

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Моргунська Наталія Григорівна

УДК 159.923.2:159.922.63

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У
ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Н.Г. Моргунська

Керівник роботи
Матеюк О.А.
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології

АНОТАЦІЯ

Моргунська Н. Г. Психологічні чинники формування картини майбутнього у людей зрілого віку. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі розглядається проблема формування картини майбутнього у людей зрілого віку, що має важливе значення для психологічного благополуччя, життєвої активності та адаптації особистості до соціальних змін. Досліджувана тема є актуальною у зв'язку з трансформаціями сучасного суспільства, зростанням рівня невизначеності та необхідністю збереження позитивного бачення майбутнього впродовж життєвого шляху. У роботі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз поняття «картина майбутнього», її структурних компонентів та психологічних детермінант, що впливають на її формування у зрілому віці.

Основною метою кваліфікаційної роботи є вивчення психологічних особливостей картини майбутнього у людей зрілого віку та визначення чинників, які сприяють формуванню позитивних і реалістичних уявлень про майбутнє. Для досягнення поставленої мети використано комплекс емпіричних методів дослідження, що дало змогу проаналізувати вікові та гендерні відмінності у сприйнятті майбутнього, а також особливості асоціативних уявлень респондентів щодо цього поняття. У дослідженні взяли участь молоді люди, особи зрілого віку та літні люди, що дозволило простежити динаміку змін картини майбутнього на різних етапах онтогенезу.

У ході дослідження встановлено, що для молоді характерна орієнтація на самореалізацію та матеріальні досягнення, тоді як у осіб зрілого віку провідного значення набувають емоційно-ціннісні та соціальні аспекти майбутнього. Літні люди зосереджуються переважно на духовних цінностях, стані здоров'я, внутрішньому спокої та благополуччі близьких. Отримані результати свідчать про поступову трансформацію картини майбутнього з віком, що проявляється у

зменшенні значущості досягальних і матеріальних компонентів та зростанні ролі духовних і емоційних складників.

Окрему увагу в роботі приділено розробці та апробації тренінгової програми «Погляд у щасливе майбуття», спрямованої на розвиток саморефлексії, усвідомлення життєвих цінностей, формування позитивного мислення та оптимістичного ставлення до майбутнього у осіб зрілого віку. Доведено, що впровадження програми сприяє підвищенню рівня оптимізму, зниженню тривожності та підвищенню усвідомленості життєвих цілей.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів під час роботи з особами зрілого віку, а також у розробці програм психологічної підтримки та психокорекції, спрямованих на формування позитивної картини майбутнього та підвищення якості життя.

Ключові слова: картина майбутнього, зрілий вік, психологічні особливості, позитивні уявлення про майбутнє, саморефлексія, оптимізм, психокорекція, тренінг.

ABSTRACT

Morhunska N. H. Psychological factors shaping the picture of the future in mature people. – Qualification thesis manuscript.

Qualification thesis for obtaining the Master's degree in Specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification thesis addresses the problem of forming the image of the future of middle-aged adults, which plays a significant role in psychological well-being, life satisfaction, and personal adaptation to social changes. The relevance of the research is determined by contemporary social transformations, increased uncertainty, and the growing need to maintain a positive and realistic vision of the future throughout the life course. The paper presents a comprehensive theoretical analysis of the concept of the image of the future, its structural components, and psychological determinants influencing its formation in middle adulthood.

The main aim of the study is to investigate the psychological characteristics of the image of the future in middle-aged adults and to identify the factors that contribute to the development of positive and realistic future representations. To achieve this aim, a set of empirical research methods was applied, enabling the analysis of age- and gender-related differences in future perceptions, as well as respondents' associative representations of the concept of the future. The study involved young adults, middle-aged adults, and older adults, which made it possible to trace age-related changes in the image of the future across different stages of adulthood.

The findings indicate that young adults tend to focus on self-realization and material achievements, whereas middle-aged adults place greater emphasis on emotional, value-based, and social aspects of the future. Older adults predominantly orient toward spiritual values, health, inner peace, and the well-being of close relatives. The results demonstrate a gradual transformation of the image of the future with age, characterized by a decrease in the importance of material and achievement-oriented components and an increase in the significance of emotional and spiritual dimensions.

Special attention is paid to the development and implementation of the training program “A Look into a Happy Future,” aimed at enhancing self-reflection, awareness

of life values, positive thinking, and an optimistic attitude toward the future in middle-aged adults. The effectiveness of the program is confirmed by increased levels of optimism, reduced anxiety, and greater clarity of life goals among participants.

The results of the study can be applied in practical psychological work with middle-aged adults and may serve as a basis for developing psychological support and psychocorrection programs focused on fostering a positive image of the future and improving quality of life.

Keywords: image of the future, middle adulthood, psychological characteristics, positive future representations, self-reflection, optimism, psychocorrection, training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ	8
1.1.Поняття про картину майбутнього та її складові у психології.....	8
1.2.Детермінанти впливу на формування картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку.....	11
1.3.Теоретична модель дослідження картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку.....	15
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ	22
2.1.Структура та організація дослідження.....	22
2.2.Методики та процедура дослідження.....	25
2.3. Розробка тренінгової програми із формування позитивних уявлень про майбутнє у свідомості людей зрілого віку «Погляд у щасливе майбуття».....	29
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ	41
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів картини майбутнього у свідомості осіб зрілого віку.....	41
3.3. Аналіз ефективності психокорекційної роботи.....	69
Висновки до розділу 3.....	83
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	98

ВСТУП

Актуальність дослідження. Уявлення про картину майбутнього є ключовим чинником особистісного розвитку, впливаючи на життєві орієнтири, мотивацію, самооцінку та здатність долати труднощі. Сучасні соціальні трансформації, зокрема війна, економічна нестабільність та зміни у сфері цінностей, істотно впливають на сприйняття людиною власного майбутнього. Тому психологічна підтримка формування позитивної, реалістичної картини майбутнього є важливою умовою збереження психічного здоров'я.

Уявлення про картину майбутнього є ключовим чинником особистісного розвитку, впливаючи на життєві орієнтири, мотивацію, самооцінку та здатність долати труднощі. Сучасні соціальні трансформації, зокрема війна, економічна нестабільність та зміни у сфері цінностей, істотно впливають на сприйняття людиною власного майбутнього. Тому психологічна підтримка формування позитивної, реалістичної картини майбутнього є важливою умовою збереження психічного здоров'я.

Зрілий вік має певну специфіку у формуванні картини майбутнього, що зумовлюється індивідуально-психологічними, гендерними особливостями цього етапу. Дослідженню картини майбутнього у свідомості осіб зрілого віку присвячені розробки таких дослідників, як: Балашова О. М., Добриніна І.В., Дроздова М.А., Гріньова О. М., Терещенка М. В., Чепелевої Н. В. Зокрема, у праці Блашкової О. М. розглянуті психологічні аспекти проектування власного майбутнього у процесі професійної підготовки та роль ціннісно-сміслових орієнтирів. У дослідженнях Добриніної І. В. проаналізовано індивідуально-психологічні репрезентації образу світу майбутнього, когнітивні та мотиваційні механізми формування життєвої перспективи. У роботі Дроздової М. А. виділено соціально-демографічні чинники формування уявлень про майбутнє в умовах сучасних викликів, зокрема війни та соціальної нестабільності [9]. У праці Гріньової О. М. досліджено психологію проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку та особливості формування часової перспективи [8]. У дослідженнях Васильченка О. та колег розглянуто мультимодальні аспекти

образу майбутнього та його взаємозв'язок з образом «Я» [3; 4; 5]. У роботі Дзюби Т. М. висвітлено роль саморефлексії, ідентичності та адаптаційних механізмів у формуванні майбутнього дорослих людей [11]. У праці Терещенка М. В. розкрито оціночні компоненти майбутнього (бажане – очікуване) та їх значення у психології творчості [40]. У дослідженнях Чепелевої Н. В. проаналізовано психологію життєвого шляху людини та взаємозв'язок часової перспективи з ідентичністю та самоприйняттям [44].

Вплив життєвого досвіду, а також навичок саморефлексії у чоловіків та жінок зрілого віку на формування картини майбутнього розглянуто у розробках таких учених, як: Brosch T., Desrichard O., Stussi Y., Sander D. У дослідженнях Дзюби Т. М. та Коваленка О. Г. показано, що розвинена саморефлексія у зрілому віці є підґрунтям для об'єктивного усвідомлення умов, чинників та ресурсів, що формують картину щасливого та реалізованого майбутнього. У праці Поповича І. С. доведено, що особистість у зрілому віці, на відміну від попередніх етапів, спроможна підходити до планування власного життя більш свідомо та осмислено, реалістично визначати життєві цінності, орієнтири та конкретні плани.

З огляду на це, психологія зрілого віку акцентує увагу на інтеграції когнітивних, мотиваційних та емоційних компонентів картини майбутнього. Особистість у зрілому віці здатна аналізувати минулий досвід, оцінювати реальні можливості та обирати життєві стратегії, що максимально відповідають її ціннісним пріоритетам. Таким чином, формування картини майбутнього у зрілому віці є результатом синтезу особистісного досвіду, соціальних очікувань та внутрішніх прагнень, що забезпечує психологічне благополуччя, життєву стійкість та ефективне планування подальших етапів життя [11; 21; 32; 48].

Тому вивчення психологічних чинників, що впливають на формування картини майбутнього у зрілому віці дозволить визначити ті умови (складові), завдяки яким особистість відчуває успіх, реалізованість, самодостатність, впевненість у собі.

Із огляду на це, обрана тема магістерського дослідження: «Психологічні чинники формування картини майбутнього у людей зрілого віку», має актуальність для подальшого її вивчення.

Мета дослідження: емпірично дослідити чинники формування картини майбутнього у людей зрілого віку.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічних чинників формування картини майбутнього у людей зрілого віку.
2. Організувати емпіричне дослідження психологічних чинників, що складають змістове наповнення картини майбутнього у осіб зрілого віку.
3. Розробити програму тренінгу, спрямовану на формування позитивних уявлень про майбутнє у осіб зрілого віку.
4. Здійснити аналіз уявлень про картину майбутнього у осіб зрілого віку, здійснити порівняння результатів у гендерному та віковому аспектах.
5. Перевірити ефективність запропонованої системи роботи.

Об'єкт дослідження – картина майбутнього у свідомості особистості.

Предмет дослідження – картина майбутнього у свідомості осіб зрілого віку.

Гіпотеза дослідження: формування картини майбутнього у зрілому віці визначається поєднанням когнітивних, емоційних, ціннісних і діяльнісних детермінант; в уявленнях про картину майбутнього у осіб зрілого віку будуть спостерігатися певні відмінності, зумовлені впливом гендерних та вікових особливостей.

Теоретико-методологічною основою дослідження є роботи провідних вчених, присвячені проблемі формування картини майбутнього у свідомості особистості, зокрема Зімбардо П. Г. та Терещенко М. В., які розкрили механізми репрезентації майбутніх подій, взаємозв'язок образу «Я» та проєктування життєвих стратегій [40; 67]. Значну увагу в дослідженнях приділено також гендерним та віковим особливостям, що впливають на формування картини майбутнього, адже ці чинники визначають стиль мислення, когнітивні та

емоційні ресурси, рівень рефлексії та здатність до прогнозування власного життя (Варбан Є. В., Кирєєва З. М., Brosch T., Desrichard O., Stussi Y., Sander D.).

