

Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет

Факультет цифрових освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»
ЖИТТЄВІ ПЛАНИ ТА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

спеціальність 053 Психологія
освітня програма Психологія

Виконала: здобувач вищої освіти
групи ПС-42
Ябковська Ольга Юріївна

Керівник: канд. психол. н., доцент
Бабій М. Ф.

Кваліфікаційну роботу допущено до захисту

«___» _____ 2026 р.

Гарант освітньої програми:

Луцьк - 2026 року

АНОТАЦІЯ

Ябковська О. Ю. Життєві плани та ціннісні орієнтації осіб зрілого віку.
Рукопис.

Кваліфікаційна робота бакалавра ОП «Психологія» спеціальності 053 Психологія. Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2026.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг основної частини роботи становить 30 сторінок.

У роботі досліджено особливості життєвих планів та ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку в умовах воєнного стану. Цей вік є особливим для нього характерний не лише аналіз пройденого життєвого шляху, але й активне конструювання майбутнього. На цьому етапі людина, як правило, має сформовану Я-концепцію, стабільну систему пріоритетів та реалістичний погляд на власні можливості. Однак зовнішні кризові обставини, зокрема воєнний стан, здатні суттєво трансформувати ціннісно-сміслову сферу особистості, переорієнтовуючи її від довгострокового планування до виживання і пошуку нових смислів. На основі теоретичного аналізу розглянуто ключові підходи до розуміння ціннісно-сміслові сфери особистості (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, П. Балтес) та встановлено специфіку вікових особливостей і трансформацій ціннісних орієнтацій в умовах воєнного стану. Емпірична частина реалізована на вибірці з 30 військовослужбовців зрілого віку (35-55 років) із застосуванням методики ціннісних орієнтацій М. Рокича (RVS) та автобіографічного (каузометричного) методу О. О. Кроніка. Встановлено, що у вибірці домінує тип часової орієнтації «минулик» (60,0 %), а ціннісний профіль набуває захисно-консервативного характеру. Кореляційний аналіз підтвердив значущий зв'язок між типом часової спрямованості та ієрархією цінностей.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, життєві плани, зрілий вік, часова перспектива, каузометрія, психологічний вік, воєнний стан.

ANNOTATION

Yabkovska O. Yu. Life plans and value orientations of adults. Manuscript.

Bachelor's qualification thesis. Educational Program «Psychology», specialty 053 Psychology. Lutsk National Technical University. Lutsk, 2026.

The bachelor's qualification work consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of used sources and appendices. The total volume of the main part of the work is 30 pages.

The work examines the peculiarities of life plans and value orientations of mature-aged persons in the conditions of martial law. This age is special because it is characterized not only by the analysis of the past life path, but also by the active construction of the future. At this stage, a person, as a rule, has a formed self-concept, a stable system of priorities and a realistic view of his own capabilities. However, external crisis circumstances, in particular the state of war, are able to significantly transform the value-meaning sphere of the individual, reorienting it from long-term planning to survival and the search for new meanings. Based on the theoretical analysis, the key approaches to understanding the value-meaning sphere of the personality (S. Buhler, E. Erikson, A. Maslow, K. Rogers, V. Frankl, P. Baltes) were considered and the specificity of age characteristics and transformations of value orientations in the conditions of martial law. The empirical part was implemented on a sample of 30 military servicemen of mature age (35-55 years) using the methodology of value orientations of M. Rokich (RVS) and the autobiographical (causometric) method of O. O. Kronik. It was established that the type of time orientation "past" dominates in the sample (60.0%), and the value profile acquires a protective-conservative character. Correlation analysis confirmed a significant relationship between the type of temporal orientation and the hierarchy of values.

Key words: value orientations, life plans, adulthood, time perspective, causometry, Rokeach Value Survey, psychological age, martial law.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ В НАУКОВІЙ
ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Життєві плани та цінності: план і структура

1.2. Особливості життєвих цінностей та планів в зрілому віці

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЛАНІВ ТА
ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Опис програми дослідження, шляхи і апробація

2.2. Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасних соціально-психологічних трансформацій, спричинених повномасштабним збройним вторгненням росії в Україну, проблема життєвих цінностей і планів особистості набуває виняткової наукової ваги. Воєнні дії, нестабільність соціального середовища, вимушене переміщення мільйонів людей та постійна загроза для життя кардинально змінюють смисловий простір особистості - і найгостріше це відчувають люди зрілого віку, які вже мали сформовану систему цінностей та конкретні плани на майбутнє [13].

Зрілий вік є особливим у цьому контексті: для нього характерний не лише аналіз пройденого життєвого шляху, але й активне конструювання майбутнього. На цьому етапі людина, як правило, має сформовану Я-концепцію, стабільну систему пріоритетів та реалістичний погляд на власні можливості. Однак зовнішні кризові обставини, зокрема воєнний стан, здатні суттєво трансформувати ціннісно-смислову сферу особистості, переорієнтовуючи її від довгострокового планування до виживання і пошуку нових смислів [1; 3].

У науковій психології напрацьована значна теоретична база щодо вивчення ціннісних орієнтацій та життєвих планів. Дослідженнями у цій сфері займалися представники психоаналітичного напрямку (З. Фройд, А. Адлер), гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс), екзистенційного підходу (В. Франкл). Значний внесок у розуміння вікової специфіки ціннісної сфери зробили Е. Еріксон та Ш. Бюлер. Попри ґрунтовний теоретичний фундамент, дослідження трансформації ціннісних орієнтацій у зрілому віці в умовах воєнного стану залишаються недостатньо розробленими, що й визначає актуальність нашого дослідження [1; 3].

Метою дослідження є вивчення особливостей життєвих планів і ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку в умовах воєнного стану.

Відповідно до поставленої мети у роботі передбачається розв'язання таких **завдань дослідження:**

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення життєвих цінностей і планів у психологічній науці.
2. Охарактеризувати вікові особливості ціннісно-смиислової сфери в зрілому віці та вплив воєнного стану на її трансформацію.
3. Скласти програму емпіричного дослідження і провести діагностику ціннісних орієнтацій та часової спрямованості учасників.
4. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати й сформулювати висновки.

Об'єктом дослідження є ціннісно-смишлова сфера особистості.

Предметом дослідження є життєві плани та ціннісні орієнтації осіб зрілого віку в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення психологічної літератури); емпіричні (психодіагностичні методики); методи математико-статистичної обробки результатів.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові праці вітчизняних і зарубіжних дослідників: Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, А. Адлера, Ш. Бюлер, Т. М. Титаренко, П. Балтеса, а також результати сучасних емпіричних досліджень із психології зрілого віку та воєнної психотравматизації. Для вивчення даної теми були використані різноманітні наукові джерела, що охоплюють емпіричні дані щодо впливу ціннісних орієнтацій на психологічний стан і поведінку особистості в умовах соціальної нестабільності.

Методологічну основу дослідження склали наукові здобутки видних вітчизняних психологів (І. Д. Бех, Т. М. Титаренко, В. О. Климчук) та зарубіжних дослідників (П. Балтес, Е. Еріксон, М. Рокич), праці яких стали теоретичним підґрунтям для аналізу ціннісно-смиислової сфери особистості зрілого віку.

Під час виконання кваліфікаційної роботи бакалавра було використано інструменти штучного інтелекту для редагування та форматування тексту виключно як допоміжний засіб для пошуку ідей, уточнення формулювань та опрацювання літератури. Усі твердження, висновки та результати дослідження належать автору та ґрунтуються на власному аналізі, а отримані результати від генеративного ШІ були перевірені на достовірність та відповідність академічній доброчесності.

Структура кваліфікаційної роботи включає в себе вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальна кількість сторінок основної частини - 30.

Апробація результатів дослідження здійснювалась під час виступів на VII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціально-психологічна допомога і соціальна робота: виклики сучасності». Луцьк, ЛНТУ, 16-17 квітня 2026, через публікацію у збірниках матеріалів конференцій: «Життєві плани та ціннісні орієнтації в осіб зрілого віку».

