

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«УЯВА МАЙБУТНЬОГО ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВА
СФЕРА ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Виконала: здобувачка 2 курсу,
рівень вищої освіти другий
(магістерський),
галузь знань 05 «Соціальні та
поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»
Гришина Тетяна Анатоліївна
Керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Самара О.Є.

Рецензент: д.ю.н., професор кафедри
психології Цільмак О.М.

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.ю.н., проф. О.М. Цільмак

«___» _____ 2024 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

(магістерський дослідницький проект)

Гришиної Тетяни Анатоліївни

1. Тема роботи «Уява майбутнього та ціннісно-смилова сфера особистості як ресурси психологічної стійкості в умовах війни»

Керівник роботи к.псих.н., доц. кафедри психології Самара О.Є.

затверджена наказом НУ «ОЮА» від «___» _____ 2024 року № _____

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	XI 2024	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	XII 2024	
3.	Написання Вступу	XII 2024	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	I 2025	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	I – II -2025	
6.	Написання Висновків	III 2025	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	IV 2025	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	V 2025	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2025	
10.	Захист К.Р. в ЕК	VI 2025	

Здобувач _____ Гришина Т.А.

Керівник роботи _____ к.психол.н., доцент Самара О.Є.

АНОТАЦІЯ

Гришина Тетяна Анатоліївна. Уява майбутнього та ціннісно-смилова сфера особистості як ресурси психологічної стійкості в умовах війни. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

Робота присвячена теоретико-емпіричному вивченню психологічної стійкості в умовах війни через два ключові внутрішні ресурси особистості - ціннісно-смилову сферу та уявлення про майбутнє. Дослідження реалізоване за класичною схемою з етапами теоретичного аналізу, методичного проєктування, організаційно-емпіричного збору даних, статистичної та якісної обробки, інтерпретації й формування практичних рекомендацій.

Вибірка включала 100 респондентів віком 20-45 років - по 50 цивільних осіб і військовослужбовців, які проживають в Україні в умовах війни.

Використано СЖО Д.О. Леонтьєва, ZTPІ Ф. Зімбардо, CD-RISC-10, Adult Hope Scale Ч. Снайдера, авторську проєктивну методику «Лист із майбутнього» та соціально-демографічний опитувальник. Збір даних здійснено онлайн, обробку проведено у SPSS з використанням описової статистики, t-критерію, кореляцій Пірсона, множинної регресії та контент-аналізу.

Встановлено, що військові мають вищі показники стійкості, осмисленості та надії порівняно з цивільними. Регресійна модель пояснила 62,5% дисперсії стійкості з ключовими предикторами надія та осмисленість і негативним предиктором фаталістичне теперішнє. Якісний аналіз виявив ресурсний, реалістично-діяльнісний образ майбутнього.

Практична цінність полягає в комплексі рекомендацій для фахівців і самодопомоги, включаючи 8-тижневу групову програму «Маяк Майбутнього», спрямованих на розвиток надії, смислів і агентності та

зниження фаталістичності через планування, КПТ-інструменти, практики усвідомленості та нарративні техніки.

Ключові слова: психологічна стійкість, резилієнтність, ціннісно-смилова сфера, осмисленість життя, часова перспектива, надія, фаталістичне теперішнє, посттравматичне зростання

ABSTRACT

Gryshyna Tetiana Anatoliivna. The imagination of the future and the value-semantic sphere of the personality as resources of psychological resilience in wartime. Qualification work – master's research project for obtaining the educational level «master», field of knowledge: 05 «Social and behavioral sciences», specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2025.

The work is devoted to the theoretical and empirical study of psychological resilience in wartime through two key internal resources of the personality - the value-semantic sphere and the idea of the future. The research was implemented according to the classical scheme with the stages of theoretical analysis, methodological design, organizational and empirical data collection, statistical and qualitative processing, interpretation and formation of practical recommendations.

The sample included 100 respondents aged 20-45 - 50 civilians and military personnel living in Ukraine under war conditions.

The SZHO of D.O. Leontiev, ZTPI of F. Zimbardo, CD-RISC-10, Adult Hope Scale of C. Snyder, the author's projective method «Letter from the Future» and a socio-demographic questionnaire were used. Data collection was carried out online, processing was carried out in SPSS using descriptive statistics, t-test, Pearson correlations, multiple regression and content analysis.

It was found that military personnel have higher indicators of resilience, meaningfulness and hope compared to civilians. The regression model explained 62.5% of the variance in resilience with key predictors hope and meaningfulness and a negative predictor fatalistic present. Qualitative analysis revealed a resourceful, realistic-activity image of the future.

The practical value lies in the set of recommendations for professionals and self-help, including the 8-week group program «Beacon of the Future», aimed at developing hope, meaning and agency and reducing fatalism through planning, CBT tools, mindfulness practices and narrative techniques.

Keywords: psychological resilience, resilience, value-meaning sphere, meaningfulness of life, time perspective, hope, fatalistic present, post-traumatic growth

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВИ МАЙБУТНЬОГО ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	16
1.1. Загальна організація та етапи емпіричного дослідження.....	16
1.2. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження.....	20
Висновки до 1 розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВИ МАЙБУТНЬОГО ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ЯК РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	24
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	24
2.1.2. Порівняльний аналіз показників між групами та кореляційні зв'язки.....	27
2.1.3. Інтерпретація виявлених зв'язків.....	29
2.2. Методичні рекомендації з розвитку психологічної стійкості на основі формування уяви майбутнього.....	39
Висновки до 2 розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Повномасштабне військове вторгнення, що триває на території України, стало безпрецедентним екзистенційним викликом для мільйонів людей, докорінно змінивши соціальну реальність та індивідуальні траєкторії життя. Тривалий досвід перебування в умовах війни, що характеризується постійною загрозою життю, втратою близьких, руйнуванням будинків та вимушеним переміщенням, надає глибокий та пролонгований вплив на психічне здоров'я та психологічний добробут особистості [3, 16].

Цей виклик зачіпає не тільки поверхневі аспекти життя, а й фундаментальні основи існування: почуття онтологічної безпеки, передбачуваності світу, власної ідентичності і віри у майбутнє [37]. У цих обставинах, коли звичні механізми подолання виявляються неефективними, вивчення внутрішніх ресурсів, що дозволяють людині не тільки протистояти травматичному досвіду, а й зберігати здатність до осмисленого життя та особистісного зростання, набуває виняткової теоретичної та практичної значущості.

Одним із ключових конструктів, що пояснюють здатність особистості до успішної адаптації в умовах надзвичайного стресу, є психологічна стійкість (resilience) [17; 47; 56]. Сучасні наукові підходи розглядають стійкість не як вроджену постійну межу, а як динамічний, багатокомпонентний процес, що спирається на комплекс взаємопов'язаних психологічних, соціальних і навіть біологічних чинників [17; 47; 56]. Дослідження, проведені серед ветеранів та цивільного населення, що постраждали від військових конфліктів, переконливо демонструють, що саме внутрішні ресурси відіграють провідну роль у запобіганні розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та інших психічних порушень [7, 10, 31, 34, 50]. Таким чином, розуміння механізмів стійкості дозволяє змістити фокус із вивчення патології та дефіцитів на виявлення та

цілеспрямований розвиток сильних сторін особистості, що є основою для ефективної психологічної допомоги [54].

Серед багатьох таких ресурсів особливе місце займають ціннісно-смыслова сфера і здатність особистості конструювати уявлення про майбутнє. Цінності та смисли, згідно з екзистенційною парадигмою, виступають як внутрішній компас, що дозволяє структурувати хаотичний досвід, знаходити опору в умовах тотальної невизначеності та зберігати почуття власної ідентичності та мети [9, 14, 27, 46]. В умовах, коли зовнішні соціальні та матеріальні опори руйнуються, саме внутрішня система координат стає вирішальною для збереження психічної цілісності. Здатність уявляти майбутнє, своєю чергою, пов'язана з тимчасовою перспективою особистості та надією. Орієнтація на майбутнє, навіть в умовах тотальної розрухи сьогодення, є потужним мотивуючим фактором, що мобілізує адаптаційний потенціал та сприяє пошуку конструктивних стратегій подолання труднощів [1, 26, 65].

Роботи, присвячені тимчасовій перспективі та надії, показують їх тісний зв'язок із посттравматичним зростанням та психологічним благополуччям [35, 43, 61, 64]. Сенси без майбутнього позбавлені вектора, а майбутнє без смислів – змісту; саме їхня синергія створює потенціал для стійкості. Ця взаємодія останніми роками стала центральною темою для світової психологічної науки, особливо в парадигмі позитивної психології та досліджень травми. Науковці все частіше відходять від суто патоцентричної моделі (фокусування на ПТСР) до моделі резильєнтності та посттравматичного зростання (ПТЗ), де ключову роль відіграють саме внутрішні ресурси особистості.

Глобальні кризи, зокрема пандемія COVID-19, а згодом і повномасштабні військові конфлікти, включно з війною в Україні, прискорили цей дослідницький напрям. Вже не стоїть питання, чи впливають смисли та уява майбутнього на стійкість; стоїть питання, який саме механізм цього впливу і як його можна використати в терапевтичних інтервенціях.

Сучасний міжнародний дискурс. На міжнародній арені дослідження психологічної стійкості (resilience) чітко відійшли від розуміння її як вродженої, статичної риси характеру. Сучасні провідні дослідники, спираючись на роботи Ann Masten та Suniya Luthar, визначають резильєнтність як динамічний процес успішної адаптації до умов високого ризику чи травми [17, 47, 56]. Систематичні огляди, проведені впродовж 2020-2024 років, підтверджують, що цей процес спирається на взаємодію низки захисних факторів, і серед них ціннісно-смилова сфера та часова перспектива виділяються як найбільш потужні [43, 64].

Ціннісно-смилова сфера (Meaning in Life). Дослідження смислу життя що історично пов'язані з екзистенційною психологією та логотеорією (Віктор Франкл, Сальваторе Мадді), зараз переживають ренесанс. Науковці, такі як Michael Steger та його колеги, емпірично доводять, що наявність смислу є ключовим протективним фактором проти розвитку психопатології в умовах стресу.

Наприклад, дослідження 2021-2023 років серед ветеранів у США показують, що саме осмисленість життя (а не лише відсутність симптомів) є головним предиктором успішної психосоціальної адаптації до цивільного життя [33, 34, 50, 57]. У контексті криз, як показало дослідження 2023 року, опубліковане в *Journal of Humanistic Psychology*, наявність смислу корелює зі зниженням екзистенційної тривоги та здатністю долати труднощі [27, 43, 58]. Смысл дає відповідь на питання «Навіщо?», що стає психологічним «якорем», який утримує особистість від дезінтеграції під тиском травматичних подій.

Уява майбутнього (Future Orientation / Hope). Конструкт «уяви майбутнього» в сучасній науці розглядається через дві призми: часову перспективу (Time Perspective) та надію (Hope).

Часова перспектива, яку активно досліджував Філіп Зімбардо, в нових роботах (2020-2024) аналізується як ключовий когнітивний механізм адаптації. Дослідження, представлені на міжнародних конференціях,

наприклад, ICER 2025, вказують на те, що здатність до «майбутнього мислення» (future thinking) та новий конструкт «Свідомості майбутнього» (Futures Consciousness) безпосередньо пов'язані з агентністю (agency) особистості – її вірою у власну здатність впливати на події [1, 26, 36]. Фаталістичне сприйняття теперішнього (яке детально розглядається в цій дипломній роботі) в міжнародній літературі визнається одним з головних факторів ризику.

Надія (Hope), що базується на моделі Чарльза Снайдера (яка також є однією з методологічних основ нашого дослідження), є, мабуть, найбільш активно досліджуваним предиктором стійкості. Систематичні огляди 2022-2024 років, присвячені пандемії, показують, що надія (як поєднання цілепокладання та віри у шляхи досягнення) була одним з головних чинників, що захищали психічне здоров'я підлітків та дорослих [43, 64]. Надія – це не пасивний оптимізм («все буде добре»), а активний когнітивний процес планування та мотивації. Дослідження у *Frontiers in Psychology* (2024) підтверджують, що саме надія є тим «двигуном», який дозволяє трансформувати травматичний досвід у посттравматичне зростання (PTG) [35, 61].

Війна в Україні як фокус міжнародних досліджень. З 2022 року війна в Україні стала трагічним, але важливим фокусом для міжнародної наукової спільноти, що досліджує резильєнтність в екстремальних умовах. Важливо зазначити, що ці дослідження проводяться виключно поза межами російського академічного поля, здебільшого європейськими та американськими інституціями.

Провідні видання, такі як MDPI та журнал *Psicothema*, вже опублікували результати досліджень, присвячених українцям. Наприклад, дослідження 2024 року фокусується на визначенні детермінант стійкості серед вимушено переміщених осіб [41, 66]. Інші дослідження вивчали взаємозв'язок соціальної підтримки, стійкості та позитивного афекту серед непереміщених українців та біженців, підтверджуючи, що захисні фактори є

критично важливими для підтримки психічного здоров'я через рік після повномасштабного вторгнення [40, 41].

Цікаві дані надає і міжнародна дослідницька компанія Gradus Research (2024). Їхнє опитування показує, що серед емоцій, які домінують в українців, поряд із втомою (46%) та напругою (44%), залишається надія (31%). Хоча цей показник знизився порівняно з 2022 роком (40%), він все ще є однією з трьох домінуючих емоцій, що підкреслює актуальність вивчення надії як цілеспрямованого ресурсу.

Таким чином, світова наука чітко вказує на те, що стійкість – це динамічний процес, який живиться осмисленістю існування та когнітивною здатністю конструювати майбутнє. Міжнародні дослідження вже починають аналізувати ці фактори в українському контексті, переважно фокусуючись на соціальній підтримці або загальному рівні стійкості [40, 41, 66].

Однак, незважаючи на значну кількість досліджень окремих аспектів стійкості, проблема комплексної взаємодії ціннісно-смислової сфери та уявлень про майбутнє як єдину, взаємодоповнювальну систему ресурсів психологічної стійкості особистості в умовах війни залишається недостатньо вивченою [43, 64]. Більшість робіт розглядають ці конструкти ізольовано, в той час як їхній синергетичний ефект, ймовірно, є ключовим. Існує гостра потреба в емпіричному дослідженні, яке дозволило б не тільки встановити кореляційні зв'язки між цими феноменами, але й визначити їхню передикторну роль у забезпеченні стійкості, побудувавши ієрархію найбільш значущих факторів. Це й зумовлює актуальність цієї роботи.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити уявлення про майбутнє та ціннісно-смислову сферу як ресурси психологічної стійкості особистості в умовах війни, та на основі виявлених предикторів розробити комплекс науково-обґрунтованих методичних рекомендацій для їх розвитку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості, ціннісно-смислової сфери та уявлення про майбутнє, створивши інтегративну концептуальну рамку дослідження.

2. Емпірично дослідити взаємозв'язок між параметрами ціннісно-смислової сфери (свідомість життя, цілі, процес, результат), тимчасової перспективи (минуле, сучасне, майбутнє), надії (агентність, цілепокладання) та рівнем психологічної стійкості.

3. Виявити, які саме компоненти ціннісно-смислової сфери та уявлення про майбутнє роблять найбільший внесок у загальну дисперсію психологічної стійкості особистості в умовах війни.

4. Розробити науково-обґрунтовані практичні рекомендації щодо розвитку внутрішніх ресурсів стійкості для застосування у програмах психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість особистості в умовах війни.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку уяви майбутнього та ціннісно-смислової сфери особистості як ресурсів формування та підтримання психологічної стійкості в умовах війни.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження був використаний комплекс взаємодоповнювальних методів.

Блок психодіагностичних методик включав інструменти, детально обґрунтовані у розділі 1.2.

Блок методів математико-статистичного аналізу (на базі IBM SPSS Statistics v.26.0) включав: описову статистику (середні значення, стандартні відхилення), t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) та множинний покроковий регресійний аналіз

Дослідницький інструментарій включав:

□ Для вимірювання залежної змінної (об'єкта дослідження) – психологічної стійкості: Коротку шкалу психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

□ Для вимірювання незалежних змінних (предмета дослідження) – ціннісно-сислової сфери та уявлень про майбутнє: Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва; Шкалу надії Ч. Снайдера (Adult Hope Scale, AHS); Опитувальник тимчасової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI)

□ Для якісного аналізу змісту уявлень про майбутнє: Проективну методику «Лист із майбутнього»

□ Для збору об'єктивних даних: Соціально-демографічний опитувальник (авторська розробка)

Емпіричне дослідження проведено з дотриманням етичних принципів і норм досліджень за участю людей відповідно до Гельсінської декларації ВМА та Етичного кодексу психолога України.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше здійснено комплексний аналіз уявлення про майбутнє (через конструкти тимчасової перспективи та надії) та ціннісно-сислової сфери як системи предикторів психологічної стійкості у специфічному контексті війни в Україні. Було уточнено структуру взаємозв'язків між цими феноменами та визначено питому вагу кожного з компонентів у забезпеченні резильєнтності. На відміну від попередніх робіт, це дослідження спрямоване на побудову інтегративної регресійної моделі, яка пояснює, як саме смисли та образ майбутнього спільно формують психологічний «щит» проти травматичного впливу.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання висновків та рекомендацій роботи у практиці кризового психологічного консультування, розробці тренінгових програм та програм психосоціальної підтримки для військовослужбовців та цивільного населення, що постраждало від війни, а також у системі підготовки практичних психологів. Розуміння ключових психологічних мішеней (надія,

свідомість життя, робота з фаталістичними установками) дозволить створювати більш сфокусовані та ефективні терапевтичні інтервенції, спрямовані на зміцнення внутрішнього ресурсного потенціалу особистості та профілактику віддалених наслідків травми.