У дослідженнях показано, що у зрілому віці роль цих чинників особливо помітна: особистість здатна більш усвідомлено інтегрувати минулий досвід, оцінювати можливі ризики та перспективи, а також об'єктивно формулювати життєві цінності та стратегічні плани [11; 21; 32]. Гендерні особливості визначають стиль прийняття рішень і тип емоційної регуляції: чоловіки та жінки по-різному оцінюють перспективи, використовують когнітивні ресурси та проявляють адаптивні стратегії у контексті власного майбутнього [48].

Таким чином, інтеграція знань про механізми формування картини майбутнього, врахування вікових та гендерних відмінностей, а також аналіз психологічних ресурсів особистості дозволяють створити комплексне уявлення про те, як індивідуум конструює власне майбутнє, планує життєві стратегії та реалізує соціально-ціннісні пріоритети у різні періоди життя. Ця перспектива підкреслює міждисциплінарний характер проблеми та її значущість для сучасної психології.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел); емпіричні (бесіда, тестування, анкетування, констатувальний та формувальний експерименти); психодіагностичні методики: асоціативний експеримент – використовувався для дослідження психологічних детермінант на формування образу майбутнього у осіб зрілого віку; методи статистичної обробки даних: описова статистика (знаходження рівнів вираженості ознаки у відсотках, середнє арифметичне значення).

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2025 року. Дослідження із визначення психологічних детермінант формування образу майбутнього серед осіб зрілого віку проводилося на базі ЖДТУ, м. Житомира. Вибірка дослідження включала 180 учасників, розділених на шість груп: молодь (16–30 років, чоловіки та жінки), особи зрілого віку (31–60 років, чоловіки та жінки) та літні люди (60+ років, чоловіки та жінки), по 30 осіб у кожній групі.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: визначено психологічні чинники формування образу майбутнього у свідомості осіб зрілого віку; розроблено шляхи формування образу позитивного майбутнього у свідомості осіб зрілого віку.

Практична значущість одержаних результатів полягає у визначенні психологічних особливостей формування картини майбутнього у свідомості осіб зрілого віку. Розроблено програму тренінгу, спрямовану на формування образу позитивного майбутнього у свідомості осіб зрілого віку. Результати можуть бути використані психологом у роботі із особами зрілого віку у контексті із проблемою.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків, списку джерел та додатків. Основний текст роботи склав 88 сторінок. Загальний обсяг становить 102 сторінки. Список джерел становить 72 позиції. Робота містить 15 таблиць, 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Поняття про картину майбутнього та її складові у психології

Дослідження картини майбутнього є важливою складовою сучасної психології, оскільки вони дозволяють вивчати, як особистість формує уявлення про власне життя, визначає цілі, пріоритети та смислові орієнтири. Актуальність таких досліджень зростає у зв'язку з динамічними соціальними змінами, постійною невизначеністю та потребою особистості у прогнозуванні власних дій та наслідків. Вивчення картини майбутнього дає змогу зрозуміти, як людина інтегрує минуле, теперішнє і майбутнє в єдину когнітивно-емоційну систему, формує часову перспективу, планує життєві стратегії та адаптується до соціального середовища [1; 3; 10; 11].

Дана проблема вивчалася із різних позицій та напрямків, зокрема, Блашковою О. М., Добриніною І. В., Дроздовою М. А., Гріньовою О. М., Дзюбою Т. М., Терещенко М. А., Чепелевою Н. В. та іншими дослідниками.

Зокрема, у праці Блашкової О. М. розглянуті психологічні аспекти проєктування власного майбутнього у процесі професійної підготовки та роль ціннісно-смислових орієнтирів [1]. У дослідженнях Добриніної І. В. проаналізовано індивідуально-психологічні репрезентації образу світу майбутнього, когнітивні та мотиваційні механізми формування життєвої перспективи [10].

У роботі Дроздової М. А. виділено соціально-демографічні чинники формування уявлень про майбутнє в умовах сучасних викликів, зокрема війни та соціальної нестабільності [9].

У праці Гріньової О. М. досліджено психологію проєктування життєвого шляху особистістю юнацького віку та особливості формування часової перспективи [8].

У дослідженнях Васильченка О. та колег розглянуто мультимодальні аспекти образу майбутнього та його взаємозв'язок з образом «Я» [3; 4; 5].

У роботі Дзюби Т. М. висвітлено роль саморефлексії, ідентичності та адаптаційних механізмів у формуванні майбутнього дорослих людей [11]. У праці Терещенка М. В. розкрито оціночні компоненти майбутнього (бажане – очікуване) та їх значення у психології творчості [40].

У дослідженнях Чепелевої Н. В. проаналізовано психологію життєвого шляху людини та взаємозв'язок часової перспективи з ідентичністю та самоприйняттям [44].

На думку Блашкової О. М., психологія проєктування власного майбутнього дозволяє окреслити межі життєвих перспектив особистості та визначити, які цілі і соціальні очікування є пріоритетними для індивіда [1]. Добриніна І. В. підкреслює, що уявлення про майбутнє виступає як складний психологічний конструкт, який інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти, забезпечуючи особистісну орієнтацію в часі [10].

Дроздова М. А. зазначає, що соціально-демографічні чинники, включно з віком, освітою та соціальним статусом, значною мірою впливають на формування уявлень про майбутнє та визначають різницю у смисловому наповненні цих образів у різних груп населення [9]. Гріньова О. М. вказує, що у юнацькому віці особливе значення має психологія проєктування життєвого шляху, оскільки саме на цьому етапі формується базова часово-смилова перспектива та життєві цілі [8].

Васильченко О. та колеги наголошують, що образ майбутнього є мультимодальним конструктом, який включає як реалістичні прогнози, так і бажані сценарії, а також активно взаємодіє з образом «Я» особистості, формуючи стратегії життєвої самореалізації [3; 4; 5]. Дзюба Т. М. підкреслює, що формування уявлень про майбутнє у дорослих осіб тісно пов'язане з процесами саморефлексії та ідентичності, а також є важливим механізмом адаптації до соціальних змін і життєвих криз [11].

У роботі Дзюби Т. М. висвітлено роль саморефлексії, ідентичності та адаптаційних механізмів у формуванні майбутнього дорослих людей, показано, як особистість використовує часову перспективу для подолання життєвих криз та побудови стратегій самореалізації [11].

У праці Терещенка М. В. розкрито оціночні компоненти майбутнього (бажане – очікуване), що дозволяє зрозуміти, як особистість інтегрує суб'єктивні очікування у власну життєву траєкторію та творчу активність [40].

У дослідженнях Чепелевої Н. В. проаналізовано психологію життєвого шляху людини та взаємозв'язок часової перспективи з ідентичністю і самоприйняттям, що забезпечує внутрішню когнітивно-емоційну цілісність особистості [44].

Важливо відзначити, що картина майбутнього включає кілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивний, що відображає знання та прогнози про майбутні події; мотиваційний, що визначає прагнення та цілі; емоційний, який відповідає за оцінку майбутніх можливостей і ризиків; та соціальний, що інтегрує очікування соціального оточення та культурні цінності [1; 10; 11].

Згідно з дослідженнями, ці компоненти взаємодіють, формуючи унікальну картину майбутнього кожної особистості, яка визначає її поведінкові стратегії та життєві орієнтири [3; 5; 9; 40].

Сучасні психологи підкреслюють, що формування позитивного майбутнього базується на поєднанні оптимізму, внутрішньої надії та саморефлексії, що забезпечує психологічне благополуччя, життєву стійкість та адаптаційні можливості в умовах нестабільності [1; 9; 24]. Дослідження також показують, що різні рівні ідентичності особистості формують різну часову орієнтацію, від короткострокових до довгострокових проєктів, від особистих до соціально-колективних стратегій [3; 5; 19].

Вивчення образу майбутнього дозволяє науковцям не лише описати внутрішній світ особистості, а й прогнозувати її поведінку та вибір життєвих стратегій. На думку дослідників, картина майбутнього реалізує кілька функцій: мотиваційну, когнітивну та регулятивну, оскільки вона визначає пріоритети,

очікування та прийняття рішень у довгостроковій перспективі [1; 8; 10; 11]. Водночас уявлення про майбутнє інтегрує індивідуальний і соціальний виміри: індивід проектує власні життєві плани, а соціальні норми та цінності визначають межі й можливості цих проєктів. Таким чином, картина майбутнього виступає не лише як психологічний феномен, а й як соціокультурний конструкт, що відображає взаємодію особистості і суспільства.

Сучасні дослідження також підкреслюють важливість розвитку «позитивного майбутнього», яке поєднує оптимізм, внутрішню надію та саморефлексію, а також визначає рівень психологічного благополуччя особистості [1; 9; 24]. Формування часової перспективи у контексті уявлень про майбутнє безпосередньо пов'язане з ідентичністю, рівнем самоприйняття та життєвими стратегіями особистості [8; 10; 11]. Різні рівні ідентичності відображають різні моделі майбутнього: від короткострокових до довгострокових, від особистих до соціально-колективних [3; 5; 19].

Отже, у сучасній психології поняття «картина майбутнього» об'єднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти, що дозволяє дослідникам і практикам більш глибоко аналізувати процеси життєвого планування та конструювання ідентичності в різних вікових періодах.

Індивідуальна природа цього процесу співвідноситься із особистісною проєкцією майбутнього, зі свого боку, також реалізує загальний соціальний дискурс картини майбутнього, котрий дає змогу визначати цілі суспільного розвитку. Тому поняття «картина майбутнього» у свідомості осіб зрілого віку поєднує як індивідуальне, так і соціальне.

1.2.Детермінанти впливу на формування картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку

На формування картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку мають вплив низка чинників: індивідуально-психологічних, гендерних, вікових. Розуміння особливостей цього процесу є надзвичайно важливим, оскільки

допомагає окреслити психологічні механізми, що визначають перспективне мислення, мотивацію та життєві стратегії осіб цього вікового періоду. Теоретико-методологічною основою дослідження є роботи провідних вчених, присвячені формуванню картини майбутнього у свідомості особистості, зокрема: Блашкова О. М. розглянуто психологічні аспекти проектування власного майбутнього у процесі професійної підготовки та роль ціннісно-смислових орієнтирів [1]; Добриніна І. В. – індивідуально-психологічні репрезентації образу світу майбутнього, когнітивні та мотиваційні механізми [10]; Дроздова М. А. – соціально-демографічні чинники формування уявлень про майбутнє в умовах сучасних викликів, зокрема війни та соціальної нестабільності [9]; Гріньова О. М. – психологія проектування життєвого шляху юнацького віку та особливості формування часової перспективи [8]; Васильченко О. – мультимодальні аспекти образу майбутнього та його взаємозв'язок з образом «Я» [3; 4; 5]; Дзюба Т. М. – роль саморефлексії, ідентичності та адаптаційних механізмів у формуванні майбутнього в дорослому віці [11]; Терещенко М. В. – оціночні компоненти майбутнього (бажане – очікуване) та їх значення у психології творчості [40]; Чепелева Н. В. – психологія життєвого шляху людини та взаємозв'язок часової перспективи з ідентичністю та самоприйняттям [44].

Уявлення про картину майбутнього у зрілому віці обумовлюються також гендерними особливостями, тобто сукупністю ролей та моделей поведінки обох статей. Традиційно вважалося, що щастя жінок визначається турботою про сім'ю та родинні відносини, а благополуччя чоловіків – досягненнями у кар'єрі та матеріальним забезпеченням сім'ї. Проте сучасна реальність демонструє, що жінки можуть успішно реалізовуватися як у професійній діяльності, так і в сімейному житті, прагнучи до гендерної рівності [2].

