ілюструються на рис. 1. Корелограми двох груп досліджуваних містять як риси подібності, так і ознаки помітних відмінностей. Так, когерентність свідомості, мабуть, є «наскрізним» екзистенційним явищем, що виявляється в почутті ЦВЖ незалежно від віку.

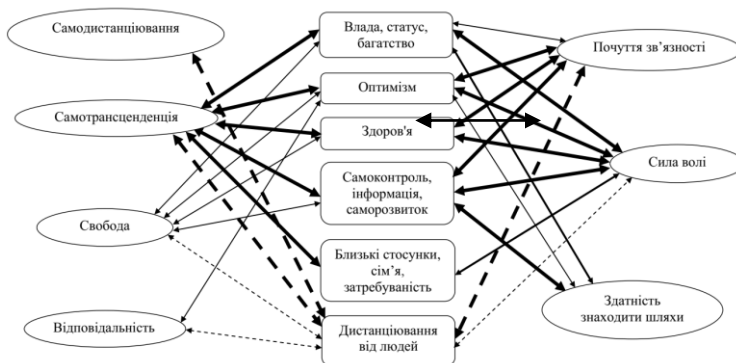
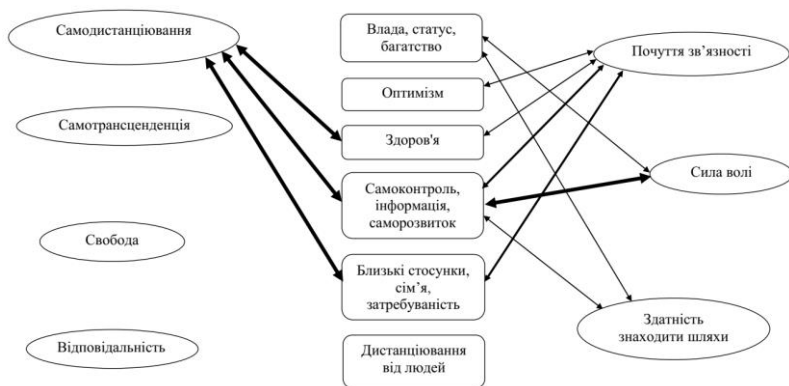


Рис. 1. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і екзистенційними параметрами буття у студентів молодших курсів.



*Рис. 2. Структура взаємозв'язків між показниками джерел почуття ЦВЖ і екзистенційними параметрами буття у студентів старших курсів.*

І в молодшій, і в старшій групах студентів вона необхідна для переживання ЦВЖ як ефекту здоров'я, оптимізму, а також самоконтролю, інформації та саморозвитку. При наявності деяких нюансів, для переживання почуття ЦВЖ в обох групах досліджуваних також важливі обидва компоненти надії. І в молодшій, і в старшій групах студентів як сила волі, так і здатність знаходити шляхи сприяють переживанню ЦВЖ у контексті таких дискурсів, як «влада–статус–багатство», а також «самоконтроль–інформація–саморозвиток».

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

По-перше, можна констатувати факт значно більшої ролі екзистенційних чинників у переживанні почуття ЦВЖ у студентів молодшої вікової групи в порівнянні зі старшою. Так, структура корелограми старших утворена всього 11-ма статистично значущими кореляціями, тоді як структура молодших містить 28 кореляцій. При цьому деякі компоненти корелограми студентів старших курсів є «онтологічними окремостями»: їх показники ні з чим не корелюють (самотрансценденція, свобода і відповідальність). Смислові

утворення, які стоять за ними, не включаються в переживання ЦВЖ досліджуваних. Крім того, у студентів старших курсів показник такого джерела переживання почуття ЦВЖ, як дистанціювання від людей, виявився не пов'язаним ні з одним із показників екзистенційних предикторів ЦВЖ.

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

По-третє, для студентів старшої групи з чотирьох параметрів екзистенційної наповненості життя значущим для переживання почуття ЦВЖ виявився лише один – самодистанціювання (етичне самовизначення, погляд на себе з боку). Воно підвищує ймовірність ціннісного ставлення до свого життя з точки зору турботи про здоров'я, підтримки близьких, сімейних стосунків, у зв'язку з почуттям потреби людям, а також у контексті саморегуляції діяльності, саморозвитку, отримання і використання інформації. У студентів молодшої вікової групи значущими для переживання почуття ЦВЖ

