PSYCHOLOGICAL FACTORS OF LIFE SATISFACTION OF EXTREME PROFILE PROFESSIONALS

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ

Natalia Afanasieva
National University of Civil Defence of Ukraine
Kharkiv, Ukraine
afanaseva_natali@ukr.net

Наталя Афанасьєва
Національний університет цивільного захисту України
Харків, Україна
afanaseva_natali@ukr.net

Abstract. The article presents a meaningful and thorough analysis of psychological factors of life satisfaction of specialists of extreme profile. Theoretical analysis of the problem proves that life satisfaction and subjective well-being of the individual consists of social, spiritual, physical, material, psychological components. A study of assessments of some components of the quality of life of rescuers with different levels of life satisfaction showed that life-satisfied subjects are motivated by their work, have internal and external social support, optimistic; in general, they are more active, sociable, active, independent, seek to recognize their own achievements, have high self-esteem and a unique, original personality. They also devote a lot of time to work, get involved in solving professional problems, believe that professional activity is the main content of human life; for them everything that is connected with family life is significant, they devote a lot of energy and time to solving family problems; for them the problems of society are significant, they are involved in socio-political life. Based on the socio-psychological factors identified in the process of psychodiagnostic research, which affect the degree of satisfaction of rescuers with their own lives, a program of psycho-corrective measures was created, the tasks of which are: formation and development of attitude to self-knowledge and self-development; mastering the skills of constructive communication; development of personally significant qualities: professional reflection, empathy, critical thinking and flexibility of attitudes; overcoming psychological barriers that prevent full self-expression; formation of the internal locus of control and time perspective; formation of readiness to realize the basic personal meanings of professional activity; increase self-esteem and self-confidence; formation of the ability to set promising and realistic life goals.

Key words: life satisfaction, subjective well-being, life values, rescuers, psychocorrection.

Анотація. У статті представлено змістовний та ґрунтовний аналіз психологічних чинників задоволеності життям фахівців екстремального профілю діяльності. Теоретичний аналіз проблеми доводить, що задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості складається з соціальної, духовної, фізичної, матеріальної, психологічної складових. Дослідження оцінок деяких складових якості життя рятувальників з різним рівнем задоволеності життям показав, що задоволені життям досліджувані мотивовані своєю роботою, мають внутрішню і зовнішню соціальну підтримку, оптимістичні; в цілому вони більш активні, товариські, діяльні, незалежні, прагнуть до визнання власних досягнень, мають високу самооцінку і неповторну, своєрідну особистість. Також вони віддають багато часу роботі, включаються у вирішення професійних проблем, вважають, що професійна діяльність є головним змістом життя людини; для них значуще все те, що пов'язане з життям сім'ї, віддають багато сил і часу вирішенню проблем родини; для них значущі проблеми життя суспільства, вони

залучаються до суспільно-політичного життя. Виходячи з виявлених у процесі психодіагностичного дослідження соціально-психологічних чинників, які впливають на ступень задоволеності власним життям рятувальників, створена програма психокорекційних заходів, завданнями якої є: формування і розвиток установки на самопізнання і саморозвиток; оволодіння навичками конструктивного спілкування; розвиток особисто значущих якостей: професійної рефлексії, емпатії, критичності та гнучкості установок; подолання психологічних бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню; формування внутрішнього локусу контролю і часової перспективи; формування готовності до усвідомлення основних особистих сенсів професійної діяльності; підвищення самооцінки і впевненості в собі; формування уміння ставити перспективні й реалістичні життєві цілі.

Ключові слова: задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя, життєві цінності, рятувальники, психокорекція.

Вступ. Проблема задоволеності життям і його різними аспектами все частіше стає предметом обговорення серед представників соціально-гуманітарних наук (психологів, соціологів, економістів тощо), які аналізують це явище. Зацікавлення вчених проблемою якості життя зростає, але в науковому середовищі ще не сформовано єдиного підходу до змісту самого поняття, а також немає загальної методології та методики його визначення. В історії психологічної науки задоволеність життям розумілася або була пов'язаною з низкою чинників: у психолого-філософських поглядах – відсутність невдоволення й отримання вигоди від своїх дій; форма або один із видів кінцевого результату задоволення потреб, або виникнення сенсів у підходах гуманістичного та екзистенціального напрямів; результат первинної когнітивної оцінки того, що буде критерієм стану задоволеності й подальшим зіставленням із ним свого життя, яке задовольняє або не задовольняє критеріям в когнітивній психології. Так само задоволеність життям пов'язують із доданими зусиллями для досягнення поставлених цілей.

Специфіка психологічного дослідження якості життя зосереджується, насамперед, на його суб'єктивному характері. Задоволеність життям це інтегральний показник, який об'єднує в собі багато компонентів та залежить від певних характеристик. Насамперед, задоволеність життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, що відбуваються в особистому й професійному житті. Безсумнівне те, що на суб'єктивну оцінку задоволеності чи незадоволеності життям впливають різні детермінанти, серед яких – об'єктивні передумови, зовнішні й внутрішні умови, універсальні чинники. Однак вивчення детермінант задоволеності життям, окрім його формування, має включати також вивчення його ролі у виникненні різних психологічних явищ, що функціонують на різних рівнях соціальної реальності[1].

