

Самара О.Є.

Національний університет «Одеська юридична академія»

Гришина Т.А.

Національний університет «Одеська юридична академія»

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

Статтю присвячено емпіричному дослідженню внутрішніх ресурсів психологічної стійкості особистості в умовах екзистенційного виклику війни в Україні. Актуальність роботи зумовлена необхідністю наукового обґрунтування та зміщення фокусу психологічної допомоги з вивчення патологій (ПТСР) на цілеспрямований розвиток сильних сторін та внутрішніх опор особистості, що забезпечують резильєнтність. Метою дослідження є вивчення уяви майбутнього та ціннісно-сислової сфери як комплексної системи предикторів, що визначають рівень психологічної стійкості.

Методологія дослідження включала комплексний психодіагностичний інструментарій, застосований на вибірці 100 респондентів віком 20–45 років, розділених на дві контрастні групи: цивільне населення ($n=50$) та військовослужбовці ЗСУ ($n=50$). Було використано 5 валідизованих методик: Коротка шкала психологічної стійкості (CD-RISC-10) для вимірювання залежної змінної; Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонт'єва, Опитувальник тимчасової перспективи (ZTP1) Ф. Зімбардо та Шкала надії (Adult Hope Scale) Ч. Снайдера для вимірювання незалежних змінних (ціннісно-смилова сфера та уява майбутнього); а також проєктивна методика «Лист із майбутнього» для якісного аналізу. Обробка даних проводилась у SPSS з використанням описової статистики, t -критерію Ст'юдента, кореляційного аналізу Пірсона та множинного регресійного аналізу.

Встановлено, що військовослужбовці демонструють вищі показники стійкості ($M=33,30$ проти $M=29,80$, $p=0,005$) та осмисленості життя ($p=0,023$) порівняно з цивільними, проте ця адаптація має високу психологічну ціну, що виявляється у значно вищих показниках «Негативного минулого» ($p<0,001$) та «Фаталістичного сьогодення» ($p<0,001$). Кореляційний аналіз підтвердив сильні позитивні зв'язки стійкості з надією ($r=0,715$) та осмисленістю життя ($r=0,681$), а також сильний негативний зв'язок із фаталістичним сьогоденням ($r=-0,560$). Головним результатом дослідження стала побудована 3-факторна регресійна модель ($F(3,96) = 52,85$, $p < 0,001$), яка є статистично значущою та пояснює 62,5% ($R^2=0,625$) дисперсії психологічної стійкості. Ключовими предикторами стійкості визначено: надію ($Beta=0,510$), осмисленість життя ($Beta=0,238$) та (з негативним знаком) фаталістичне сьогодення ($Beta=-0,225$). Якісний аналіз підтвердив, що ресурсний образ майбутнього має діяльнісний, реалістичний характер та включає теми особистісного зростання й соціальної залученості. Емпірично доведено, що психологічна стійкість в умовах війни є динамічним процесом, який значною мірою (на 62,5%) спирається на конкретні психологічні механізми: активну, діяльну надію та наявність екзистенційних смислів. Ідентифіковані три фактори є точними психологічними «мішенями» для розробки програм психосоціальної підтримки та реабілітації ветеранів і цивільного населення.

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

Постановка проблеми. Повномасштабне військове вторгнення на територію України постало як безпрецедентний екзистенційний виклик, що докорінно трансформував соціальну реальність та індивідуальні життєві траєкторії мільйонів людей. Тривалий досвід перебування в умовах постійної загрози життю, непоправних втрат та тотальної невизначеності чинить глибокий вплив на психічне здоров'я [2, с. 73], зачіпаючи фундаментальні основи існування: почуття онтологічної безпеки, передбачуваності світу та віри у майбутнє [6, с. 6].