виявилися всі чотири параметри екзистенційної наповненості життя. Надзвичайно вагомою виявилася роль самотрансценденції (аксіологічного аспекту власного буття). Функціонування механізму «емоційного тестування» реальності, перевірки важливості всього, що оточує досліджуваного на основі власних цінностей, має тотальний характер і зачіпає у молодших студентів усі шість, виділених нами, типів переживання ЦВЖ. Коефіцієнти кореляції при цьому варіюють у діапазоні від  $|0,25|$  до  $|0,36|$  при рівнях значимості в діапазоні від  $p < 0,05$  до  $p < 0,0005$ . Трохи менш інтенсивно проявляється роль свободи (онтологічного виміру свого буття). Відкриття нових можливостей виявилось істотним у п'яти типах переживання почуття ЦВЖ. Не зачіпаються тільки близькі стосунки, родина, затребуваність з боку інших. При цьому коефіцієнти кореляції варіюють у діапазоні від  $|0,15|$  до  $|0,18|$  на рівні значущості  $p < 0,05$ . Відповідальність (тобто екзистенція у праксеологічному сенсі, здатність відгукнутися на заклики до дії) у студентів молодшої групи виявилася важливою для підтримки оптимізму як установки, яка робить власне життя цінним ( $r_{xy} = 0,17$ ;  $p < 0,05$ ). Вона ж знижує ймовірність дистанціювання ( $r_{xy} = -0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Найменш значущим для студентів молодшої групи виявилось самодистанціювання. Воно, мабуть, перешкоджає такому варіанту переживання ЦВЖ, при якому досліджувані хочуть усамітнитися, відокремитися від інших людей ( $r_{xy} = -0,20$ ;  $p < 0,001$ ).

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



розробку смислових систем, пов'язаних з близькими, родинними стосунками.

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

Для виявлення екзистенційних предикторів переживання почуття ЦВЖ у студентів використовувалася логістична регресія за алгоритмом, описаним в (А. Наследов, 2013). Залежною змінною була тенденція зближуватися з людьми або, навпаки, дистанціюватися від них при актуалізації почуття ЦВЖ. Раніше в нашій роботі (Н. Діаб, М.А. Кузнецов, 2019) був детально обґрунтований розподіл всіх досліджуваних на дві групи за допомогою процедури кластерного аналізу методом k-means. Також було описано два характерологічних типа людей – *«такий, що зближується з іншими людьми»* і *«такий, що дистанціюється від них»*.

Виявлявся шанс переважання першої тенденції над другою в залежності від показників екзистенційної наповненості життя, надії і когерентності свідомості. При побудові регресійного рівняння використовувався метод покрокового включення предикторів, що роблять найбільший вплив на залежну змінну. Кроки припинялися, коли в рівняння включався останній значущий предиктор. Потрібно було лише два кроки для того, щоб включити всі змінні в регресійну модель. Число коректних

випадків диференціації досліджуваних на «таких, що зближуються», і «таких, які схильні дистанціюватися» при переживанні почуття ЦВЖ, після третього кроку наближається до 65, 4%.

Поступове включення незалежних змінних у регресійне рівняння, а також статистичні ефекти такого включення на кожному кроці ілюструють дані таблиці 2.

Таблиця 2

**Ефекти включення змінних в регресійне рівняння на кожному кроці його побудови**

Шаги	Змінні	В	Ст. пом.	Вальд	ст.св.	p	Exp (В)
1 <sup>a</sup>	Н: сила волі	0,335	0,070	22,939	1	0,000	1,398
	Константа	-3,807	0,830	21,042	1	0,000	0,022
2 <sup>b</sup>	Н: сила волі	0,323	0,071	20,640	1	,000	1,382
	ЕНЖ: самодистанціювання	0,050	0,019	7,257	1	0,007	0,951
	Константа	-2,320	0,989	5,500	1	0,019	0,098

*Примітка: «Н» – надія; ЕНЖ – екзистенційна наповненість життя; а - змінні, введені*

*на кроці 1: Н: сила волі; b – змінні, введені на кроці 2: ЕНЖ: самодистанціювання.*

Дані цієї таблиці дають можливість оцінити ступінь впливовості кожного предиктора окремо, а також визначити ступінь значущості константи (вільного члена регресійного рівняння). На другому кроці найбільш високий В-коефіцієнт виявлено відносно до незалежної змінної «Сила волі» ( $V = 0,323$ ;  $p < 0,0001$ ). Статистика Вальда щодо цієї змінної досить висока (20,64). Це означає, що сила волі у значенні компонента надії детермінує шанс того, наскільки стратегії і тенденції зближення з іншими людьми будуть переважати над тенденціями дистанціювання від них. Отже, здатність сподіватися, мобілізувати енергію і ресурси за допомогою сили волі спонукає студентів до зближення і співпраці з іншими