У сучасному трактуванні показники задоволеності й якості життя охоплюють: 1) зміст праці і дозвілля, комфорту в праці та побуті, якість харчування, одягу, житла, навколишнього природного середовища; 2) задоволення потреб у знаннях, спілкуванні, творчості, трудовій і соціальній активності; 3) соціальні гарантії, що дають людині впевненість у її життєвій позиції; 4) ступінь розвитку соціальної рівності, справедливості, демократії тощо[2].

Актуальність дослідження цієї проблематики визначається: по-перше, особливостями сучасної соціально-економічної і політичної ситуації в Україні, створенням якісно нових

[1] Бікулова, Д. (2014): Методичні підходи до оцінювання якості життя людини: зарубіжний та вітчизняний досвід. Бізнес інформування № 3. С. 225–230.

[2] Ковтун, Н. & Романюк, І. (2013): Міжнародний досвід оцінювання якості життя населення і можливості його використання в Україні. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Економіка. № 134. С. 32–37.

економічних і соціальних умов життєдіяльності, зміною раніше існуючих уявлень і формуванням принципово нових; по-друге, зростанням значення не тільки матеріальних основ життєдіяльності, але і духовних, культурних цінностей; по-третє, залученням дослідників різних галузей науки до дослідження проблеми задоволеності життям, яка може успішно розроблятися і розвиватися в русі концепції якості життя; по-четверте, необхідністю залучення психологічних теорій для вивчення економічних явищ, розробки концепцій соціальної політики, гуманізації реформ, орієнтації їх на людину, тобто тенденція переходу людства в умовах глобалізації на рівень персоніфікації, аналіз стану свідомості суб'єкта, його відчуттів, уявлень, розуміння ступеня задоволеності своїм життям, можливості усвідомлення себе в контексті «Я – особистість».

Професійна діяльність фахівців ризиконебезпечних професій: рятувальників, військових, поліцейських тощо передбачає виконання службових обов'язків в екстремальних (особливих) умовах, які характеризуються раптовістю виникнення, непередбачуваністю та непрогнозованістю розвитку, високим рівнем ризику для здоров'я та життя. Для ефективних дій у цих умовах фахівці мають бути спроможними мобілізувати внутрішні сили, щоб успішно протистояти впливу різноманітних стресогенних чинників, зберігати високу працездатність, адекватну та своєчасну реакцію на раптові зміни в небезпечних обставинах, здатність швидко приймати рішення в умовах дефіциту інформації та часу, а також долати наслідки впливу фізичних і психоемоційних навантажень. Фахівці повинні мати належний рівень професійної готовності до діяльності в екстремальних умовах, яка визначає ефективне застосування набутих компетенцій і відображає стан концентрації особистісного потенціалу, внутрішнє налаштування на якісне виконання професійної діяльності. З огляду на це, проблема підвищення якості життя та благополуччя фахівців екстремального профілю діяльності є актуальною для всебічного дослідження[3].

Мета дослідження: проаналізувати соціально-психологічні детермінанти задоволеності життям фахівців екстремального профілю діяльності, розробити програму психокорекційних заходів, спрямованих на оптимізацію відношення до власного життя.

Емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям фахівців екстремального профілю діяльності. Психодіагностичний комплекс дослідження включає такі методики: для оцінки суб'єктивного благополуччя і якості життя – «Шкала суб'єктивного благополуччя» – ШСБ Г. Перуе-Баду, адаптація М. Соколової і «Шкала оцінки якості життя» О. Чабан; для дослідження життєвих цінностей і смисло-життєвих орієнтацій – «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ) В. Сопів, Л. Карпушина, «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Д. Леонтьєва; для дослідження життєвої біографії і задоволеності власною особистістю – методику «Особиста біографія» О. Моткова і «Тест відмінностей між ідеальним і реальним «Я»» Г. Батлера і В. Хейга. Для статистичної обробки результатів були використані φ-критерій Фішера та t-критерій Стьюдента. У дослідженні брали участь рятувальники м. Харкова, у віці від 25 до 40 років, в кількості 77 осіб.

Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів:

1. Всім досліджуваним було запропоновано взяти участь у психодіагностичному дослідженні для визначення ступеня задоволеності життям кожного з них. За результатами тестування їх було поділено на дві групи, залежно від ступеня задоволеності життям: 1 група (26 осіб) – респонденти, які максимально задоволені життям; 2 група (34 особи) – респонденти, які мінімально задоволені життям. Ті досліджувані, результати яких опинилися у середньому діапазоні, участь у подальшому дослідженні не брали.
2. Обидві групи було досліджено за допомогою підібраних методик для визначення основних соціально-психологічних чинників, що детермінують суб'єктивну оцінку якості життя.

---

[3] Приступа, Є. (2010): Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання. Фізична активність, здоров'я і спорт. № 2. С. 54–63.

3. На основі отриманих результатів, створена програма психокорекційних заходів для оптимізації суб'єктивної задоволеності життям.