За таких обставин виняткової значущості набуває вивчення внутрішніх ресурсів, що дозволяють особистості не лише протистояти травматичному досвіду, а й зберігати здатність до осмисленого функціонування. Сучасна психологічна наука дедалі частіше зміщує фокус із вивчення патології та дефіцитів на цілеспрямований розвиток сильних сторін особистості, розглядаючи психологічну стійкість (resilience) як ключовий конструкт успішної адаптації [7, с. 227]. Особливе місце серед ресурсів резильєнтності посідають ціннісно-смилова сфера та здатність конструювати уявлення про майбутнє. Їхня взаємодія є критичною, адже сенси без майбутнього позбавлені вектора реалізації, а майбутнє без смислів втрачає зміст; саме їхня синергія створює необхідний потенціал для стійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний міжнародний науковий дискурс трактує резильєнтність як динамічний процес успішної адаптації до умов високого ризику чи травми [7, с. 227]. Систематичні огляди підтверджують, що цей процес спирається на взаємодію захисних факторів, серед яких провідну роль відіграють ціннісно-смилова сфера та часова перспектива. Ціннісно-смилова сфера, що історично пов'язана з логотерапією В. Франкла [4, с. 235], сьогодні емпірично визнається ключовим протективним фактором. Дослідження М. Steger та інших науковців, зокрема серед ветеранів у США, доводять, що саме осмисленість життя виступає головним предиктором успішної адаптації, даючи відповідь на питання «Навіщо?» та стаючи психологічним «якорем». Паралельно з цим, уява майбутнього розглядається крізь призму часової перспективи за Ф. Зімбардо [9, с. 1271] та теорії надії Ч. Снайдера. Здатність до «майбутнього мислення» безпосередньо пов'язана з агентністю особистості, а надія, як поєднання цілепокладання та віри у шляхи досягнення, є одним із найбільш досліджуваних предикторів посттравматичного зростання.

Починаючи з 2022 року, війна в Україні стала окремим фокусом досліджень резильєнтності. Проте, незважаючи на наявність праць щодо окремих аспектів стійкості, проблема комплексної взаємодії ціннісно-смилової сфери та уявлень про майбутнє як єдиної системи ресурсів залишається недостатньо вивченою, що зумовлює потребу у визначенні їхньої спільної предикторної ролі.

Постановка завдання. Метою статті є емпіричне вивчення уявлень про майбутнє та ціннісно-смилової сфери як системи внутрішніх ресурсів-предикторів, що формують психологічну стійкість особистості в умовах війни. Досягнення поставленої мети передбачає послідовне вирішення низки завдань: емпіричного дослідження взаємозв'язку між параметрами осмисленості життя, часової перспективи, надії та рівнем стійкості; виявлення відмінностей у вираженості цих показників між групами цивільного населення та військовослужбовців; побудови регресійної моделі для визначення внеску кожного компонента в загальну дисперсію стійкості, а також аналізу якісного змісту ресурсної уяви майбутнього.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження базується на вибірці обсягом 100 осіб віком від 20 до 45 років (середній вік – 32,5 року). Учасники були розподілені на дві контрастні групи: цивільне населення (n=50, з яких 15 чоловіків та 35 жінок) та військовослужбовці Збройних Сил України (n=50, включаючи 45 чоловіків та 5 жінок). Усі респонденти на момент опитування проживали на території України та мали безпосередній досвід, пов'язаний із війною.

Для реалізації дослідницьких завдань було застосовано комплексний психодіагностичний інструментарій. Вимірювання залежної змінної (рівня стійкості) здійснювалося за допомогою Короткої шкали психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Блок незалежних змінних досліджувався з використанням Тесту сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва для діагностики ціннісно-смилової сфери, Опитувальника тимчасової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI) для оцінки ставлення до часових континуумів, а також Шкали надії Ч. Снайдера (Adult Hope Scale, AHS), що вимірює когнітивні конструкти агентності та цілепокладання. Додатково для якісного аналізу змісту уявлень про майбутнє застосовувалася авторська проєктивна методика «Лист із майбутнього».

Математична обробка даних проводилася у пакеті IBM SPSS Statistics 26.0. Статистичний апарат включав t-критерій Стюдента для порів-

няння груп, кореляційний аналіз Пірсона для виявлення зв'язків та покроковий множинний лінійний регресійний аналіз для визначення предикторів. Первинний порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента дозволив виявити статистично значущі відмінності між групами (табл. 1, рис. 1).