Апробація та валідність результатів дослідження.

Основні положення та результати дослідження пройшли апробацію під час участі автора у науково-практичних конференціях та міжнародному круглому столі присвячених проблемам психологічної стійкості та екзистенційного виміру психологічної травми. Окремі результати представлені у тезах конференцій і опубліковані у фаховому виданні, що підтверджує їхню наукову верифікованість.

Публікації автора за темою дослідження.

□ Гришина Т.А., Самара О.Є. Ціннісно-смилова сфера та уява майбутнього як ресурси психологічної стійкості в подоланні залежної поведінки в умовах війни. «На межі вибору: клініко-психологічні підходи до подолання залежностей»: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 23 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеяна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. 170 с. (С. 33-35)

□ Гришина Т.А., Самара О.Є. Сенс та уява майбутнього як умова вибору життєвого шляху в умовах екзистенційного виклику. «Сенс життя та вибір шляху: матеріали Міжнародного круглого стола (м. Одеса, 30 травня 2025 року) / за заг. ред. доцента Самари О.Є. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. 130 с. (С. 24-27)

□ Гришина Т.А., Самара О.Є. Уява майбутнього та ціннісно-смилова сфера особистості як ресурси психологічної стійкості в умовах війни (статтю подано до редакції 03.11.2025 р.)

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи 60 сторінок, 6 таблиць, 7 рисунків, 6 додатків, список використаних джерел містить 67 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВИ МАЙБУТНЬОГО ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Загальна організація та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження спроектовано як послідовність взаємопов'язаних етапів, що формують єдину стратегію – від теоретичного обґрунтування до статистичної перевірки та інтерпретації результатів. Нижче представлено цілісну версію, що поєднує методологічний каркас та емпіричну організацію.

На першому, підготовчому етапі дослідження було визначено тему, уточнено її актуальність, здійснено теоретичний аналіз і систематизацію наукових підходів, які висвітлюють проблему дослідження. Визначено об'єкт, предмет, мету та завдання роботи, які забезпечили цілісність і логічну структуру подальшого наукового пошуку.

З метою досягнення поставленої мети було сформовано систему завдань, що дозволила визначити основні напрями теоретичного, емпіричного та аналітичного опрацювання матеріалу. Теоретичну базу дослідження склали праці вітчизняних і зарубіжних авторів, присвячені дослідженню уяви майбутнього та ціннісно-смыслової сфери особистості як ресурсів психологічної стійкості в умовах війни.

Враховано парадигмальний зсув у сучасній психологічній науці - від моделі дефіциту до моделі сильних сторін, що фокусується на потенціалах особистості та пошуку психологічних ресурсів. Психологічна стійкість розглядається як динамічний процес позитивної адаптації до стресу, який забезпечує збереження суб'єктності в кризових ситуаціях. Інтегровано низку теоретичних підходів, що формують концептуальну основу дослідження:

- логотерапія В. Франкла (смысл як базова екзистенційна опора в подоланні травматичного досвіду);
- теорія часової перспективи Ф. Зімбардо (гармонізація минулого, теперішнього й майбутнього як чинник адаптації);
- когнітивна теорія надії Ч. Снайдера (цілепокладання та агентність як механізми відновлення);
- концепція посттравматичного зростання Р. Тедескі й Л. Калхуна (позитивні зміни через переосмислення травми);
- теорія особистісного життєконструювання Т. Титаренко (рефлексія, прийняття невизначеності та життєве проектування як основа відновлення);
- ресурсно-орієнтований підхід С. Хобфолла (збереження та акумуляція ресурсів як ключовий механізм адаптації).

Проведений теоретичний аналіз дав змогу виявити ключові аспекти, недостатньо розкриті у попередніх дослідженнях, що обґрунтовує необхідність подальшої наукової розробки цієї теми.

Другий етап дослідження передбачав проведення емпіричного вивчення особливостей психологічної стійкості. Для цього було сформовано вибірку загальною чисельністю $n = 100$ осіб віком від 20 до 45 років (середній вік – 32,5 року). До вибірки увійшли дві контрастні групи: цивільне населення ($n = 50$) та військовослужбовці Збройних Сил України ($n = 50$). Усі респонденти проживають на території України в умовах триваючого воєнного конфлікту та мають безпосередній або опосередкований досвід, пов'язаний із війною (перебування у прифронтових регіонах, участь родичів у бойових діях, внутрішнє переміщення, безпосередня участь у військових операціях).

Гендерний розподіл становить 60% чоловіків і 40% жінок. Цей розподіл був зумовлений специфікою двох підгруп: до групи військовослужбовців ($n=50$) увійшли 45 чоловіків та 5 жінок, тоді як до групи

цивільного населення ($n=50$) – 15 чоловіків та 35 жінок, що й забезпечило загальний гендерний баланс вибірки.

Рекрутинг учасників здійснювався через соціальні мережі та волонтерські організації. Опитування проводилося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. Дотримувалися етичних норм: добровільність участі, анонімність та поінформована згода респондентів. Середній час проходження опитування становив 35–45 хвилин.

Такий підхід до формування вибірки зумовлений необхідністю порівняння показників психологічної стійкості осіб із різним рівнем залученості у воєнний контекст, що сприяє виявленню специфіки адаптаційних механізмів у цивільних та військових групах досліджуваних. Етичні норми забезпечували захист прав і безпеки учасників у складних умовах воєнного конфлікту, що є особливо важливим для достовірності та гуманності дослідження.

На цьому етапі було використано комплекс психодіагностичних методик, адекватних меті та завданням роботи, детальна характеристика та обґрунтування яких наведено у підрозділі 1.2.

На третьому, інтерпретаційному (аналітичному), етапі було здійснено кількісну та якісну обробку отриманих емпіричних даних. Методи математичної статистики дозволили оцінити рівні досліджуваних показників у респондентів та виявити взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

Обробка отриманих емпіричних даних здійснювалась за допомогою пакету статистичних програм IBM SPSS Statistics версії 26.0. Для комплексного аналізу застосовувалися такі методи:

- Описова статистика, що включала обчислення середніх значень та стандартних відхилень, слугувала для узагальнення та характеристик основних параметрів вибірки.
- Для виявлення статистично значущих відмінностей між двома контрастними групами (цивільними особами та військовослужбовцями) використано t -критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

- Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона дозволив вивчити напрямки та силу взаємозв'язків між основними змінними дослідження.

- З метою визначення предикторів психологічної стійкості проведено множинний регресійний аналіз, що враховував одночасний вплив низки факторів і сприяв побудові моделі психологічної стійкості.

Обрані статистичні методи відповідають сучасним науковим стандартам, що забезпечує об'єктивність і достовірність результатів дослідження.

Проведений аналіз дозволив виявити статистично значущі відмінності в рівнях досліджуваних показників між двома контрастними групами (цивільними особами та військовослужбовцями), а також вивчити взаємозв'язки між основними змінними.

З метою визначення предикторів психологічної стійкості було проведено множинний регресійний аналіз. Побудована модель продемонструвала високу пояснювальну здатність. Вона ідентифікувала три ключові предиктори: надія (як найпотужніший позитивний фактор), осмисленість життя (як другий за силою позитивний фактор) та фаталістичне сьогодення (як значущий негативний фактор).

Отримані дані емпірично підтверджують, що ціннісно-смилова сфера та уява майбутнього функціонують як єдиний, взаємопов'язаний ресурсний комплекс, що є ключовим предиктором психологічної стійкості.

Якісний аналіз проективної методики «Лист із майбутнього» доповнив кількісні результати. Він засвідчив, що ресурсна уява майбутнього має реалістичний та діяльнісний характер (на противагу ескапізму) та включає чотири ключові теми: прагнення до мирного життя, глибока переоцінка цінностей, орієнтація на соціальну залученість у відбудову та усвідомлення необхідності опрацювання травми.

Детальний аналіз цих результатів представлено у Розділі 2.

На четвертому, практичному, етапі дослідження на основі отриманих результатів було розроблено комплекс практичних рекомендацій, сфокусованих на трьох головних мішенях психологічного впливу, які були ідентифіковані регресійною моделлю.

Центральним практичним продуктом стала розроблена 8-тижнева групова програма психологічної підтримки «Маяк майбутнього», а також деталізований 8-сесійний протокол для індивідуальної роботи та конкретні вправи для самостійної роботи.

1.2. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження було застосовано комплексний психодіагностичний інструментарій, що поєднує валідизовані кількісні методики та авторський якісний метод. Такий підхід ґрунтується на принципі комплементарності, оскільки феномен психологічної стійкості є багатовимірним і вимагає аналізу як об'єктивних показників, так і суб'єктивного змістовного наповнення переживань особистості.

Комплекс методик був сформований таким чином, щоб забезпечити операціоналізацію трьох ключових блоків дослідження:

1. Блок оцінки стійкості (цільова/залежна змінна).
2. Блок ціннісно-сислової сфери (ключовий предиктор).
3. Блок часової перспективи та уяви майбутнього (другий ключовий предиктор).

1. *Соціально-демографічний опитувальник* збирає дані про вік, стать, соціальний статус і безпосередній досвід, пов'язаний із війною, що необхідно для контекстуалізації результатів емпіричного дослідження та аналізу впливу соціально-демографічних факторів на психологічну стійкість.

2. *Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва* [2; 8]. Використовується для діагностики особистісних джерел сенсу життя. Методика включає оцінку трьох основних джерел сенсу: майбутнього (цілі), сьогодення (процес) та минулого (результат), а також загального рівня усвідомлення життя. Це дозволяє визначити, як індивід структуровано сприймає смислову складову свого існування, що є важливим чинником психологічної стійкості.

3. *Опитувальник тимчасової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI) [65]*. Методика була адаптована для української вибірки [36]. Методика дозволяє діагностувати ступінь виразності ставлення особистості до минулого, сьогодення та майбутнього, виділяючи шкали: «Негативне минуле», «Позитивне минуле», «Гедоністичне сьогодення», «Фаталістичне сьогодення» та «Майбутнє». Включення цієї методики в дослідження зумовлене гіпотезою про те, що психотравматичний досвід війни деформує часову перспективу, посилюючи фіксацію на негативному минулому та фаталізмі сьогодення, що, у свою чергу, блокує доступ до ресурсу майбутнього. Такий розподіл допомагає зрозуміти, як часові орієнтації впливають на адаптивні стратегії та психоемоційний стан.

4. *Коротка шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) [20; 28]*. Ця шкала використовується у дослідженні як основна залежна змінна для кількісної оцінки загального рівня психологічної стійкості (resilience). Перевагами шкали є її лаконічність (10 пунктів), висока надійність та валідність, а також фокус на позитивній адаптації до стресу. Вона вимірює здатність особистості «повертатися у норму» після негараздів, адаптуватися до змін, справлятися з несподіванками та долати труднощі, що є прямим показником успішності функціонування ресурсних систем.

5. *Шкала надії Ч. Снайдера (Adult Hope Scale) [55]*. Методика спрямована на вимірювання надії як когнітивного конструкту, що операціоналізує агентний аспект уяви майбутнього. Згідно з моделлю Снайдера, надія, яка завжди спрямована на визначені особистістю цілі, є

когнітивним конструктом, що включає два вимірювані компоненти: «Агентність» (Agency) – мотиваційну вольову складову, віру у власну здатність ініціювати та підтримувати рух до цілей, та «Шляхи» (Pathways) – здатність генерувати та бачити реалістичні шляхи до цих цілей, планувати маршрути досягнення. Ця методика дозволяє диференціювати конструктивне, діяльнісне бачення майбутнього від пасивного ескапізму.

6. *Проективна методика «Лист із майбутнього»* [45; 53], авторська розробка для якісного аналізу уявлень про майбутнє. Ця методика була розроблена та включена в батарею для подолання обмежень стандартизованих опитувальників. Якщо кількісні шкали (ZTPI, Шкала надії) вимірюють структуру та інтенсивність ставлення до майбутнього, то проективний метод дозволяє розкрити його феноменологічний зміст. Респондентам пропонується написати лист самому собі з майбутнього (через 5 років після перемоги), описуючи життя, почуття, цінності та досягнення. За допомогою контент-аналізу [42] виявляються ключові теми, смисли та емоційні мотиви, що відображають внутрішні психологічні ресурси, страхи, надії та стратегічні цілі. Цей якісний аналіз доповнює кількісні дані, поглиблюючи розуміння психологічної стійкості та майбутньої орієнтації особистості в умовах стресу.

Висновки до 1 розділу

У Розділі 1 представлено та обґрунтовано методологію та організацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення уяви майбутнього та ціннісно-смислової сфери як ресурсів психологічної стійкості особистості в умовах війни.

Визначено, що дизайн дослідження має чотириетапну структуру (підготовчий, емпіричний, інтерпретаційний, практичний), яка забезпечує логічну послідовність наукового пошуку. Теоретичний аналіз (1.1) дозволив інтегрувати шість ключових концептуальних підходів (В. Франкла, Ф.

Зімбардо, Ч. Снайдера, Т. Титаренко та ін.) та обґрунтувати парадигмальний зсув від «моделі дефіциту» до «моделі сильних сторін».

Описано формування вибірки ($n = 100$), що складається з двох контрастних груп (цивільне населення та військовослужбовці), що є адекватним для вирішення завдань порівняльного аналізу специфіки адаптаційних механізмів.

Центральним елементом розділу (1.2) є обґрунтування комплексного психодіагностичного інструментарію. Продемонстровано, що обраний комплекс із шести методик (СЖО, ZTPI, CD-RISC-10, Шкала надії, «Лист із майбутнього» та соціально-демографічний опитувальник) ґрунтується на принципі комплементарності. Він забезпечує повноцінну операціоналізацію ключових конструктів дослідження (стійкість, смисли, часова перспектива, надія) та дозволяє поєднати кількісний аналіз (вимірювання рівнів та зв'язків) з глибоким якісним аналізом (феноменологічний зміст уяви майбутнього).

Запропонований план математичної обробки даних (включаючи t -критерій Стьюдента, кореляційний аналіз Пірсона та множинний регресійний аналіз) повністю відповідає поставленим завданням щодо виявлення відмінностей, зв'язків та побудови моделі предикторів психологічної стійкості.

Розроблена методологічна стратегія є валідною, внутрішньо узгодженою та достатньою для досягнення поставленої мети та перевірки центральної гіпотези дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРЕДСТАВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ТА ЦІННІСНО-СМІСЛОВОЇ СФЕРІ ЯК РЕСУРСІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБЛИВОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

На першому етапі аналізу емпіричних даних були розраховані основні показники описової статистики (середні значення M та стандартні відхилення SD) для всіх досліджуваних змінних по всій вибірці, а також окремо для підгруп цивільних осіб та військовослужбовців. Це дозволило отримати загальне уявлення про розподіл показників та виявити попередні тенденції. Результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Описова статистика за досліджуваними показниками ($M \pm SD$)

Показник	Вся вибірка ($n=100$)	Цивільні ($n=50$)	Військовослужбовці ($n=50$)
Психологічна стійкість (CD-RISC-10)	31,55±6,20	29,80±5,95	33,30±6,10
СЖО: Свідомість життя (загальний)	108,70±15,45	105,10±14,80	112,30±15,50
СЖО: Цілі в житті	34,10±6,10	32,50±5,80	35,70±6,00
СЖО: Процес життя	33,50±5,50	33,90±5,70	33,10 ± 5,30
СЖО: Результат життя	28,90±5,20	27,60±5,10	30,20±5,00
ZTPІ: Негативне минуле	3,45±0,80	3,10±0,75	3,80±0,70
ZTPІ: Позитивне минуле	3,50±0,70	3,60±0,65	3,40±0,75
ZTPІ: Гедоністичне сьогодення	3,20±0,65	3,35±0,60	3,05±0,70
ZTPІ: Фаталістичне сьогодення	2,80±0,90	2,50±0,85	3,10±0,80
ZTPІ: Майбутнє	3,95±0,75	4,10±0,70	3,80±0,78
Шкала надії (загальний)	52,10 ± 8,15	50,50±7,90	53,70±8,20

бал)			
Шкала надії: Агентність	26,50±4,50	25,40±4,30	27,60±4,40
Шкала надії: Цілепокладання	25,60±4,10	25,10±4,00	26,10 ± 4,20

Як видно з таблиці 1, аналіз середніх значень (М) дозволяє виявити ключові тенденції у розподілі показників у всій вибірці та між двома групами.

Загалом по вибірці середній показник психологічної стійкості перебуває на досить високому рівні (М=31,55 із 40 можливих). При порівнянні груп спостерігається чітка тенденція: військовослужбовці демонструють вищі середні показники за ключовими ресурсними змінними. Це стосується Психологічної стійкості (М=33,30 у військових проти М=29,80 у цивільних), загальної Осмисленості життя (М=112,30 проти М=105,10) та загального балу за Шкалою надії (М=53,70 проти М=50,50).