Для оцінки суб'єктивного благополуччя використовувалася «Шкала суб'єктивного благополуччя». Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники суб'єктивного благополуччя рятувальників (у стенах)

Шкали	**M ± σ**
Напруженість і чутливість	5,5±1,9
Ознаки, супроводжуючі основну психоемоційну симптоматику	7,4±2,6
Зміни настрою	5,8±2,0
Значущість соціального оточення	7,2±2,5
Самооцінка здоров'я	3,6±1,3
Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю	5,9±2,1

Дані дали можливість, спираючись на індивідуальні оцінки, розділити всіх досліджуваних на дві групи. До 1 групи увійшли ті рятувальники, які за результатами тестування опинилися максимально задоволені своїм життям (26 осіб). До 2 групи увійшли ті рятувальники, які задоволені своїм життям значно менше, виходячи з середніх показників тестування (34 особи). Подальше тестування здійснювалося тільки у виділених групах. Оцінка деяких параметрів якості життя здійснювалася за допомогою «Шкали оцінки якості життя», результати – в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники якості життя рятувальників з різним рівнем задоволеності життям (у балах)

Шкали	**1 група (задоволені)**	**2 група (незадоволені)**	**t**	**p-рівень**
Робота	33,8±11,4	22,7±7,9	2,2	≤0,05
Особисті досягнення	29,1±9,8	25,7±8,7	1,1	>0,05
Здоров'я	32,6±11,0	29,0±9,8	0,9	>0,05
Спілкування з близькими людьми	25,4±8,6	22,3±7,6	0,9	>0,05
Підтримка (внутрішня і зовнішня)	31,6±10,7	22,5±7,7	2,2	≤0,05
Оптимістичність	36,4±12,3	24,3±8,2	2,3	≤0,05
Напруженість	19,2±6,5	29,4±9,9	2,1	≤0,05
Самоконтроль	24,1±8,2	33,7±11,3	2,1	≤0,05
Негативні емоції	18,3±6,2	29,1±9,8	2,2	≤0,05

У досліджуваних цих груп істотно відрізняється відношення до роботи. У рятувальників, що мають високий показник задоволеності життям, показник відношення до роботи значущо вище ($p \leq 0,05$ за t-критерієм Стьюдента) в порівнянні з їх колегами, менш задоволеними життям. Задоволеність працею є оцінним елементом відношення до праці та пов'язана з внутрішнім станом працівника в процесі виконуваної роботи і з його суб'єктивною оцінкою власної трудової діяльності. Задоволеність працею – емоційно-оцінне відношення особистості або групи до виконуваної роботи і умов її протікання. Від задоволеності працею, вдосконалення форм її організації, гуманізації змісту залежить економічна ефективність праці.

В цілому, до чинників, що характеризують задоволеність працею, різні автори включають різні показники[4]. Це:

[4] Dagenais-Desmarais, V. & Savoie, A. (2012): What is psychological well-being, really? A grassroots approach from the organizational sciences. Journal of Happiness Studies. № 13(4). P. 659−684.

- соціально-психологічні стосунки в трудових колективах;
- кількісна та якісна оцінка результатів праці;
- санітарно-гігієнічні умови праці;
- задоволеність системою оплати праці;
- наявність елементу самостійності в праці;
- перспектива посадового і професійного зростання;
- стосунки з безпосереднім керівником;
- рівень організації праці.

Всі чинники можна розділити на дві групи:

- базові умови праці (рівень і система заробітної плати, санітарно-гігієнічні умови праці, якість і рівень організації роботи);

- змістовні умови праці (важливість і змістовність роботи, її престижність як чинник підвищення особистого статусу, стосунки в робочій групі як можливість задоволення соціальних потреб).

Соціальність задоволеності працею виражається через мотиви і орієнтацію трудової поведінки, оцінку працівником трудової ситуації. Соціальна суть задоволеності працею не може бути не пов'язана з характером праці. Характер праці визначає техніко-економічний зміст, суспільну форму, соціально-економічну якість праці, соціальні відмінності: суспільне положення, соціальний статус, матеріальний добробут, використання вільного часу тощо. Зниження задоволеності власною працею негативно впливає на ефективність працівника, призводить до негативних наслідків у кадровому забезпеченні системи[5].

З іншого боку, повністю задоволений працівник – поганий працівник, у нього відсутнє прагнення до вдосконалення (професійного і особистого), знижується напруженість мотиваційної енергії, погіршується зацікавленість у результативності праці. Таким чином, задоволеність працею у працівників повинна бути не максимальною, а оптимальною. Для цілей підвищення ефективності праці певний рівень незадоволеності у працівників (особливо в змісті роботи) повинен бути присутнім.

Так само виявлено значущі відмінності в показниках оцінки наявності зовнішньої і внутрішньої підтримки – у досліджуваних 1 групи ці показники значущо вище ($p \leq 0,05$). Соціальна підтримка пом'якшує дію стресорів на благополуччя. Підтримка може запобігати появі стресора, полегшувати точну оцінку, сприяти адекватній переоцінці, здійснюватися безпосередньо відповідно до запиту, пропонувати варіанти вирішення, додавати сили і сприяти відновленню емоційної рівноваги.