Уявлення про картину майбутнього у зрілому віці формуються під впливом гендерних стереотипів та соціальних уявлень про роль чоловіків і жінок. У сучасних українських підходах соціальна роль визначається як засіб і модель поведінки індивіда, обумовлена його соціальним становищем, позицією або статусом, а також потребами та самоприйняттям ролі як суб'єкта соціальної

взаємодії. Вона включає очікувані моделі поведінки, прийнятні стандарти для особи, яка займає конкретну позицію, і соціальну функцію, що фіксує місце індивіда у системі суспільних взаємовідносин [13].

Соціальна роль не визначає детально поведінку кожної особи; її виконання залежить від внутрішнього прийняття ролі, ступеня ідентифікації з нормами та вимогами, а також від індивідуально-психологічних рис особистості. Через це суспільні відносини набувають індивідуального «особистого забарвлення», і кожна соціальна роль залишає певний «спектр можливостей» для свого виконавця [13].

На думку дослідників, Дзюба Т. М. та Попович І. С., більшість чоловіків у зрілому віці менш зацікавлені у власному щасті, тоді як жінки активно прагнуть його пізнати у своєму житті. Автори пов'язують це з потребою чоловіків підтверджувати власну перевагу та марнославством [16; 17].

Вчені також виявили відмінності у структурі уявлень про картину майбутнього серед чоловіків і жінок зрілого віку. Її формування пов'язане із ціннісною сферою особистості, включаючи моральні, духовні, етичні, патріотичні та матеріальні цінності, любов, прагнення допомагати іншим, спрямованість на реалізацію життєвих цілей [16]. У гендерному аспекті «жіночі» уявлення часто проявляються турботою про сім'ю, тоді як «чоловічі» – у досягненнях у кар'єрі та особистій самореалізації. Проте багато осіб зрілого віку прагнуть досягати успіху у професії на рівних умовах та підтримувати гармонію у сімейних стосунках [6].

Особливу увагу дослідники приділяють соціальним детермінантам впливу на формування картини майбутнього. Сидоренко Г. М. зазначає, що соціальні взаємостосунки, рівень підтримки та включеність у соціальне середовище значно впливають на перспективне мислення та сприйняття майбутнього, забезпечуючи відчуття безпеки та стабільності [39]. Дяченко І. В. додає, що часові орієнтації особистості детермінуються культурним та соціальним контекстом, який формує моделі поведінки та стандарти оцінки досягнень [12].

Дослідження уявлень про картину майбутнього є важливим завданням психологічної практики, оскільки сприяє стабільності, мотивації та внутрішньому зростанню людини. Рекомендації можуть бути використані у психолого-педагогічній роботі, консультуванні та соціальній адаптації осіб різного віку.

До ефективних методів дослідження уявлень про картину майбутнього у різних вікових групах належать візуалізація майбутнього («Future Self»), метод «Життєвих колажів», створення «Щоденника майбутнього» та наративні техніки (White & Epston, 2010). Вправи типу «Лист у майбутнє» або «Мапа життєвих цілей» допомагають усвідомити власні цінності та трансформувати страх перед невизначеністю у конструктивне бачення.

Аналіз умов та чинників формування уявлень про майбутнє у різні вікові періоди показав, що у молодому віці важливими є самостійність, професійне самовизначення та формування життєвих цілей. У зрілому віці формування картини майбутнього пов'язане з балансом між самореалізацією і стабільністю сімейного життя. У літньому віці пріоритетами стають інтеграція життєвого досвіду, прийняття вікових змін та переосмислення сенсу життя.

Крім того, на формування картини майбутнього у свідомості осіб зрілого віку впливають прагнення до самореалізації, бажання приносити користь іншим. Образ майбутнього формується за умови здатності людини реалізовуватися у професії, постійно самовдосконалюватися, розвивати професійні знання, вміння та навички, бачити власні помилки і вчасно їх виправляти [1; 10; 11; 32; 40; 44].

Отже, було здійснено аналіз умов та чинників формування уявлень про майбутнє у різні вікові періоди. У молодому віці важливими є самостійність, професійне самовизначення, формування мрій і життєвих цілей. У цьому контексті підтримка дорослих сприяє стабільності уявлень про майбутнє.

Тоді, як у зрілому віці формування картини майбутнього пов'язане з балансом між самореалізацією і стабільністю сімейного життя. У літньому віці важливою стає інтеграція досвіду, прийняття вікових змін, переосмислення сенсу життя.

Крім того, на формування картини майбутнього у свідомості осіб зрілого віку мають вплив такі передумови, як: прагнення до самореалізації, бажання приносити користь іншим. Образ майбутнього може формуватися за умов здатності людини реалізуватися у майбутній професії успішно можна лише завдяки постійному самовдосконаленню, розвитку професійних знань, вмінь та навичок, здатності бачити помилки та вчасно виправляти їх.

1.3.Теоретична модель дослідження картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку

Зважаючи на актуальність дослідження складових картини майбутнього серед осіб зрілого віку, нами була розроблена теоретична модель, що сприяла вивченню цього феномену (рис.1.1.).

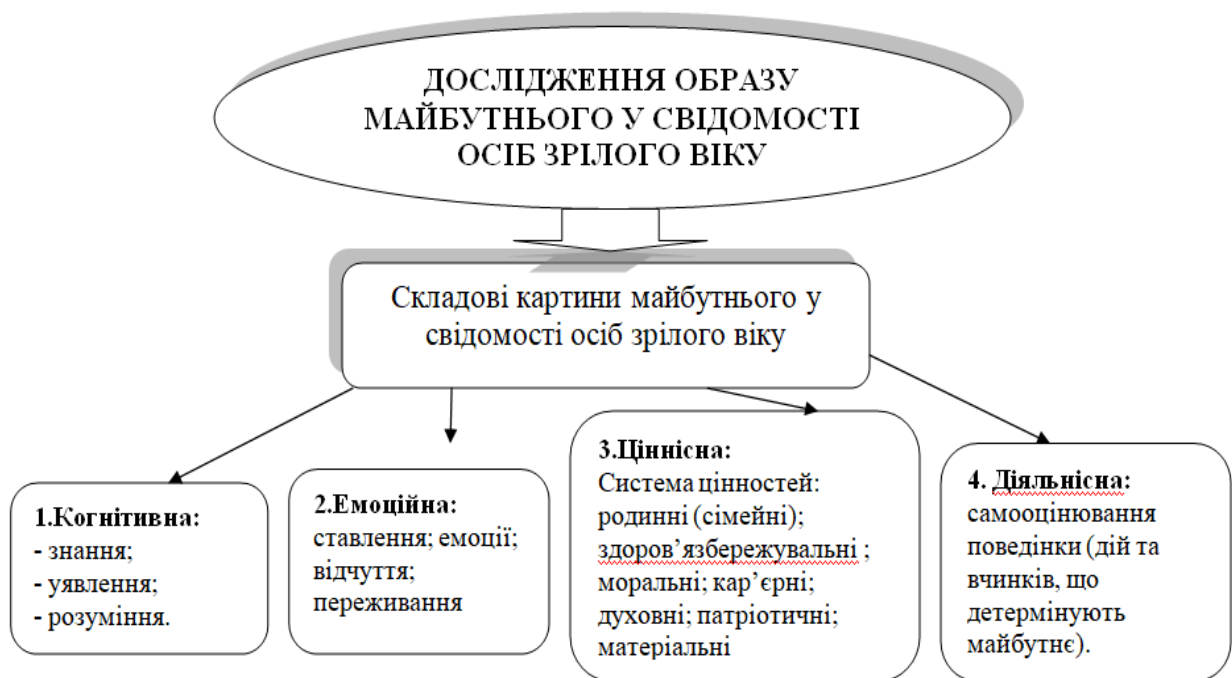


Рис.1.1. Теоретична модель дослідження картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку

Відповідно до розробленої моделі (рис.1.1.), картина майбутнього осіб зрілого віку розглядається сучасною психологією як багатовимірне утворення,

що формується на перетині когнітивних уявлень, емоційних переживань, ціннісних орієнтацій та реальної активності людини.

Формування картини майбутнього у зрілому віці є багатовимірним процесом, що залежить від когнітивних, емоційних, ціннісних та діяльнісних детермінант. На думку І. Дяченка, часову перспективу особистості визначають її орієнтації в минуле, теперішнє та майбутнє, які, у свою чергу, значною мірою впливають на суб'єктивне психологічне благополуччя дорослої людини [13].

Одним із ключових вимірів картини майбутнього є **когнітивний**. Уявлення людини про власні перспективи, знання про те, що саме слід зробити для досягнення бажаного рівня благополуччя, а також розуміння обмежень і ресурсів формують основу того, як особистість будує власні життєві плани. Сучасні дослідження підкреслюють, що когнітивний компонент майбутнього осіб зрілого віку поступово переходить від глобальних мрій до більш структурованих та реалістичних понять, що ґрунтуються на попередньому досвіді, компетентності та усвідомленні професійного й соціального становища. У працях Дзюби Т. М. зазначено, що здатність осмислювати власні життєві цілі, планувати майбутнє та оцінювати власні ресурси є складовою психологічної саморефлексії та адаптаційних механізмів [11]. Добриніна І. В. досліджує когнітивні та мотиваційні механізми формування уявлень про майбутнє, акцентуючи увагу на індивідуальних особливостях сприйняття життєвих перспектив [10]. Гріньова О. М. підкреслює, що психологія проектування життєвого шляху включає не лише планування кар'єри та навчання, а й формування реалістичних життєвих очікувань у зрілому віці [8]. Терещенко М. В. розглядає оціночні компоненти майбутнього (бажане – очікуване) та їхнє значення для когнітивної структури майбутніх уявлень [40]. Васильченко О. та Бацман Є. виділяють мультимодальні аспекти образу майбутнього, що включають когнітивні уявлення про можливі життєві сценарії [3; 4; 5]. Чепелева Н. В. наголошує, що когнітивний компонент взаємопов'язаний із часовою перспективою та процесами самоприйняття у дорослому віці [44].

Особливу увагу дослідники приділяють соціальним детермінантам впливу на формування картини майбутнього у осіб зрілого віку. На думку Сидоренко Г. М., соціальні взаємостосунки, рівень підтримки та включеність у соціальне середовище значно впливають на перспективне мислення і сприйняття майбутнього, оскільки забезпечують почуття безпеки та стабільності [39]. Дяченко І. В. із цього приводу також зазначає, що часові орієнтації особистості детермінуються культурним та соціальним контекстом, який задає моделі поведінки і стандарти оцінки досягнень [12].

У наукових публікаціях останніх років, зокрема, цей феномен трактують як внутрішню модель майбутнього життєвого шляху, яка одночасно відображає особистісний досвід, соціальні очікування, мотивацію та зміну часової перспективи впродовж життя. Дослідники підкреслюють, що в зрілому віці структура майбутнього зазнає суттєвих трансформацій, оскільки людина накопичує критичну масу життєвого досвіду, що дозволяє дивитися на перспективи реалістичніше, ніж у молодості, і водночас більш вибірково [34]. Саме через поєднання реалістичності й вибіркової майбутнє перестає сприйматися як безмежний простір можливостей і починає відображати конкретні, емоційно значущі та ціннісно детерміновані вектори розвитку.