РОЗДІЛ І

ПРОБЛЕМА ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Життєві плани та цінності: план і структура

Питання життєвих планів і ціннісних орієнтацій посідає центральне місце в психології особистості, оскільки саме вони визначають смислові координати людського буття: куди людина прямує, чому надає перевагу, що вважає значущим і яким бачить власне майбутнє. У науці ці феномени розглядаються у нерозривному зв'язку з такими категоріями, як «життєвий шлях», «часова перспектива», «смісложиттєві орієнтації», «суб'єктивне благополуччя» [2; 19].

Основи психологічного вивчення життєвого шляху особистості розробила австрійська дослідниця Ш. Бюлер у 1920-30-х роках. Вона трактувала «життєвий шлях» як об'єктивно-суб'єктивний процес, що включає послідовність зовнішніх подій і внутрішніх переживань. Рушійною силою цього процесу є прагнення до самоздійснення - реалізації власних цінностей і намірів. Розвиток особистості вчена розглядала як взаємодію трьох складових:

- а) об'єктивної логіки зовнішніх подій;
- б) суб'єктивного переживання цих подій;
- в) результатів власної діяльності [19].

На основі вивчення біографій представників різних соціальних верств Ш. Бюлер розробила 5-фазову концепцію життєвого циклу.

Фаза 1 (0-16/20 років) - самовизначення: орієнтири лише формуються.

Фаза 2 (16/20-25/30 років) - пошук свого місця в діяльності та соціальних зв'язках.

Фаза 3 (25/30-45/50 років) - зрілість та активна самореалізація: людина визначається з професією, будує сім'ю, формує стабільну систему пріоритетів; дослідниця вважала цей період найбагатшим у житті.

Фаза 4 (45/50-65/70 років) - переосмислення досягнутого, усвідомлення кінцевості буття, корекція цілей. Фаза 5 (65/70-смерть) - осмислення прожитого, надання сенсу власному існуванню [19].

Спираючись на наукову літературу, життєві плани слід розглядати як систему цілей, намірів і стратегій особистості, сформовану на основі внутрішніх потреб та зовнішніх обставин. Ціннісні орієнтації, у свою чергу, виступають смисловими критеріями, що задають значущість тих чи інших цілей і визначають пріоритетні напрями побудови майбутнього [2].

У різних психологічних школах ці феномени трактуються неоднаково.

В роботах З. Фрейда та його послідовників, насамперед у сучасних інтерпретаціях Г. О. Габбарда, формування цінностей ґрунтується на інтеріоризації соціальних норм у структурі супер-его - внутрішнього морального регулятора, що спрямовує вибір цілей і поведінкових стратегій [23]. Психоданаліз розглядає цінності як систему інтеріоризованих ідеалів і заборон, що визначають спрямованість особистості у побудові власного майбутнього [21].

Концепція індивідуальної психології А. Адлера. У межах індивідуальної психології особистість розглядається як суб'єкт, що активно прагне до реалізації власно визначених цілей, долаючи первинний «комплекс меншовартості» [20]. У дитинстві цілі виникають як підсвідома компенсація відчуття незахищеності; у дорослому житті вони перетворюються на усвідомлені стратегії досягнення досконалості [22]. Особливу роль відіграє «життєвий стиль» - притаманний конкретній людині спосіб досягнення мети, що визначає, як саме вона реагує на виклики та будує своє майбутнє [20]. У процесі дорослішання цілі зазнають трансформації, перетворюючись на свідомий механізм захисту від почуття

безсилля та засіб самоствердження. А. Адлер наголошував, що кожна людина моделює свій життєвий шлях таким чином, щоб досягти відчуття досконалості та певної переваги над обставинами чи оточенням.

Таким чином, в адлерівській концепції цінності постають не як абстрактні ідеали, а як функціональні орієнтири, що служать досягненню конкретних цілей особистісного розвитку. Це розуміння особливо продуктивне в контексті вивчення осіб зрілого віку, у яких «комплекс меншовартості» давно трансформувався в усвідомлені стратегії самоствердження через виконання обов'язку, дбайливість про близьких і відповідальність за доручену справу [20; 22].

Порівнюючи психоаналітичний та адлерівський підходи, можна помітити суттєву відмінність у тлумаченні природи цінностей: якщо Фройд розглядав їх переважно як результат обмежень і заборон (супер-его), то Адлер бачив у них рушійну силу прагнення до переваги і самовдосконалення. Обидва підходи, однак, сходяться в одному: ціннісна система особистості формується в ранньому досвіді, але активно реалізується і переосмислюється впродовж усього дорослого життя [21; 23].

Автори гуманістичні концепції А. Маслоу, К. Роджерс пояснюють ціннісні орієнтації як внутрішні смислові орієнтири, пов'язані з потребами, саморозвитком та переживанням автентичності. А. Маслоу стверджував, що потреби організовані ієрархічно, і вищі потреби - у самоактуалізації, смислі, відповідальності за інших - набувають домінування в міру задоволення нижчих. Сучасні дослідження коригують жорстку ієрархічну модель: потреба в соціальній включеності може мати вищу пояснювальну силу для задоволеності життям, ніж передбачала класична «піраміда» [27].

К. Роджерс у person-centered підході розглядав ціннісні орієнтації крізь призму Я-концепції - системи уявлень людини про себе, свої якості, можливості та роль у суспільстві.

Вона охоплює в собі:

- когнітивний компонент (усвідомлені уявлення про себе, свої якості та

можливості);

- емоційний компонент (почуття, ставлення до себе, власної цінності);
- поведінковий компонент (дії та поведінка, що відображають уявлення про

себе);

Узгодженість між реальним і ідеальним «Я» - умова психологічно здорової особистості, здатної до реалістичного планування та вироблення стійкої системи ціннісних пріоритетів [26].

Особливо важливим є поняття конгруентності у Роджерса - стану, коли реальний досвід людини узгоджується з її уявленнями про себе. У зрілому віці конгруентність досягається через визнання як власних досягнень, так і обмежень, що формує реалістичний і водночас гнучкий образ «Я». Саме цей баланс між прийняттям минулого і відкритістю до нового є психологічною основою здорового планування майбутнього [26; 8].

Спільним для гуманістичного та екзистенційного підходів є визнання активної ролі особистості у побудові власного смислового світу. Людина - не пасивний реципієнт цінностей, нав'язаних суспільством, а їхній активний інтерпретатор і творець. Ця ідея набуває особливого звучання стосовно осіб зрілого віку в умовах кризи: навіть в екстремальних обставинах людина зберігає здатність переосмислювати свої цінності і будувати новий смисловий порядок - не всупереч обставинам, а крізь них [12; 18].

Екзистенційний підхід, заснований на ідеях В. Франкла, залишається актуальним у сучасній психологічній науці. У його концепції центральним мотивом є прагнення до знаходження сенсу. Як наголошував В. Франкл: «людина не повинна запитувати, у чому сенс її життя, - вона має усвідомити, що сама є тією, до кого звернене це питання». Цінності виступають критеріями вибору напрямів активності, а плани - конкретизацією смислових орієнтирів [12]. Концепція набуває особливої актуальності в контексті воєнних реалій, коли зіткнення з екзистенційними загрозами радикально переформатує ієрархію смислів [18].

Узагальнення розглянутих підходів дозволяє виділити, що життєві цінності та плани постають як взаємопов'язані багаторівневі психологічні утворення, що поєднують мотиваційні, смислові та поведінкові компоненти. Їхня внутрішня узгодженість забезпечує цілісність і спрямованість життєвого шляху та виступає психологічним ресурсом в умовах соціальних потрясінь [6].

Важливо зазначити, що поняття «ціннісні орієнтації» та «життєві плани» хоча й пов'язані між собою, не є тотожними. Ціннісні орієнтації утворюють більш стабільний, глибинний шар особистості - вони змінюються повільно і під впливом значущих переживань. Натомість життєві плани є більш динамічними: вони будуються на основі ціннісних пріоритетів, але чутливі до зовнішніх обставин, наявних ресурсів і соціального контексту. У зрілому віці ця взаємодія набуває особливої складності: накопичений досвід, реалістичне оцінювання власних можливостей і усвідомлення часових меж спонукають людину до більш виваженого, але й більш відповідального планування [8; 14].

Саме тому дослідники підкреслюють, що психологічне благополуччя особистості зрілого віку значною мірою визначається ступенем узгодженості між її ціннісними пріоритетами і реальними життєвими обставинами. Коли ця узгодженість порушується - внаслідок втрати роботи, хвороби, переселення або, як у нашому випадку, воєнного стану - людина переживає не просто стрес, а справжню ціннісну кризу, що вимагає глибокої внутрішньої перебудови [26; 5].