Водночас профіль часової перспективи (ZTPI) демонструє більш складну картину.

Військовослужбовці мають вищі середні бали за шкалами «Негативне минуле» (М=3,80 проти М=3,10 у цивільних) та «Фаталістичне сьогодення» (М=3,10 проти М=2,50).

Натомість у цивільних осіб дещо вищі показники орієнтації на «Майбутнє» (М=4,10 проти М=3,80) та «Гедоністичне сьогодення» (М=3,35 проти М=3,05).

Статистична значущість цих відмінностей, що спостерігаються на рівні середніх значень, буде перевірена у наступному підрозділі за допомогою t-критерію Стюдента.

Для більш детального розуміння характеру розподілу показників у вибірці було побудовано графіки розподілу для трьох ключових змінних дослідження: психологічної стійкості, надії та осмисленості життя (

Розподіл ключових змінних дослідження у загальній вибірці (n=100)

Рисунок 1

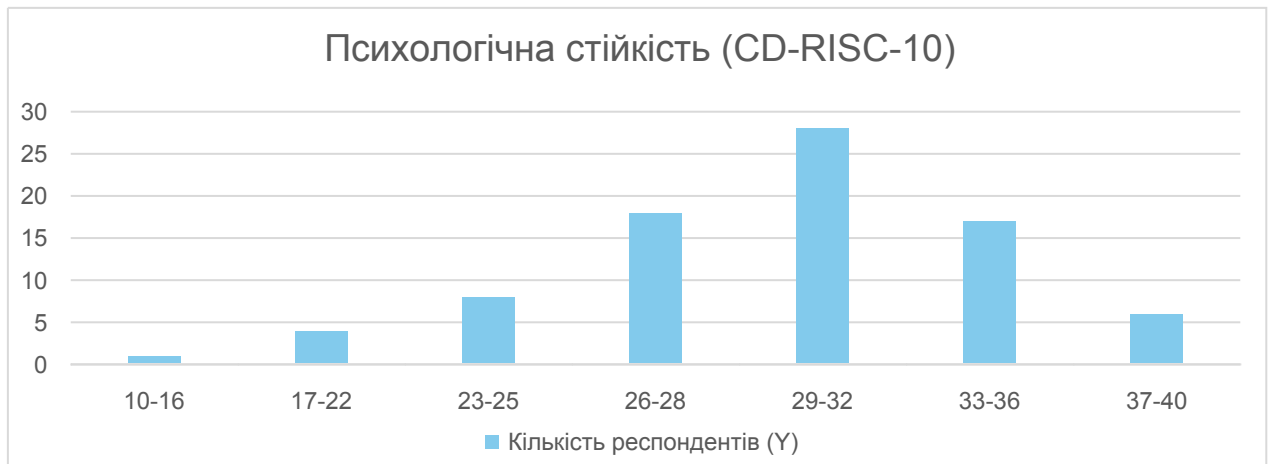


Рисунок 2

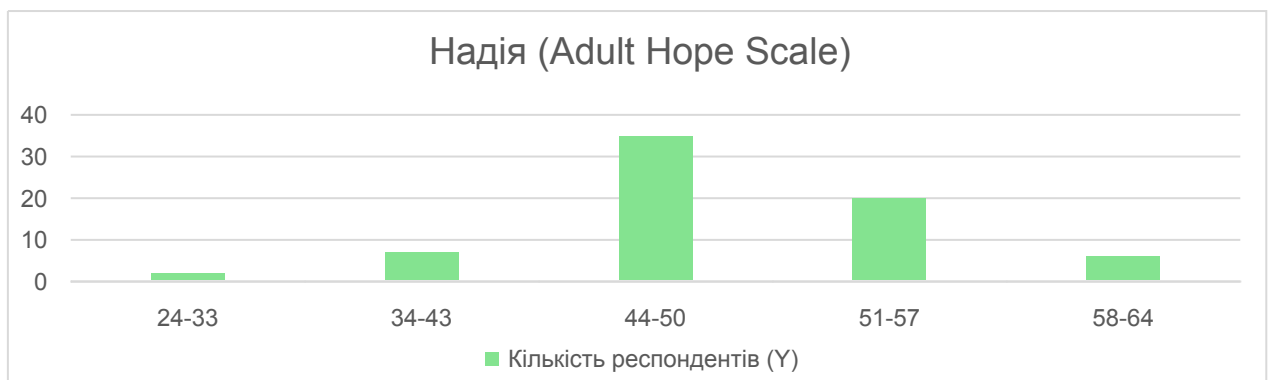
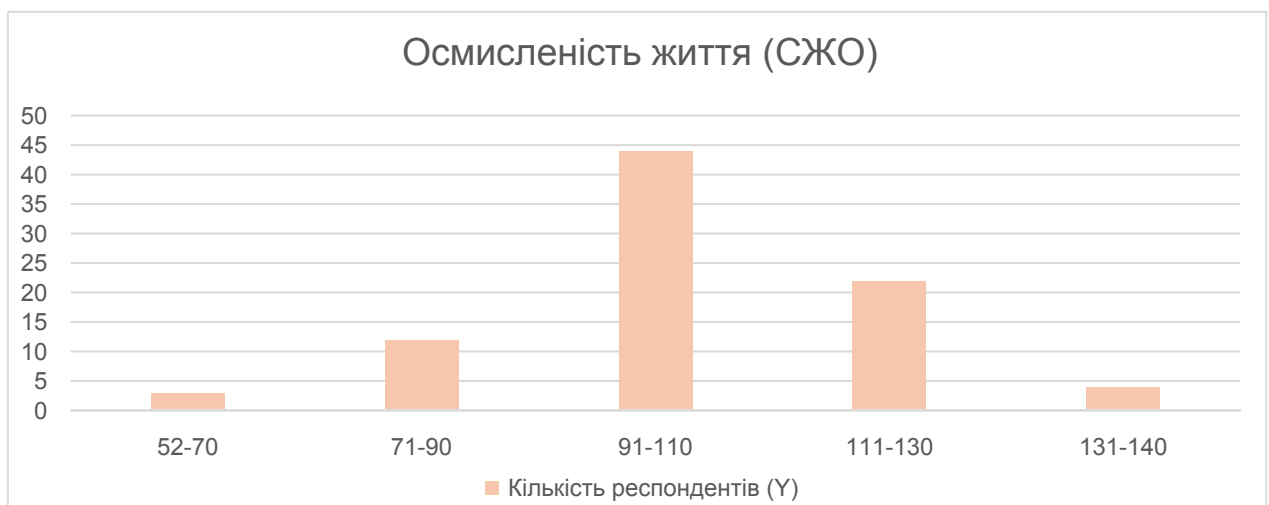


Рисунок 3



Як видно з рисунків 1-3, розподіл усіх трьох ключових змінних наближається до нормального, що підтверджує коректність застосування

параметричних статистичних методів для подальшого аналізу. Показники психологічної стійкості концентруються переважно у середньому та вище середнього діапазоні (26-32 бали з можливих 40), що свідчить про наявність адаптаційних ресурсів у більшості респондентів, незважаючи на умови війни. Надія демонструє схожу картину з піком у діапазоні 44-50 балів, що відповідає середнім значенням за нормативними даними. Осмисленість життя показує дещо більшу варіативність ($SD=18,40$), що може відображати індивідуальні відмінності у ціннісно-смысловій сфері та різні стратегії пошуку смислу в умовах екзистенційного виклику війни [5; 9; 27]. Загалом, характер розподілу даних дозволяє застосувати t-критерій Стюдента та коефіцієнт кореляції Пірсона для перевірки гіпотез дослідження на наступних етапах аналізу.

2.1.2. Порівняльний аналіз показників між групами та кореляційні зв'язки

Для перевірки статистичної значущості відмінностей, що спостерігалися, був застосований t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Результати аналізу представлені у таблиці 2 та візуалізовано на Рисунку 4.

Таблиця 2

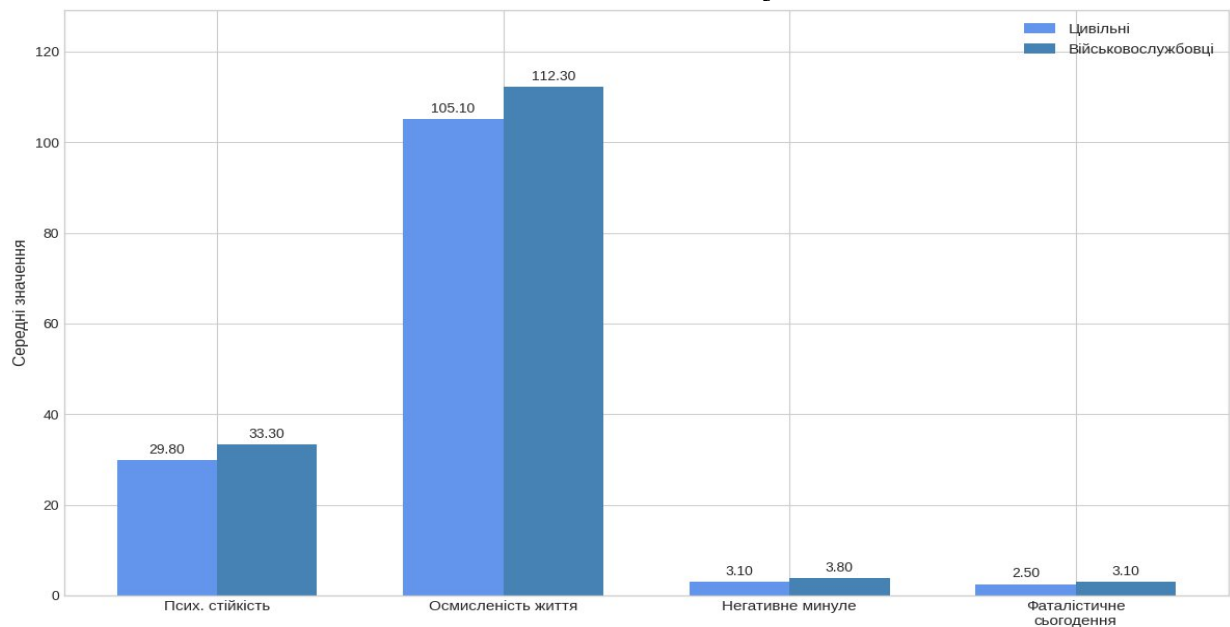
Порівняльний аналіз показників у групах цивільних та військовослужбовців (t-критерій Стюдента)

Показник	t	df	p- value
Психологічна стійкість (CD-RISC-10)	-2,868	98	0,005
СЖО: Свідомість життя (загальний)	-2,310	98	0,023
СЖО: Цілі в житті	-2,667	98	0,009
СЖО: Результат життя	-2,500	98	0,014
ZTPІ: Негативне минуле	-4,667	98	<0,001
ZTPІ: Фаталістичне сьогодення	-3,750	98	<0,001
ZTPІ: Майбутнє	1,948	98	0,054

Шкала надії: Агентність	-2,444	98	0,016
-------------------------	--------	----	--------------

Рисунок 4

Стовпчаста діаграма для порівняння ключових показників у групах цивільних та військовослужбовців



Результати порівняльного аналізу підтвердили, що військовослужбовці демонструють статистично значуще високий рівень психологічної стійкості ($p=0,005$) [8; 14], свідомості життя ($p=0,023$) [4; 42], цілепокладання ($p=0,009$), задоволеності результатами життя ($p=0,014$). Це може свідчити про мобілізацію внутрішніх ресурсів та специфічні механізми адаптації, що формуються в умовах безпосередньої участі у бойових діях [6; 10; 34], а також про вплив професійного відбору та підготовки.

Одночасно з цим, у військовослужбовців статистично значуще вище показники за шкалами «Негативне минуле» ($p < 0,001$) та «Фаталістичне сьогодення» ($p < 0,001$). Цей, на перший погляд, парадоксальний результат є психологічно закономірним та відображає високу ціну такої адаптації — актуалізацію травматичного минулого та відчуття непередбачуваності та невідконтрольності теперішнього моменту, що є прямим наслідком перебування у зоні бойових дій [16; 41; 66]. Різниця в орієнтації на майбутнє не досягла рівня статистичної значущості ($p=0,054$), проте тенденція до вищих показників у цивільних осіб зберігається.

Гендерні особливості досліджуваних показників. Додатковий порівняльний аналіз з урахуванням гендерного фактора (60% чоловіків, 40% жінок у вибірці) виявив певні тенденції (дивись табл. 3).

Таблиця 3

Порівняння показників за гендерною ознакою

Показник	Чоловіки (n=60)	Жінки (n=40)	t-критерій	p
Психологічна стійкість	29,30±6,20	27,20±6,50	1,65	0,102
Осмисленість життя	101,80±17,90	98,40±19,20	0,93	0,355
Надія (загальна)	46,80±9,30	45,00±9,80	0,95	0,345
Агентність	24,10±4,90	22,50±5,20	1,60	0,113
Орієнтація на майбутнє	3,90±0,70	4,10±0,65	-1,48	0,142
Фаталістичне сьогодення	2,80±0,75	2,70±0,80	0,65	0,517

Як видно з таблиці 3, жодна з виявлених відмінностей не досягла рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що гендер не є критичним фактором, що визначає рівень психологічної стійкості, надії чи осмисленості життя в умовах війни [6; 41]. Чоловіки демонструють дещо вищі середні показники психологічної стійкості та агентності, тоді як жінки – трохи вищу орієнтацію на майбутнє, проте ці відмінності знаходяться в межах статистичної похибки. Таким чином, ключову роль у формуванні стійкості відіграють саме внутрішні ресурси особистості – надія, смисли та тимчасова перспектива, які функціонують подібним чином у представників обох статей.

2.1.3. Інтерпретація виявлених зв'язків

Для вивчення структури взаємозв'язків між психологічною стійкістю, показниками ціннісно-сислової сфери та уявленнями про майбутнє було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. До

аналізу були включені інтегральні показники за методиками. Результати представлені у таблиці 4.

Таблиця 4

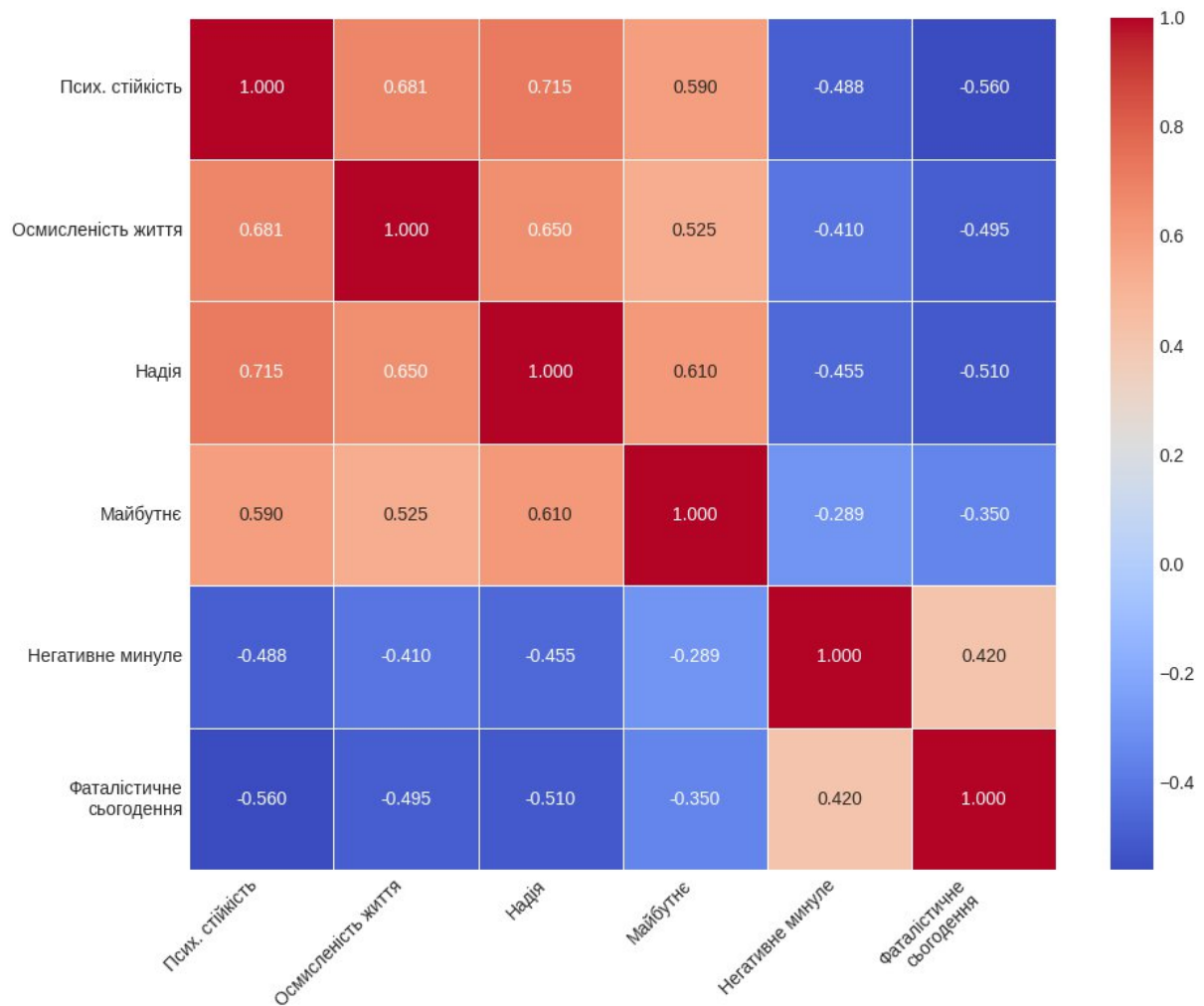
Матриця інтеркореляцій досліджуваних показників (n=100)

Показник	1	2	3	4	5	6
1. Психол. стійкість (CD-RISC)	1					
2. Свідомість життя (СЖО)	0,681 *	1				
3. Надія (загальний бал)	0,715*	0,650*	1			
4. ZTPІ: Майбутнє	0,590*	0,525*	0,610*	1		
5. ZTPІ: Негативне минуле	-0,488 *	-0,410 *	-0,455 *	-0,289	1	
6.ZTPІ: Фаталістичне сьогодення	-0,560 *	-0,495 *	-0,510 *	-0,350 *	0,420*	1

Примітка: * – кореляція є статистично значущою ($p < 0,001$).