Емоційний аспект майбутньої перспективи, на думку Петренко О. І., проявляється в усвідомленні власних ресурсів та потенціалу, що формує відчуття контролю над подальшим життям і сприяє підтриманню позитивного емоційного стану [31]. Водночас ціннісні орієнтації відіграють ключову роль у визначенні значущих цілей та пріоритетів, адже, як зазначає Кравченко Л. П., усвідомлення власних цінностей стимулює вибір напрямків діяльності та визначає пріоритети у формуванні майбутніх планів [22].

Водночас емоційний вимір майбутнього визначає те, яке забарвлення надає своїм перспективам особистість — оптимістичне, стримано-реалістичне чи тривожне. У сучасних дослідженнях емоційна складова тісно пов'язується з теорією соціо-емоційної селективності, згідно з якою з віком часовий горизонт сприймається як більш обмежений, а тому люди віддають перевагу цілям, що

несуть емоційну насиченість, стабільність і сенс [34; 35]. Це зумовлює те, що особи зрілого віку частіше акцентують увагу не стільки на досягненні зовнішніх результатів, скільки на якості взаємостосунків, внутрішній гармонії й відчутті завершеності певних життєвих етапів (Сидоренко Г. М., Іванова Т. В.) [39].

Емоційне ставлення до майбутнього стає своєрідним фільтром, через який інтерпретуються плани, цілі й навіть власні можливості. Як показують недавні емпіричні дослідження, особи, які отримують емоційну підтримку та задоволеність життям, частіше демонструють оптимістичне бачення майбутнього та активну життєву позицію (Петренко О. І., Park K. W., Kim S.) [31; 51; 57].

Особливо важливою у формуванні моделі майбутнього виступає система цінностей. Саме ціннісні орієнтації визначають, які майбутні події вважаються значущими та бажаними. У зрілому віці вони часто стабілізуються й водночас поглиблюються: людина переосмислює попередній шлях, виокремлює те, що має найбільшу вагу, та будує перспективи, виходячи з того, що є справді важливим. Останні українські дослідження (Нежинська О. В., Хілько С. М.) підтверджують, що ціннісні структури осіб зрілого віку спрямовані переважно на підтримку близьких, збереження здоров'я, розвиток особистісної компетентності й соціальної включеності [16].

Значущим є й те, що цінності виступають мотиваторами самореалізації: вони задають напрям діяльності та визначають її емоційно-смісловий зміст. Так, орієнтація на саморозвиток, автономію, соціальну взаємодію чи передачу досвіду молодшим відображає не лише внутрішні потреби особистості, але й спосіб, у який вона уявляє власне майбутнє та роль у ньому (Дзюба Т. М., Коваленко О. І., Попович І. В.) [11; 22; 27].

Не менш важливим є діяльнісний компонент. На думку Петренко О. В., реалізація власних можливостей через професійну, соціальну чи творчу активність формує відчуття самореалізації і безпосередньо впливає на образ майбутнього, роблячи його більш конкретним та мотивуючим [21]. Крім того, Кравченко Л. М. підкреслює, що ціннісні орієнтації взаємодіють із діяльністю,

адже реалізація значущих цілей дозволяє закріпити уявлення про успішне майбутнє і створює відчуття психологічного комфорту [22].

Діяльнісний аспект картини майбутнього у зрілому віці пов'язаний із практичною реалізацією цінностей, емоційних установок і когнітивних уявлень через конкретні дії та життєві рішення. У працях останніх років підкреслюється, що самореалізація в пізній дорослості залишається активним процесом, який не переривається із віком, а лише змінює форми. Людина може реалізовуватися через професійну діяльність, соціальну активність, волонтерство, творчість або наставництво, і кожна з цих форм допомагає підтримувати відчуття значущості та контролю над власним життям (Дзюба Т. М., Коваленко О. І., Попович І. В.) [11; 22; 27].

Новітні дослідження мотивації дорослих також показують, що поведінка в цьому віці визначається прагненням до діяльності, яка приносить емоційний сенс, соціальну користь і внутрішню завершеність, тобто сприяє відчуттю реалістичного й водночас емоційно насиченого майбутнього (Варбан Є. В., Кирєєва З. М., Brosch T., Desrichard O., Stussi Y., Sander D.) [3; 4; 5; 6].

Таким чином, діяльнісний компонент виступає критично важливою складовою картини майбутнього осіб зрілого віку, оскільки він дозволяє особистості втілювати свої цінності та життєві плани у конкретних діях, створюючи відчуття сенсу, контролю та задоволення від власного розвитку. Саме через активну реалізацію цілей і завдань особа здатна підтримувати стабільне й гармонійне бачення майбутнього, що поєднує когнітивні, емоційні та ціннісні складові.

Узагальнюючи, можна сказати, що картина майбутнього осіб зрілого віку є результатом тонкої взаємодії когнітивних уявлень, емоційних переживань, ціннісних орієнтацій та реальних способів дії. Зміни в часовому сприйнятті, нагромаджений досвід і переорієнтація мотивації створюють умови, за яких майбутнє набуває більшої визначеності та емоційної осмисленості. У цьому віці людина прагне не стільки до досягнення кількісних результатів, скільки до якості життя, гармонії, соціальної взаємодії та внутрішнього розвитку. Саме тому

аналіз картини майбутнього зрілих дорослих дозволяє глибше зрозуміти закономірності вікового розвитку, механізми адаптації та фактори психологічного благополуччя, що є особливо актуальним у сучасному суспільстві, де тривалість життя зростає, а вимоги до особистісної мобільності продовжують ускладнюватися.

Отже, відповідно до розробленої теоретичної моделі, картину майбутнього осіб зрілого віку склали такі компоненти (складові), як: когнітивна (система знань та уявлень про умови та чинники, за допомогою яких можна досягти щастя у майбутньому та само реалізуватися у ньому); емоційна (відчуття реалізованості у житті, ставлення до свого майбутнього); ціннісна (система цінностей, що формують картину майбутнього: наприклад, під цим розуміють певний рівень здоров'я або ж щастя своїх близьких (дітей, родичів); діяльнісна (оцінювання особистістю своїх дій, вчинків та досягнень із точки зору самореалізації у житті, які є умовами її реалізованості у майбутньому тощо).

Висновки до розділу 1

Визначено, що картина майбутнього визначається як система уявлень, цінностей, перспектив, які допомагають визначати життєвий шлях особистості, відчуття нею реалізованості собою та своїм життям, можливість оцінювати свої якості, здібності, життєві перспективи, що сприяють формуванню картини майбутнього. Для кожної особистості поняття «картина майбутнього» має суто індивідуальний та неповторний зміст і наповнення.

З'ясовано, що на формування картини майбутнього у свідомості осіб зрілого віку мають такі передумови, як: прагнення до самореалізації, бажання приносити користь іншим. Образ майбутнього може формуватися за умов здатності людини реалізуватися у майбутній професії успішно можна лише завдяки постійному самовдосконаленню, розвитку професійних знань, вмінь та навичок, здатності бачити помилки та вчасно виправляти їх.

Розроблено теоретичну модель, спрямовану на вивчення складових картини майбутнього у свідомості осіб зрілого віку. До її складових були

віднесені такі, як: когнітивна (система знань та уявлень особистості про умови та чинники досягнення щасливого майбутнього); емоційна (ставлення особистості до себе та до свого майбутнього: в позитивному або у негативному аспектах, із точки зору реалізованості, задоволеності своїм життям); ціннісна (система цінностей, що формують картину майбутнього: наприклад, під цим розуміють певний рівень здоров'я або ж щастя своїх близьких (дітей, родичів); діяльнісна (оцінювання особистістю своїх дій та вчинків, які допомагають реалізувати концепцію майбутнього).

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Структура та організація дослідження

Сучасне уявлення про «картину майбутнього» як важливу складову життєвої перспективи людини набуває особливого значення в умовах соціальної нестабільності, швидких змін і невизначеності. Те, як особистість сприймає своє майбутнє, визначає життєві орієнтири, цінності, рівень мотивації, планування та адаптаційні стратегії. Формування уявлень про майбутнє у зрілому віці має особливу специфіку, зумовлену життєвим досвідом, розвитком саморефлексії, соціальними ролями та індивідуально-психологічними особливостями (Блашкова О.М., Добриніна І.В., Дзюба Т.М., Коваленко О.М., Попович І.В.).

Актуальність дослідження полягає у необхідності виявити специфіку уявлень про картину майбутнього у зрілому віці, порівняти їх із уявленнями молодших вікових груп та простежити вплив гендерних і соціальних факторів на формування когнітивно-емоційного та діяльнісного наповнення образу майбутнього. Це дозволяє не лише описати психологічні особливості перспективного мислення, але й розробити рекомендації для психолого-педагогічної практики та соціальної підтримки осіб зрілого віку.

Мета дослідження: виявлення специфіки уявлень про картину майбутнього у представників різних вікових груп та статей.

Окреслимо основні завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз асоціацій, що виникають у респондентів різного віку та статі при сприйнятті стимульного слова «майбутнє».
2. Визначити кількісні та якісні відмінності у змістовній структурі асоціативних рядів, зокрема частоту, емоційну забарвленість та домінантні категорії.

3. Виявити типові тенденції й закономірності формування образу майбутнього в зрілому віці та в інших вікових періодах, а також простежити вплив статевих відмінностей на характер асоціацій.
4. Узагальнити результати з метою окреслення психологічних особливостей сприйняття майбутнього на різних етапах життєвого шляху людини.

Емпіричне дослідження із вивчення психологічних особливостей формування картини майбутнього серед осіб зрілого віку охопило такі етапи, як:

I. Організаційний: організація дослідження (вибірки, вибір інструментарію для його проведення: методик, методів), а також визначення часу та місця для проведення дослідження, узгодження організаційних моментів із респондентами.

II. Дослідницький: проведення дослідження, спрямованого на вивчення психологічних чинників формування картини майбутнього серед осіб зрілого віку за використання методу асоціативного експерименту.

Із метою вивчення сформованості картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку нами були використаний асоціативний метод.

Основою емпіричного дослідження виступив вільний асоціативний експеримент, який дозволяє виявити неусвідомлені смислові зв'язки між поняттями та емоційно-оцінне ставлення до них [47].

. Методика передбачала пред'явлення респондентам стимульного слова «майбутнє», після чого кожен учасник мав швидко (протягом 30–60 секунд) назвати п'ять перших асоціацій, що виникли у свідомості [45].

Отримані асоціації були піддані контент-аналізу та згруповані за семантичними категоріями, що найчастіше повторювалися у висловлюваннях респондентів [47]. Серед основних виділено такі:

- сім'я (родина, діти, шлюб, близькі люди);
- робота та кар'єра (професійний розвиток, стабільність, фінансове забезпечення);
- здоров'я та добробут;
- подорожі та відпочинок;

- страх і невизначеність (війна, зміни, самотність);
- спокій, гармонія, безпека;
- успіх, самореалізація, досягнення мети;
- мрії, надії, плани на майбутнє.

Процедура проводилася індивідуально або в малих групах (по 5–6 осіб). Всі відповіді фіксувалися письмово. Перед початком дослідження респондентам надавали коротку інструкцію з поясненням, що немає «правильних» або «неправильних» відповідей — важливими є перші спонтанні асоціації [47]. Такий підхід забезпечує достовірність результатів і зменшує вплив соціально бажаних відповідей.

III. Аналітичний: здійснено аналіз отриманих результатів у 2 групах за допомогою методів описової статистики (кількісний, якісний, відсотковий аналіз даних); здійснено порівняння уявлень психологічних детермінант формування картини майбутнього (у гендерно-віковому аспекті).