Особливого значення питання ціннісних орієнтацій і планування набуває в умовах повномасштабної збройної агресії росії проти України, розпочатої у лютому 2022 року. За оцінками ВООЗ, у зонах активних бойових дій кожна п'ята людина страждає на психічний розлад; поширеність ПТСР у 2023 році зросла вчетверо порівняно з 2021 роком [25]. Особи зрілого віку опинились у ситуації, де усталені ціннісні системи, довгострокові плани і сформована Я-концепція зіткнулися з безпосередньою загрозою фізичній безпеці та сенсовою руйнацією.

Психологи встановили, що травматичні події підривають так звану систему базових переконань (assumptive world) - уявлень особистості про безпеку світу, свою власну значущість і осмисленість буття. Для осіб зрілого віку, у яких ці переконання вже були добре структуровані, їхнє руйнування є особливо болісним: воно означає не лише страждання, але й необхідність радикальної переоцінки ціннісних пріоритетів [21]. Психологічна реабілітація в умовах військового конфлікту потребує системного підходу, що враховує глибину цієї руйнації [9].

Дослідження трансформації ціннісних орієнтацій українців у воєнний час фіксують характерне зміщення: домінування статусних і матеріальних цінностей замінюється цінностями безпеки, здоров'я, сім'ї та збереження близьких [4]. Особи зрілого віку, які мали чіткі кар'єрні й особисті орієнтири, часто описують відчуття «обнуління» - коли все попереднє планування виявляється нерелевантним. Поряд із цим фіксується посилення цінності людських стосунків і духовного виміру буття [1].

Виділяють такий феномен «горизонтального стискання» майбутнього: в умовах постійної небезпеки горизонт планування різко скорочується - з років і десятиліть до днів і тижнів. Планувати далеко вперед за умов повної невизначеності психологічно болісно, тому особистість концентрується на актуальному [10]. Водночас відсутність образу майбутнього є джерелом хронічної тривоги, що ускладнює відновлення [13]. Психологічні стратегії в умовах невизначеності вимагають особливих ресурсів особистості [15].

Попри переважання негативних наслідків, частина осіб зрілого віку демонструє посттравматичне зростання - позитивні психологічні зміни внаслідок боротьби з надзвичайними обставинами. Дослідниця Т. М. Титаренко визначила це явище як «посттравматичне життєтворення» - процес внесення у власне буття нових цінностей і смислів, відкриття незадіяних внутрішніх ресурсів [11]. Воно виявляється у трьох напрямках: підвищення відчуття власної гідності; поглиблення міжособистісних зв'язків; розширення екзистенційно-духовних горизонтів [18; 30].

Важливу роль у відновленні смислів відіграє здатність особистості до сенсотворення - пошуку нових значень у пережитому. В. Франкл обґрунтував, що навіть у найважчих обставинах людина здатна знаходити сенс [12]. В умовах воєнного стану сенсотворення для осіб зрілого віку часто реалізується через волонтерство, допомогу іншим, збереження культурних традицій та участь у спільних практиках стійкості [11]. Стресостійкість особистості в умовах невизначеності є одним із ключових ресурсів цього процесу [15].

Отже, аналіз теоретичних підходів засвідчує: структура ціннісно-сислової сфери особистості є складним багаторівневим утворенням, що водночас забезпечує стабільність орієнтирів і залишається чутливою до зовнішніх трансформацій. У контексті воєнних реалій цей баланс між стабільністю і гнучкістю набуває критичного значення для підтримання психологічного здоров'я особистості.

1.2. Особливості життєвих цінностей та планів в зрілому віці

Вікова психологія розглядає зрілий вік особистості як період набуття найбільшого життєвого досвіду, активної професійної й соціальної реалізації, а також втілення провідних життєвих планів і цінностей. Ми чітко маємо розуміти, що з віком змінюється система життєвих пріоритетів, значимості набуває не тільки професійна сфера, а й інші складові життєдіяльності, зокрема сім'я, взаємовідносини з оточуючими, побут, здоров'я. Виникає певна конкурентність між двома напрямками діяльності людини [8]. Наприклад, коли в молодому віці особа може планувати реалізувати себе в творчій професії (наприклад живописі). Проте з часом її життєві пріоритети можуть змінюватися, і на перший план виходиться необхідність забезпечення сім'ї. Важливість цього ціннісного конфлікту у житті кожної людини пояснюється тим, що вибір професії зазвичай відбувається тоді, коли людина не повністю усвідомлює всі реальні труднощі та обмеження, пов'язані з майбутнім. Життєві пріоритети міняються і формуються з часом і це те що не змінне. Так вони і вступають в суперечність із тими уявленнями, що сформувалися в молодості

віці. Через це і творча професія, яка раніше сприймалась як приваблива і ідеалізована, втратила свою привабливість, оскільки певні життєві потреби та позапрофесійні цінності людини не завжди можуть бути зrealізованими у межах обраної професійної діяльності.

Розуміння специфіки цього процесу потребує звернення до ключових психологічних концепцій.

Видатний психолог Е. Еріксон розглядав зрілість як стадію психосоціального розвитку, де центральне завдання полягає у виборі між генеративністю та стагнацією. Генеративність виражається у прагненні до продуктивності, піклування про інших, передачі досвіду молодшому поколінню - саме ця орієнтація визначає сутність зрілої особистості та надає її планам довгострокового й соціально значущого характеру. Стагнація, натомість, характеризується замкнутістю на власних потребах, звуженням перспективи, дефіцитом смислу - що руйнує ціннісну впорядкованість і пов'язано з переживанням внутрішньої порожнечі [28].

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують та доповнюють концепцію Еріксона. Зокрема, встановлено, що генеративність у зрілому віці виявляється не лише у стосунках з дітьми чи учнями, але й у ширшому соціальному внеску: менторстві, волонтерстві, збереженні культурної спадщини, передачі професійних знань. Для військовослужбовців зрілого віку генеративність часто набуває особливого змісту - захист Батьківщини сприймається як акт турботи про майбутнє наступних поколінь, що надає їхньому служінню глибокого особистісного сенсу [28; 18].

Сучасні дослідження підтверджують зв'язок між психологічною зрілістю та якістю ціннісно-орієнтаційної сфери: особи з вищим рівнем психологічної зрілості демонструють кращу узгодженість між ключовими цінностями й реальними цілями, що, своєю чергою, передбачає суб'єктивне благополуччя [26].

Теорія А. Маслоу - згідно з гуманістичною концепцією, у зрілому дорослому віці вищі потреби - самоактуалізація, потреба в смислі та соціальній

відповідальності - стають домінуючими. Це зумовлює реалістичний і соціально орієнтований характер життєвих планів: людина ставить менш загальні й більш наповнені змістом цілі [27].

Важливим доповненням до класичних концепцій слугують сучасні дослідження у сфері психології особистості. Зокрема, «принцип дозрівання» - підтверджений у численних лонгітюдних дослідженнях - свідчить про те, що з віком підвищується рівень сумлінності, узгодженості та емоційної стабільності [24]. Це означає, що зріла особистість стає не просто досвідченішою, але й психологічно більш цілісною: її цінності краще узгоджені між собою, а плани - більш реалістичними й відповідальними.

Дослідження самоактуалізації у зрілому дорослому віці показують, що вона набуває якісно нового характеру порівняно з молодістю. Якщо молода людина прагне самоактуалізуватися насамперед через досягнення - кар'єрний зріст, нові знання, творчі успіхи, - то зріла особистість дедалі більше орієнтується на трансцендентну самоактуалізацію: через служіння іншим, передачу досвіду та внесок у щось більше за себе. Саме ця трансформація мотиваційного профілю пояснює, чому для багатьох учасників нашого дослідження цінності відповідальності та сімейного щастя виявилися вагомішими за цінності особистісного розвитку [27; 16].