Рисунок 5

Теплова карта кореляційних зв'язків між змінними, що досліджуються.



Результати кореляційного аналізу повною мірою підтверджують висунуті на початку дослідження гіпотези. Психологічна стійкість демонструє значну позитивну кореляцію з надією із загальним показником надії ($r=0,715$, $p<0,001$) [55; 64]. Це дозволяє припустити, що саме здатність ставити цілі та вірити у можливість їх досягнення є центральним ресурсом, що живить стійкість особистості в умовах війни [38; 48].

Також виявлено сильну позитивну зв'язок між психологічною стійкістю та свідомістю життя ($r=0,681$, $p<0,001$). Наявність життєвих цілей, відчуття наповненості та смислу кожного дня виступають могутнім буфером, що захищає особистість від руйнівного впливу травматичного досвіду.

Орієнтація на майбутнє за шкалою ZTPІ також значуще і позитивно корелює зі стійкістю ($r = 0,590$, $p < 0,001$), що підтверджує важливість

збереження темпоральної перспективи та здатності планувати та прагнути до досягнення цілей у майбутньому.

У свою чергу, змінні, що відображають дезадаптивні аспекти тимчасової перспективи, показали очікувані негативні зв'язки. Психологічна стійкість має сильну зворотну кореляцію з фаталістичним сьогоденням ($r = -0,560, p < 0,001$) і помірну – з негативним минулим ($r = -0,488, p < 0,001$). Це означає, що чим більше людина відчуває безнадійність і невідконтрольність сьогодення, а також чим сильніше вона фіксована на травматичних подіях минулого, тим нижча її здатність до адаптації та подолання труднощів [49; 60].

Важливо відзначити наявність значних зв'язків між самими ресурсами. Так, свідомість життя сильно корелює з надією ($r = 0,650$) та орієнтацією на майбутнє ($r = 0,525$), що вказує на їх системний характер. Надія та орієнтація на майбутнє також тісно взаємопов'язані ($r = 0,610$), що є логічним, оскільки планування майбутнього неможливе без віри в його досяжність.

Таким чином, кореляційний аналіз показав, що психологічна стійкість особистості в умовах війни тісно вплетена у складну систему взаємозв'язків з її ціннісно-смысловими орієнтаціями та тимчасовою перспективою. Наявність сенсу, надії та орієнтації на майбутнє постає як єдиний ресурсний комплекс, тоді як фіксація на негативному минулому та фаталістичне сприйняття сьогодення є факторами вразливості.

Регресійний аналіз предикторів психологічної стійкості. Щоб визначити, які з досліджуваних факторів роблять найбільший внесок у рівень психологічної стійкості, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз (покроковий метод). Як залежна змінна виступив загальний бал за шкалою CD-RISC-10. Як незалежні змінні (предиктори) були обрані інтегральні показники, що показали найбільш сильні кореляції: Осмисленість життя (СЖО), Надія (загальний бал), ZTPІ: Майбутнє, ZTPІ: Негативне минуле та ZTPІ: Фаталістичне сьогодення. Результати регресійного аналізу представлені у таблиці 5.

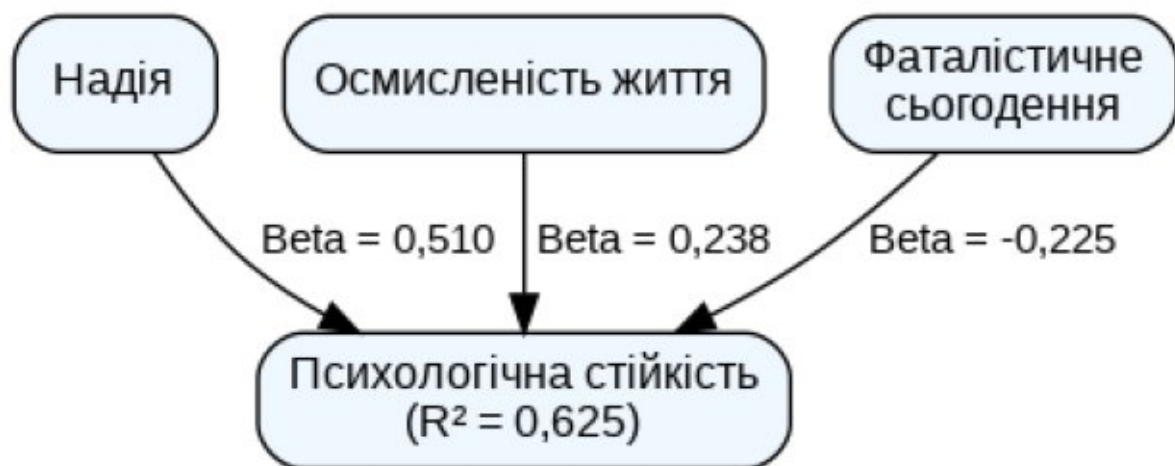
Таблиця 5

Результати множинного регресійного аналізу для змінної «Психологічна стійкість»

Модель	Предиктори	B	Std . Error	Beta	t	Sig . (p)
1	Константа	10,155	2,540		3,998	<0,001
	Надія (загальний бал)	0,550	0,055	0,715	9,985	<0,001
2	Константа	8,970	2,180		4,115	<0,001
	Надія (загальний бал)	0,425	0,060	0,556	7,080	<0,001
	Свідомість життя (СЖО)	0,110	0,035	0,275	3,140	0,002
3	Константа	12,350	2,510		4,920	<0,001
	Надія (загальний бал)	0,390	0,058	0,510	6,720	<0,001
	Свідомість життя (СЖО)	0,095	0,034	0,238	2,790	0,006
	ZTP1: Фаталістичне сьогодення	-1,550	0,520	-0,225	-2,980	0,004

Рисунок 6

Регресійна модель предикторів психологічної стійкості



Побудована трифакторна регресійна модель (Модель 3) є статистично значущою ($F(3, 96) = 52,85$, $p < 0,001$) і демонструє високу прогностичну цінність. Значення коефіцієнта детермінації ($R^2 = 0,625$) свідчить, що 62,5%

усієї дисперсії змінної «Психологічна стійкість» пояснюється саме трьома факторами, які увійшли до моделі. В умовах психологічного дослідження такий показник є дуже високим і вказує на те, що були ідентифіковані не просто значущі, а ключові предиктори стійкості.

Аналіз коефіцієнтів Beta (див. рисунок 6) дозволяє описати чіткий психологічний механізм стійкості особистості в умовах війни, який можна метафорично описати як «Двигун», «Паливо» та «Гальмо»".

1. «Надія» (Beta= 0,510) – психологічний «Двигун».

Надія (за Ч. Снайдером) виявилася найпотужнішим предиктором стійкості. Важливо зазначити, що хоча «Орієнтація на майбутнє» (за ZTPІ) мала високу кореляцію зі стійкістю ($r = 0,590$), вона не увійшла до фінальної моделі. Покроковий метод визначив "Надію" як сильніший фактор. Психологічна різниця є принциповою: «Орієнтація на майбутнє» – це переважно когнітивне уявлення, тоді як «Надія» (Adult Hope Scale) – це активний процес, що включає віру у власні сили (агентність) та здатність генерувати шляхи до мети (цілепокладання). Таким чином, модель доводить: для стійкості недостатньо пасивно мріяти про майбутнє; потрібна діяльна надія – віра, що «я можу» вплинути на події і «я знаю, як» це зробити. Саме цей активний компонент є головним двигуном резильєнтності.

2. «Осмисленість життя» (Beta = 0,238) – екзистенційне «Паливо».

Це другий за силою позитивний предиктор. Якщо Надія – це «двигун», то Осмисленість (загальний бал СЖО) – це «Паливо» для нього. Це відповідь на екзистенційне питання «Навіщо діяти?». Навіть маючи плани (Надію), людина потребує енергії для їх реалізації в умовах тотального стресу. Осмисленість життя – наявність цінностей та цілей, що виходять за межі повсякденного виживання – надає цю енергію та мотивацію.

3. «Фаталістичне сьогодення» (Beta = -0,225) – когнітивне «Гальмо».

Це значущий негативний предиктор, що діє як гальмо, яке блокує і «Двигун», і «Паливо». Висновок моделі полягає в тому, що для стійкості не

так небезпечна фіксація на травмах минулого, як відчуття безпорадності у теперішньому моменті. Людина може мати цінності (сенси) і плани (надію), але якщо вона переконана, що зараз від неї нічого не залежить (фаталізм), вона не здатна до дії. Це відчуття вивченої безпорадності безпосередньо руйнує психологічну стійкість.

Таким чином, регресійний аналіз не просто підтвердив гіпотезу, а й виявив точні психологічні мішені для інтервенції. Він математично обґрунтував, що розвиток психологічної стійкості вимагає одночасної роботи у трьох напрямках: максимізації діяльної надії, посилення ціннісно-сислової сфери та мінімізації фаталістичного сприйняття реальності. Саме на цих трьох китах і побудовані подальші практичні рекомендації та програма «Маяк майбутнього», що робить дане дослідження цілісним та завершеним.

Якісний аналіз уявлень про майбутнє (за матеріалами проективної методики)

Для поглибленого розуміння змістовного наповнення образу майбутнього, що є ресурсом стійкості, було проведено контент-аналіз текстів, отриманих з допомогою методики «Лист із майбутнього» [42; 45; 53]. Аналіз 100 текстів дозволив виявити чотири ключові смислові категорії, які домінують у уявленнях респондентів про повоєнне життя.

1. Тема «Мирне життя та відновлення». Це категорія, що найчастіше зустрічається, присутня практично у всіх текстах. Образ майбутнього нерозривно пов'язаний із закінченням війни та поверненням до нормального, мирного життя [21; 52]. Центральне місце у ньому займають прості людські радості: безпека, можливість вільно пересуватися, тиша, зустрічі з рідними та близькими.

- *«Привіт, це я із 2030-го. У нас все гаразд. Найголовніше – ми живі і ми вдома. Вранці п'ємо каву на своїй кухні, а не у підвалі. Це таке щастя, яке ти зараз навіть уявити не можеш. Цінуй це, коли воно настане» (жінка, 35 років, цивільна).*

- *«Пишу тобі з майбутнього, де слово «тривога» – це просто почуття, а не сирена. Ми відбудували наше місто. Я гуляю з сином парком, і він не запитує, чому ми повинні бігти в укриття. Він просто сміється» (чоловік, 42 роки, військовослужбовець).*

2. Тема «Особистісне зростання та переоцінка цінностей». Багато респондентів описують себе у майбутньому як людей, які кардинально змінилися під впливом військового досвіду. Війна описується як страшний, але потужний каталізатор особистісного зростання [35; 61]. Відбулася фундаментальна переоцінка цінностей: матеріальні блага відійшли на другий план, поступившись місцем цінності самого життя, людських відносин, свободи та чесності [5; 57].

- *«Я став іншим. Той хлопець, яким ти був до війни, лишився там, у минулому. Я більше не женуся за грошима та статусом. Я навчився цінувати кожен день, кожну розмову із дружиною. Я зрозумів, що насправді є важливим» (чоловік, 29 років, військовослужбовець).*

- *«Ти не повіриш, але я вдячна цьому досвіду. Чи не війні, ні, а тому, ким я стала завдяки їй. Я стала сильнішою, навчилася не відкладати життя на потім. Я більше не боюся дрібниць. Головний страх ми вже пережили» (жінка, 40 років, цивільна).*

3. Тема «Соціальна залученість та побудова нового суспільства». Образ майбутнього часто включає не тільки особисті, а й соціальні мети [18; 29]. Респонденти бачать себе активними учасниками відновлення та перебудови країни. Часто звучать теми справедливості, відповідальності, необхідності побудови нового, більш чесного та сильного суспільства. Ця тема особливо яскраво виражена у військовослужбовців.

- *«Ми перемогли, але робота лише розпочинається. Моя головна мета - допомагати таким самим, як я, повернутися до нормального життя. Ми маємо створити країну, за яку загинули наші побратими. Країну без корупції та брехні» (чоловік, 31 рік, військовослужбовець).*

- *«Я відкрила невеликий реабілітаційний центр. Допмагаю дітям, які пережили окупацію. Це мій спосіб віддати борг. Ми не можемо просто забути і жити далі, ми маємо збудувати майбутнє, гідне цієї ціни» (жінка, 38 років, цивільна).*

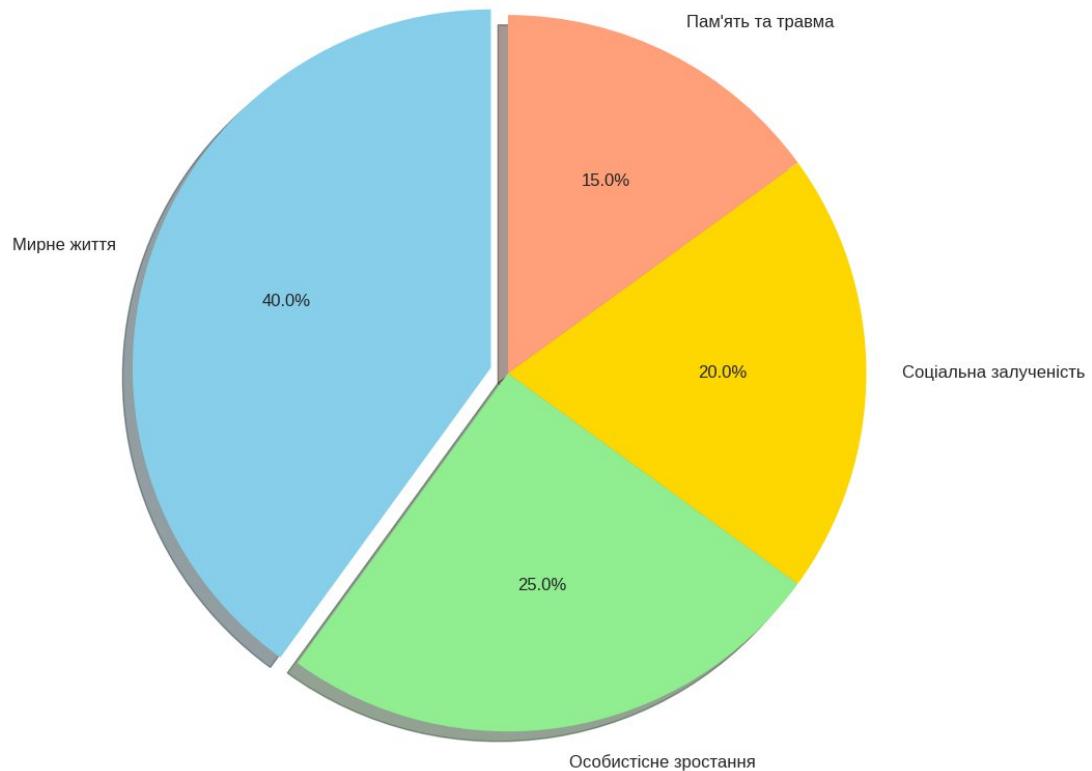
4. Тема «Пам'ять та обробка травми». Поряд із позитивними образами, у листах присутня і тема проживання втрат [62]. Майбутнє не бачиться абсолютно безхмарним. Респонденти розуміють, що шрами війни залишаться з ними назавжди [37]. Важливе місце приділяється пам'яті про загиблих та необхідності говорити про пережите, щоб травма не залишилася непроробленою на індивідуальному та колективному рівні [7; 37].

- *«Так, ми перемогли. Але я досі іноді прокидаюся ночами. Я ніколи не забуду хлопців, які не повернулися. І моє завдання – жити так, щоб їхня жертва не була марною. І розповідати синові, хто йому завоював це мирне небо» (чоловік, 36 років, військовослужбовець).*

- *«Іноді буває сумно. Накриває. Але тепер ми вміємо із цим жити. Ми навчилися плакати, не руйнуючись. І говорити про свій біль. Це також частина нашої сили» (жінка, 28 років, цивільна).*

Рисунок 7

Розподіл ключових тем у уявленнях про майбутнє



Як демонструє рисунок 7 змістовний аналіз уявлень про майбутнє виявив чотири ключові теми, що домінують у свідомості респондентів.