Отримані результати засвідчують, що військовослужбовці демонструють статистично вищий рівень психологічної стійкості та осмисленості життя, що можна інтерпретувати як наслідок мобілізації внутрішніх ресурсів в екстремальних

умовах. Водночас у цій групі зафіксовано значно вищі показники за шкалами «Негативне минуле» та «Фаталістичне сьогодення». Такий на перший погляд парадоксальний профіль відображає високу психологічну ціну адаптації, яка супроводжується актуалізацією травматичного досвіду та переживанням невідконтрольності поточних подій. Наявність тісних системних зв'язків між цими різноспрямованими феноменами було підтверджено подальшим кореляційним аналізом, результати якого представлені у Таблиці 2.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз ключових показників у групах (M ± SD та p-value)

Показник	Цивільні (n=50)	Військовослужбовці (n=50)	t	p-value
Психологічна стійкість	29,80 ± 5,95	33,30 ± 6,10	-2,868	0,005
Свідомість життя (СЖО)	105,10 ± 14,80	112,30 ± 15,50	-2,310	0,023
ZTPI: Негативне минуле	3,10 ± 0,75	3,80 ± 0,70	-4,667	<0,001
ZTPI: Фаталістичне сьогодення	2,50 ± 0,85	3,10 ± 0,80	-3,750	<0,001

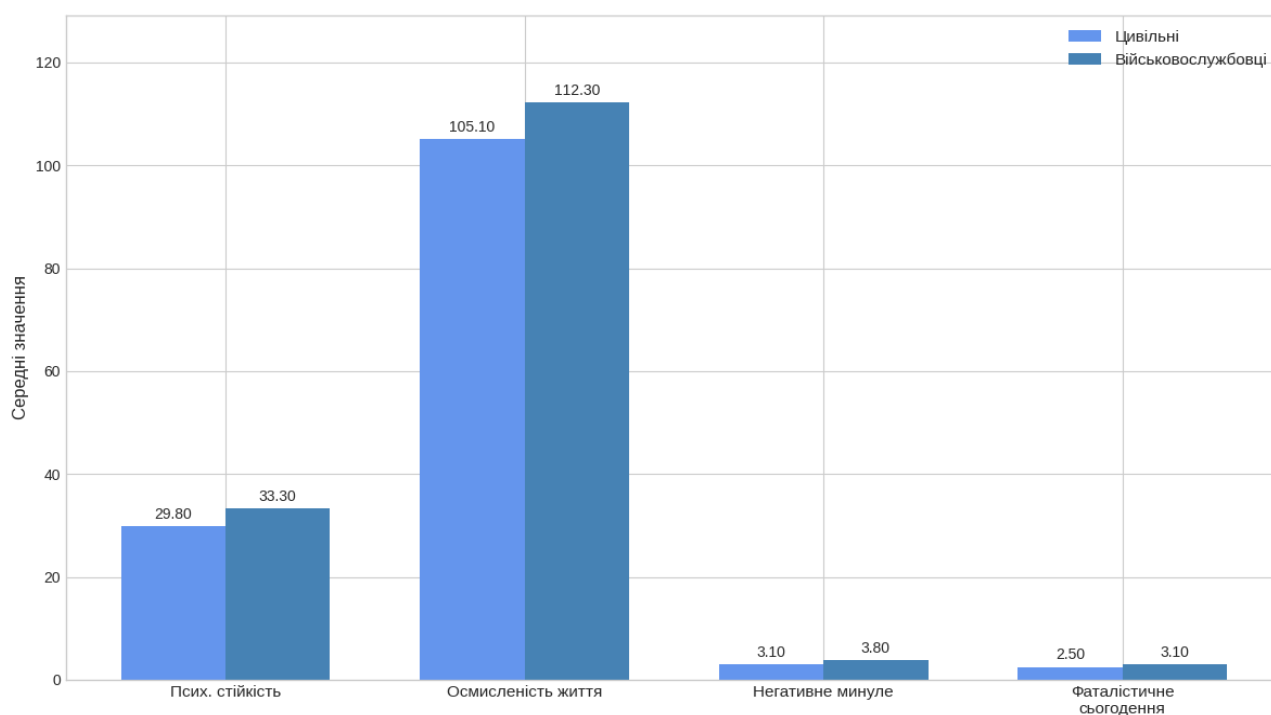


Рис. 1. Стовпчаста діаграма для порівняння ключових показників у групах цивільних та військовослужбовців