В рамках person-centered підходу К. Роджерса, зрілість супроводжується диференціацією Я-концепції на кілька взаємопов'язаних складових: індивідуальне «Я», родинне «Я», професійне «Я» та соціальне «Я». Злагожденість між ними є умовою психологічної стійкості [26]. У зрілому віці особистість відмовляється від ілюзій ранньої дорослості, набуває здатності тверезо оцінювати власні ресурси й обмеження. Сутністю Я-концепції стає самоактуалізація, що спрямовує на довгострокову, смислово наповнену перспективу [14; 27].

Дослідники виокремлюють характерні тенденції ціннісно-сміслових змін у зрілому дорослому віці:

а) зниження фізичної активності і переорієнтація на інтелектуальну та духовну діяльність - у системі цінностей фізична сила поступається мудрості й розсудливості;

б) трансформація міжособистісних стосунків у бік партнерства, взаєморозуміння та емоційної підтримки;

в) зниження емоційної насиченості повсякденності, що вимагає розвиненої здатності до емоційної гнучкості й адаптації;

г) формування певної ментальної ригідності - схильності дотримуватися усталених переконань, що, з одного боку, забезпечує стабільність, а з іншого - може ускладнювати адаптацію до змін [5; 8].

У зрілому дорослому віці особистість також вирішує ключові психологічні завдання: формування диференційованої структури «Я», що охоплює різні рольові ідентичності - надмірна ідентифікація з однією роллю загрожує психологічними труднощами у разі змін; збереження активної життєвої позиції без надмірної концентрації на фізичних обмеженнях; переосмислення пережитого досвіду та переорієнтація на ширші смисли, зокрема передачу знань і цінностей наступним поколінням [8].

Дослідник П. Балтес довів, що в зрілості стратегія «вибірною оптимізування з компенсацією» стає провідною: особистість концентрує ресурси на найбільш значущих цілях і компенсує обмеження новими засобами досягнення [17]. Маємо розуміти, що це дозволяє зберігати суб'єктивне благополуччя навіть в умовах звуження ресурсної бази [16]. Дана модель виявляється особливо релевантною для розуміння поведінки військовослужбовців зрілого віку: в умовах граничного навантаження вони інстинктивно концентруються на найважливішому - виживанні, безпеці близьких і виконанні обов'язку [13].

Сучасні дослідження також підтверджують «принцип дозрівання» особистості: з віком підвищується рівень узгодженості, сумлінності та емоційної стабільності, що безпосередньо впливає на якість і стабільність планування [24]. Водночас дослідження в умовах воєнного контексту

демонструють, що навіть добре сформована ціннісна система може зазнавати значних трансформацій під тиском екзистенційних загроз [10].

Важливим аспектом є взаємозв'язок між часовою перспективою особистості та її ціннісними пріоритетами. Психологи встановили, що характер суб'єктивного переживання часу - орієнтація на минуле, теперішнє чи майбутнє - безпосередньо пов'язаний зі змістом ціннісних пріоритетів та способом побудови життєвих планів [6; 7]. Особи, орієнтовані на минуле, схильні надавати перевагу стабільним цінностям; ті, хто орієнтований на майбутнє, тяжіють до цінностей розвитку, пізнання та самовдосконалення [10; 29].

Таким чином, зрілий вік являє собою складний і суперечливий період особистісного розвитку, в якому усталені ціннісні структури перебувають у постійній взаємодії із зовнішніми викликами та внутрішніми трансформаціями. Розуміння цієї динаміки є необхідною умовою для надання ефективної психологічної допомоги особам зрілого віку, особливо в умовах воєнного стану [9; 11].

Психологи також вирізняють специфічний феномен переоцінки цінностей у середині зрілості - приблизно у віці 40-50 років. Це явище характеризується переглядом досягнутого і усвідомленням розриву між мріями молодості та реальністю дорослого життя. У сучасній науці цей феномен розглядається як нормативний етап розвитку, під час якого особистість переорієнтовується від зовнішніх цілей до внутрішніх смислів - від кількості до якості, від досягнень до буття [8; 16].

Воєнний стан, таким чином, може накладатися на вже наявний внутрішній процес переосмислення у зрілому віці. Для одних це стає каталізатором ціннісного очищення - відмови від зайвого і концентрації на справді важливому. Для інших - джерелом додаткового ціннісного конфлікту і дезорієнтації. Розуміння цієї взаємодії є ключовим для грамотного психологічного супроводу даної категорії осіб [11; 15].

Важливо підкреслити, що зрілий вік - це вік максимальної особистісної інтеграції. Саме тут, на перетині досвіду і перспективи, людина здатна прийти

до найглибшого розуміння власних цінностей - не успадкованих і не нав'язаних, а справді обраних і вистражданих. Ця здатність до інтеграції є тим психологічним капіталом, на який може спиратися ефективна психологічна допомога [17; 24; 28].

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє зробити такі узагальнення.

По-перше, «ціннісні орієнтації», «життєві плани» та «життєвий шлях» є взаємопов'язаними психологічними утвореннями, що становлять смислово-цільовий каркас особистості. Різні психологічні школи - від психоаналізу до екзистенційної психології - досліджують ці феномени під різними кутами, однак сходяться у визнанні їхньої ключової ролі в регуляції поведінки та психологічному благополуччі [12; 20; 21; 23].

По-друге, зрілий вік характеризується активною самореалізацією, інтеграцією ідентичності та закономірною переорієнтацією цінностей: від досягальних і статусних до духовних, міжособистісних і соціально відповідальних. SOC-модель П. Балтеса та теорія генеративності Е. Еріксона описують цей процес як закономірний рух до більшої зрілості, реалістичності й узгодженості [16; 17; 24; 28].

По-третє, умови повномасштабної війни виступають потужним дестабілізуючим чинником, що руйнує базові переконання, скорочує часову перспективу і ставить під сумнів попередній ціннісний лад. Водночас особистість має потенціал для посттравматичного зростання - переосмислення, відновлення і збагачення ціннісно-смислової сфери на якісно новій основі через сенсотворення та відкриття нових ресурсів [11; 18; 30].

Дані теоретичні висновки слугуватимуть підґрунтям для емпіричного дослідження, описаного в наступному розділі.

Водночас теоретичний огляд виявив суттєву прогалину у вітчизняній науці: досліджень, що одночасно вивчають часову орієнтацію та ціннісні пріоритети саме у вибірці військовослужбовців зрілого віку, украй мало. Більшість наявних робіт або зосереджені на молодших вікових групах, або

розглядають цивільне населення в умовах стресу. Це підкреслює актуальність нашого дослідження, яке прагне заповнити цю прогалину та запропонувати психологічно обґрунтовану модель взаємозв'язку між часовою перспективою і ціннісними орієнтаціями у реальному бойовому контексті [2; 7; 13].

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЛАНІВ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ

2.1. Опис програми дослідження, шляхи і апробація

Теоретичний аналіз, проведений у першому розділі, переконливо свідчить: ціннісні орієнтації та часова перспектива особистості є взаємопов'язаними утвореннями, що особливо яскраво проявляється в умовах кризи [10; 13]. Логічним продовженням цього аналізу стало емпіричне дослідження. Виходячи з концепції М. Рокича, цінності розглядаються як стійкі переконання про бажані кінцеві стани або способи поведінки, що організовані в ієрархічну систему відносних пріоритетів. Часова орієнтація, за О. О. Кроніком, відображає суб'єктивне переживання власного біографічного часу - тобто те, де людина «знаходиться» психологічно: у минулому, теперішньому чи майбутньому.

Завдання дослідження:

- 1) визначити провідні термінальні та інструментальні цінності учасників за методикою М. Рокича;
- 2) встановити тип часової орієнтації кожного учасника («минулик», «теперішній», «майбутник») за каузометричним методом О. О. Кроніка;
- 3) здійснити порівняльний і кореляційний аналіз отриманих даних у розрізі виявлених груп;
- 4) сформулювати психологічні висновки щодо взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і типу часової спрямованості.

До дослідження залучено 30 осіб чоловічої статі - військовослужбовців зрілого віку від 35 до 55 років. Усі учасники несуть або несли дійсну військову службу в умовах повномасштабного збройного конфлікту. Відповідно до вікових меж зрілості, визначених у психологічній науці [8; 28], вибірка є однорідною за соціальним і контекстуальним критеріями. Особи зрілого віку

мають вже сформовану систему цінностей і, водночас, перебували або перебувають під постійним тиском екзистенційної загрози [14].