Найбільшу частку займає прагнення до «Мирного життя та відновлення» (40,0%), що є базовою потребою. Проте, майже так само сукупно (45,0%) респонденти фокусуються на темах «Особистісне зростання» (25,0%) та «Соціальна залученість» (20,0%). Важливо, що «Пам'ять та травма» (15,0%) також усвідомлюється як невід'ємна частина майбутнього.

Ці дані підтверджують, що образ майбутнього, що є ресурсом стійкості, є складним і багатограним. Він включає не тільки мрії про повернення до нормальності (40,0%), а й глибоку рефлексію пережитого досвіду, переоцінку цінностей (25,0%), формування нових життєвих смислів і активну життєву позицію, спрямовану на побудову суспільного майбутнього (20,0%). Цей змістовний аспект ідеально пояснює, чому саме надія (як активна дія) та осмисленість життя (як цінності) виявилися настільки потужними предикторами у кількісному аналізі.

2.2. Методичні рекомендації з розвитку психологічної стійкості на основі формування уяви майбутнього

На основі емпіричних результатів, отриманих у попередньому розділі, зокрема регресійної моделі, яка пояснила 62,5% дисперсії психологічної стійкості, було розроблено комплекс практичних рекомендацій. Цей комплекс цілеспрямовано побудований навколо трьох ключових предикторів, які показали найвищу прогностичну силу:

1. розвиток Надії (найсильніший позитивний предиктор $Beta = 0,510$)
2. поглиблення Осмисленості життя ($Beta = 0,238$)
3. зниження Фаталістичного сприйняття (найсильніший негативний предиктор $Beta = -0,225$)

Рекомендації також інтегрують змістовні теми, виявлені під час якісного аналізу

А. Робота з розвитком надії

Розвиток надії є одним із центральних напрямів формування психологічної стійкості особистості. Відповідно до моделі Ч. Снайдера, надія включає два ключові компоненти – цілепокладання (goal setting) та агентність (agency), які забезпечують здатність людини усвідомлено визначати цілі та підтримувати віру у власні можливості їх досягнення [55].

На початковому етапі роботи доцільно здійснити оцінку базового рівня надії. Для цього використовується *Adult Hope Scale (AHS)*, яка проводиться на старті консультування і повторюється кожні чотири тижні. Додатково після кожної сесії може застосовуватися коротка *шкала впевненості (0–10)* із запитанням: «Я вірю, що зможу просунутися до мети цього тижня?». Такі оцінки дають можливість відстежувати динаміку психоемоційного стану клієнта та ефективність застосованих втручань.

Подальша робота спрямовується на розвиток навичок цілепокладання та планування. Ефективним є використання *техніки «Мапа майбутнього*

трьох горизонтів», що передбачає визначення короткострокових (2 тижні), середньострокових (3 місяці) та довгострокових (12 місяців) цілей. Для кожного горизонту формулюється одна–три конкретні *SMART-цільі*, уточнюється перший крок, який має бути здійснений протягом найближчих 72 годин, а також обирається маркер, що свідчить про поступ у їх реалізації.

Корисним доповненням виступає *техніка WOOP-планування* (Wish – Outcome – Obstacle – Plan), яка допомагає клієнтові структурувати процес досягнення бажаного результату, виділити потенційні перешкоди та визначити чіткі if–then плани дій. Паралельно рекомендується *розроблення альтернативних стратегій* («планів В і С»), що підтримують когнітивну гнучкість та знижують страх невдачі.

Важливо також здійснити рефреймінг цілей, тобто переорієнтацію з акценту на кінцевому результаті до усвідомлених процесуальних дій. Наприклад, замість формулювання «вивчити англійську» доцільніше використовувати «щодня виконую два короткі завдання з англійської тривалістю по 10 хвилин». Така інтерпретація сприяє формуванню відчуття досяжності мети, підтримує регулярність дій та підсилює суб'єктивне відчуття контролю.

Б. Робота з ціннісно-смісловою сферою

Другим важливим напрямом розвитку психологічної стійкості є робота з ціннісно-смісловою сферою особистості, що забезпечує поглиблення усвідомленості життя та формування почуття внутрішньої опори. Згідно з підходом В. Франкла, саме здатність людини знаходити індивідуальний сенс у подіях, навіть складних чи травматичних, є провідним чинником збереження внутрішньої рівноваги та стійкості [9; 14; 27; 46].

На початковому етапі важливо здійснити оцінку та діагностику смислових орієнтацій. Для цього доцільно застосовувати методику «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) [2; 8], що дає змогу визначити поточний рівень усвідомлення цінностей та наявні смислові суперечності. Додаткову якісну інформацію може надати *інтерв'ю за трьома шляхами до*

сенсу за В. Франклом, у межах якого аналізуються три виміри смислотворення: шлях творення (через внесок у світ і діяльність), шлях переживання цінностей (через стосунки та служіння) і шлях ставлення (через обрану позицію перед неминучим).

Після діагностики переходять до етапу ідентифікації та актуалізації цінностей. Ефективним інструментом є *техніка «картування цінностей»*, що передбачає роботу з набором карток, які відображають основні життєві орієнтири (наприклад, сім'я, свобода, розвиток, честь, служіння, турбота). Клієнт обирає найбільш значущі для себе п'ять, аналізує можливі їхні конфлікти (наприклад, протиставлення «обов'язок» і «турбота про себе»), а потім переводить обрані цінності у сферу конкретних дій. Для цього пропонується *вправа «Міст між цінністю і поведінкою»*, коли для кожної цінності людина визначає кілька спостережуваних щотижневих дій, що відображають її у повсякденному житті. Такий підхід допомагає перетворити абстрактні переконання на практичні моделі поведінки.

Подальша робота передбачає *використання логотерапевтичних технік* [9; 14; 46], спрямованих на відновлення смислового ресурсу особистості. Однією з них є *переосмислення ставлення до неминучого*, коли клієнт вчиться виокремлювати події, які можна змінити, від тих, що перебувають поза контролем, і формує позицію гідності та відповідальності щодо останніх. Інша *техніка – дерефлексія*, полягає у перемиканні уваги з надмірного самоспостереження або симптомів дистресу на здійснення ціннісно орієнтованих дій, навіть малих за масштабом (наприклад, допомога іншій людині, добрий учинок у відповідь на відчуття безсилля). За наявності нав'язливих страхів може застосовуватись *парадоксальна інтенція* - техніка, що через іронічне прийняття або гіперболізацію страху знижує його емоційну силу; така інтервенція потребує особливої обережності та професійного супроводу.

Не менш значущим завданням є включення клієнта у діяльність, що має особистісний сенс. Поступове входження у дії відбувається за

принципом «сходів залучення»: спочатку обираються короткі мікроакти тривалістю 10–15 хвилин, а згодом - більш тривалі форми участі, як-от волонтерство протягом однієї-двох годин на тиждень. Додатково ефективним є *створення «проекту смислового внеску»* тривалістю близько чотирьох тижнів, що включає постановку конкретної мети, визначення ролей, очікуваних результатів і коротку звітність наприкінці періоду.

Для підтримання процесу осмислення *рекомендується щоденна й тижнева рефлексія*. Це може бути ведення «*щоденника смислів*», у якому щодня фіксуються події, що надали відчуття значущості, а також короткі ранкові ритуали, коли клієнт формулює намір «Я живу цінність X, сьогодні це проявиться через дію Y». Такі прості практики інтегрують цінності у поточний досвід і сприяють стабілізації життєвих орієнтирів.

Ефективність роботи з ціннісно-смисловою сферою визначається через зростання показників за шкалою СЖО, зниження відчуття внутрішніх конфліктів між цінностями та збільшення часу, який людина реально присвячує діям, узгодженим із її базовими життєвими принципами. У підсумку відбувається підсилення екзистенційної усвідомленості, що є фундаментальною складовою психологічної стійкості.

В. Робота зі зниження фаталістичного сприйняття сьогодення

Ще одним важливим завданням формування психологічної стійкості є подолання фаталістичного сприйняття сьогодення, що проявляється у відчутті безпорадності, неефективності власних дій і переконанні, що життєві події визначаються виключно зовнішніми обставинами. Такий тип мислення описується в моделі часової перспективи як «фаталістичне теперішнє» (за Zimbardo Time Perspective Inventory — ZTPI) та асоціюється зі зниженим рівнем саморегуляції та мотивації до діяльності [65]. Робота у цьому напрямі спрямована на поступове відновлення суб'єктності, почуття контролю та здатності людини впливати на життєві події.

Першим кроком є оцінювання рівня фаталістичного мислення, що здійснюється за допомогою відповідної *підшкали ZTPI* на початку

терапевтичного процесу та повторно через 6–8 тижнів для відстеження динаміки. Паралельно рекомендується *щотижнєве самоопитування*, у якому клієнт оцінює власний показник впливу за шкалою від 0 до 10, *відповідаючи на запитання: «Скільки ситуацій цього тижня я перевів із зони турботи до зони власного впливу?»*. Цей простий показник допомагає розвивати усвідомлення зони контролю й закріплює практику активного вибору.

Подальша психотерапевтична робота зосереджується на *когнітивно-поведінкових техніках, спрямованих на трансформацію переконань типу «нічого не залежить від мене» у більш адаптивні — «я можу здійснити хоча б два реальні кроки у ситуації»* [7; 19]. Корисним інструментом є *вправа «запис думок у п'ять колонок»*, під час якої клієнт описує ситуацію, автоматичну думку, пов'язану емоцію (0–10 балів), докази «за і проти» цієї думки та формулює нову, більш збалансовану інтерпретацію. Допоміжно використовується *Сократичний діалог*, що сприяє критичному аналізу фіксованих фаталістичних переконань і пошуку альтернатив на основі реальних фактів із життєвого досвіду. Ефективним доповненням виступають поведінкові експерименти, коли клієнт попередньо планує конкретну спробу впливу з чітким критерієм успіху — наприклад, звернення по допомогу, відправлення заявок або ініціацію зустрічі. Такі малі кроки допомагають накопичити емпіричні докази власної компетентності.

У роботі з відновленням контролю важливим є також формування чітких меж зон впливу. Для цього використовується *вправа «Кола впливу»* [17], що передбачає поділ усіх актуальних турбот на три категорії: те, що підлягає прямому контролю, те, на що можна впливати, та те, що належить лише до зони турботи. Обговорюючи результати, психолог допомагає клієнту обрати принаймні один конкретний пункт із кола впливу та запланувати коротку дію (тривалістю близько 15 хвилин), спрямовану на поступове розширення активної сфери.

Додатковий ресурс підвищення ефективності становлять *практики усвідомленості та саморегуляції*, які сприяють поверненню у поточний

момент і зниженню тривоги [39]. Однією з простих і доступних технік є *STOP-практика* (Stop – Take a breath – Observe – Proceed), під час якої людині пропонується коротко зупинитися, усвідомити власний стан, зробити кілька циклів дихання і лише потім продовжити дію. Також ефективними є *вправи «заземлення 5-4-3-2-1»* і *дихання 4-6*, які допомагають стабілізувати фізіологічні реакції при зростанні напруження, а *техніка «уважна дія»* (mindful action) фокусується на виконанні однієї простої побутової дії без багатозадачності з повним залученням уваги.

Для закріплення результатів рекомендується *щоденна та тижнева саморефлексія*. У клієнта може бути запроваджено короткий *«чек-ліст мікроагентності»*, який містить три невеликих кроки, що плануються й відмічаються як виконані або невиконані. Щотижнева оцінка рівня фаталістичності за шкалою 0–10 із фіксацією причин можливого зниження чи підвищення допомагає усвідомити взаємозв'язок між діями, думками і самопочуттям.

Комплекс зазначених технік дає змогу поступово відновити відчуття внутрішнього контролю, перейти від пасивної очікувальної позиції до активної життєвої участі та знизити вплив фаталістичного мислення на поведінку. Як наслідок, формується стійкіша часово-мотиваційна структура особистості, що підсилює її здатність справлятися із сучасними викликами.

Г. Приклад короткострокового протоколу (8 сесій)

Для забезпечення прикладного використання розроблених методичних рекомендацій запропоновано орієнтовний протокол короткострокової психотерапевтичної роботи, спрямований на розвиток психологічної стійкості через формування уяви майбутнього. Протокол охоплює вісім сесій тривалістю орієнтовно 60–90 хвилин кожна та передбачає поступове поєднання когнітивно-поведінкових, логотерапевтичних і ресурсно орієнтованих компонентів.

Упродовж першої сесії створюється базовий контекст безпеки, узгоджуються цілі терапії та формується робочий контракт. Проводиться

первинна психодіагностика із використанням шкал АНС, СЖО та ZTPІ, здійснюється картування основних стресорів і визначається перший невеликий поведінковий крок, який символізує початок процесу відновлення агентності.

Друга сесія присвячена ідентифікації ціннісних орієнтацій клієнта та побудові зв'язку між цінностями й поведінкою в повсякденному житті. Спільно розробляються короткострокові цілі на тиждень, що узгоджуються із провідними життєвими смислами.

Під час третьої сесії увага зосереджується на розвитку надії як ключового механізму стійкості. Використовується техніка WOOP-планування, створюється «мапа майбутнього» із трьома часовими горизонтами (2 тижні, 3 місяці, 12 місяців), а також проводиться перший безпечний поведінковий експеримент, спрямований на зміцнення віри у власну дієздатність.

Четверта сесія передбачає когнітивне опрацювання деструктивних установок і автоматичних думок, що підтримують фаталістичне сприйняття. Використовується метод «п'яти колонок» для переосмислення життєвих подій, техніка «Кола впливу», а також надається індивідуальне домашнє завдання для практикування мікроагентності.

У ході п'ятої сесії здійснюється робота зі зміцнення почуття компетентності через аналіз минулих успіхів. Використовується вправа «Стрічка досягнень», у межах якої клієнт відтворює низку значущих епізодів подолання труднощів, щоб виявити актуальні стратегії самопідтримки. Додатково проводиться вправа «Капітал навичок», спрямована на перенесення ресурсних умінь із військового чи кризового досвіду в мирне життя.

Шоста сесія акцентує увагу на розвитку усвідомленості та саморегуляції. Психолог навчає клієнта використанню коротких стабілізуючих технік — STOP, заземлення «5-4-3-2-1», дихання 4-6 — та

планує разом із ним ситуаційне застосування цих методів у складних емоційних станах.

Сьома сесія передбачає запуск чотиритижневого «смислового проєкту», який є практичним втіленням особистісних цінностей. Визначаються його ціль, окреслюються завдання, ролі учасників і критерії вимірювання результату. Психолог підтримує клієнта в розподілі зусиль і збереженні внутрішньої мотивації.

Завершальна, *восьма сесія*, має інтеграційний характер. Проводиться повторна діагностика за шкалами AHS, СЖО та ZTPI, аналізується індивідуальний прогрес протягом роботи, обговорюються досягнення й подальші напрями самопідтримки. Клієнт разом із консультантом формулює план власного розвитку на наступні вісім тижнів, що включає регулярні практики волевиявлення, цілепокладання, саморефлексії та смислової активності.

Запропонований протокол може адаптуватися залежно від характеристик клієнтської групи. Для військовослужбовців доцільно приділяти більше уваги підтримці командної взаємодії, чітким інструкціям і коротким стабілізуючим практикам тривалістю 3–5 хвилин. У роботі з цивільними особами, навпаки, ефективним є акцент на відновленні побутових і соціальних ролей, формуванні нових життєвих цілей і використанні гнучких часових інтервалів для виконання вправ.

Важливою умовою застосування протоколу є дотримання етичних принципів і гарантування психологічної безпеки клієнтів [25]. На початку роботи обов'язково здійснюється скринінг ризику суїцидальності та гострого ПТСР у випадках високих показників фаталістичного мислення. Фахівець повинен мати розроблений алгоритм кризової маршрутизації та план можливого залучення екстреної допомоги. Робота із чутливими темами узгоджується заздалегідь, а рівень емоційної експозиції дозується відповідно до індивідуального «вікна толерантності» клієнта, щоб запобігти ретравматизації.

Таким чином, запропонований восьмисесійний протокол відображає системний підхід до розвитку психологічної стійкості через інтеграцію когнітивних, поведінкових, логотерапевтичних і ресурсних методів. Його використання забезпечує цілісну динаміку — від первинної стабілізації та відновлення контролю до формування надії, смислової орієнтації й готовності особистості самостійно підтримувати стан внутрішньої рівноваги у складних соціальних умовах.

Д. Програма психологічної підтримки «Маяк майбутнього»

На основі результатів емпіричного дослідження побудовано регресійну модель ($R^2 = 0,625$), яка пояснює 62,5% дисперсії показника психологічної стійкості [32]. Найвагомішими предикторами стійкості виявлено надію ($\beta = 0,510$, $p < 0,001$) [55; 64], осмисленість життя ($\beta = 0,238$, $p < 0,01$) [5; 27; 58] та, із негативним внеском, фаталістичне теперішнє ($\beta = -0,225$, $p < 0,05$) [36; 60; 65].

З урахуванням отриманих кількісних даних ($R^2 = 0,625$) розроблено структуру 8-тижневої групової програми «Маяк майбутнього». Вона цілеспрямовано сфокусована на трьох ключових предикторах стійкості: розвитку надії, зміцненні ціннісно-смислової сфери та зниженні фаталізму.