IV. Корекційний: розробка шляхів та способів формування позитивної картини майбутнього у осіб зрілого віку.

V. Контрольний етап – здійснювалася перевірка ефективності розробленої системи роботи із формування позитивних уявлень про майбутнє у осіб зрілого віку.

Діагностика уявлень про картину майбутнього у осіб різного віку та статі (за методом асоціативного експерименту).

Отже, метою і завданням емпіричного дослідження було вивчення уявлень про картину майбутнього у осіб зрілого віку, а також порівняти їх із уявленнями осіб юнацького та літнього віку, визначити психологічні детермінанти впливу на формування картини майбутнього у зрілому віці та в інші вікові періоди.

Дослідженням були охоплені такі 5 взаємопов'язаних етапів, як: організаційний, дослідницький, аналітичний, корекційний, контрольний.

2.2. Методики та процедура дослідження

Для досягнення поставленої мети дослідження було виявлення особливостей уявлень про картину майбутнього у осіб зрілого віку, а також у юнаків та людей літнього віку (різних вікових та статевих груп), – було використано комплекс методів, що дозволяють отримати як кількісні, так і якісні характеристики досліджуваного феномену.

Основним емпіричним методом став *асоціативний експеримент*.

Мета експерименту: вивчення уявлень про картину майбутнього у зрілому віці та оцінка взаємозв'язку когнітивних, емоційних і діяльнісних складових. Дослідження спиралося на припущення, що асоціативні ряди відображають основні когнітивні структури (усвідомлення цілей і обмежень), емоційне ставлення до майбутнього (позитивне, тривожне чи нейтральне) та поведінкові плани (діяльнісний аспект реалізації цінностей і намірів) [45].

Вибір асоціативного методу *обумовлений* його здатністю відображати внутрішні психологічні структури особистості у максимально «природній» формі, без прямого навантаження на когнітивні або соціальні очікування респондента. Через асоціації можна оцінити не лише змістове наповнення майбутнього, а й ступінь емоційної залученості та готовності до практичних дій у різних життєвих сферах [45].

Процедура дослідження: респондентам пропонувалося написати слова та словосполучення, які вони асоціюють із поняттям «майбутнє».

Експеримент проводився індивідуально в спокійних умовах, щоб уникнути впливу сторонніх факторів.

Інструкція для учасників: «Доберіть та запишіть слова або словосполучення, які у Вас асоціюються з поняттям «майбутнє»?.

Матеріали та обладнання:

- роздруковані бланки для відповідей респондентів;
- ручки;
- годинник для контролю часу;
- таблиці для підрахунку частотності та категоризації асоціацій.

Обробка результатів:

- кількісний аналіз – підрахунок частоти зустрічальності кожної асоціації;
- якісний аналіз – визначення змістових категорій асоціацій (когнітивна, емоційна, діяльнісна складові);
- відсотковий аналіз – порівняння співвідношення різних типів асоціацій у групах різного віку та статі ;
- порівняльний аналіз – виявлення домінуючих тенденцій у формуванні образу майбутнього в зрілому віці та молодших групах [45].

Асоціативний експеримент дозволяє одночасно виявляти три ключові складові картини майбутнього відповідно до гіпотези дослідження:

1. Когнітивна складова – слова, що відображають знання про життєві перспективи, можливі шляхи досягнення цілей, оцінку ресурсів і обмежень.

2. Емоційна складова – слова, що демонструють позитивне, тривожне або нейтральне ставлення до майбутнього; оцінка рівня оптимізму, впевненості, страхів і мотиваційного тону.

3. Діяльнісна (поведінкова) складова – слова, що вказують на конкретні дії, плани та способи реалізації цінностей, соціальної та професійної активності.

На наш погляд, вибір саме цього комплексу методів зумовлений необхідністю дослідження глибинних когнітивно-емоційних структур, які визначають індивідуальні уявлення людини про власне майбутнє. Відповідно до цього, картина майбутнього не зводилася лише до вербалізованих цілей чи планів — вона охоплює цінності, очікування, емоційне ставлення та соціокультурні контексти, що формують цілісне бачення життєвої перспективи [55].

Дані оброблялися за допомогою кількісного підрахунку частоти появи асоціацій у межах кожної категорії, а також якісного аналізу емоційно-оцінного контексту. Це дало можливість порівняти, які аспекти майбутнього є

домінантними для різних груп і які відмінності проявляються між чоловіками та жінками, молодими, зрілими та літніми людьми.

Для візуалізації результатів передбачено побудову частотних гістограм, порівняльних діаграм і таблиць, що демонструють розподіл асоціацій за статтю та віком. Наприклад, у молоді домінували категорії «мрії», «розвиток», «успіх», тоді як у старших респондентів (наприклад, «сім'я», «спокій», «здоров'я»).

Застосування контент-аналізу та статистичних методів обробки даних дозволило об'єктивізувати отримані дані та зробити узагальнення щодо закономірностей формування картини майбутнього в різних групах.

Для забезпечення надійності результатів використовувалися кілька підходів:

- методологічна триангуляція – поєднання кількісних і якісних методів;
- контрольна вибірка з різних вікових та статевих категорій;
- етична коректність процедури (добровільна участь, анонімність, інформована згода).

Такий підхід гарантує, що отримані результати мають достатній рівень валідності й можуть бути узагальнені для ширшого кола респондентів.

Отже, метою даного дослідження було вивчення уявлень про картину майбутнього у осіб різного віку та статі з використанням методу асоціативного експерименту. Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Визначити домінантні уявлення про майбутнє серед молоді, осіб зрілого віку та літніх людей.
2. Провести кількісний і якісний аналіз асоціативних рядів у різних вікових та гендерних групах.
3. Виявити відмінності у структурі уявлень про майбутнє за віком та статтю.

Застосування асоціативного експерименту давало можливість:

- виявити домінантні когнітивні та емоційні компоненти у структурі уявлень про майбутнє;

- простежити індивідуально-типологічні відмінності в семантичних полях поняття;
- визначити гендерні та вікові специфіки асоціативного мислення;
- зіставити емоційне забарвлення сприйняття майбутнього у різних групах.

Асоціативний експеримент дозволив дослідити провідні напрями життєвого самовизначення особистості: професійні, сімейні, духовні, соціальні та особистісні пріоритети. Вона допомагає з'ясувати, які саме цінності та потреби є визначальними у побудові індивідуальної моделі майбутнього.

Отримані результати використовувалися для порівняння з асоціативними рядами, що дозволило виявити, чи співвідносяться спонтанні уявлення про майбутнє із задекларованими цілями.

Далі був здійснений контент-аналіз асоціацій. Процедура була такою: для систематизації асоціацій застосовувався контент-аналіз — метод якісної інтерпретації текстового матеріалу, який передбачає виділення ключових тем і категорій.

Отримані дані опрацьовувалися в кількісній та якісній площинах. Кількісний аналіз полягав у підрахунку частоти вживання асоціацій у межах кожної категорії та визначенні відсоткової представленості окремих тем у кожній віковій і гендерній групі.

Якісний аналіз здійснювався шляхом виявлення домінантних смислів, емоційного забарвлення та контекстуальних зв'язків між категоріями.

Всі отримані асоціації були згруповані за семантичними категоріями:

- позитивні (успіх, сім'я, любов, щастя, розвиток, подорожі);
- негативні (страх, війна, невизначеність, самотність, втрата);
- нейтральні (робота, стабільність, технології, освіта). Це дозволило оцінити емоційний баланс у сприйнятті майбутнього та його смислову структуру.

Вибірка дослідження включала 180 учасників, розділених на шість груп: молодь (16–30 років, чоловіки та жінки), особи зрілого віку (31–60 років,

чоловіки та жінки) та літні люди (60+ років, чоловіки та жінки), по 30 осіб у кожній групі. Із огляду на це, вибірка була репрезентативною за основними соціально-демографічними характеристиками.

2.3. Розробка тренінгової програми із формування позитивних уявлень про майбутнє у свідомості людей зрілого віку «Погляд у щасливе майбуття»

У сучасних умовах тривалої воєнної агресії, соціальної нестабільності та економічної невизначеності образ майбутнього багатьох людей набуває негативного забарвлення. Він може ставати розмитим, нестійким, пов'язуватися з підвищеною тривожністю, страхом втрати, почуттям безсилля та сумнівами щодо реалізації життєвих планів. Особливого значення це набуває для осіб зрілого віку, які одночасно з кризами середини життя переживають додаткове навантаження, пов'язане з війною, зміною соціальних ролей, відповідальністю за сім'ю та професійну діяльність.

Формування позитивних уявлень про майбутнє сприяє зміцненню психологічної стійкості, відновленню відчуття контролю над власним життям, підвищенню мотивації, оптимізму та внутрішніх ресурсів.

Тренінгова програма покликана допомогти учасникам відновити здатність бачити бажане майбутнє як досяжне, реалістичне й ціннісно наповнене.

Мета програми:

Сприяти формуванню позитивних, реалістичних і ресурсних уявлень про особисте майбутнє у людей зрілого віку через розвиток оптимізму, смислових орієнтацій, впевненості у власних силах та здатності планувати перспективу.

Завдання програми:

1. Дослідити актуальні уявлення учасників про своє майбутнє, їхню емоційну та смислову наповненість.
2. Знизити тривожність та негативне прогнозування майбутніх подій.

3. Розвинути навички формування позитивних життєвих цілей і бачення перспектив.
4. Посилити відчуття особистої ефективності, контролю та відповідальності за власне життя.
5. Сформувати орієнтацію на ресурси (особисті, соціальні, зовнішні) як основу для конструювання майбутнього.
6. Розвинути навички довгострокового та короткострокового планування.
7. Сприяти підвищенню психологічної стійкості та оптимізму.

Форми та методи роботи.

Форми:

- груповий тренінг;
- робота в малих групах;
- індивідуальні рефлексивні вправи;
- міні-лекції;
- психологічні практикуми;
- арт-техніки;
- вправи на візуалізацію;
- коучингові техніки;
- рольові та ситуаційні ігри;
- дискусії;
- релаксаційні вправи.

Методи:

- метод візуалізації і «майбутнього я»;
- техніки когнітивного перепрограмування;
- позитивна психологія (техніки вдячності, “три добрі речі”, фокус на сильних сторонах);
- метод «дерева цілей»;
- техніка ментальних карт;
- аналіз життєвих сценаріїв;

- ресурсні кола;
- техніка «лінія життя — лінія майбутнього».

Засоби

- фліпчарт, маркери;
- роздаткові матеріали (анкети, бланки вправ);
- папір А4, стікери різних кольорів;
- картки цілей/цінностей;
- музичний супровід для релаксацій;
- мультимедійні матеріали (за потреби).

Очікувані результати.

Після проходження програми учасники:

- сформують більш позитивне, чітке та структуроване бачення власного майбутнього;
- знизять рівень тривожності щодо майбутніх подій;
- підвищать рівень оптимізму, віри у власні сили та внутрішні ресурси;
- оволодіють техніками планування та саморегуляції;
- визначать особисті цілі і шляхи їх реалізації;
- набути навичок конструктивного прогнозування та смислової орієнтації;
- підвищать суб'єктивне відчуття контролю над життям.

Тривалість.

8 занять по 2 години (загальна тривалість – 16 годин).

Рекомендована періодичність: 1–2 рази на тиждень.

Структура занять тренінгу представлена у таблиці.