Дослідження проводилося в індивідуальній формі. Учасникам надавалися друковані бланки методик; умови конфіденційності та добровільності дотримувалися відповідно до норм психологічної етики. Перед початком кожному роз'яснювалися мета дослідження та порядок заповнення.

Дослідження реалізоване у чотири послідовні етапи.

На першому - організаційно-методичному - визначено мету та завдання, обрано методичний інструментарій, сформовано вибірку.

На другому - діагностичному - проведено збір емпіричних даних за обома методиками.

Третій етап передбачав кількісний і якісний аналіз, кореляційний і порівняльний аналіз між групами. Четвертий - узагальнення результатів і формулювання висновків.

1. Методика ціннісних орієнтацій М. Рокича спрямована на визначення ієрархії термінальних (Список А, 18 цінностей-цілей) та інструментальних (Список Б, 18 цінностей-засобів) цінностей особистості. Досліджуваний ранжує цінності від 1 (найважливіша) до 18 (найменш важлива). Методика є однією з найбільш перевірених у психологічній науці і неодноразово застосовувалася у дослідженнях ціннісних трансформацій в умовах соціальних криз [4; 29]. Для кількісного аналізу використовувалася формула питомої ваги виборів:

$$Ц(\%) = R / 3n \times 100 \%, \text{ де } R - \text{сумарна кількість виборів 1-3 місць, } n - \text{обсяг вибірки.}$$

2. Автобіографічний (каузометричний) метод О. О. Кроніка діагностує психологічний вік особистості через суб'єктивну оцінку насиченості кожного п'ятиріччя свого прожитого та очікуваного життя за 10-бальною шкалою. Психологічний вік (ПВ) обчислюється за формулою:

$$ПВ = (\Sigma \text{ балів минулих п'ятиріч} / \Sigma \text{ балів усіх п'ятиріч}) \times \text{очікувана тривалість життя.}$$

Різниця $\Delta = \text{ПВ} - \text{хронологічний вік}$ визначає тип часової спрямованості: $\Delta > +4$ - «минулик», $|\Delta| \leq 4$ - «теперішній», $\Delta < -4$ - «майбутник» [7].

Таблиця 2.1

Критерії, показники та психодіагностичні методики емпіричного дослідження

№	Критерій	Емпіричні показники	Методика
1	Ціннісні орієнтації	Ієрархія термінальних та інструментальних цінностей; питома вага виборів Ц (%)	Методика ціннісних орієнтацій М. Рокича (RVS)
2	Психологічний час та часова орієнтація	Психологічний вік (ПВ), різниця $\Delta = \text{ПВ} - \text{хронологічний вік}$, тип орієнтації	Автобіографічний (каузометричний) метод О. О. Кроніка

Методи статистичної обробки. Застосовувалися:
 описова статистика (середні значення, відсоткові розподіли);
 якісний аналіз індивідуальних профілів;
 порівняльний аналіз між групами з різним типом часової орієнтації;
 кореляційний аналіз за критерієм Пірсона (r) для виявлення зв'язків між ціннісними рангами та показником Δ [2; 3].

2.2. Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів

Аналіз результатів проводився у кілька послідовних кроків: спочатку опрацьовувалися дані кожної методики окремо, потім здійснювався порівняльний аналіз між виділеними групами, а завершальним кроком стало встановлення кореляційних зв'язків між двома методиками.

Результати каузометричного дослідження (метод О. О. Кроніка).

На першому етапі аналізу встановлювався тип часової орієнтації кожного учасника. Каузометрія виявилася надзвичайно інформативним інструментом: дані, отримані під час заповнення бланків, часом відкривали речі, яких сам учасник міг не усвідомлювати явно. Людина, яка «прожила» у своїй оцінці

бурхливе минуле і доволі порожнє майбутнє, фактично демонструє психологічну позицію «все краще вже позаду» - навіть якщо вголос цього не говорить [7]. Отримані дані подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл учасників за типом часової спрямованості (n = 30)

Тип часової орієнтації	Критерій (Δ)	Осіб	% від вибірки	Сер. Δ (р.)
«Минулик» - фіксація на минулому досвіді	$\Delta > +4$	18	60,0	+6,4
«Теперішній» - збалансована орієнтація	$ \Delta \leq 4$	8	26,7	+1,2
«Майбутник» - орієнтація на майбутнє	$\Delta < -4$	4	13,3	-7,75
Разом	-	30	100,0	-

Як видно з таблиці 2.2, у вибірці домінують «минулики» - 18 осіб (60,0 %), психологічний вік яких у середньому перевищує хронологічний на 6,4 року. Цей результат цілком узгоджується з теоретичними положеннями про механізми адаптації в умовах хронічного стресу [10]: коли майбутнє непередбачуване і несе загрозу, психіка «відступає» у відоме і прожите. Це не патологія - це захист [13].

Водночас третина вибірки - 8 осіб (26,7 %) - демонструє збалансовану часову орієнтацію, а 4 особи (13,3 %) є «майбутниками», психологічний вік яких в середньому на 7,75 року менший за хронологічний.



Рис.1 Результати за методикою Кроніка

Даний тип цікавий своєю суперечністю: з одного боку, орієнтація на майбутнє є ресурсом і джерелом мотивації; з іншого - в умовах активних бойових дій надмірний оптимізм щодо перспективи може означати дефіцит зв'язку з реальністю. Т. М. Титаренко фіксує схожу картину: посттравматичне зростання передбачає певний «вихід у майбутнє», але тільки тоді, коли воно не є втечею від теперішнього [11].

Варто також зазначити, що розподіл учасників за типом часової орієнтації не є статичним: у реальній психологічній практиці тип може змінюватися залежно від зовнішніх обставин, рівня психологічної підтримки та особистісних ресурсів. Зокрема, дослідження посттравматичного зростання свідчать, що цілеспрямована психокорекційна робота здатна поступово зміщувати акцент з минулого на теперішнє і майбутнє [11]. Отже, виявлений розподіл слід розглядати не як вирок, а як діагностичний зріз, що відображає актуальний стан адаптаційних ресурсів вибірки.

Показово, що середнє значення Δ для «минуликів» (+6,4 р.) є достатньо вираженим, аби говорити про системний, а не випадковий зсув. Це означає, що переважна більшість учасників суб'єктивно проживає своє минуле як більш насичене та значуще порівняно з майбутнім - типова реакція психіки на хронічний стрес і невизначеність [10; 13]. Разом із тим наявність навіть 13,3 % «майбутників» свідчить про те, що бойова служба не знищує здатності до перспективного мислення - вона лише суттєво ускладнює її реалізацію.

Результати дослідження ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокича.

Аналіз термінальних цінностей здійснено на основі підрахунку питомої ваги виборів за формулою $\text{Ц}(\%) = R / 3n \times 100 \%$ та визначення цінностей-лідерів (ранги 1-3) і цінностей-аутсайдерів (ранги 16-18) по всій вибірці та окремо за групами.

Таблиця 2.3

Значущі та незначущі термінальні цінності у вибірці (n = 30)

Термінальна цінність	Σ виборів (ранги 1-3)	Ц, %	Характер
Здоров'я (фізичне і психічне)	25	27,8	Значуща
Щасливе сімейне життя	21	23,3	Значуща
Наявність хороших і вірних друзів	15	16,7	Значуща
Впевненість у собі	13	14,4	Значуща
Матеріально забезпечене життя	10	11,1	Значуща
Творчість (можливість творчої діяльності)	4	4,4	Незначуща
Краса природи і мистецтва	3	3,3	Незначуща
Розваги (необтяжливе проведення часу)	3	3,3	Незначуща

Перше місце в ієрархії термінальних цінностей посіло «Здоров'я» - 27,8 % виборів. Люди, які щодня перебувають під загрозою фізичного ушкодження, природно переміщують здоров'я на вершину ціннісної піраміди - що підтверджує логіку А. Маслоу [27]: в умовах дефіциту безпеки вищі потреби відступають, а базові набувають першочергового значення.

Друге місце - «Щасливе сімейне життя» (23,3 %). В умовах тривалої розлуки із сім'єю ця цінність набуває характеру «психологічного якоря» - того, заради чого варто витримати [3].