Таблиця 2

Матриця інтеркореляцій досліджуваних показників (n=100, коефіцієнт Пірсона)

Показник	Психологічна стійкість	Свідомість життя	Надія (загальний)	ZTPI: Фаталістичне сьогодення
Психологічна стійкість	1			
Свідомість життя	0,681*	1		
Надія (загальний)	0,715*	0,650*	1	
ZTPI: Фаталістичне сьогодення	-0,560*	-0,495*	-0,510*	1

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

Емпірично встановлено, що фундаментом психологічної стійкості виступає надія, яка демонструє найсильнішу позитивну кореляцію ($r=0,715$, $p<0,001$), і визначає здатність особистості ставити цілі навіть у складних умовах. Цей ресурс гармонійно доповнюється осмисленістю життя ($r=0,681$, $p<0,001$), тоді як фаталістичне ставлення до сьогодення виступає потужним антагоністом стійкості ($r=-0,560$, $p<0,001$). Виявлена структура кореляцій свідчить про те, що відчуття безнадійності у поточному моменті руйнує здатність до адаптації, а збереження стійкості забезпечується синергією смислів, надії та часової перспективи.

Для встановлення ієрархії впливу на психологічну стійкість було проведено покроковий множинний регресійний аналіз, де залежною змінною виступив показник за шкалою CD-RISC-10. Отримана модель, що включає три ключові фактори, характеризується високою статистичною значущістю ($F(3, 96) = 52,85$, $p < 0,001$). Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,625$ вказує на те, що модель пояснює 62,5% варіативності стійкості, що є вагомим показником у психологічній науці та свідчить про валідність виділених предикторів. Результати аналізу коефіцієнтів Beta представлено у Таблиці 3.

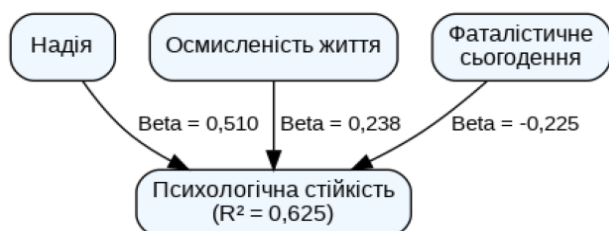


Рис. 2. Регресійна модель предикторів психологічної стійкості

Аналіз коефіцієнтів Beta дозволив реконструювати психологічний механізм стійкості як динамічну систему. Центральним елементом виступає «Надія» ($Beta = 0,510$), яка виконує функцію психологічного «двигуна» і є найпотужнішим предиктором. Модель засвідчує, що для стійкості критично важлива саме діяльна надія за Ч. Снайдером –

віра у власну спроможність впливати на події («я можу») та знання шляхів реалізації задумів («я знаю як»). Енергетичне забезпечення цього руху гарантує «Осмисленість життя» ($Beta = 0,238$), що діє як екзистенційне «паливо». Саме наявність цінностей надає мотивацію та відповідає на питання «навіщо діяти» в умовах стресу. Натомість «Фаталістичне сьогодення» ($Beta = -0,225$) спрацьовує як когнітивне «гальмо». Дослідження показало, що найбільшу загрозу становить не минула травма, а актуальне відчуття безпорадності, яке блокує роботу «двигуна» й «палива» та безпосередньо руйнує стійкість.

Якісний аналіз виявив чотири домінуючі смислові патерни. Перший патерн, «Мирне життя та відновлення» (40,0%), характеризується фокусом на задоволенні базових потреб у безпеці та стабільності. Натомість категорія «Особистісне зростання та переоцінка цінностей», що зустрічається у 25,0% текстів, демонструє екзистенційну трансформацію особистості та переорієнтацію на нематеріальні блага. Третім важливим вектором є «Соціальна залученість та побудова нового суспільства» (20,0%), який розкриває проактивну позицію респондентів щодо відновлення держави. Важливим елементом реалістичності сприйняття майбутнього виступає категорія «Пам'ять та обробка травми» (15,0%), що вказує на готовність інтегрувати травматичний досвід війни у подальше життя (рис. 3).