Виявлено значущі відмінності за показником «оптимістичність» – у досліджуваних 1 групи вони значущо вищі ($p \leq 0,05$). Оптимістичність – це погляд на життя з позитивної точки зору, впевненість у кращому майбутньому. Оптимістичність це таке сприйняття життя або настрій, який відзначає в речах і явищах їх кращі сторони і взагалі дозволяє сподіватися на сприятливий результат, вірити в безперервний прогрес. Люди, у яких є можливість обговорювати свої проблеми, вербалізувати інформацію, мислять більш оптимістично, оскільки можуть збудувати для себе більш позитивну картину світу[6].

У досліджуваних 2 групи значуще вищі показники самоконтролю, напруженості та негативних емоцій (відповідно $p \leq 0,05$), у порівнянні з досліджуваними 1 групи.

---

[5] Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts (2000): Journal of Happiness Studies. № 1. P. 159–176.

[6] Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001): On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual review of psychology. № 52 (1). P. 141–166.

Самоконтроль це здатність мотивувати себе робити речі, які необхідно зробити. Це також означає припинення діяльності, яка погано впливає на людину, помірність у діях і прояві емоцій, гальмування внутрішніх спонукань. Виділяють такі компоненти самоконтролю[7]:

1) індивід повинен узяти відповідальність зі зміни ситуації, оскільки зміна може призвести до явно позитивних для нього наслідків, при цьому її досягнення через контрольовану поведінку розглядається як бажана і виправдана мета;

2) він повинен стежити за своєю поведінкою і контролювати її в конфліктних ситуаціях;

3) він повинен співвідносити свою поведінку з певним критерієм, який виступає як мета зміни поведінки;

4) індивід повинен оцінювати успіх або невдачу в досягненні цього критерію за допомогою самозаохочення або самокритики.

Психічна напруженість це психічний стан, який обумовлений передбаченням несприятливого для суб'єкта розвитку подій. Вона супроводжується відчуттями загального дискомфорту, тривоги, іноді страху, проте, на відміну від тривоги, включає готовність оволодіти ситуацією, діяти певним чином. Ступінь психічної напруженості визначається багатьма чинниками, найважливішими з яких є сила мотивації, значущість ситуації, наявність досвіду подібних переживань, ригідність психічних функціональних структур, залучених у той або інший вид діяльності. Серед чинників, що породжують психічну напруженість, найбільшого значення набувають фрустрації і конфлікти у сфері значущих взаємин особистості та її соціального оточення. В деяких інтерпретаціях психічна напруженість співпадає з поняттям психологічного стресу[8].

Негативні емоції це емоції, які викликають неприємні суб'єктивні переживання. Призводять до реалізації адаптивної поведінки, направленої на усунення джерела фізичної або психологічної небезпеки. Виділяють такі види негативних емоцій[9]:

— гнів виникає при появі перешкод на шляху досягнення мети і служить для пробудження енергії, потрібної для руйнування перешкоди;

— печаль виникає в ситуації втрати значущого об'єкту і служить для зниження рівня енергії з метою подальшого її використання;

— страх допомагає уникнути небезпеки або мобілізуватися для нападу;

— презирство підтримує власну самооцінку і поведінку домінування;

— соромливість сигналізує про потребу в самоті й інтимності;

— відчуття провини встановлює підлеглу роль у соціальній ієрархії і свідчить про можливість втрати самоповаги;

— огида призводить до відштовхування шкідливих об'єктів.

Таким чином, дослідження оцінок деяких складових якості життя рятувальників показав, що задоволеним життям досліджуваним більш подобається робота, вони мають внутрішню і зовнішню соціальну підтримку, оптимістичні. Досліджувані, які незадоволені життям – невдоволені своєю роботою, вважають, що соціальна підтримка у них мінімальна, песимістичні, напружені, відчувають негативні емоції і постійно контролюють свою поведінку, емоційні

---

[7] Скрипаченко, Т. В. (2016): Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2 (10), 124–130.

[8] Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003): Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. Journal of Happiness Studies. № 4. P. 185–199.

[9] Farquhar, M. (1994): Quality of life in older people. Advances in Medical Sociology. № 5. С. 139–158.

прояви, що, у свою чергу, підвищує внутрішню напруженість і негативно впливає на емоційну сферу та поведінку.

Для оцінки переважаючих життєвих цінностей у рятувальників з різним рівнем задоволеності життям використовувався «Морфологічний тест життєвих цінностей». Отримані результати представлені в таблицях 3, 4.