«Наявність хороших і вірних друзів» (16,7 %) та «Впевненість у собі» (14,4 %) відбивають два взаємодоповнюючих ресурси: зовнішній (підтримка побратимів) і внутрішній (психологічна стійкість). Незначущими виявилися «Творчість», «Краса природи і мистецтва», «Розваги» - цінності, пов'язані з естетичним задоволенням і самовираженням. Результат добре вкладається в те, що Балтес називав «вибірковим оптимізуванням» [17]: коли ресурси обмежені, людина концентрується на функціонально важливому і відкладає решту [16] Дивіться Рис. 2.2 та Таб. 2.4.

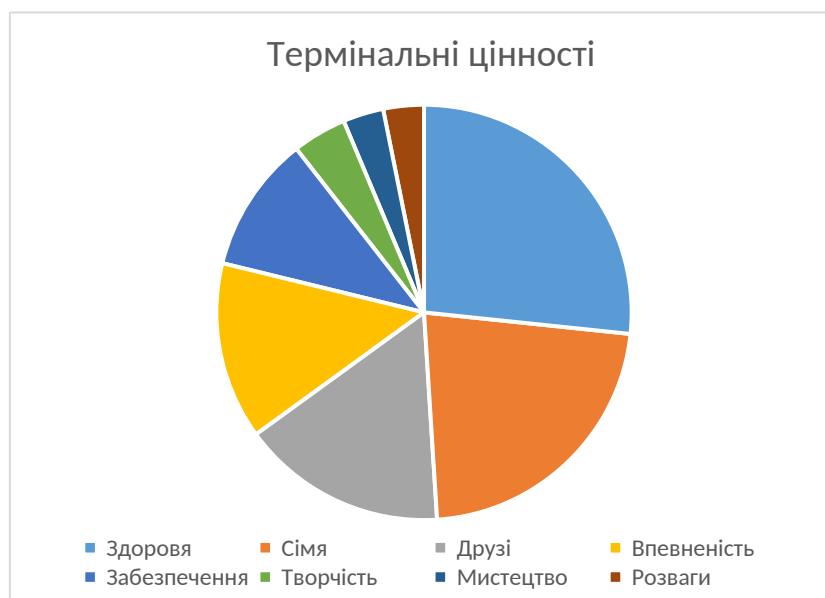


Рис.2.2. Термінальні цінності

Таблиця 2.4

Значущі та незначущі інструментальні цінності у вибірці (n = 30)

Інструментальна цінність	Σ виборів (ранги 1-3)	Ц, %	Характер
Відповідальність (почуття боргу)	24	26,7	Значуща
Чесність (правдивість, щирість)	20	22,2	Значуща
Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	17	18,9	Значуща
Ефективність у справах (працьовитість)	15	16,7	Значуща
Тверда воля (вміння настояти на своєму)	11	12,2	Значуща
Непримиренність до недоліків у собі та інших	4	4,4	Незначуща
Високі запити (високі вимоги до життя)	3	3,3	Незначуща
Широта поглядів (повага до інших смаків)	3	3,3	Незначуща

Ієрархія інструментальних цінностей малює послідовний образ: відповідальність (26,7 %), чесність (22,2 %), самоконтроль (18,9 %), ефективність (16,7 %), тверда воля (12,2 %). Це профіль людини, яка ставить обов'язок вище власного комфорту. «Самоконтроль» займає особливо помітне

місце: у психологічній літературі він розглядається як один із ключових механізмів адаптації до хронічного стресу [15; 21]. Незначущими виявилися «Непримиренність до недоліків», «Високі запити» та «Широта поглядів» - цінності, що вимагають рефлексивного та вимогливого ставлення до себе й інших, неможливого за умов виживання.



Рис. 2.3. Інструментальні цінності

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз провідних цінностей у групах

Цінність	«Минулики» (n=18)	«Теперішні» (n=8)	«Майбутники» (n=4)
ТЕРМІНАЛЬНІ ЦІННОСТІ (Список А)			
Здоров'я	2,1	2,3	9,8
Щасливе сімейне життя	2,8	3,1	10,5
Пізнання	14,2	10,4	2,0
Розвиток	14,8	11,1	2,5
Творчість	15,5	12,6	3,0
ІНСТРУМЕНТАЛЬНІ ЦІННОСТІ (Список Б)			
Відповідальність	1,8	1,9	4,2
Самоконтроль	3,4	3,2	5,8

Цінність	«Минулики» (n=18)	«Теперішні» (n=8)	«Майбутники» (n=4)
Незалежність	10,5	8,7	1,5
Освіченість	11,3	9,0	2,0

Порівняльний аналіз за групами виявив цілком передбачувану, але від того не менш показову картину. «Минулики» стабільно дають найвищий пріоритет цінностям збереження: здоров'я (сер. ранг 2,1), сімейне щастя (2,8), відповідальність (1,8) і самоконтроль (3,4). Пізнання, розвиток і незалежність у них знаходяться в самому кінці ієрархії (14-16 місця). «Майбутники» демонструють дзеркальну картину: для них пізнання (2,0), розвиток (2,5) і незалежність (1,5) - на першому плані, тоді як здоров'я і сім'я відступають на 9-10 позицію. «Теперішні» займають найбільш збалансовану позицію - саме той «зрілий» ціннісний профіль, який описується у моделі Е. Еріксона як генеративний [28].

Розподіл добре узгоджується з логікою часової перспективи: «минулик» дорожить тим, що вже має і що може втратити, а «майбутник» орієнтується на те, чим ще тільки хоче стати [6]. Саме тому «минулики» обирають цінності, що захищають набуте, тоді як «майбутники» - цінності, що відкривають нове [7].

Слід також підкреслити, що виявлений захисно-консервативний профіль цінностей не є ознакою регресу або ціннісного збіднення. Навпаки, він відображає адаптивну перебудову ціннісної ієрархії відповідно до актуальних потреб виживання, збереження соціальних зв'язків та виконання обов'язку. Дослідниця Т. М. Титаренко зазначає, що в умовах тривалої травматизації особистість не втрачає своєї ціннісної структури, а реорганізує її - виводячи на перший план те, що забезпечує стійкість та сенс у конкретних обставинах [11].

Порівняння ціннісних профілів трьох груп дає підстави стверджувати, що тип часової орієнтації виступає своєрідним «ключем» до розуміння змісту ціннісних пріоритетів особистості. «Минулики» будують свою ціннісну систему навколо того, що вже набуто і що треба захистити; «майбутники» - навколо того, чого ще прагнуть досягти; «теперішні» - навколо балансу між

збереженням і розвитком. Ця логіка підтверджує положення П. Балтеса про вибіркоче оптимізування як провідну стратегію зрілого віку [17], адаптовану до специфічних умов воєнної служби.

Кореляційний аналіз: взаємозв'язок типу часової орієнтації та ціннісних рангів.

Для з'ясування характеру зв'язку між типом часової спрямованості (виражений через показник Δ) та ієрархією цінностей проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Нагадаємо: позитивне значення Δ відповідає «минуликам», від'ємне - «майбутникам». Позитивне r для певної цінності означає, що зростання Δ пов'язане зі зростанням рангу (тобто зниженням пріоритету цієї цінності), і навпаки.

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз показника Δ (каузометрія) та рангів цінностей

Цінність (методика Рокича)	Список	r (Пірсон)	p
Здоров'я	А - термінальна	-0,58	< 0,01
Щасливе сімейне життя	А - термінальна	-0,51	< 0,01
Пізнання	А - термінальна	+0,64	< 0,01
Розвиток	А - термінальна	+0,61	< 0,01
Творчість	А - термінальна	+0,55	< 0,01
Відповідальність	Б - інструментальна	-0,42	< 0,05
Самоконтроль	Б - інструментальна	-0,38	< 0,05
Незалежність	Б - інструментальна	+0,59	< 0,01
Освіченість	Б - інструментальна	+0,52	< 0,01

Найсильніший зв'язок зафіксовано між Δ та цінністю «Пізнання» ($r = +0,64$, $p < 0,01$): чим більш виражений тип «минулика», тим нижчий пріоритет пізнання. Аналогічно виглядають зв'язки з «Розвитком» ($r = +0,61$) та «Творчістю» ($r = +0,55$) - ці цінності є прерогативою «майбутників». Від'ємні

кореляції для «Здоров'я» ($r = -0,58$) та «Щасливого сімейного життя» ($r = -0,51$) підтверджують: чим більше Δ зміщується в бік «минулика», тим вище ці цінності в ієрархії. «Відповідальність» ($r = -0,42$) та «Самоконтроль» ($r = -0,38$) так само тяжіють до «минуликів» [29].