Ці дані підтверджують, що ресурсний образ майбутнього не є пасивним ескапізмом. Він є складним, реалістичним і, головне, діяльним, інтегруючи особистісні (зростання) та соціальні (відбудова) смисли. Це якісно пояснює, чому саме діяльна надія та осмисленість життя виявилися настільки потужними предикторами у кількісному аналізі.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження дозволяє сформулювати низку узагальнених висновків.

Уява майбутнього та ціннісно-смилова сфера становлять взаємопов'язану систему внутрішніх ресурсів, що є ключовим предиктором психологічної стійкості особистості в умовах війни.

Таблиця 3

Результати множинного регресійного аналізу для змінної «Психологічна стійкість» (Модель 3)

Предиктори	B	Std. Error	Beta	t	Sig. (p)
(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
ZTRI: Фаталістичне сьогодення	-1,550	0,520	-0,225	-2,980	0,004

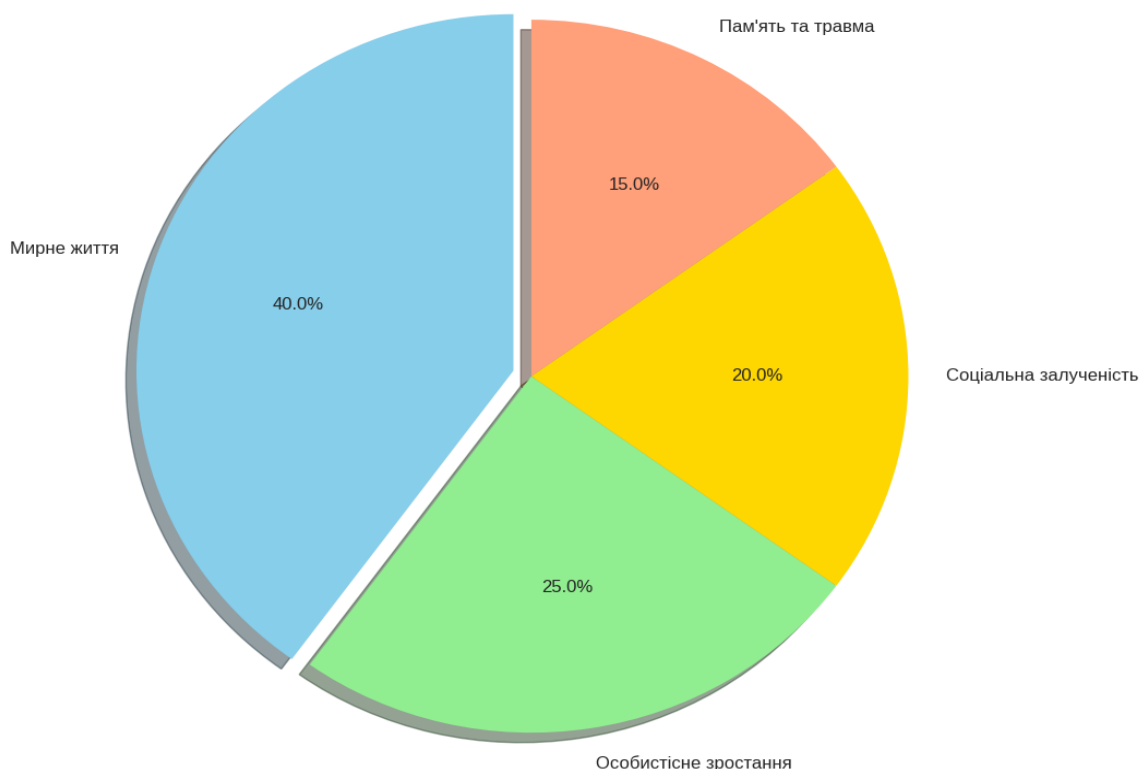


Рис. 3. Розподіл ключових тем в уявленнях про майбутнє

Побудована регресійна модель ($R^2=0,625$) емпірично доводить, що 62,5% дисперсії психологічної стійкості пояснюється трьома ключовими факторами: найпотужнішим позитивним предиктором є надія ($Beta=0,510$), за нею слідує осмисленість життя ($Beta=0,238$) і значущим негативним предиктором є фаталістичне сьогодення ($Beta=-0,225$).

Встановлено, що здатність особистості формувати цілі та вірити у власні сили для їх досягнення (надія) є головним «мотором» резильєнтності в екстремальних умовах. Наявність екзистенційних смислів (цінностей) виступає «паливом» для цього мотору.