Таблиця 3

Показники життєвих цінностей рятувальників з різним рівнем задоволеності життям (у стенах)

Шкали	1 група (задоволені)	2 група (незадоволені)	t	p-рівень
Саморозвиток	6,5±2,3	4,3±1,6	2,1	≤0,05
Духовне задоволення	6,1±2,2	5,8±2,0	1,6	>0,05
Креативність	5,8±2,0	4,3±1,6	1,6	>0,05
Активні соціальні контакти	6,8±2,4	4,4±1,6	2,1	≤0,05
Власний престиж	7,2±2,5	5,3±1,9	2,1	≤0,05
Досягнення	7,9±2,8	5,1±1,8	2,2	≤0,05
Високе матеріальне положення	7,7±2,8	6,4±2,2	1,6	>0,05
Збереження власної індивідуальності	6,3±2,2	3,7±1,4	2,4	≤0,05

Для досліджуваних 1 групи найбільш значущими цінностями є: досягнення (7,9 балів), високе матеріальне положення (7,7 балів) і власний престиж (7,2 балів). Найменш значущими: креативність (5,8 балів) і духовне задоволення (6,1 балів). Хоча, слід зазначити, що показники за всіма шкалами – вище середніх.

Для досліджуваних 2 групи найбільш значущими цінностями є: високе матеріальне положення (6,4 балів) і духовне задоволення (5,8 балів). Найменш значущими – збереження власної індивідуальності (3,7 балів), саморозвиток (4,3 балів) і креативність (4,3 балів).

Також виявлено значущі відмінності між показниками досліджуваних груп щодо таких цінностей: саморозвиток, активні соціальні контакти, власний престиж, досягнення і збереження власної індивідуальності є значущо більшими цінностями для досліджуваних 1 групи ($p \leq 0,05$ за t-критерієм Стьюдента, відповідно).

Таким чином, дослідження показало, що рятувальники з високим рівнем задоволеності життям відрізняються прагненням отримувати об'єктивну інформацію про особливості свого характеру, здібностей, інших характеристик особистості; прагненням до самовдосконалення; серйозним відношенням до своїх обов'язків, компетентністю в справах; поблажливістю до людей та їх недоліків і вимогливістю до себе. Вони прагнуть до встановлення сприятливих взаємин з іншими людьми; для них значущі всі аспекти людських взаємин; вони доброзичливі, товариські, невимушені в спілкуванні, емпатичні, соціально активні. Мають виражене прагнення до визнання, пошани, схвалення з боку інших, як правило, значущих осіб, до чиєї думки прислухаються і на чию думку орієнтуються; потребують соціального схвалення своєї поведінки; самовпевнені, категоричні в ситуації взаємодії з людьми, залежні від нього; честолюбні. Також мають виражене прагнення до досягнення конкретних і відчутних результатів у різні періоди життя; вони ретельно планують своє життя, ставлять конкретні цілі на кожному її етапі і вважають, що головне – добитися цих цілей; велика кількість життєвих досягнень служить для таких людей підставою для високої самооцінки. В той же час вони прагнуть до незалежності від інших людей; вважають, що в житті важливо зберегти неповторність і своєрідність своєї особистості, поглядів, переконань, стилю життя, прагнуть якомога менше піддаватися впливу масових тенденцій.

Рятувальники з низьким рівнем задоволеності життям конформні, замкнуті, не люблять брати на себе відповідальність, самодостатні; консервативні, стереотипні в поведінці й діяльності, віддають перевагу сталим нормам і цінностям; нерішучі та недовірливі в спілкуванні, закриті для інших людей.

Загалом, можна констатувати, що рятувальники з високим рівнем задоволеності життям в цілому більш активні, товариські, діяльні, незалежні, прагнуть до визнання власних досягнень, мають високу самооцінку і неповторну, своєрідну особистість.

Таблиця 4

Показники значущості життєвих сфер у рятувальників з різним рівнем задоволеності життям (у стенах)

Шкали	1 група (задоволені)	2 група (незадоволені)	t	p-рівень
Професійне життя	7,1±2,5	5,7±2,0	2,1	≤0,05
Навчання і освіта	6,5±2,3	4,7±1,7	2,1	≤0,05
Сімейне життя	6,9±2,4	5,3±1,9	1,8	>0,05
Суспільне життя	6,6±2,3	4,3±1,6	2,1	≤0,05
Захоплення	5,4±1,9	3,5±1,3	2,2	≤0,05
Фізична активність	5,3±1,9	5,5±1,9	1,3	>0,05

Найбільш значущими сферами життя для досліджуваних 1 групи є: професійне життя (7,1 балів), сімейне життя (6,9 балів) і суспільне життя (6,6 балів). Найменш значущими: фізична активність (5,3 балів) і захоплення (5,4 балів). Хоча всі показники знаходяться в діапазоні вище середнього.

Для досліджуваних 2 групи найбільш значущими сферами життя є: професійне життя (5,7 балів), фізична активність (5,5 балів) і сімейне життя (5,3 балів). Найменш значущими: захоплення (3,5 балів) і суспільне життя (4,3 балів).

Також отримано суттєві відмінності між показниками значущості життєвих сфер у досліджуваних даних груп. У рятувальників з високим рівнем задоволеності життям значущо переважають орієнтації на: професійне життя, навчання і освіту, суспільне життя і захоплення ($p \leq 0,05$, відповідно).

Тобто, можна констатувати, що рятувальники з високим рівнем задоволеності життям віддають багато часу роботі, включаються у вирішення всіх професійних проблем, вважають при цьому, що професійна діяльність є головним змістом життя людини; для них важливе все, що пов'язане з життям сім'ї, віддають багато сил і часу вирішенню проблем своєї родини; для них також важливі проблеми життя суспільства, вони залучаються до суспільно-політичного життя.