Важливо зазначити: всі виявлені зв'язки є статистично значущими ($p < 0,05$ або $p < 0,01$), проте їхня сила варіюється від помірної до сильної (0,38-0,64). Це означає, що зв'язок між часовою орієнтацією і цінностями є реальним і системним, але не абсолютним - кожна людина залишається індивідуальністю зі своїм профілем [1]. Подібну логіку взаємозумовленості часової перспективи та ціннісних пріоритетів описують Булах та Резвих [1], фіксуючи трансформацію ціннісних конфігурацій залежно від суб'єктивного «горизонту» особистості.

Кількісні дані - це лише частина картини. Щоб зрозуміти, що стоїть за цифрами, необхідно розглянути узагальнені психологічні типи, що склалися у вибірці. Кожен із трьох типів є не просто статистичною категорією, а живим психологічним портретом людини в умовах кризи [12].

Перший тип - «Захисник минулого» («минулик», 60,0 %). Для цих людей найважливіше - те, що вже є і що треба зберегти: здоров'я, сім'я, друзі, відчуття виконаного обов'язку. Їхнє психологічне минуле насичене подіями, досвідом, втратами; майбутнє - значно «легше». Йдеться не про песимізм, а психологічну доцільність: коли ти живеш в умовах постійної загрози, орієнтуватись на перспективу - розкіш, яку важко дозволити [13]. Саме для цього типу найбільш актуальним є реконструкція мотиваційно-сміслових структур - роботу з відновленням довіри до майбутнього. З практичної точки зору, психологічна підтримка цього типу має бути спрямована на поступове розширення горизонту планування [9].

Другий тип - «Збалансований» («теперішній», 26,7 %). Найбільш ресурсна і психологічно гнучка група, такі люди однаково дорожать і тим, що пережили, і тим, що попереду; їхні цінності рівномірно розподілені між збережувальними і розвивальними. Балтес описав би їх як людей, що успішно застосовують

стратегію «вибірною оптимізування з компенсацією» [17] - концентруються на значущому, гнучко адаптуючись до змін. Цей тип демонструє ту саму генеративність, про яку говорить Е. Еріксон [28]: здатність одночасно спиратися на пережитий досвід і будувати майбутнє.

Третій тип - «Мрійник перспективи» («майбутник», 13,3 %). Їхнє психологічне «Я» живе попереду хронологічного віку: пізнання, розвиток і незалежність - їхні пріоритети. Наявність смислового горизонту підтримує мотивацію навіть у найважчих умовах, що підтверджують роботи В. Франкла [12] і Батт'яні [18]. Водночас дефіцит заземленості у теперішньому може бути зоною ризику в бойовому контексті. Психологічна підтримка для цього типу має бути спрямована на зміцнення зв'язку з реальністю та розвиток здатності цінувати наявне [15].

Отже, якісний аналіз психологічних типів підтверджує складність і неоднорідність досліджуваної вибірки. Незважаючи на спільний контекст - воєнну службу зрілого віку - кожен тип демонструє власну стратегію адаптації та власну ціннісну логіку. Це свідчить про те, що психологічна допомога військовослужбовцям має бути індивідуалізованою та враховувати тип часової орієнтації як важливий діагностичний показник [9; 14].

Емпіричне дослідження, проведене із застосуванням двох психодіагностичних методик на вибірці з 30 військовослужбовців зрілого віку, дозволяє зробити такі узагальнення.

По-перше, у досліджуваній вибірці домінує тип часової орієнтації «минулик» (60,0 %): для більшості учасників суб'єктивний центр ваги зміщений у бік пережитого, тоді як планування майбутнього є обмеженим. Цей результат закономірно відображає адаптаційні механізми в умовах екзистенційної загрози та хронічного стресу, характерних для бойової служби [10; 13].

По-друге, ціннісний профіль вибірки набуває виразного захисно-консервативного характеру: домінування термінальних цінностей здоров'я, сім'ї та дружби та інструментальних цінностей відповідальності, самоконтролю й

чесності відповідає функціональній логіці виживання, взаємодопомоги і виконання обов'язку [4; 29].

По-третє, порівняльний аналіз виявив статистично значущі відмінності між групами за низкою цінностей: «минулики» стабільно надають пріоритет збережувальним цінностям, «майбутники» - розвивальним, тоді як «теперішні» демонструють збалансований профіль [7; 28].

По-четверте, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона підтвердив значущі зв'язки між типом часової спрямованості та ціннісними рангами: найсильніші зв'язки зафіксовано для цінностей «Пізнання» ($r = +0,64$), «Розвиток» ($r = +0,61$), «Незалежність» ($r = +0,59$), «Здоров'я» ($r = -0,58$) та «Щасливе сімейне життя» ($r = -0,51$), що свідчить про взаємозумовленість суб'єктивного переживання часу та ціннісної структури особистості [1; 6].

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє нам сформулювати такі загальні висновки.

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що «ціннісні орієнтації», «життєві плани» та «життєвий шлях» є взаємопов'язаними психологічними утвореннями, що становлять смислово-цільовий каркас особистості. Різні психологічні школи - від психоаналізу (Габбард, Адлер) до гуманістичної (Маслоу, Роджерс) та екзистенційної психології (Франкл) - сходяться у визнанні їхньої ключової ролі в регуляції поведінки та психологічному благополуччі [12; 20; 21; 23; 27].

Зрілий вік характеризується активною самореалізацією, інтеграцією ідентичності та закономірною переорієнтацією цінностей: від досягальних і статусних до духовних, міжособистісних і соціально відповідальних. SOC-модель П. Балтеса описує цей процес як вибіркочну концентрацію ресурсів на найбільш значущих цілях [16; 17]. Концепція генеративності Е. Еріксона підкреслює соціальну спрямованість зрілої особистості та її прагнення до передачі досвіду [28]. «Принцип дозрівання» підтверджено сучасними дослідженнями [24].

Умови повномасштабної війни виступають потужним чинником ціннісної трансформації: руйнують «базові переконання», скорочують горизонт планування й переорієнтовують особистість від довгострокових цілей до виживання і пошуку ситуативного смислу [10; 13; 21]. Водночас частина осіб зрілого віку демонструє посттравматичне зростання - збагачення ціннісно-смислової сфери через сенсотворення, волонтерство та відновлення соціальних зв'язків [11; 18; 30].

Емпіричне дослідження на вибірці з 30 військовослужбовців зрілого віку виявило домінування типу часової орієнтації «минулик» (60,0 %): для більшості учасників психологічний вік перевищує хронологічний у середньому на 6,4 року. Це відображає адаптаційні механізми в умовах екзистенційної загрози [7].

Ціннісний профіль вибірки набуває захисно-консервативного характеру: серед термінальних цінностей лідирують «Здоров'я» (27,8 %), «Щасливе сімейне життя» (23,3 %) та «Наявність хороших і вірних друзів» (16,7 %); серед інструментальних - «Відповідальність» (26,7 %), «Чесність» (22,2 %) та «Самоконтроль» (18,9 %). Цінності, пов'язані з розвитком, творчістю та дозвіллям, виявилися незначущими - що відповідає логіці SOC-моделі в умовах ресурсного дефіциту [17]. Проведений кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий зв'язок між типом часової спрямованості та ієрархією цінностей: «минулики» тяжіють до зберезувальних цінностей (здоров'я, сім'я, відповідальність), «майбутники» - до розвивальних (пізнання, розвиток, незалежність). Найсильніші кореляції зафіксовано для «Пізнання» ($r = +0,64$, $p < 0,01$) та «Здоров'я» ($r = -0,58$, $p < 0,01$) [6; 29].

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості їхнього застосування при розробці програм психологічної підтримки військовослужбовців. Тип часової орієнтації може виступати діагностичним показником при плануванні психокорекційної роботи: особи типу «минулик» потребують підтримки у відновленні довіри до майбутнього; «теперішні» демонструють ресурсний стан; «майбутники» потребують розвитку зв'язку з реальністю [9; 14; 15].