Таблиця 2.1

Програма занять тренігу із формування позитивних та реалістичних уявлень про картину майбутнього у осіб зрілого віку «Погляд у щасливе майбуття»

№	Назва заняття	Мета	Форми і методи
1	Моє теперішнє як точка відліку	Створення безпечної атмосфери, діагностика уявлень про себе та своє життя; визначення стартових позицій для роботи з образом майбутнього	Знайомство у колі, інтерактивна дискусія «Моє життя зараз», письмова анкета «Мій сьогоднішній день», міні-лекція «Поняття майбутнього та його психологічна роль», групова рефлексія
2	Уявлення про майбутнє	Усвідомлення власних тривог, бар'єрів і очікувань щодо майбутнього; виявлення індивідуальних страхів і ресурсів	Когнітивні техніки (список асоціацій до слова «майбутнє»), малювання колажу «Моє майбутнє», робота в парах «Обговорення тривог і надій», вправи на самоусвідомлення, короткі групові обговорення

Продовження табл. 2.1

3	Позитивні ресурси	Виявлення внутрішніх ресурсів, сильних сторін, підтримка впевненості у собі	Вправи «Ресурсне коло» (визначення особистих цінностей, здоров'я, сімейних, соціальних і духовних ресурсів), картки цінностей, арт-вправа «Моя сила у кольорі», міні-рефлексія у групах
4	Візуалізація майбутнього «Я»	Формування позитивного і реалістичного образу майбутнього, інтеграція бажань і цінностей	Візуалізація «Лист із майбутнього» (опис свого життя через 3–5 років), групова дискусія «Що я бачу у своєму майбутньому», вправи на усвідомлення досягнень і цілей, арт-терапія (створення символічного образу майбутнього)
5	Цінності та орієнтири	Усвідомлення власних життєвих цінностей, визначення пріоритетів для щасливого майбутнього	Тестування «Мої цінності», робота з картками цінностей (ранжування пріоритетів), дискусія «Що для мене найважливіше?», вправи на порівняння власних цінностей із

			соціальними очікуваннями
6	Цілепокладання	Формування реалістичних, надихаючих і досяжних цілей; розвиток навичок планування	SMART-методика для постановки цілей, вправа «Дерево цілей» (візуалізація кроків до досягнення), ментальні карти, робота у малих групах із фокусом на життєві пріоритети та ресурси, індивідуальне формування власного плану цілей
7	Планування майбутнього	Навчання стратегічного й тактичного планування, інтеграція цінностей і ресурсів у конкретні дії	Коучинг-сесії з індивідуальної стратегічної карти, створення «Мапи майбутнього» (покроковий план досягнення цілей), групова робота з обговорення потенційних бар'єрів та шляхів їх подолання, рольові ігри для відпрацювання сценаріїв
8	Життєвий проєкт	Інтеграція результатів тренінгу,	Презентації учасників «Мое щасливе майбутнє», групова

		формування комплексного образу майбутнього; підвищення мотивації до самореалізації	рефлексія та обговорення ключових відкриттів, підсумкова дискусія «Що я взяв для себе?», індивідуальна робота над корекцією цілей та планів, створення письмового «Плану дій» для реалізації бажаного майбутнього
--	--	--	---

У межах реалізованої програми також були розроблені практичні рекомендації для психологів у контексті формування позитивних уявлень про картину майбутнього у клієнтів. До них відносимо:

1. Розвивати у клієнтів навички позитивного мислення та усвідомленого планування.
2. Підтримувати здатність до мрій і фантазії як джерела творчої активності.
3. Формувати навички саморефлексії через ведення особистого щоденника або арт-терапію.
4. Використовувати групові тренінги для розвитку цілеспрямованості, відповідальності та надії.
5. Заохочувати переосмислення життєвих криз як джерела розвитку.

1. Розвивайте навички саморефлексії та емоційного інтелекту.

Зупиніться, сядьте та просто осмисліть те, що ви цінуєте та любите у своєму партнері, другові чи родичеві. Це наповнить вас вдячністю та направить увагу на позитивні аспекти, про які ви думаєте.

Скажіть партнерові, другу чи родичу те, що ви відчуваєте. Повірте, це розфарбує весь його день позитивними емоціями. Побачивши його щиру, добру посмішку, ви відчуєте себе щасливим, адже позитивні емоції передаються.

2.Проявляйте альтруїстичну поведінку та допомагайте іншим [17].

Пропозиція практичної допомоги, або ж слухної поради у конкретній життєвій ситуації, є дуже перспективним способом здобути довіру та душевний спокій, як для себе, так і для іншого. А це один зі шляхів до щоденного щастя.

Хоча б раз на день, варто ходити та рухатися повільніше, достатньо всього двох, трьох хвилин. Нехай ваші думки сповільнюються, вимкніть усю тривожну інформацію, насолоджуйтеся тим, що відбувається навколо вас. Залишіться наодинці з почуттями [30].

Як виявилось, багато людей нудьгують через простоту життя, і тільки тому, що дуже зайняті власними думками та планами на майбутнє.

Згадайте себе, ми постійно поспішаємо, метушимось, можливо, варто трохи заспокоїтись.

3. Сформууйте позитивне налаштування на своє майбутнє.

Посмішка – це чари, що володіють незбагненою магією, якою, ми вважаємо, просто необхідно користуватися, щоб бути щасливим щодня. Позитивні емоції – це прямий шлях до щастя, за яке ми так боремось усе своє життя, забуваючи використовувати такі прості засоби.

4.Почніть свій день з установки на щасливе майбуття [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Як тільки відкрили очі, виголосіть все те, що вам необхідно для цього:

Даний метод – це ефективна психотерапія депресії. Це мета, і, як показує психологічна практика, те, до чого ми прагнемо, приносить нам щастя та благополуччя. Такий підхід змушує нас відчувати себе більш натхненними, мотивованими, що зменшує внутрішній опір.

Спробуйте нові страви, придбайте новий альбом улюбленого музичного гурту, сходите в кіно на захопливий фільм. Постійно щось змінюйте у вашому житті, нехай це будуть дрібниці, але саме з дрібниць складається ваш настрій, життєвий шлях, і, звісно, щастя. Такий життєвий настрій принесе успіх та щастя у житті за умов, якщо оцінювати себе реалістично та розвиватися у потрібному напрямку [13].

Отже, розроблена тренінгова програма із формування позитивних та реалістичних уявлень про майбутнє у людей зрілого віку є актуальною в умовах сучасної соціальної нестабільності, економічної невизначеності та психологічного навантаження, пов'язаного з воєнною агресією. Програма спрямована на підтримку психологічної стійкості, підвищення оптимізму, віри у власні сили та здатності планувати перспективу власного життя.

Метою програми було сприяння формуванню позитивного, реалістичного й ресурсного образу майбутнього у осіб зрілого віку через розвиток смислових орієнтацій, внутрішніх ресурсів, впевненості у власних силах та навичок стратегічного і тактичного планування.

Завдання тренінгу включали виявлення актуальних уявлень учасників про своє майбутнє, зниження рівня тривожності та негативного прогнозування, розвиток навичок постановки життєвих цілей, підвищення відчуття особистої ефективності та відповідальності за своє життя, а також формування орієнтації на власні ресурси як основу для планування майбутнього.

Структура програми складається з восьми занять тривалістю по 2 години, що включають такі ключові блоки: оцінка поточного стану й стартових позицій («Мое теперішнє як точка відліку»), усвідомлення страхів і бар'єрів («Уявлення про майбутнє»), виявлення ресурсів («Позитивні ресурси»), формування позитивного образу майбутнього («Візуалізація майбутнього Я»), аналіз цінностей і пріоритетів («Цінності та орієнтири»), цілепокладання і стратегічне планування («Цілепокладання», «Планування майбутнього») та інтеграція результатів у життєвий проєкт («Життєвий проєкт»).

Програма реалізована через комплекс форм і методів: груповий тренінг, робота в малих групах, індивідуальні рефлексивні вправи, міні-лекції, психологічні практикуми, арт-техніки, вправи на візуалізацію, коучингові техніки, рольові та ситуаційні ігри, дискусії та релаксаційні практики. Для реалізації занять використовувалися різноманітні засоби, зокрема фліпчарт, маркери, роздаткові матеріали, папір та стікери, картки цілей і цінностей, музичний супровід і мультимедійні ресурси.

Очікувані результати програми включають формування більш структурованого та позитивного бачення майбутнього, зниження рівня тривожності щодо майбутніх подій, підвищення оптимізму і віри у власні ресурси, опанування навичок планування та саморегуляції, визначення особистих цілей та шляхів їх реалізації, розвиток здатності до конструктивного прогнозування й смислової орієнтації, а також підвищення суб'єктивного відчуття контролю над життям.

Впровадження програми показує ефективність комплексного підходу до формування уявлень про майбутнє у зрілому віці, де інтегруються когнітивні, емоційні та ціннісні компоненти. Програма не лише розвиває навички планування та саморефлексії, а й формує позитивну психологічну атмосферу для учасників, забезпечує усвідомлення власних ресурсів і підтримку особистісного розвитку, що є важливим для адаптації до сучасних соціально-психологічних умов.

В межах програми для формування реалістичних уявлень про картину майбутнього у зрілому віці були розроблені наступні рекомендації: варто аналізувати минулий життєвий досвід, свої досягнення, помилки, переваги та недоліки – для того, щоб могли об'єктивно аналізувати оптимальні способи вирішення цієї проблеми. Також буде доцільно відвідати тренінги особистісного зростання, заняття із формування емоційного інтелекту, що допоможе удосконаленню навичок саморефлексії особистості, а також допоможе сформувати позитивні установки та плани на майбутнє.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організаційну структуру, логіку побудови та комплекс методик та методів, що забезпечили наукову коректність проведеного емпіричного дослідження картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку. На основі описаних процедур можна зробити такі узагальнення.

По-перше, дослідження було побудоване як поетапний процес, що включав організаційний, емпіричний, аналітичний та корекційний блоки. На

підготовчому етапі сформовано репрезентативну вибірку та визначено інструментарій, що дав змогу всебічно охопити когнітивні й емоційні компоненти уявлень про майбутнє. Особливу увагу приділено тому, щоб у вибірці були представлені як чоловіки, так і жінки різних вікових груп, зокрема особи зрілого віку, на яких робився основний акцент.

По-друге, обґрунтовано добір методів, серед яких центральне місце посів асоціативний експеримент як інструмент виявлення спонтанних і неусвідомлених смислів, що супроводжують поняття «майбутнє». Окрім того був застосований метод контент-аналізу — дозволило підсилити діагностичну точність і глибину збирання даних. Саме їх поєднання забезпечило комплексність дослідження та можливість подальшої багатовимірної обробки інформації.

По-третє, процедура проведення експерименту була стандартизованою, що гарантувало дотримання єдиних умов для всіх учасників. Письмова фіксація асоціацій, короткі усні чи письмові інструкції, використання малих груп або індивідуального формату — усе це дозволило мінімізувати вплив зовнішніх чинників і забезпечити чистоту емпіричного матеріалу.

По-четверте, особливе значення мало дотримання етичних вимог: добровільність участі, анонімність, інформована згода та право припинити участь у будь-який момент. Це забезпечило сприятливу психологічну атмосферу для респондентів, що є важливою умовою достовірності отриманих даних.

Таким чином, організація дослідження, добір методик та структурованість вибірки створили надійну методологічну основу для подальшого аналізу уявлень про картину майбутнього. Розроблена схема дозволяє дослідити специфіку формування образу майбутнього у людей зрілого віку та закладає підґрунтя для теоретичного узагальнення у наступних розділах роботи.