Для рятувальників з низьким рівнем задоволеності життям так само значущою є професійна діяльність, якій вони віддають багато сил і часу; фізична культура, як спосіб гармонізації власної особистості; сімейне життя і благополуччя.

Виходячи з результатів тестування, можна зробити висновок, що на ступінь задоволеності життям впливають: активна життєва позиція, відкритість світу і суспільству, незалежність, наявність стійких переконань, висока самооцінка, прагнення до досягнень і суспільного визнання в тій сфері діяльності, яка є значущою для людини. А також – гармонійні виробничі, сімейні і суспільні стосунки.

Далі були досліджені особливості смисложиттєвих орієнтацій рятувальників з різним ступенем задоволеності життям за допомогою методики СЖО. Отримано значущі відмінності в показниках досліджуваних за шкалами: «цілі в житті» і «локус-контроля життя або керованість життям» ($p \leq 0,05$ відповідно). У рятувальників з високим рівнем задоволеності життям ці показники значущо вище. Це означає, що висока задоволеність життям залежить від наявності в

житті цілей у майбутньому, які додають життю усвідомленість, спрямованість і часову перспективу. А також – від переконаності в тому, що людина спроможна контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя.

Таким чином, дослідження таких чинників, як життєві цінності і смисложиттєві орієнтації показало: чим вище цінність професійної діяльності, внутрішньої і зовнішньої підтримки, оптимізму, сімейного і суспільного життя; наявність цілей в житті, перспектив і внутрішній локус контролю по відношенню до власного життя, тим вище ступінь задоволеності своїм життям у рятувальників досліджених груп.

Для дослідження деяких важливих сторін особистості та життєдіяльності рятувальників з різним ступенем задоволеності життям, була використана методика «Особиста біографія». Відповідаючи на питання, досліджуваний замислюється про своє призначення і життєвий шлях, оптимальність свого способу життя, ступінь збалансованості прагнень і поведінки. Така робота активізує процес життєвого самовизначення і постановку цілей, гармонізації свого життя. Методика має, таким чином, ще і функцію, що стимулює процеси самопізнання і самовизначення. Отримані результати представлені в таблиці 5.

Таблиця 5

Показники загальної конструктивності особистості рятувальників з різним ступенем задоволеності життям (у балах)

Чинники	1 група (задоволені)	2 група (незадоволені)	t	p-рівень
Життєве самовизначення	3,52±1,3	2,99±1,1	2,1	≤0,05
Життєва самореалізація	3,33±1,2	2,76±1,1	2,1	≤0,05
Трансформація особистості	3,77±1,4	3,18±1,3	2,2	≤0,05
Гармонійність особистості і життя	3,63±1,3	3,09±1,2	2,2	≤0,05
Загальна конструктивність особистості	3,59±1,3	3,02±1,1	2,1	≤0,05

Між всіма показниками загальної конструктивності особистості у досліджуваних груп виявлено значущі відмінності на $p \leq 0,05$ рівні. У рятувальників з високим рівнем задоволеності життям всі чинники виражені значущо більше. Високі результати за даними показниками інтегрують у собі такі аспекти змісту, динамічної структури і процесу функціонування особистості: достатньо часте відчуття повноти і гармонійності свого життя; гарне самопочуття (здоров'я) протягом року; здоровий і різноманітний спосіб життя; невелика кількість внутрішніх суперечностей в особистості і обставин, що заважають переживати внутрішню гармонію; переважно позитивний емоційний тонус; відчуття єдності зі всіма сферами свого життя, з людьми і світом в цілому; висока задоволеність стосунками в сім'ї, з друзями, в професійній спільноті та життям в цілому; позитивна оцінка змін особистості з віком; наявність роздумів над «вічними» питаннями; докладання значних зусиль, щоб активно і конструктивно прожити бажану кількість років. Таким чином, можна вважати, що чинником, який впливає на високу задоволеність життям, є загальна конструктивність особистості.

Для дослідження ступеня задоволеності своєю особистістю у рятувальників виділених груп використовувалася методика «Тест відмінностей між ідеальним і реальним «Я». Виявлено значущі відмінності в показниках задоволеності власною особистістю у рятувальників ($p \leq 0,05$). Виходячи з різниці між оцінкою реального й ідеального «Я», рятувальники з високим ступенем задоволеності життям більше задоволені собою, оскільки у них ця різниця набагато нижча.

Таким чином, дослідження особливостей життєвої біографії в контексті загальної конструктивності особистості і ступеня задоволеності власною особистістю показало, що на рівень задоволеності життя істотно впливає загальна конструктивність і гармонійність особистості, а також позитивне відношення до себе, прийняття себе.