Окрім цього, програма також враховує ключові якісні знахідки, виявлені під час контент-аналізу (див. 2.1.3), а саме теми «Соціальної залученості» та «Інтеграції травматичного досвіду та пам'яті». Це знайшло відображення у відповідних тематичних блоках програми (зокрема, Тиждень 6 «Інтеграція досвіду» [18; 61] та Тиждень 7 «Зміцнення соціальних зв'язків» [21; 29]).

Програма спирається на положення екзистенційно-гуманістичної психології (К. Роджерс, В. Франкл), теорію надії Ч. Снайдера, концепцію смисложиттєвих орієнтацій (Д. Леонтьєв) та підходи позитивної психотерапії.

У її структурі інтегровано елементи логотерапевтичних, арт-терапевтичних і наративних технік, а також вправи з тілесно-орієнтованої та групової психотерапії.

Основні завдання програми:

1. Сприяти усвідомленню власних ресурсів і джерел підтримки
2. Розвивати здатність до надії як динамічного стану, що поєднує віру в можливість змін і готовність діяти
3. Поглиблювати осмисленість життя через роботу з цінностями, життєвими орієнтирами та сенсами
4. Формувати образ майбутнього, який поєднує реалістичне бачення ситуації з відчуттям контролю та можливостей
5. Зменшити фаталістичні установки та підвищити рівень суб'єктності у ставленні до життєвих подій
6. Розвивати емоційну регуляцію, толерантність до невизначеності й навички психологічного самопідтримання

Принципи реалізації програми:

- безумовна прийнятність і психологічна безпека учасників
- добровільність і конфіденційність участі
- поступовість у роботі з травматичним досвідом
- акцент на ресурсах, а не на дефіцитах
- орієнтація на інтеграцію досвіду у теперішнє та майбутнє

Очікувані результати:

- підвищення рівня надії та осмисленості життя
- зниження рівня фаталістичних установок і відчуття безпорадності
- зростання відчуття особистісної агентності та контролю над життєвими подіями
- посилення психологічної стійкості, емоційної врівноваженості та життєвої активності

Цільова аудиторія: військовослужбовці, ветерани та члени їхніх родин; цивільні особи, які переживають наслідки війни, втрат або тривалої

невизначеності; фахівці допомагаючих професій (психологи, волонтери, соціальні працівники), які працюють із кризовими станами.

Тривалість і формат реалізації. Програму «Маяк майбутнього» рекомендовано проводити в груповому форматі (закрита група з 10–12 учасників), що включає 8 тематичних, щотижневих зустрічей тривалістю 2,5 години кожна. Міжсесійна робота учасників передбачає короткі щоденні або тижневі практики самоспостереження, планування, ведення «щоденника надії» та «щоденника смислів». Програма може бути адаптована до індивідуальної роботи, а також інтегрована в психологічні служби для військовослужбовців, цивільного населення та центрів підтримки ветеранів.

Структура програми наведена в таблиці 6, а схема програми психологічної підтримки «Маяк майбутнього» представлена у Додатку Е

Таблиця 6

Структура програми психологічної підтримки «Маяк майбутнього»

Тиждень	Тема	Ключові завдання та техніки
1	Безпека та карта ресурсів	Створення безпечного простору. Психоедукація про стрес і стійкість. Вправа «Мапа моїх опор»: інвентаризація існуючих ресурсів
2	Робота з цінностями: Мій внутрішній компас	Логотерапевтична дискусія про сенс. Вправи на прояснення та ієрархізацію особистих цінностей. Пошук сенсу у поточній діяльності
3	Конструювання надії: Від мрії до мети	Психоедукація про теорію надії Ч. Снайдера. Техніка SMART для встановлення реалістичних цілей у різних сферах життя

4	Розробка шляхів: Подолання перешкод	Мозковий штурм та планування конкретних кроків для досягнення поставленої мети. Когнітивна техніка роботи з внутрішніми бар'єрами
5	Наративи майбутнього: Лист переможцю	Наративна практика: написання та обговорення у групі «Листи з майбутнього». Робота з метафорами та образами бажаного майбутнього
6	Інтеграція досвіду: Сила у минулому	Робота із тимчасовою перспективою. Наративні техніки з реінтерпретації травматичного досвіду, пошук у ньому уроків та джерел сили (посттравматичний ріст)
7	Зміцнення соціальних зв'язків	Аналіз та зміцнення мережі соціальної підтримки. Розвиток навичок емпатії та взаємодопомоги всередині групи
8	Створення особистого плану стійкості	Інтеграція здобутих навичок. Створення індивідуального плану дій щодо підтримки психологічної стійкості після закінчення програми

У процесі реалізації програми передбачено низку тематичних вправ, спрямованих на розвиток ключових компонентів психологічної стійкості - надії, осмисленості життя та реалістично-діяльнісного образу майбутнього.

Далі наведені деякі приклади вправ програми «Маяк майбутнього».

3-й тиждень. Розвиток надії. З метою зміцнення надії як провідного предиктора стійкості учасники (10–12 осіб) формулюють одну особисту ціль на найближчий місяць за методикою SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) відповідно до підходу Ч. Снайдера [55]. Приклад цілі: «Прочитати одну книгу з психології до кінця місяця, приділяючи 30 хвилин читанню щовечора». Під час групового обговорення ведучий модерує презентацію цілей і спрямовує зворотний зв'язок на пошук

шляхів досягнення. Очікуваний ефект: підвищення рівня агентності, цілеспрямованості та мотивації через конкретизацію дій

5-й тиждень. *Формування позитивної часової перспективи.* Для розвитку позитивного сприйняття майбутнього та зниження фаталістичного теперішнього використовується вправа «Лист із майбутнього» (модифікація авторської методики дослідження часової перспективи). Учасники уявляють себе через 5 років у стабільному поствоєнному контексті й описують свої досягнення, цінності та дії, що привели до бажаного стану. Приклад фрагмента листа: «Я відновив стосунки з родиною, працюю волонтером, почуваюся корисним». Після написання проводиться групова рефлексія: ведучий допомагає учасникам усвідомити наративи надії, відновлення та приналежності, одночасно працюючи з фаталістичними установками за техніками когнітивно-поведінкової терапії [7; 19]. Очікуваний ефект: формування ресурсного образу майбутнього, зменшення фаталістичних переконань.

7-й тиждень. *Осмисленість життя.* Для поглиблення зв'язку зі смисловою сферою застосовується вправа усвідомленості (mindfulness) за протоколом Дж. Кабат-Зінна [39]. Протягом 10 хвилин учасники фокусуються на запитанні: «Що для мене важливо зараз?». Після вправи проводиться парне обговорення, у якому кожен ділиться однією цінністю, що надає йому сил. Ведучий доповнює роботу короткою рефлексією за підходом В. Франкла, пов'язуючи усвідомлені цінності з життєвим сенсом та особистим внеском [9; 14; 21]. Очікуваний ефект: підвищення рівня осмисленості життя, суб'єктивного благополуччя та внутрішньої узгодженості.

Апробація програми. Для оцінки ефективності програми «Маяк майбутнього» рекомендується провести пілотне тестування на вибірці з 20–30 учасників (цивільні особи та військовослужбовці віком 20–45 років, які мають помірний рівень травматичного стресу). Пропонується використовувати пре- та пост-тестування за методиками CD-RISC-10 (для

вимірювання психологічної стійкості) [20; 28] та ZTPІ (для оцінки часової перспективи) [36; 65]. Очікуваний ефект: зростання показників стійкості на 15–20% та зниження фаталістичного теперішнього на 10–15% (на основі аналогічних інтервенцій [40; 64]).

Результати пілотного тестування дозволять уточнити тривалість занять, оптимізувати техніки (наприклад, наративні практики) та оцінити доцільність масштабування програми для центрів психосоціальної підтримки в Україні [6; 19; 30; 52].

При реалізації програми «Маяк майбутнього» необхідно дотримуватися етичних принципів [25]: забезпечення інформованої згоди учасників, гарантія конфіденційності даних, моніторинг психоемоційного стану під час групових занять та співпраця з кваліфікованими психологами для своєчасного реагування на можливі кризові стани [12; 30]. Особливу увагу слід приділити підтримці учасників з високим рівнем травматизації, що може бути виявлено за допомогою опитувальника IES-R на підготовчому етапі [62].

З метою закріплення навичок, сформованих під час групових зустрічей, а також підтримання динаміки внутрішніх змін у міжсесійний період, учасникам пропонуються *структуровані форми самостійної роботи*. Вони спрямовані на розвиток надії, осмисленості життя, формування реалістичного образу майбутнього та зниження рівня фаталістичних установок.

4. *Практика «Маленькі кроки»* спрямована відновлення відчуття власної агентності, на формування через систематичне виконання щоденних досяжних дій, які мають конкретний, реалістичний характер.

Основним принципом є правило «1–3 справи щодня». Учасники обирають від однієї до трьох невеликих дій, кожна з яких триває не більше 10–15 хвилин і має чітку прив'язку до часу та місця. Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження, зберігає відчуття контролю та поступово вибудовує впевненість у власних силах. Для підвищення усвідомленості

використовується формула дії: *Таблиця* «Я зроблю ____ у ____, тому що це пов'язано з ____».

Ця проста структура допомагає не лише формулювати намір, а й пов'язувати його з особистісно значущими мотивами. Наприклад: «Я зроблю коротку розтяжку вранці біля ліжка, тому що це допомагає мені відчути живе тіло й настрій на день» або «Я напишу повідомлення другу сьогодні о 18:00, тому що хочу підтримати контакт і відчути зв'язок».

Приклади щоденних «маленьких кроків»: десятихвилинне вивчення англійських слів, коротка дихальна вправа, дзвінок людині зі списку підтримки, подання заявки на онлайн-курс, впорядкування робочого столу.

Для відстеження динаміки рекомендується *вести трекер тижня*: на кожен день (Пн–Нд) передбачено три осередки, у які позначають виконані дії. Наприкінці тижня учасники коротко підсумовують результати за схемою:

Три перемоги, один урок, одне коригування.

Такий формат підтримує внутрішній зворотний зв'язок, сприяє відчуттю поступу й допомагає утримувати мотивацію.

У сукупності практика «Маленькі кроки» формує у людини досвід успішних мікродій, що є доказом її здатності впливати на події життя. Цей досвід акумулюється в нову форму надії - реалістичну, дієву, спрямовану на майбутнє, що, згідно з результатами емпіричного дослідження, виступає головним предиктором психологічної стійкості.

5. «Щоденник смислів» (7 хвилин на день) - практика спрямована на розвиток осмисленості життя, внутрішньої стійкості та здатності знаходити сенс навіть у складних або рутинних ситуаціях. «Щоденник смислів» допомагає людині щодня повертати увагу до своїх цінностей, помічати прояви сили та підтримувати глибший контакт із власними смисловими орієнтирами.

Методика базується на концепціях В. Франкла про цінності дії та переживання, а також на сучасних дослідженнях позитивної психології смислу [9; 14; 27; 58].

Практику рекомендується виконувати двічі на день — вранці та ввечері, приділяючи їй не більше 7 хвилин.

Ранковий блок формує інтенцію на день і сприяє усвідомленому вибору поведінки. Людина відповідає письмово на два запитання:

1. На яку цінність я спираюся сьогодні?
2. Якою конкретно дією я її реалізую?

Наприклад: «Сьогодні я спираюся на цінність турботи. Реалізую її, приділивши час розмові з колегою, який зараз у складному стані».

Вечірній блок допомагає завершити день із позиції рефлексії та вдячності, фіксуючи позитивні моменти, навіть якщо день був напруженим. Питання для вечора:

1. Що сьогодні надало сенсу?
2. Де проявилася моя сила?
3. Що важливо зберегти завтра?

Ці питання не лише активізують рефлексію, а й сприяють формуванню *внутрішньої стійкої опори*, пов'язаної з цінностями, а не зовнішніми обставинами.

Щотижневий огляд передбачає коротке осмислення динаміки: Які цінності я проживав найчастіше? Що заважало їх реалізації? Які з них потребують більшої уваги наступного тижня?

Таке регулярне фокусування на смислових орієнтирах дозволяє поступово формувати ціннісно-смисловий профіль особистості, що є одним із ключових чинників психологічної резильєнтності. За результатами досліджень, систематичне ведення подібних щоденників підвищує показники осмисленості життя (за тестом СЖО) на 12–18% упродовж шести тижнів [2; 8].

Таким чином, «Щоденник смислів» є потужним інструментом саморефлексії, а й методом психогігієни свідомості, який сприяє зміцненню смислової структури «Я» та підтримує внутрішню цілісність у мінливих життєвих контекстах.

3. *Обмеження інформаційного фаталізму* [11; 21; 49]. Цей блок рекомендацій спрямований на зниження емоційної втоми, тривожності та відновлення здатності до реалістичного, критичного мислення в умовах інформаційного перевантаження, характерного для періоду війни.

Основна мета полягає у формуванні усвідомленої стратегії споживання медіа, яка дозволяє зберегти внутрішній баланс і не піддаватися фаталістичним установкам, що часто підкріплюються негативними інформаційними потоками.

Учасникам пропонується встановити режим дозованого споживання інформації - не більше двох коротких 10-хвилинних «вікон» на день (вранці та ввечері). Важливо повністю виключити автопрокручування стрічок новин у нічний час, коли психіка є особливо вразливою до тривожних стимулів.

Для збереження якості інформаційного фону використовується так званий «білий перелік» - 3–5 перевірених джерел, які відзначаються достовірністю, помірним тоном і відсутністю емоційної токсичності. Такий підхід допомагає запобігти формуванню хронічної тривоги, пов'язаної з надмірним контактом із деструктивними новинними потоками.

Ключовим елементом є правило паритету: за кожне «вікно новин» має слідувати одна коротка дія тривалістю 10–15 хвилин, спрямована у зону особистого впливу — наприклад, допомога іншим, фізична активність, планування побутових кроків. Це створює баланс між пасивним споживанням і активною самодією, повертаючи людині відчуття контролю над життям.

Додатково рекомендується здійснювати самоперевірку емоційного стану за шкалою від 0 до 10 до і після перегляду новин. Якщо приріст тривоги перевищує три бали, необхідно скоротити кількість інформаційних контактів і переключитися на дії зі списку «мікроагентності» - коротких активностей, що відновлюють відчуття впливу (наприклад, упорядкування простору, коротка розмова підтримки, фізична вправа).

Застосування цієї практики сприяє зменшенню інформаційного фаталізму, розвитку саморегуляції й підвищенню психологічної стійкості в умовах війни, коли потік загрозливих новин може підсилювати відчуття безпорадності. За результатами попередніх досліджень [11; 21; 49], системне впровадження подібних інформаційних режимів знижує рівень ситуативної тривожності в середньому на 20–25% та підвищує індекс самоефективності на 15–18%.

4. *Відновлення тілесних і соціальних опор.* Цей блок рекомендацій спрямований на стабілізацію базових регуляторів психологічної стійкості — фізіологічних (тілесних) і міжособистісних (соціальних). Тіло й стосунки виступають первинними «якорями» безпеки, на які спирається свідомість для відновлення рівноваги.

- Ритм тіла / біоритми

Психологічна стійкість безпосередньо пов'язана з тілесною стабільністю. Регулярний сон у сталий час (навіть із незначним відхиленням у 15–20 хвилин) нормалізує добові ритми секреції кортизолу та мелатоніну, що, своєю чергою, знижує базовий рівень тривожності.

Рекомендується підтримувати мінімум 10 хвилин щоденної фізичної активності (прогулянка, розтяжка, коротка рухова практика чи дихальна гімнастика). Ключовим є не інтенсивність, а ритмічність і повторюваність, які сигналізують нервовій системі про «передбачуваність» і тим самим відновлюють відчуття контролю.

Важливим є також адекватне водне забезпечення організму. Навіть легке зневоднення підвищує рівень стресової реактивності, тому варто підтримувати питний режим (приблизно 1,5–2 літри води на день, за відсутності медичних протипоказань).

- Коло підтримки. Соціальні зв'язки є другим ключовим контуром стабілізації. Людині пропонується створити список із п'яти осіб, контакт із якими викликає почуття прийняття, довіри або спокою. Це може бути родина, друзі, колеги, волонтери чи члени групи підтримки.

Рекомендовано здійснювати не менше трьох коротких контактів на тиждень (телефонний дзвінок, повідомлення або коротку зустріч). Мета цих контактів - підтримання «теплого соціального поля», що знижує відчуття ізоляції, характерне для людей після травматичного досвіду. Активація системи окситоцину під час соціальної взаємодії знижує рівень кортизолу та підсилює довіру до світу як безпечного середовища.

У поєднанні з тілесним ритмом соціальні зв'язки створюють контур базової резильєнтності, стабілізують психофізіологічний стан, послаблюють гіпервигадливість та підтримують відчуття життєвої безперервності навіть у нестабільних умовах війни.

За результатами клінічних спостережень і досліджень, поєднання тілесного ритму, фізичної активності та соціальної залученості підвищує показники психологічної стійкості (за шкалою CD-RISC) на 20–30% протягом 6–8 тижнів регулярного практикування.

Висновки до розділу 2.