людьми. Особливо важливо це в важкі моменти, коли ЦВЖ ставиться під сумнів, і питання сенсу власного життя набувають особливої актуальності. Трохи менш впливовим виявився чинник самодистанціювання як прояв екзистенційної наповненості життя ( $B = 0,050$ ;  $p < 0,007$ ; критерій Вальда = 7,257). Самодистанціювання – це умова прояву здатності бути самим собою. Високу значимість має також константа (вільний член) регресійного рівняння. Воно має такий вигляд:

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

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

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

Вплив інших екзистенційних змінних (почуття зв'язності, здатності знаходити шляхи, самотрансценденції, свободи і відповідальності) на залежну змінну не досягло рівня статистичної значущості. Прогностичні можливості регресійної моделі виявилися помірно високими: значення  $R^2$  Нейджелкерка свідчить про те, що всі предиктори моделі в сукупності пояснюють 47,4% загальної дисперсії залежної змінної.

**Висновки.** Серед багатьох точок зору на феномен ЦВЖ особливо виділяються підходи, сформульовані в екзистенційній та гуманістичній психології. Це не є випадковим, оскільки об'єктом оцінювання у структурі ЦВЖ є усе життя людини у цілому. Саме гуманістична та екзистенційна психологія звернені до фундаментальних завдань, які людина вирішує протягом свого життя. Психологічним базисом ЦВЖ є досвід виживання, який людина набуває, відгукуючись на життєві виклики.

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

такі джерела переживання студентами почуття ЦВЖ, як оптимізм, здоров'я, влада, високий соціальний статус і матеріальне багатство. Крім того, вона різко знижує ймовірність спроб студентів підсилювати відчуття ЦВЖ через дистанціювання від інших людей. Показник екзистенційної свободи виявився найбільш високим у студентів, які переживають почуття ЦВЖ в модусах влади, статусу, багатства, здоров'я і особливо – оптимізму. Відповідальність, як екзистенційна умова розуміння людиною найбільш важливого в своєму житті, актуалізує у студентів такі джерела почуття ЦВЖ, як оптимізм, самоконтроль, інформація, саморозвиток. Дефіцит екзистенційної відповідальності за своє життя у студентів проявляється у варіанті «дистанціюванні» переживання почуття ЦВЖ.

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

### *Література:*

- Анцыферова Л.И. (2006). Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН».
- Ассаджолі Р. (1997). Психосинтез. М.: Рефл-бук, К.: Ваклер.
- Бахтин М.М. (1979). Эстетика словесного творчества. М.: Искусство.
- Бинсвангер Л. (1999). Бытие-в-мире: Избранные статьи. М: Рефл-бук, К.: Ваклер.

Выготский Л.С. (1982). Проблема воли и ее развитие в детском возрасте. *Собр. соч. в 6-ти томах. Т. 2. Проблемы общей психологии*. М.: Педагогика, 454-465.

Гришина Н.В. (2018). Экзистенциальная психология: учебник. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та.

Гроф С. (1992). За пределами мозга. Рождение, Смерть и Трансценденция в психотерапии. М.: Центр «Соцветие».

Гроф С., Хэлифакс Д. (2003). Человек перед лицом смерти. М.: М.: ООО «Издательство АСТ» и др.

Дакворт А. (2020). Твердость характера. Как развить в себе главное качество успешных людей. М.: ЭКСМО.

Джемс В. (1991). Психология. М.: Педагогика.

Джидарьян И.А. (2012). Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт Психологии РАН».

Диаб Н. (2017). Ценность собственной жизни у студентов: постановка проблемы и пути ее решения. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 57*. Харків: ХНПУ, 78-91. <http://doi.org/10.5281/zenodo.1184268>

Диаб Н., Кузнецов М.А. (2019). Структурные особенности чувства ценности собственной жизни у студентов. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 60*. Харків: ХНПУ, С. 69-93. <https://doi.org/10.34142/23129387.2019.60.04>

Дюркгейм Э. (1994). Самоубийство: Социологический этюд. М.: Мысль.

Жизнь как ценность. (2000). Отв. ред. Л.И. Фесенкова. М.: ИФРАН.