Програма психокорекційних заходів, спрямованих на оптимізацію задоволеності власним життям рятувальників, була розроблена з урахуванням результатів психодіагностичного дослідження. Основними соціально-психологічними чинниками, виявленими у емпіричному дослідженні, що впливають на рівень задоволеності життям рятувальників є: цінність професійної діяльності, внутрішня і зовнішня підтримка, оптимізм, важливість сімейного і суспільного життя; наявність цілей у житті, перспектив і внутрішній локус контролю; загальна конструктивність і гармонійність особистості, а також позитивне відношення до себе. Тому психокорекційна програма направлена, в першу чергу, на розвиток саме цих чинників у рятувальників з низьким рівнем задоволеності життям.

Завдання психокорекції:

- формування і розвиток установки на самопізнання і саморозвиток;
- оволодіння навичками конструктивного спілкування;
- розвиток особисто значущих якостей: професійної рефлексії, емпатії, критичності та гнучкості установок;
- подолання психологічних бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню;
- формування внутрішнього локусу контролю і часової перспективи;
- формування готовності до усвідомлення основних особистих сенсів професійної діяльності;
- підвищення самооцінки і впевненості в собі;
- формування уміння ставити перспективні й реалістичні життєві цілі.

Програма психокорекції розрахована на 5 занять по 4 години кожне та включає: 1. Формування взаємооцінних позицій на основі розвитку емпатії і рефлексії: знайомство; вправи, направлені на зняття напруги і скорочення емоційної дистанції членів групи; вправи на поглиблення процесів саморозкриття, розвиток умінь самоаналізу і подолання психологічних бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню. 2. Усвідомлення основних життєвих цілей і особистих сенсів професійної діяльності: вправи, які дозволяють усвідомити роль зворотного зв'язку в розвитку позитивного самосприйняття; вправи на групову згуртованість. 3. Підведення підсумків роботи групи

Висновки. Теоретичний аналіз досліджень, пов'язаних з проблематикою якості й задоволеності життям особистості показав, що благополуччя особистості складається з таких складових: соціального, духовного, фізичного (тілесного), матеріального, психологічного. У психологічному благополуччі узагальнено представлена актуальна успішність поведінки і діяльності, задоволеність міжособистими стосунками, спілкуванням. Але якими б не були зовнішні умови, вирішальне слово в організації життя належить самій особистості.

Аналіз оцінних установок відношення до власного життя рятувальників показав, що задоволені життям досліджувані задоволені роботою, мають внутрішню і зовнішню соціальну підтримку, оптимістичні. Досліджувані незадоволені життям – незадоволені своєю роботою, вважають, що соціальна підтримка у них мінімальна, песимістичні, напружені, мають негативні емоції і постійно контролюють свою поведінку і свої емоційні прояви, що, у свою чергу, підвищує внутрішню напруженість і впливає на емоційну сферу та поведінку. Дослідження смисложиттєвих орієнтацій і цінностей у рятувальників з різним рівнем задоволеності життям дозволяє стверджувати, що чим вище цінність професійної діяльності, внутрішньої і зовнішньої підтримки, оптимізму, сімейного і суспільного життя; наявність цілей в житті, перспектив і внутрішній локус контролю по відношенню до власного життя, тим вище ступінь задоволеності своїм життям. Дослідження особливостей особистої біографії і відношення до власної особистості у рятувальників з різним рівнем задоволеності своїм життям показало, що в цілому ті, хто більш задоволені власним життям, мають більш високі показники конструктивності особистості та більш високий рівень прийняття власної особистості. Таким чином, основними соціально-психологічними чинниками, виявленими у дослідженні, що впливають на рівень задоволеності

життям рятувальників опитаних груп є: цінність професійної діяльності, внутрішньої і зовнішньої підтримки, оптимізму, сімейного і суспільного життя; наявність цілей у житті, перспектив і внутрішній локус контролю по відношенню до власного життя; загальна конструктивність і гармонійність особистості, а також позитивне відношення до себе.

На основі результатів психодіагностичного обстеження була створена програма психокорекції, спрямована на зміну негативної оцінки власного життя рятувальників. Завданнями тренінгу є: формування і розвиток установки на самопізнання і саморозвиток; оволодіння навичками конструктивного спілкування; розвиток особисто значущих якостей: професійної рефлексії, емпатії, критичності та гнучкості установок; подолання психологічних бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню; формування внутрішнього локусу контролю і часової перспективи; формування готовності до усвідомлення основних особистих сенсів професійної діяльності; підвищення самооцінки і впевненості в собі; формування уміння ставити перспективні й реалістичні життєві цілі.