Результати цього етапу дослідження створюють підґрунтя для подальшого аналізу й інтерпретації у розділі 3, де буде представлено інтегральну модель уявлень про майбутнє та визначено психологічні чинники, що впливають на їх формування.

Розроблено корекційну програму, спрямовану на формування позитивних та реалістичних уявлень про картину майбутнього у осіб зрілого, юнацького й літнього віку. Програма містила 8 занять, що проводилися 1-2 рази на тиждень. Форми й методи програми (ігри, вправи, техніки самоопанування, самопізнання, арт-терапевтичні прийоми), реалізувалися через групову, парну, індивідуальну роботу). Робота передбачала формування у всіх її учасників позитивних установок щодо свого майбутнього, своїх життєвих планів та цілей, можливостей, зниження страхів та тривожності через використання ситуаційних ігор, а також дискусій, вправ на візуалізацію, використання технік коучингу та ін. Заняття програми передбачали цікавий дидактичний матеріал (фліпчарти, маркери, стікери, картки «Цілі» та «Цінності»), музичний супровід і мультимедійні ресурси, що було доцільним для організації різних форм та видів діяльності у різних вікових групах.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку

Діагностика уявлень про картину майбутнього у осіб різного віку та статі (за методом асоціативного експерименту)

Метою дослідження є виявлення особливостей уявлень про картину майбутнього у людей різного віку та статі за допомогою асоціативного експерименту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати асоціації до слова «майбутнє» у представників різного віку та статі.
2. Визначити кількісні та якісні відмінності у структурі асоціацій.
3. Виявити загальні закономірності формування картини майбутнього у різних вікових групах.

Для дослідження було використано метод асоціативного експерименту. Респондентам пропонувалося назвати 5–10 асоціацій до слова «майбутнє». Вибірка включала три вікові групи: молодь (юнаки, дівчата), зрілі особи (чоловіки, жінки) та літні люди (чоловіки, жінки).

Результати дослідження представлені нами у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Загальний аналіз категорій-асоціацій до поняття «майбутнє» серед осіб
зрілого, юнацького та літнього віку

Категорія асоціацій	Молодь (юнаки)	Молодь (дівчата)	Зрілі (чоловіки)	Зрілі (жінки)	Літні (чоловіки)	Літні (жінки)
Сім'я	12	18	15	19	10	8
Робота	14	9	20	12	8	6
Здоров'я	9	12	13	15	16	18
Подорожі	15	10	6	8	5	4
Страх	4	3	5	4	7	5
Спокій	6	8	7	10	14	16
Успіх	10	7	9	8	6	5
Самотність	3	2	4	3	9	7
Діти	8	20	8	17	4	5
Мрії	19	11	13	11	7	6

Аналіз частотності вживаних асоціацій до поняття «картина майбутнього» доцільно співвідносити із такими категоріями: сім'я, робота, здоров'я, подорожі, страх, спокій, успіх, самотність, діти, мрії.

Аналіз частотності асоціацій до слова «майбутнє» по групах показує суттєві вікові та гендерні відмінності у пріоритетах та ціннісних орієнтаціях респондентів.

У групі осіб юнацького віку (хлопці) найчастіше асоціюють майбутнє з мріями (19%), подорожами (15%) та роботою (14%), що свідчить про орієнтацію на особистісне самовираження, кар'єрні досягнення та активне соціальне життя. Емоційна складова («спокій») менш виражена, а сім'я та діти займають другорядне місце, що відображає прагнення до незалежності та індивідуальної реалізації.

У групі дівчат пріоритетними категоріями-складовими поняття «майбутнє» є діти (20%) та сім'я (18%), а також здоров'я (12%) і спокій (8%), що підкреслює значення емоційної та соціальної складової майбутнього. Матеріальні чи кар'єрні аспекти («робота» – 9%) менш вагомі порівняно з юнаками, що відображає більшу орієнтацію на сімейні цінності та міжособистісні стосунки.

У групі зрілих чоловіків основні асоціації до поняття «майбутнє» зосереджені на роботі (20%), сім'ї (15%) та мріях (13%). Підвищене значення кар'єрних і матеріальних цінностей відображає прагнення до стабільності та забезпечення родини. Емоційна складова («спокій» – 7%) та духовна менш виражені, а страх і самотність залишаються низькими.

У групі зрілих жінок у контексті уявлень про майбутнє найчастіше було загадано сім'ю (19%), дітей (17%) та здоров'я (15%), що свідчить про сильну емоційно-ціннісну та соціально-рольову орієнтацію. Спокій (10%) та мрії (11%) також присутні, але кар'єрні досягнення («робота» – 12%) поступаються сімейним пріоритетам, що демонструє акцент на моральних і духовних цінностях.

Серед літніх чоловіків в уявленнях про складові щасливого майбутнього переважають асоціації, пов'язані зі здоров'ям (16%), спокоєм (14%) та сім'єю (10%). Робота та матеріальні досягнення відіграють незначну роль (8%), а страх

і самотність мають підвищену частоту (7% та 9%), що вказує на актуальні психологічні потреби безпеки та соціальної підтримки.

Серед літніх жінок основними асоціаціями, які складали зміст поняття «майбутнє» слід виділити найбільш значимі: здоров'я (18%), спокій (16%) та сім'я (8%). Діти (5%) і мрії (6%) менш пріоритетні, робота практично не згадується (6%). Це підкреслює зростання значущості духовної, моральної та емоційної складової майбутнього на пізніх етапах життя.

Порівняння частотності вживання асоціацій до поняття майбутнього унаочнено на рис. 3.1.

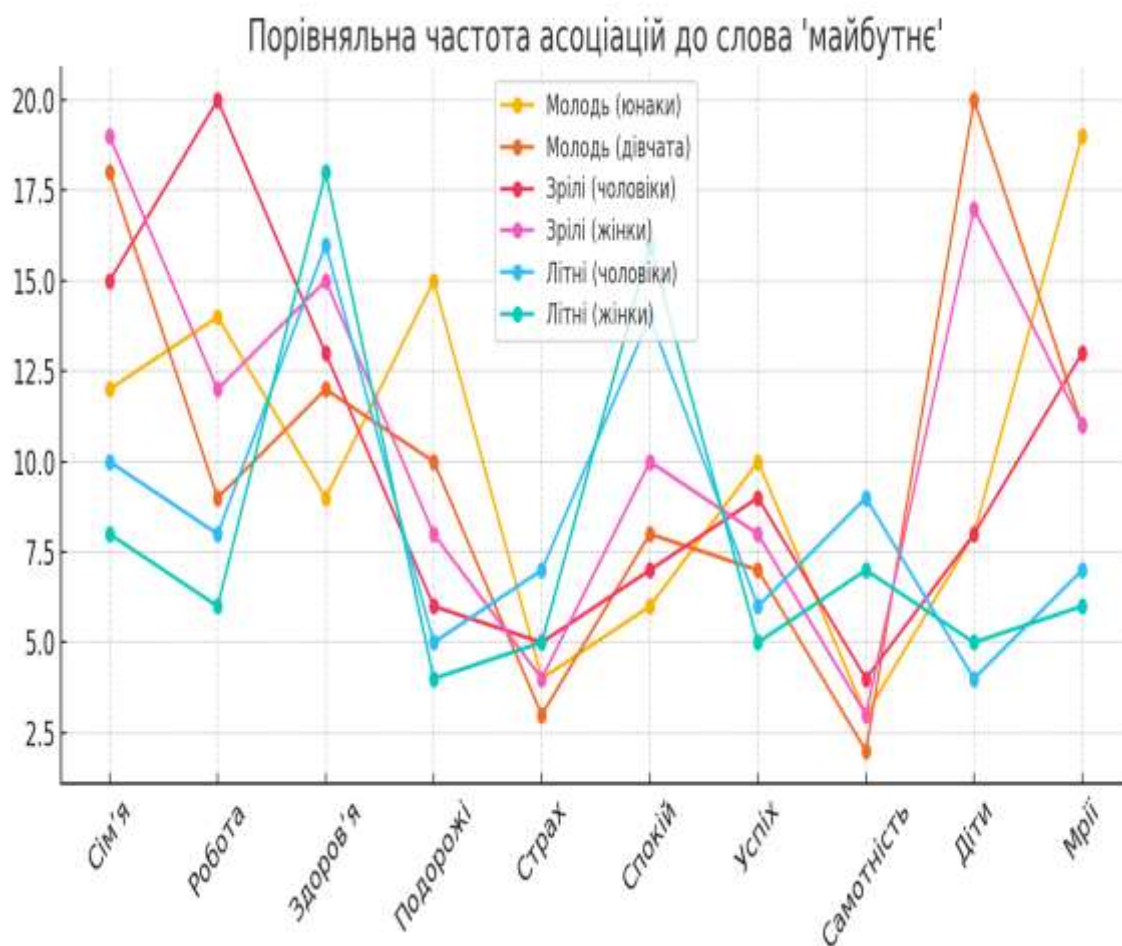


Рис. 3.1. Аналіз частотності вживання слів-асоціацій до слова «майбутнє» у різних вікових групах, %

Із отриманих результатів по групах до поняття «майбутнє», доцільно констатувати, що загальна кількість асоціацій набули такі, як: мрії, сім'я, діти, здоров'я, спокій, успіх, що становило близько 77%, що також свідчило і про те, що подані характеристики мали позитивне забарвлення та свідчили про

відповідні установки по групі серед опитаних. Респонденти мають стійку віру у свої цілі, у себе, у свої життєві цілі й задуми. Також асоціюють своє щасливе майбутнє із добробутом близьких, зокрема: родини, дітей, а також із здоров'язбережувальними цінностями, переконливо зазначаючи, що без міцного здоров'я неможливо мати щасливого майбутнього.

Деякі із опитаних мали негативні установки щодо свого майбутнього (23%) та пов'язували його із такими дефініціями, як: страх, самотність, невизначеність, неспокій. На наш погляд, такі відповіді респондентів мають прямий та безпосередній зв'язок із страшними реаліями війни, під час якої гине та пропадає без вісті велика кількість людей, люди втрачають своїх близьких, житло, а також спокійне життя, право на щастя та благополуччя через постійні та тривалі повітряні тривоги, перебування в укритті, а також через неможливість чітко планувати життєві цілі, повноцінно реалізувати їх.

Окрім того, розподіл уявлень про майбутнє у досліджуваній групі набуває характерних варіацій залежно від віку й статі респондентів.

Охарактеризуємо уявлення про майбутнє у групі осіб юнацького віку. Було визначено, що у цій групі переважають позитивні та динамічні категорії — мрії, подорожі, робота, сім'я. Молоді юнаки більше асоціюють майбутнє з професійним зростанням, успіхом і реалізацією, тоді як дівчата — з родиною, дітьми, гармонією. Це свідчить про наявність статево-рольових орієнтацій навіть у ранньому дорослому віці.

У групі осіб зрілого віку уявлення про майбутнє також мають специфічні особливості: у цій групі на перше місце виходять робота, сім'я та здоров'я. У чоловіків спостерігається прагматична орієнтація на результат і стабільність, у жінок — на збереження стосунків і гармонії, навіть у таких непередбачуваних та стресових умовах, як реалії війни. Помітне зниження частоти категорії мрії, що вказує на переорієнтацію з майбутнього на теперішнє. Адже респонденти зазначали, що переживають стан невизначеності та емоційної нестабільності, оскільки не хочуть планувати нічого визначального в умовах війни, вважаючи це

недоцільним, адже у «будь-яку мить можна втратити життя або, бізнес, житло...».