Виявлено, що головним фактором вразливості та психологічним «гальмом» є не стільки фіксація на травматичному минулому, скільки переконаність у неконтрольованості та безнадійності теперішнього моменту (фаталізм).

Якісний аналіз підтвердив, що ресурсна уява майбутнього має діяльний, реалістичний та змістовно насичений характер, інтегруючи теми особистісного зростання, соціальної залученості та пам'яті про травматичний досвід.

Подальші перспективи полягають у практичному застосуванні отриманих результатів. Ідентифікована трифакторна модель (надія, смисл, фаталізм) вказує на точні психологічні «мішені» для розробки науково-обґрунтованих програм психологічної допомоги та реабілітації. Необхідно зміщувати фокус інтервенцій з простого усунення симптомів на цілеспрямований розвиток діяльної надії, актуалізацію ціннісно-смислової сфери та зниження відчуття вивченої безпорадності. Запропоновані у дипломному дослідженні розробки (напр., програма «Маяк майбутнього») можуть бути інтегровані у діяльність центрів психологічної підтримки ветеранів, членів їхніх родин та цивільних осіб, які постраждали від війни.

Список літератури:

1. 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>.
2. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків. НУЦЗУ, 2022. Вип. 1(3). С. 73–83.
3. 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).

4. 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>.

5. 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>.

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

7. 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>.

8. 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>.

9. 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>.

Samara O.E., Grishina T.A. IMAGINATION OF THE FUTURE AND VALUE-SENSE SPHERE OF PERSONALITY AS RESOURCES OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE IN WAR CONDITIONS

The article is devoted to the empirical study of the internal resources of psychological resilience of the individual in the context of the existential challenge of the war in Ukraine. The relevance of the work is determined by the need for scientific substantiation and shifting the focus of psychological assistance from the study of pathologies (PTSD) to the purposeful development of the individual's strengths and internal supports that ensure resilience. The aim of the study is to investigate the imagination of the future and the value-semantic sphere as a complex system of predictors that determine the level of psychological resilience.

The methodology of the research included a comprehensive psychodiagnostic toolkit applied to a sample of 100 respondents aged 20–45, divided into two contrasting groups: civilians (n=50) and military personnel of the Armed Forces of Ukraine (n=50). Five validated methods were used: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) to measure the dependent variable; The Purpose-in-Life Test (SZhO) by D. Leontiev, The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) by P. Zimbardo, and The Adult Hope Scale (AHS) by C. Snyder to measure the independent variables (value-semantic sphere and imagination of the future); as well as the projective technique «Letter from the Future» for qualitative analysis. Data processing was carried out in SPSS using descriptive statistics, Student's t-test, Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis.

It was found that military personnel demonstrate higher indicators of resilience ($M=33.30$ vs. $M=29.80$, $p=0.005$) and meaningfulness of life ($p=0.023$) compared to civilians. However, this adaptation comes at a high psychological cost, manifested in significantly higher indicators of «Negative Past» ($p<0.001$) and «Fatalistic Present» ($p<0.001$). Correlation analysis confirmed strong positive relationships between resilience and hope ($r=0.715$) and meaningfulness of life ($r=0.681$), as well as a strong negative relationship with fatalistic present ($r=-0.560$). The main result of the study was the construction of a 3-factor regression model ($F(3, 96) = 52.85$, $p < 0.001$), which is statistically significant and explains 62.5% ($R^2=0.625$) of the variance in psychological resilience. The key predictors of resilience were identified as: hope ($Beta=0.510$), meaningfulness of life ($Beta=0.238$), and (with a negative sign) fatalistic present ($Beta=-0.225$). Qualitative analysis confirmed that the resourceful image of the future is active, realistic, and includes themes of personal growth and social engagement.

It has been empirically proven that psychological resilience in wartime is a dynamic process that largely (62.5%) relies on specific psychological mechanisms: active, agentic hope and the presence of existential meanings. The identified three factors serve as precise psychological “targets” for developing psychosocial support and rehabilitation programs for veterans and civilians.

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

Дата надходження статті: 08.11.2025

Дата прийняття статті: 02.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025