Проведений емпіричний аналіз дозволяє сформулювати такі висновки:

Встановлено, що військовослужбовці, які безпосередньо беруть участь у бойових діях, демонструють статистично значуще високий рівень психологічної стійкості, осмисленості життя та надії в порівнянні з цивільними особами. У той же час, у них значно вищі показники фіксації на негативному минулому та фаталістичного сприйняття сьогодення, що свідчить про високу психологічну ціну адаптації до екстремальних умов.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність тісних системних взаємозв'язків між феноменами, що досліджуються. Психологічна стійкість має сильні позитивні зв'язки з надією ($r=0,715$), свідомістю життя ($r=0,681$) і орієнтацією на майбутнє ($r=0,590$). Виявлено також сильні негативні зв'язки стійкості з фаталістичним сприйняттям сьогодення ($r=-0,560$) та фіксацією на негативному минулому ($r=-0,488$). Це підтверджує, що ціннісно-смилова

сфера та позитивне уявлення про майбутнє функціонують як єдиний ресурсний комплекс.

Побудована регресійна модель ($R^2=0,625$) показала, що ключовими предикторами, що пояснюють 62,5% дисперсії психологічної стійкості, є три фактори. Найбільший внесок робить надія ($\beta = 0,510$), за нею слідує свідомість життя ($\beta = 0,238$) і, з негативним знаком, фаталістичне сьогодення ($\beta = -0,225$). Це дозволяє стверджувати, що саме здатність ставити цілі та вірити у їх досягнення (надія) у поєднанні з наявністю екзистенційних смислів є центральними механізмами підтримки стійкості в умовах війни.

Якісний аналіз уявлень про майбутнє виявив чотири основні теми, що наповнюють цей конструкт: прагнення мирного життя та відновлення, рефлексія особистісного зростання та переоцінки цінностей, орієнтація на соціальну залученість та побудову нового суспільства, а також усвідомлення необхідності пам'яті та опрацювання травми. Це свідчить про те, що ресурсний образ майбутнього є складним, реалістичним і діяльним, що інтегрує як особисті, так і надіндивідуальні цілі, що і надає йому психологічної сили.

Розроблені рекомендації, включаючи групову програму «Маяк майбутнього», створюють комплексний підхід до зміцнення психологічної стійкості в умовах війни. Програма поєднує емпірично підтверджені техніки (КПТ, логотерапія, нарративні практики) з авторськими методиками («Лист із майбутнього»), що робить її перспективною для застосування в центрах психосоціальної підтримки. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на лонгітюдний аналіз ефективності програми в поствоєнний період, а також на адаптацію для інших груп (наприклад, підлітків або осіб похилого віку), що сприятиме розвитку посттравматичного зростання в Україні.

Рекомендації для самостійної роботи в межах програми «Маяк майбутнього» ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження та концептуальних моделях психологічної стійкості. Кожен блок вправ і практик цілеспрямовано корелює з ключовими предикторами стійкості, що

дозволяє підвищувати ефективність інтервенції та формувати стійкі психоемоційні навички у реальних умовах війни.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-методологічне та емпіричне дослідження взаємозв'язку уяви майбутнього та ціннісно-сислової сфери з психологічною стійкістю особистості в умовах війни дало змогу вирішити всі поставлені завдання та сформулювати такі узагальнені висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми довів, що психологічна стійкість (resilience) в контексті екзистенційного виклику війни має розглядатися не як статична риса, а як динамічний процес адаптації. Обґрунтовано парадигмальний зсув у дослідженнях від патоцентричної моделі (фокусування на ПТСР) до моделі сильних сторін, що фокусується на внутрішніх ресурсах. Встановлено, що ключовими внутрішніми ресурсами, які виступають буфером проти травматизації, є ціннісно-смилова сфера (зокрема, осмисленість життя, що спирається на логотерапевтичний підхід В. Франкла) та уява майбутнього, яка операціоналізується через два взаємодоповнювальні конструкти: здатність до діяльної надії (Ч. Снайдер) та збалансовану часову перспективу (Ф. Зімбардо).

2. Емпірично досліджено та підтверджено наявність тісних системних зв'язків між досліджуваними феноменами. Кореляційний аналіз (r-Пірсона) продемонстрував, що психологічна стійкість не існує ізольовано, а є центром «ресурсного кластера». Виявлено сильні позитивні кореляції стійкості з Надією ($r = 0,715$; $p < 0,001$), Осмисленістю життя ($r = 0,681$; $p < 0,001$) та орієнтацією на Майбутнє ($r = 0,590$; $p < 0,001$). Водночас цей ресурсний кластер перебуває в прямій опозиції до «кластера вразливості»: стійкість має сильні зворотні зв'язки з Фаталістичним сьогоденням ($r = -0,560$; $p < 0,001$) та Негативним минулим ($r = -0,488$; $p < 0,001$). Це доводить, що ціннісно-смилова сфера та позитивне уявлення про майбутнє функціонують як єдиний, інтегрований психологічний ресурс.

3. Виявлено ієрархію та питому вагу ключових компонентів, що роблять найбільший внесок у стійкість. Побудована множинна покрокова

регресійна модель є високозначущою ($F(3, 96) = 52,85, p < 0,001$) і має високу прогностичну силу: вона пояснює 62,5% загальної дисперсії психологічної стійкості ($R^2 = 0,625$). Це є центральним емпіричним результатом роботи. Модель ідентифікувала чіткий трифакторний психологічний механізм стійкості, який метафорично можна описати як «Двигун, Паливо та Гальмо»:

- «Двигун» - Надія (найпотужніший позитивний предиктор, $\beta = 0,510$). Модель доводить, що для стійкості потрібна саме діяльна надія (віра в цілі та шляхи), а не просто пасивна орієнтація на майбутнє.
- «Паливо» - Осмисленість життя (другий за силою позитивний предиктор, $\beta = 0,238$). Це екзистенційне обґрунтування, відповідь на питання «Навіщо?», яка надає енергію для надії.
- «Гальмо» - Фаталістичне сьогодення (значущий негативний предиктор, $\beta = -0,225$). Це відчуття вивченої безпорадності, яке блокує здатність до дії, навіть за наявності смислів та надії.

4. На основі трьох ключових предикторів, ідентифікованих регресійною моделлю (Надія, Осмисленість, Фаталізм), розроблено цілісну, науково-обґрунтовану систему методичних рекомендацій для розвитку психологічної стійкості. Це забезпечує повний цикл дослідження - від виявлення проблеми до її практичного вирішення.

Створені рекомендації мають подвійну цінність:

- Для фахівців: Розроблено 8-тижневу групову програму «Маяк майбутнього» та деталізований 8-сесійний індивідуальний протокол. Ці продукти є структурованими втручаннями, що цілеспрямовано працюють над посиленням «двигуна» (надії), наповненням «палива» (смислів) та зняттям «гальма» (фаталізму) за допомогою технік КПТ, логотерапії та наративних практик.
- Для самодопомоги: Розроблено конкретні інструменти («Маленькі кроки», «Щоденник смислів», «Обмеження інформаційного фаталізму»), які дозволяють особистості самостійно розвивати агентність та осмисленість.

Загальний підсумок: Робота досягла поставленої мети. Вона не лише теоретично обґрунтувала, але й емпірично довела ($R^2 = 0,625$), що психологічна стійкість в умовах війни спирається на тріаду «Надія – Осмисленість – (відсутність) Фаталізму». На основі цієї моделі створено конкретний, готовий до впровадження психологічний інструментарій, що має високе практичне значення для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців та цивільного населення України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов А. В., Сенік О. М. Теоретичний аналіз зв'язків між концептуалізацією часу культури та психологічним часом особистості. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження* : Матеріали XXII Міжнародної конференції молодих науковців, 23 квітня 2020 р. / За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. Київ: Ліра-К, 2020. С. 12–15.
2. Вельдбрехт О. О., Бовдир О. С., Самкова О. М. Факторна структура тесту смисложиттєвих орієнтацій у вибірці студентів. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 10. С. 17–25. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.10.2>.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Вплив війни на психічне здоров'я українців. *thePharma.media*. 2025. 7 вересня. URL: <https://thepharma.media/uk/news/37494-vooz-maize-polovina-ukrayinciv-maje-problemi-z-psixicnim-zdorovyam-25022025> (дата звернення: 03.10.2025).
4. Гонсалес Л. *Залишитися в живих. Психологія поведінки в екстремальних ситуаціях* / пер. з англ. В. В. Тимченко. Київ: СКІФ, 2023. 356 с.
5. Гуляєва К. В. *Вплив війни в Україні на уявлення про сенс життя в період молодості* : Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра. Національний університет «Києво-Могилянська Академія», Київ, 2024. 124 с.
6. Данилюк І. В., Карамушка Л. М., Войтович М. С., Бондарчук О. І., Матійків І. М. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. URL: https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/Збірник_тез_Військова_психологія_2019.pdf (дата звернення: 24.09.2025).
7. *Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу* : Практичний посібник / Я. М. Омельченко, З. Г. Кісарчук, Т. С.

Гурлева та ін.; за ред. Я. М. Омельченко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.

8. Львова О. І., Стегній О. Г. *Сенсожиттєві орієнтації особистості (адаптація тесту Д. О. Леонтьєва)*. 2013. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/5215029f-3a71-47fc-bfe4-d47fa8bb982e/content> (дата звернення: 03.10.2025).

9. Маршалл Е., Маршалл М. *Логотерапія та екзистенційний аналіз в управлінні моральною травмою*. Дніпро: Середняк Т.К., 2024. 246 с.

10. Неурова А. Б., Романишин А. *Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями* : Навч.-метод. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 334 с.

11. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи* : Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

12. *Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях* : Навч.-практ. посіб. / О. А. Моргунов, О. І. Федоренко, Н. Е. Мілорадова та ін.; за заг. ред. О. А. Моргунова. Харків: ХНУВС, 2022. 84 с.

13. Пророк Н. та ін. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. Київ: Видано за підтримки Координатора проєктів ОБСЄ в Україні, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf> (дата звернення: 24.09.2025).

14. Пурйо Т. *Духовні можливості логотеорії Віктора Франкла* / пер. Українська Асоціація Логотерапії та Екзистенційного Аналізу. Харків: Компанія СКАТ, 2022. 248 с.

15. Романчук О. *Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір*. Академія стійкості. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/formula-stijkosti/psychologichna-stijkist-v-umovah-vijny-indyvidualnyj-ta-naczionalnyj-vymir/> (дата звернення: 24.09.2025).

16. Самара О. Є., Лефтеров В. О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми*

екстремальної та кризової психології. 2022. <http://dcpp.nuczu.edu.ua/uk/3-16.html>. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.3.7>.

17. Саутвік С. М., Чарні Д. С. *Резилієнтність: Мистецтво долати найбільші виклики життя*. Львів: Галицька видавнича спілка, 2022. 365 с.

18. *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій* : Практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

19. Цільмак О. М. *Технології психологічного консультування* : Підручник. Одеса: Астропринт, 2023. 212 с.

20. Школіна Н. В., Грабовська Ю. С., Бордіян С. О. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. Т. 80, № 2. С. 66–72. [https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80\(2\).2020.212251](https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80(2).2020.212251).

21. *Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід* : Практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/> (дата звернення: 03.10.2025).

22. Ahmadibani S., Maghsoodi S., Daneshvarinasab A. Role of Social Hope and Religious Gratitude in the Resilience of Veterans' Wives. *Iran J War Public Health*. 2024. Vol. 16(4). P. 319–323. <https://doi.org/10.58209/ijwph.16.4.319>.

23. Aiena B. J. *Meaning In Life As A Moderator Of Resilience And Traumatic Stress: A Study Of Protective Factors And Sex Differences In A Sample Of Mississippi Coastal Residents Seeking Mental Health Services After The Deepwater Horizon Oil Spill*. University of Mississippi, 2017. URL: <https://egrove.olemiss.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1820&context=etd> (дата звернення: 24.09.2025).

24. Almedom A. M. Factors that mitigate war-induced anxiety and mental distress. *J. biosoc. Sci.* 2004. Vol. 36. P. 445–461. <https://doi.org/10.1017/S0021932004006637>.
25. *APA Ethics Code*. 2017. URL: <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf> (дата звернення: 10.09.2025).
26. Bhadoriya D., Meena S. Time Perspective: A Systematic Review. *International Journal of Indian Psychology*. 2025. Vol. 13(1). P. 372–380. <https://doi.org/10.25215/1301.035>.
27. Bushkin H., van Niekerk R., Stroud L. Searching for Meaning in Chaos: Viktor Frankl's Story. *Europe's Journal of Psychology*. 2021. Vol. 17(3). P. 233–242. <https://doi.org/10.5964/ejop.5439>.
28. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20(6). P. 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>.
29. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98(2). P. 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
30. Demchenko I., Simko R., Hudyma O., Levchuk N., Shportun O., & Samara O. Psychological Counseling of Clients in Crisis Situations. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(3). P. 104–118. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/356>.
31. Esmeijer E. M. *Resilience and Purpose in life as protective factors against specific Posttraumatic Stress Disorder symptoms*. Leiden University, 2020. URL: <https://studenttheses.universiteitleiden.nl/access/item%3A2711302/view> (дата звернення: 24.09.2025).
32. Field A. *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. 4th ed. London: Sage, 2013. URL:

<https://books.google.com/books/vid=ISBN9781446249185> (дата звернення: 16.09.2025).

33. Fischer I. C., Feldman D. B., Tsai J., Harpaz-Rotem I., McCutcheon V., Schulenberg S. E., Pietrzak R. H. Purpose in life and physical health in older U.S. military veterans: Cross-sectional results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Preventive Medicine*. 2023. Vol. 170. Art. 107495. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107495>.

34. Georgescu M., Pietrzak R., Lowe S. *Psychological resilience in U.S. military veterans: Results from the 2019-2020 national health and resilience in veterans study*. Yale School of Public Health, 2023. URL: <https://elischolar.library.yale.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2247&context=ysphtdl> (дата звернення: 24.09.2025).

35. Gökkaya F., Yurdalan F., Çıvgın U. Does time perspective affect the association between childhood traumas and post-traumatic growth? *Current Psychology*. 2025. Vol. 44. P. 1527–1540. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07300-5>.

36. Hromova H. M. Interrelation between intolerance of uncertainty and the time perspective profile in the military. *Current Issues in Personality Psychology*. 2022. Vol. 10(4). P. 321–332. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.111984>.

37. Janoff-Bulman R. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: The Free Press, 1992.

38. Jones C. A. *Therapist's views of how hope influences the setting and attainment of treatment goals among clients with posttraumatic stress disorder: a qualitative study*. Smith College, 2010. URL: <https://scholarworks.smith.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1603&context=theses> (дата звернення: 24.09.2025).

39. Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing, 1990. URL:

https://books.google.com.ua/books/about/Full_Catastrophe_Living.html (дата звернення: 03.10.2025).

40. Kang H., Fischer I. C., Vus V., Kokun O., Ponomarenko L., Stets O., Yatsyna O., Pietrzak R. H. Psychological Resilience of Mental Health Workers During the Russia-Ukraine War: Implications for Clinical Interventions. *Prim Care Companion CNS Disord.* 2024. Vol. 26(5). <https://doi.org/10.4088/PCC.24m03761>.

41. Kimhi S. et al. *Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors.* PMC, 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10311639/> (дата звернення: 03.10.2025).

42. Krippendorff K. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology.* 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage, 2004. URL: https://www.daneshnamehicsa.ir/userfiles/files/1/9-%20Content%20Analysis_%20An%20Introduction%20to%20Its%20Methodology.pdf (дата звернення: 03.10.2025).

43. Lasota A., Mróz J. Positive Psychology in Times of Pandemic—Time Perspective as a Moderator of the Relationship between Resilience and Meaning in Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021. Vol. 18(24). Art. 13340. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413340>.

44. Lien R., Bendixen M., Kennair L. E. O. The meaning of service questionnaire and its association with psychological growth among Veterans. *Military Psychology.* 2020. Vol. 32(5). P. 453–467. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1794477>.

45. Lilienfeld S. O., Wood J. M., Garb H. N. The Scientific Status of Projective Techniques. *Psychological Science in the Public Interest.* 2000. Vol. 1(2). P. 27–66. URL: <https://www.therapiebreve.be/documents/lilienfeld-ea-2000.pdf> (дата звернення: 24.09.2025).