Література:

1. Агжанов, Р. (2006): Социально-экономический мониторинг качества жизни населения городов. Вестник Удмуртского университета. № 2. С. 182–191.
2. Бікулова, Д. (2014): Методичні підходи до оцінювання якості життя людини: зарубіжний та вітчизняний досвід. Бізнес інформування № 3. С. 225–230.
3. Гаврилова, Т. (2004): Принципы и методы исследования качества жизни населения. Технологии качества жизни. Т. 4, № 2. С. 1–11.
4. Ковтун, Н. & Романюк, І. (2013): Міжнародний досвід оцінювання якості життя населення і можливості його використання в Україні. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Економіка. № 134. С. 32–37.
5. Людський розвиток регіонів України: аналіз та прогноз (колективна монографія) / за ред. Е. Лібанової (2007): Київ: Ін-т демографії та соціальних досліджень НАН України. 367 с.
6. Постніков, В. (2016): Якість життя населення як індикатор ефективності державного регулювання якості життя. Економіка та держава. Економіка і організація управління. № 3 (23). № 11. С. 71–74.
7. Приступа, Є. (2010): Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання. Фізична активність, здоров'я і спорт. № 2. С. 54–63.
8. Скрипаченко, Т. В. (2016): Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2 (10), 124–130.
9. Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003): Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. Journal of Happiness Studies. № 4. P. 185–199.
10. Dagenais-Desmarais, V. & Savoie, A. (2012): What is psychological well-being, really? A grassroots approach from the organizational sciences. Journal of Happiness Studies. № 13(4). P. 659−684.
11. Diener, E. & Tay, L. (2015): Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. International Union of Psychological Science. № 50 (2). P. 135–149.
12. Farquhar, M. (1994): Quality of life in older people. Advances in Medical Sociology. № 5. C. 139–158.
13. Kelley-Gillespie, N. (2009): An Integrated Conceptual model of Quality of Life for Older Adults Based on a Synthesis of the Literature. Applied Research Quality Life. Vol. 3. P. 259–282.
14. Kozma, A., Stone, S. & Stones, M. J. (2000): Stability in components and predictors of subjective well-being (SWB): Implications for SWB structure. Advances in Quality of Life Theory and Research. Ed. by. E. Diener, D.R. Rahtz. Vol. I. London: Kluwer Academic Publishers. P. 13–30.
15. Pavot, W. & Diener E. (2008): The Satisfaction with Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction. The Journal of Positive Psychology. Vol. 3, № 2. P. 137–152.

16. Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts (2000): Journal of Happiness Studies. № 1. P. 159–176.
17. Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology (2009): Annuary of Clinical and Health Psyhology. № 5. P. 15–27.
18. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001): On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual review of psychology. № 52 (1). P. 141–166.
19. Spirduzo, W.W., Francis, K.L. & MacRae, P.G. (2005): Phisical Demensions of Aging. Human Kinetics. P. 131–155.

References:

1. Agzhanov, R. (2006): Socio-economic monitoring of the quality of life of the urban population. Bulletin of Udmurt University. № 2. S. 182–191.
2. Bikulova, D. (2014): Methodological approaches to assessing the quality of human life: foreign and domestic experience. Business information № 3. P. 225–230.
3. Gavrilova, T. (2004): Principles and methods of studying the quality of life of the population. Quality of life technologies. T. 4, № 2. C. 1–11.
4. Kovtun, N. & Romanyuk, I. (2013): International experience in assessing the quality of life and opportunities for its use in Ukraine. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Economy. № 134. S. 32–37.
5. Human development of the regions of Ukraine: analysis and forecast (collective monograph) / ed. E. Libanova (2007): Kyiv: Institute of Demography and Social Research of the National Academy of Sciences of Ukraine. 367 s.
6. Postnikov, V. (2016): Quality of life as an indicator of the effectiveness of state regulation of quality of life. Economy and state. Economics and organization of management. № 3 (23). № 11. S. 71–74.
7. Prystupa, E. (2010): Quality of human life: categories, components and their measurement. Physical activity, health and sports. № 2. S. 54–63.
8. Skripachenko, TV (2016): Psychological analysis of the phenomenon of life satisfaction. Collection of scientific works "Problems of modern psychology", 2 (10), 124-130
9. Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. (2003): Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. Journal of Happiness Studies. № 4. P. 185–199.
10. Dagenais-Desmarais, V. & Savoie, A. (2012): What is psychological well-being, really? A grassroots approach from the organizational sciences. Journal of Happiness Studies. № 13(4). P. 659−684.
11. Diener, E. & Tay, L. (2015): Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. International Union of Psychological Science. № 50 (2). P. 135–149.
12. Farquhar, M. (1994): Quality of life in older people. Advances in Medical Sociology. № 5. C. 139–158.
13. Kelley-Gillespie, N. (2009): An Integrated Conceptual model of Quality of Life for Older Adults Based on a Synthesis of the Literature. Applied Research Quality Life. Vol. 3. P. 259–282.
14. Kozma, A., Stone, S. & Stones, M. J. (2000): Stability in components and predictors of subjective well-being (SWB): Implications for SWB structure. Advances in Quality of Life Theory and Research. Ed. by. E. Diener, D.R. Rahtz. Vol. I. London: Kluwer Academic Publishers. P. 13–30.
15. Pavot, W. & Diener E. (2008): The Satisfaction with Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction. The Journal of Positive Psychology. Vol. 3, № 2. P. 137–152.
16. Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts (2000): Journal of Happiness Studies. № 1. P. 159–176.
17. Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology (2009): Annuary of Clinical and Health Psyhology. № 5. P. 15–27.
18. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001): On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual review of psychology. № 52 (1). P. 141–166.

19. Spirduzo, W.W., Francis, K.L. & MacRae, P.G. (2005): Phisical Demensions of Aging. Human Kinetics. P. 131–155.