Иванченко Г.В. (2009). Забота о себе: история и современность. М.: Смысл.

Камю А. (1990). Бунтующий человек. Философия. Политика. Искусство. М.: Политиздат.

Кузнецов М.А., Галата О.С. (2021). Завзятість навчальних дій у школярів та студентів. Харків: Діса Плюс.

Кузнецов М.А., Диаб Н. (2020). Темпоральные предикторы чувства ценности собственной жизни в юношеском возрасте. *Eurasian Scientific Congress. The 1st International scientific and practical conference "Eurasian scientific congress" (January 27-28, 2020). Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain*. 473-478.

Кузнецов М.А., Зотова Л.Н. (2017). Жизнестойкость и образ здоровья у студентов. Харьков: Діса Плюс.

Ланг У. (2021). Жизнестойкость. Устойчивость к стрессу: сопротивляемость, гибкость, выносливость и психическое благополучие. Харьков: Изд-во «Гуманитарный Центр».

Лэнг Р. (1995). Расколотое «Я»: Анти-психиатрия. СПб.: Белый кролик.

Лэнгле А. (2019). Воплощенная экзистенция. Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа. Материалы для психотерапии, консультирования и коучинга. Харьков: Гуманитарный Центр.

Мадди С. (2005). Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*, 26, 6. 87-101.

Майнина И.Н., Васанов А.Ю. (2010). Стандартизация методики «шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер. *Психологический журнал*. 31. 1. 87-99.

Маслоу А. (1997). Психология бытия. М.: Рефл-бук; К.: Ваклер.

Муздыбаев К. (1999). Феноменология надежды. *Психологический журнал*, 20, 3. 18-27.

Муздыбаев К. (1999). Измерение надежды (статья вторая). *Психологический журнал*, 20, 4. 26-35.

Мэй Р. (2012). Свобода и судьба. М.: Институт общегуманитарных исследований.

Наследов А. (2013). IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. СПб: Питер.

Олпорт Г. (2002). Становление личности: Избранные труды. М.: Смысл.

Осин Е.Н. (2007). Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. *Психологическая диагностика*, 3. 22-40.

Роджерс К. (1994). Взгляд на психотерапию, становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс» – «Универс».

Розин В.М. (2000). Типы жизни с аксиологической точки зрения (методологический и культурологический анализ). *Жизнь как ценность. Отв. ред. Л.И. Фесенкова*. М.: ИФРАН, 168-183.

Селигман М. (2015). Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и на свою жизнь. М.: Альпина Паблишер.

Страук Б. (2013). Тайны мозга взрослого человека. Удивительные таланты и способности человека, который достиг середины жизни. М.: Карьера-Пресс.

Фельдман Барретт Л. (2018). Як народжуються емоції. Таємне життя мозку. Харків: Клуб сімейного дозвілля.

Фоменко К.І., Кузнецова М.М. (2019). Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів. Монографія. Харків: Діса Плюс.

Франкл В. (2007). Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. М.: Смысл.

Франкл В. (2016). Логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Альпина нон-фикшн.

Фромм Э. (1993). Психоанализ и этика. М.: Республика.

Фромм Э. (2006). Бегство от свободы. Человек для себя. М.: АСТ МОСКВА.

Фуко М. (1991). Герменевтика субъекта (выдержки из лекций в Коллеж де Франс 1981– 1982 гг.). *Социо-Логос, Вып. 1. Под ред. В.В. Винокурова, А.Ф. Филиппова*. М.: Прогресс.

Чиксентмихайи М. (2011). Поток: Психология оптимального переживания. М.: Смысл; Альпина-нон-фикшн.

Шпрангер Э. (2014). Формы жизни: Гуманитарная психология и этика личности. М.: Канон+.

Юнг К.-Г. (2010). Об энергетике души. М.: Академический Проект; Фонд «Мир».

Ялом И. (2009). Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. М.: Эксмо.

Antonovsky A. (1988). Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science Medicine*, 36. 725-733.

Kobasa S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.

Kobasa S.K., Maddi S.R. (1983). Existential personality theory. *Current personality theory*. Corsini (Ed.). Itasca, IL., 243-276.

Ryff C.D. (1995) Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 4. 99-104.

Snyder C.R. (1994). Hope and Optimism. *Encyclopedia of Human Behavior*. Ed. Ramachandran V.S. San Diego, CA: Academic Press.

*Оригінальний рукопис отриманий 8 листопада 2021 року*

*Стаття прийнята до друку 15 листопада 2021 року*