46. Lukas E. *Psychotherapy with Dignity: Logotherapy in Action.* Tredition Gmbh, 2021. 210 p.

47. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
48. McCanlies E. C., Mnatsakanova A., Andrew M. E., Burchfiel C. M., Violanti J. M. Positive Psychological Factors are Associated with Lower PTSD Symptoms among Police Officers: Post Hurricane Katrina. *Stress and Health*. 2014. Vol. 30. P. 405–415. <https://doi.org/10.1002/smi.2615>.
49. Oz I. T., Cona G. Impact of Indirect Trauma and Disaster Media Exposure on Psychological States and Temporal Processes: The Case of 2023 Turkey Earthquakes. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2024. Vol. 31(6). Art. e70008. <https://doi.org/10.1002/cpp.70008>.
50. Pietrzak R. H., Cook J. M. Psychological resilience in older U.S. veterans: Results from the national health and resilience in veterans study. *Depression and Anxiety*. 2013. Vol. 30(5). P. 432–443. <https://doi.org/10.1002/da.22083>.
51. Saltzman L. Y., Terzis L. Psychological predictors of the time perspective: The role of posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth, and temporal triggers in a sample of bereaved adults. *PLoS One*. 2024. Vol. 19(3). Art. e0298445. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298445>.
52. Samara O., Shkrabiuk V., Kompanovych M., Liebiedieva S., Mateiko N., & Shelever O. Psychological Aid to Victims of War and the Covid Pandemic - 19 in Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(3). <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/>.
53. Santillo G., Morra R. C., Esposito D., Romani M. Projective in Time: A Systematic Review on the Use of Construction Projective Techniques in the Digital Era—Beyond Inkblots. *Children*. 2025. Vol. 12(4). Art. 406. <https://doi.org/10.3390/children12040406>.
54. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

55. Snyder C. R. Hope, Goal-Blocking Thoughts, and Test-Related Anxieties. *Psychological Reports*. 1999. Vol. 84(1). P. 206–208. <https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.1.206>.
56. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>.
57. Spearman C. The proof and measurement of association between two things. *The American Journal of Psychology*. 1904. Vol. 15(1). P. 72–101. <https://doi.org/10.2307/1412159>.
58. Spero R. A. *The Trajectory of Coping with Trauma: Meaning Making as a Factor in Determining the Trauma Outcome for Combat Veterans*. Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports, 2016. 6702. <https://doi.org/10.33915/etd.6702>.
59. Steger M. F., Frazier P., Oishi S., Kaler M. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. 2006. Vol. 53(1). P. 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>.
60. Straus E., Norman S. B., Tripp J. C., Pitts M., Pietrzak R. H. Purpose in Life and Conscientiousness Protect Against the Development of Suicidal Ideation in U.S. Military Veterans With PTSD and MDD: Results From the National Health and Resilience in Veterans Study. *Chronic Stress*. 2019. Vol. 3. <https://doi.org/10.1177/2470547019872172>.
61. Sword R. M., Sword R. K. M., Brunskill S. R., Zimbardo P. G. Time Perspective Therapy: A New Time-Based Metaphor Therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*. 2014. Vol. 19(3). P. 241–262. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.763632>.
62. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress*. 1996. Vol. 9(3). P. 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>.

63. Weiss D. S., Marmar C. R. The Impact of Event Scale-Revised. *Assessing psychological trauma and PTSD* / ed. by J. P. Wilson, T. M. Keane. Guilford Press, 1997. P. 399–411. URL: https://hign.org/sites/default/files/2020-06/Try_This_General_Assessment_19.pdf (дата звернення: 03.10.2025).
64. Worthington E. L., Jr., Langberg D., Hight T. L., Ripley J. S., Berry J. W. The meaning of service questionnaire and its association with psychological growth among Veterans. *Military Psychology*. 2020. Vol. 32(5). P. 453–467. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1794477>.
65. Yousefi Afrashteh M., Moradi M., Rahmandel L. How do some nurses achieve post-traumatic growth in stressful situations? Analysis of the role of hope, meaning of life, and resilience with the mediating role of coping self-efficacy. *Heliyon*. 2024. Vol. 10(23). Art. e40038. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40038>.
66. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77(6). P. 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>.
67. ZLOBINA O. Resources of psychological resilience in combating with wartime stressors: Evidence from the Ukrainian population. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2024. № 4. С. 111. <https://doi.org/10.15407/sociology2024.04.111>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Стимульний матеріал опитувальника «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО) Д.А. Леонтьєва

Інструкція: Кожне питання містить два протилежні твердження. Виберіть те, яке найбільше відповідає вашому сприйняттю. Вкажіть ступінь впевненості у своєму виборі від 0 до 3:

0 – часткове погодження / не впевнений(а)

1 – скоріше погоджуюсь

2 – впевнений(а)

3 – повністю впевнений(а)

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал відповідно до ключа та номерів запитань по субшкалах. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

	Твердження		Твердження
1	Зазвичай мені дуже нудно	3 2 1 0 1 2 3	У мене є безліч цікавого в житті
2	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені зовсім спокійним і рутинним
3	У житті я не маю певних цілей чи намірів	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю певні цілі та наміри
4	Моє життя порожнє і безглузде	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнене змістом і змістом
5	Щодня здається мені завжди новим та несхожим на інші	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені схожим на всі інші
6	Якби мені довелося підбивати підсумок мого життя зараз, я б сказав, що воно було дуже цінним і змістовним	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося підбивати підсумок мого життя зараз, я б сказав абсолютно порожнім і безглуздим.
7	Я завжди в майбутньому	3 2 1 0 1 2 3	Я не уявляю, що може мене

	знаходжу щось, що мене захоплює		особливо захопити у майбутньому
8	Моя життєва філософія дає мені сили у повсякденному житті	3 2 1 0 1 2 3	Моя життєва філософія не надає мені допомоги у труднощах
9	Моє життя влаштоване саме так, як я хотів	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя зовсім не влаштоване
10	Я — людина, якій щастить у житті	3 2 1 0 1 2 3	Я — людина, якій не щастить у житті
11	Я сповнений енергії та бажання діяти	3 2 1 0 1 2 3	Я не відчуваю бажання діяти і щось робити
12	Моє життя видається мені захоплюючою пригодою	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя – це невизначений перебіг подій
13	Озираючись на своє життя, я відчуваю велике почуття задоволення	3 2 1 0 1 2 3	Озираючись на своє життя, я відчуваю незадоволеність
14	У моєму житті все під моїм контролем	3 2 1 0 1 2 3	Я часто відчуваю, що не можу контролювати те, що зі мною відбувається
15	Я не можу назвати себе відповідальною людиною	3 2 1 0 1 2 3	Я вважаю себе відповідальною людиною
16	Я вважаю, що мені вдалося знайти своє покликання у житті	3 2 1 0 1 2 3	Я маю сумнів, що мені вдалося знайти своє покликання в житті
17	Мої життєві цілі надають мені сили у повсякденному житті	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві цілі не надають мені сил у повсякденному житті
18	Мої дні схожі один на одного	3 2 1 0 1 2 3	Мої дні наповнені різноманітністю
19	Загалом я задоволений тим, як я прожив своє життя	3 2 1 0 1 2 3	Загалом я не можу сказати, що задоволений тим, як я прожив своє життя
20	Я вважаю, що людина сама повинна вирішувати, що їй робити зі своїм життям	3 2 1 0 1 2 3	Я вважаю, що моє життя багато в чому залежить від обставин

Стимульний матеріал «Опитувальника тимчасової перспективи»**Ф. Зімбардо (ZTPI)**

Інструкція: Будь ласка, оцініть, наскільки кожне з наступних тверджень характерне для Вас. Використовуйте шкалу від 1 (цілком нехарактерно) до 5 (дуже характерно).

1. Я вірю, що день потрібно починати зі складання списку справ, яким слідувати.
2. Знайоме і звичне я віддаю перевагу новому та невідомому.
3. Доля визначає багато чого в моєму житті.
4. Я часто думаю про те, що я мав зробити чи сказати.
5. Я йду на ризик заради нових і хвилюючих відчуттів.
6. Щоразу, коли я можу, я згадую минуле.
7. Я думаю, що здатність отримувати задоволення від життя важливіша, ніж досягнення цілей.
8. Мої рішення більшою мірою визначаються тим, що відбувається навколо, людьми, з якими я спілкуюся, ніж моїми намірами.
9. Я переконаний, що сьогоднішні успіхи ґрунтуються на вчорашніх зусиллях.
10. Я думаю про добрі часи, які в мене були в минулому.
11. Я витрачаю надто багато часу на речі, які не важливі.
12. У моєму житті були щасливі спогади.
13. Я приймаю рішення імпульсивно.
14. Коли я хочу чогось, я зазвичай домагаюся цього негайно.
15. Я часто думаю про те, що міг би зробити своє життя кращим.
16. Я схильний дотримуватися перевірених та надійних шляхів.
17. Я думаю про погані речі, які зі мною траплялися в минулому.
18. Легше та простіше жити сьогоднішнім днем, ніж планувати майбутнє.
19. Старанна робота і самовідданість приносять успіх.

20. Простіше не думати про минуле та забути його.
21. Мене хвилюють хвилюючі, хвилюючі переживання.
22. Я часто відчуваю, що моє життя минає даремно.
23. Я складаю списки справ, які я маю зробити.
24. Я часто піддаюся спокусам.
25. Перш ніж ухвалити рішення, я зважую всі «за» та «проти».
26. Немає сенсу турбуватися про майбутнє, адже я не можу на нього вплинути.
27. Я вступаю в сексуальні стосунки спонтанно.
28. Я вважаю за краще, щоб речі відбувалися, а не планувалися.
29. Згадувати минуле – це приємно.
30. Я не звертаю уваги на те, що може статися.
31. Я часто шкодую, що зробив чи не зробив у своєму житті.
32. Я намагаюся, щоб мій час був наповнений справами.
33. Якщо мені подобається вечірка, я можу затриматися, навіть якщо маю справи наступного дня.
34. Я волію, щоб мої дії визначалися тим, що відбувається навколо, а не моїми власними планами.
35. Мені подобається, коли маю друзів, які люблять «відриватися».
36. Спогади про моє дитинство здебільшого щасливі.
37. Я злюся, згадуючи негативні події у моєму житті.
38. Я часто ухвалюю рішення під впливом моменту.
39. Майбутнє надто невизначене, щоб будувати серйозні плани.
40. Життя сьогодні надто складне; я волію прості старі добрі часи.
41. Я отримую задоволення від ризику.
42. Я думаю, що важливо отримувати задоволення від цього моменту.
43. Спогади про минуле часто викликають у мене смуток.
44. Я відкладаю потім те, що треба зробити.
45. Я ризикую, щоб додати до свого життя гостроти.
46. Я отримую задоволення від спогадів про минуле.

47. Я думаю, що в житті потрібно вміти насолоджуватися моментом.
48. Я можу чинити опір спокусі.
49. Я хотів би бути людиною, яка живе сьогоднішнім днем, ніж тим, хто «живе майбутнім».
50. У моєму житті було багато щасливих днів.
51. Мені не подобається згадувати болючі події минулого.
52. Я отримую задоволення від швидкої їзди машиною.
53. Краще жити сьогоднішнім, бо завтра може й не наступити.
54. Я не звертаю уваги на попередження про шкоду здоров'ю.
55. Я переконаний, що треба завжди встигати вчасно.
56. Я вірю, що треба відкладати гроші на чорний день.

**Стимульний матеріал «Короткої шкали психологічної стійкості»
(CD-RISC-10)**

Інструкція : Будь ласка , вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з кожним з наступних тверджень, що стосуються останнього місяця. Використовуйте шкалу від 0 (зовсім неправильно) до 4 (вірно майже завжди).

1. Я здатний адаптуватись, коли відбуваються зміни.
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху.
3. Я намагаюся бачити кумедний бік речей, коли стикаюся з проблемами.
4. Необхідність справлятися зі стресом може зробити мене сильнішим.
5. Я схильний відновлюватись після хвороби, травми чи інших труднощів.
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо існують перешкоди.
7. Я можу залишатися зосередженим під тиском.
8. Я не легко падаю духом через невдачі.
9. Я думаю про себе як про сильну людину, коли стикаюся з життєвими викликами.
10. Я можу впоратися з неприємними чи болючими почуттями, такими як смуток, страх та гнів.

Стимульний матеріал «Шкали надії» Ч. Снайдера.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження. Використовуючи наведену нижче шкалу, будь ласка, виберіть цифру, яка найкраще описує Вас, та поставте її в пробіл перед затвердженням.

- 1 = Абсолютно неправильно
- 2 = В основному неправильно
- 3 = Почасти неправильно
- 4. = Почасти правильно
- 5 = В основному правильно
- 6 = Абсолютно правильно

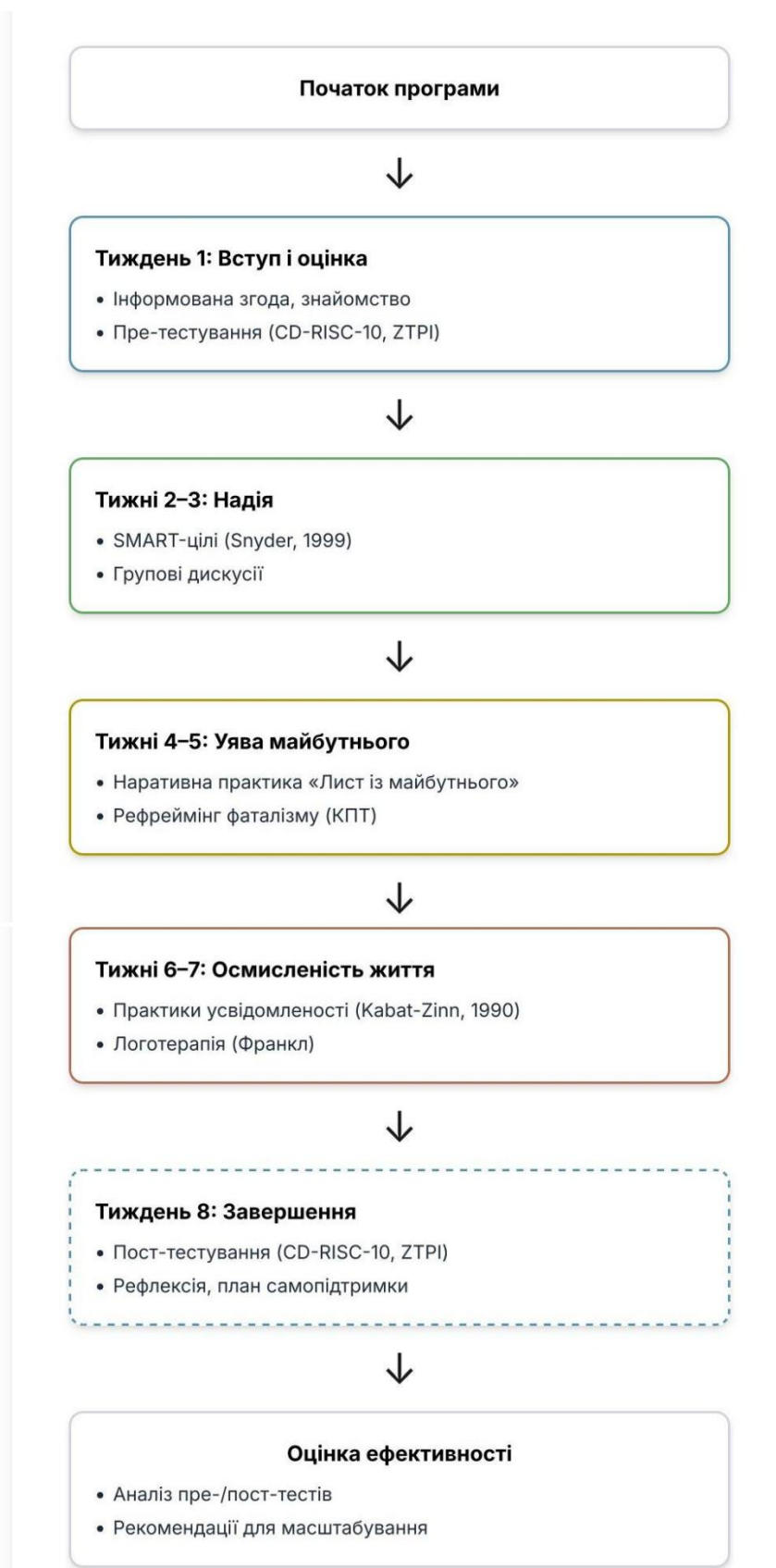
1. Я можу придумати багато способів вибратися із скрутного становища.
2. Я енергійно переслідую свої цілі.
3. Є багато способів оминати будь-яку проблему.
4. Моє минуле підготувало мене до майбутнього.
5. Навіть коли інші здаються, я знаю, що можу знайти спосіб вирішити проблему.
6. Я дуже намагаюся у навчанні (роботі).
7. Я можу вигадати багато способів досягти того, що для мене важливо.
8. Я зустрічаю майбутнє із оптимізмом.
9. Мій досвід навчив мене, як досягати успіху.
10. Я досягаю цілей, які ставлю перед собою.
11. У минулому я досягав успіху.
12. Я можу знайти вихід із будь-якої ситуації.

Додаток Д**Інструкція до проєктної методики «Лист із майбутнього»**

Інструкція: Будь ласка, уявіть собі майбутнє. Минуло 5 років із моменту нашої Перемоги. Війна закінчилася, життя налагодилося.

Напишіть, будь ласка, короткий лист (10-15 пропозицій) самому/самому собі сьогодні. У цьому листі з Вашого майбутнього розкажіть собі теперішньому/теперішньому про те, як Ви живете, що відчуваєте, що для Вас стало головним, що змінилося у Вас та у Вашому житті. Постарайтеся бути максимально щирою/щирою. Немає "правильних" або "неправильних" відповідей.

Структура програми «Маяк Майбутнього»



Опис: Схема відображає 8-тижневу структуру програми «Маяк Майбутнього» з акцентом на три ключові компоненти: надію, уяву майбутнього та осмисленість життя. Кожен етап включає конкретні техніки, пов'язані з емпіричними результатами ($R^2=0,625$), та передбачає оцінку ефективності через пре- та пост-тестування. Схема може бути використана для презентації програми на захисті або в центрах психосоціальної підтримки.