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують, що психологічна підтримка військовослужбовців зрілого віку є не розкішшю, а нагальною необхідністю - особливо з огляду на масштаби бойового досвіду, накопиченого в українському суспільстві після 2022 року. Розроблені на основі отриманих даних рекомендації можуть стати основою для конкретних психокорекційних програм у центрах психологічної реабілітації, медичних закладах та громадських організаціях, що працюють з ветеранами і діючими військовослужбовцями [9; 10; 11].

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні вибірки та включенні жіночої складової, а також у застосуванні лонгітюдного підходу - відстеженні динаміки ціннісних змін у тих самих учасників упродовж кількох

років служби і після демобілізації. Порівняльний аналіз між групами з різним бойовим досвідом дозволив би значно поглибити розуміння механізмів ціннісної трансформації в екстремальних умовах. Не менш перспективним є вивчення ефективності конкретних психокорекційних методів у роботі з різними типами часової орієнтації, виявленими у цьому дослідженні [7; 11; 10].

Окремим напрямом може стати порівняльний аналіз ціннісних профілів до та після проходження програм психологічної реабілітації - це дозволило б оцінити реальний вплив психологічного супроводу на часову орієнтацію особистості. Таким чином, отримані результати відкривають широкий простір для подальших наукових розвідок і мають реальний потенціал для впровадження у практику психологічної допомоги особам зрілого віку в умовах воєнного та повоєнного часу [10; 13].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булах І., Резвих Є. Трансформація ціннісного компонента професійної діяльності дорослих в умовах війни. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 17-29
2. Гончаренко Ю. В. Життєві стратегії особистості: психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. Вип. 1(2). С. 79-83.
3. Гончаренко Ю. В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Т. VII. Вип. 44. С. 81-91.
4. Горбунова В. В., Климчук В. О. Психологічні наслідки участі в бойових діях: систематичний огляд. *Психологічний журнал.* 2020. Т. 6. № 3. С. 24-36.. URL: [https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3.3 ???](https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3.3)
5. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. 2-ге вид., переробл. і доп. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 390 с.
6. Помаз Г. С. Психологічні особливості ціннісно-сислової сфери особистості в умовах соціальної нестабільності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2018. Вип. 3(2). С. 112-118.
7. Мельник Ю. В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 218 с.
8. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 5-те вид., переробл. і доп. Київ : Академія, 2021. 384 с.
9. Тарапатова Н. М. Комплексна психосоціальна реабілітація як інструмент відновлення психосоціального здоров'я суспільства у стані військового конфлікту. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : матеріали наук.-практ. конф.* Ірпінь : Ун-т держ. фіскальної служби України, 2018. С. 112-117.
10. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах воєнного стану: теоретичні та прикладні аспекти. *Вісник психології і педагогіки.* 2022. № 24. С. 12-20.
11. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

12. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з нім. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 160 с.
13. Шевченко С. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 45-52.
14. Шестопад І. А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острого : Нац. ун-т «Острозька академія», 2017. 20 с.
15. Шишин А. О., Пономаренко Т. О. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2021. Т. 1. Вип. 58. С. 34-42.
16. Baltes P. B. Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline. *Developmental Psychology*. 1987. Vol. 23(5). P. 611-626.
17. Baltes P. B., Baltes M. M. Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation. *Successful Aging* / eds. P. B. Baltes, M. M. Baltes. Cambridge : Cambridge University Press, 1990. P. 1-34.
18. Batthyány A. Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna. Cham : Springer, 2017. 342 p.
19. Buhler C., Massarik F. (Eds.) *The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective*. New York : Springer Publishing Company, 1968. 434 p. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x>
20. Carlson J., Englar-Carlson M. *Adlerian Psychotherapy*. Washington, DC : American Psychological Association, 2017. 284 p.
21. Eagle M. N. *Psychoanalysis and Motivation*. New York : Routledge, 2018. 312 p.
22. Erbaş M. M. Adlerian Therapy: A General Review. *International Journal of Innovative Approaches in Education*. 2023. Vol. 7(2). P. 79-90.
23. Gabbard G. O. *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*. 6th ed. Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 2017. 640 p.
24. Hudson N. W. et al. Refining the Maturity Principle of Personality Development. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2022. Vol. 122(5). P. 942-958.

25. Improving the Psychological Well-being of the Population During Prolonged War. National Institute for Strategic Studies of Ukraine. 2024. URL: <https://niss.gov.ua> (дата звернення: 15.02.2026).
26. Mason T. B. et al. A Meta-Analysis of Self-Discrepancy and Psychopathology: Distinguishing the Role of Actual-Ideal and Actual-Ought Discrepancies. *Journal of Clinical Psychology*. 2019. Vol. 75(8). P. 1341-1359.
27. Méndez A., Rojas M. Cambio en la jerarquía de necesidades básicas de Maslow: evidencia desde el estudio del bienestar subjetivo en México. *Anales de Psicología*. 2024. Vol. 40(3). P. 458-465.
28. Orenstein G. A., Lewis L. Erikson's Stages of Psychosocial Development. StatPearls Publishing. 2022. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096> (дата звернення: 10.03.2026).
29. Schwartz S. H. Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? *Journal of Social Issues*. 1994. Vol. 50(4). P. 19-45. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x>
30. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(1). P. 1-18.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк методики ціннісних орієнтацій М. Рокича (RVS)

Інструкція: перед Вами 18 термінальних цінностей (Список А) і 18 інструментальних цінностей (Список Б). Будь ласка, уважно ознайомтесь з кожним списком і розставте цінності за ступенем їхньої важливості особисто для Вас: 1 - найважливіша, 18 - найменш важлива.

Список А - Термінальні цінності (цінності-цілі)

№	Цінність	Ранг
1	Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	
2	Життєва мудрість (зрілість суджень, що досягається досвідом)	
3	Здоров'я (фізичне і психічне)	
4	Цікава робота	
5	Краса природи і мистецтва	
6	Кохання (духовна та фізична близькість)	
7	Матеріально забезпечене життя	
8	Наявність хороших і вірних друзів	
9	Суспільне визнання	
10	Пізнання (розширення кругозору, освіта)	
11	Продуктивне життя (максимальне використання своїх можливостей)	
12	Розвиток (робота над собою, постійне вдосконалення)	
13	Розваги (необтяжливе проведення часу)	
14	Свобода (самостійність, незалежність у судженнях)	
15	Щасливе сімейне життя	
16	Щастя інших (добробут і вдосконалення інших людей)	
17	Творчість (можливість творчої діяльності)	
18	Впевненість у собі (внутрішня гармонія)	

Список Б - Інструментальні цінності (цінності-засоби)

№	Цінність	Ранг
1	Акуратність (охайність, уміння тримати речі в порядку)	
2	Вихованість (добрі манери)	
3	Високі запити (високі вимоги до життя та до себе)	
4	Життєрадісність (почуття гумору)	
5	Незалежність (здатність діяти самостійно)	
6	Непримиренність до недоліків у собі та інших	
7	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	
8	Відповідальність (почуття боргу, вміння виконувати обіцянки)	
9	Раціоналізм (вміння мислити логічно)	
10	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	
11	Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	
12	Тверда воля (вміння настояти на своєму)	
13	Терпимість (до поглядів і думок інших)	
14	Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору)	
15	Чесність (правдивість, щирість)	
16	Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність)	
17	Чуйність (дбайливість)	
18	Нетерпимість до несправедливості	

Додаток Б

Бланк автобіографічного (каузометричного) методу О. О. Кроніка

Інструкція: уявіть собі подумки все своє життя - минуле, сьогоднішнє, потенційне майбутнє. Як Ви вважаєте, до якого віку Ви доживете? Вкажіть реальну оцінку. Далі оцініть за 10-бальною шкалою (0 - абсолютно порожнє, 10 - гранично насичене подіями) кожне п'ятиріччя свого прожитого та очікуваного життя.

Очікувана тривалість мого життя: _____ років. Мій вік: _____ років.

П'ятиріччя	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25
Оцінка (0-10)					
П'ятиріччя	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50
Оцінка (0-10)					
П'ятиріччя	51-55	56-60	61-65	66-70	71-75
Оцінка (0-10)					
П'ятиріччя	76-80	81+			
Оцінка (0-10)					