Аналіз асоціативних рядів, отриманих від респондентів старшої вікової групи, засвідчив істотні відмінності у змістовному наповненні поняття «майбутнє» порівняно з молодшими учасниками дослідження. Для осіб похилого віку характерним є звуження часової перспективи та зосередженість на цінностях стабільності, фізичного й емоційного благополуччя, що відображає природні зміни життєвих пріоритетів на пізніх етапах онтогенезу.

Домінантними категоріями асоціацій у цій групі виступили «здоров'я», «спокій», «сім'я». Ці поняття мають високу частотність і є центральними у семантичному полі майбутнього для літніх людей. Такі результати узгоджуються з положеннями геронтопсихології, де підкреслюється, що з віком акценти з досягальних і професійних цілей поступово зміщуються до збереження життєвої рівноваги, підтримання соціальних зв'язків та емоційного комфорту.

Водночас у структурі асоціацій осіб старшого віку простежується зростання частоти категорій «самотність» та «страх». Це може свідчити про підвищений рівень емоційної вразливості та тривожності, пов'язаної з усвідомленням скінченності життя, можливими втратами соціальної підтримки, а також зі зниженням фізичних ресурсів організму.

На наш погляд, саме емоційна нестійкість і страх невизначеності стають характерними психологічними маркерами сприйняття майбутнього у похилому віці. Окрім того, результати цієї групи пов'язані із страхом досліджуваних перед реаліями, у яких вони живуть, а саме – із війною. Літні люди переживають стрес, невизначеність, тривожність із приводу частих повітряних тривог та через теракти із боку країни-агресора.

Примітно, що при поділі за статевою ознакою виявлено суттєві відмінності у характері асоціацій. Жінки літнього віку частіше, ніж чоловіки, орієнтуються на позитивно забарвлені категорії — турбота, спокій, взаємопідтримка, любов, внуки. Такі результати співвідносяться із тенденцією до емоційно-соціальної компенсації — спрямованості на підтримання близьких стосунків, передачу

досвіду, збереження родинних зв'язків, що досить чітко прослідковувалася по групі. Такі асоціації свідчать про більш адаптивну модель осмислення майбутнього, у якій позитивна афективна насиченість виступає захисним механізмом проти відчуття ізольованості чи страху перед старістю.

У групі чоловіків маркери, що характеризують картину майбутнього, мають більш нейтральне або ж негативне спрямування, пов'язуючись із невизначеністю, тривогою, постійними переживаннями за своє життя та за життя близьких.

Для чоловіків літнього віку, навпаки, частіше характерні асоціації, пов'язані зі страхом, самотністю, відчуттям невизначеності. Це узгоджується з емпіричними даними психологічних досліджень (Nurmi, 2019; Zavatska et al., 2023), згідно з якими чоловіки у старшому віці демонструють нижчий рівень емоційної відкритості та частіше переживають майбутнє як джерело тривоги, а не перспективи.

Отже, можна стверджувати, що емоційне забарвлення образу майбутнього у літніх респондентів має амбівалентний характер: з одного боку, воно позначене цінностями родини, стабільності та турботи, а з іншого — підсилюється почуттями тривоги, невпевненості й самотності. Така подвійність відображає природну діалектику пізнього віку — поєднання досвіду, прийняття життя і страху перед його завершенням.

Таким чином, результати підтверджують, що для старшого покоління майбутнє набуває емоційно-особистісного сенсу, де провідними стають не зовнішні досягнення, а внутрішній спокій, близькі люди та підтримка. Це свідчить про переорієнтацію життєвих стратегій на гармонізацію стосунків і духовний розвиток, що може бути інтерпретовано як ознака зрілого прийняття часу та життєвої перспективи.

Отож головними поняттями стають здоров'я, спокій, сім'я. Спостерігається підвищення частоти категорій самотність і страх, що свідчило про емоційно-вразливіший стан старшого покоління. Водночас жінки похилого

віку виявляють дещо вищу орієнтацію на позитивні аспекти — турботу, спокій, взаємопідтримку.

Відсоткове співвідношення позитивних/негативних асоціацій до поняття «майбутнє» у різних вікових групах демонструє табл.3.2.

Таблиця 3.2

Відсотковий розподіл позитивних та негативних категорій-асоціацій до поняття «майбутнє» у зрілому, юнацькому та літньому віці

Група	Позитивні (%)	Негативні (%)
Молодь (юнаки)	78	22
Молодь (дівчата)	84	16
Зрілі (чоловіки)	72	28
Зрілі (жінки)	80	20
Літні (чоловіки)	65	35
Літні (жінки)	70	30

Як видно з таблиці 3.2, частка позитивних асоціацій до поняття «майбутнє» є найвищою серед молоді, особливо у дівчат (84%), що свідчить про оптимістичну та активну орієнтацію на власне життя, плани та цінності. Юнаки трохи менш оптимістичні (78%), проте також демонструють переважання позитивного сприйняття майбутнього над негативним.

У групі осіб зрілого віку чоловіки мають дещо меншу частку позитивних асоціацій (72%), тоді як жінки більш оптимістичні (80%), що відображає їхню більшу емоційно-ціннісну орієнтацію та увагу до сімейних і соціальних аспектів життя. Негативні асоціації у чоловіків зрілого віку складають 28%, що може бути пов'язано зі стресовими та матеріальними обов'язками, притаманними цьому етапу життя.

Серед літніх респондентів частка позитивних асоціацій знижується: чоловіки – 65%, жінки – 70%, тоді як негативні асоціації зростають (відповідно 35% та 30%). Це свідчить про більшу тривожність, обережність та акцент на обмежених можливостях, фізичному стані та соціальній підтримці у старшому віці. Водночас частка позитивних асоціацій залишається більшою за негативні,

що демонструє здатність літніх людей знаходити ресурси та радість у близьких, духовних та моральних цінностях.

Узагальнено, динаміка показує, що позитивне сприйняття майбутнього знижується з віком, тоді як негативні переживання зростають. Молодь орієнтована на активне, творчо-емоційне майбутнє; зрілі особи балансують між обов'язками та сімейними цінностями; літні люди концентруються на здоров'ї, спокої та морально-духовних аспектах життя. Як наслідок, емоційний тон сприйняття майбутнього знижується з віком: у молоді домінує оптимізм, у зрілих — прагматизм, у літніх — спокій і тривожність.

Далі представимо поглиблений кількісний та якісний аналіз результатів асоціативного експерименту в контексті уявлень про картину майбутнього та чинники, що її формують на основі результатів дослідження, проведеного серед осіб різного віку та статі. Метою такого аналізу є виявлення специфіки уявлень про майбутнє, особливостей емоційного сприйняття, гендерних відмінностей та вікових тенденцій у структурі асоціацій.

Наведемо аналіз за частотністю категорій до поняття «майбутнє» серед осіб юнацького віку та відобразимо у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Частотний аналіз асоціацій до поняття «майбутнє»: юнаки (%)

Категорія асоціацій	Частота
Сім'я	12
Робота	14
Здоров'я	9
Подорожі	15
Страх	4
Спокій	6
Успіх	10
Самотність	3
Діти	8
Мрії	19

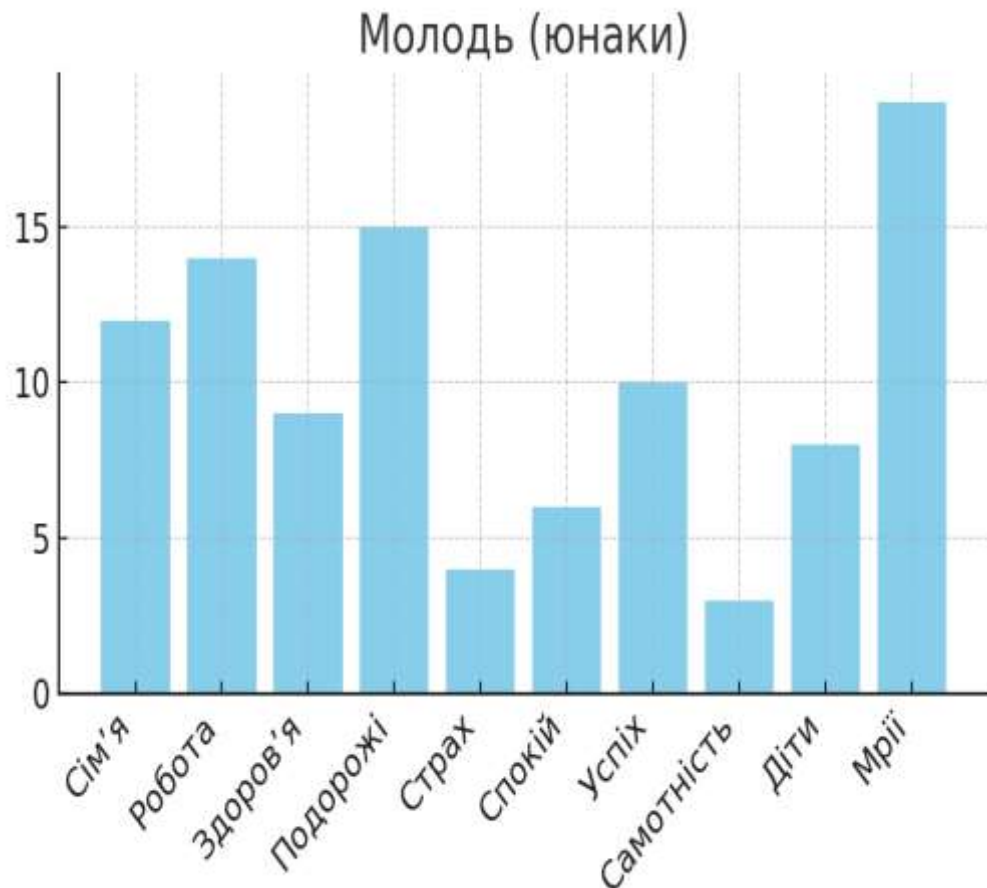


Рис. 3.2. Частотний аналіз асоціацій до поняття «майбутнє»: юнаки (%)

На діаграмі для групи юнаків відображено співвідношення асоціацій до поняття «майбутнє».

У групі юнаків найбільш часто вживаними асоціаціями до поняття «майбутнє» є «Мрії» (19%) та «Подорожі» (15%), що свідчить про їхню орієнтацію на особистісне самовираження, активний спосіб життя та прагнення до нових вражень. Асоціації «Робота» (14%) та «Сім'я» (12%) також значущі, що вказує на початкову усвідомленість соціальних та матеріальних аспектів дорослого життя, проте вони поки не займають провідної ролі у структурі цінностей.

Здоров'я (9%) та успіх (10%) мають середню частоту, що демонструє усвідомлення необхідності підтримки власного фізичного стану та досягнення особистих цілей, хоча ці фактори менш пріоритетні у порівнянні з мріями та активним відпочинком.

Негативні або тривожні асоціації, такі як «Страх» (4%) та «Самотність» (3%), зустрічаються рідше, що свідчить про відносну психологічну стійкість та оптимістичний настрій юнаків щодо власного майбутнього. Асоціації «Діти» (8%) демонструють початкову увагу до родинних цінностей, але вони ще не є центральним мотивом.

Отже, структура асоціацій у юнаків характеризується переважанням позитивних, орієнтованих на особистісний розвиток та активне життя категорій, при цьому емоційно-тривожні та соціально-моральні компоненти поки менш виражені. Це відображає вікову специфіку сприйняття майбутнього як простору для реалізації особистих бажань і мрій.

Як видно, найчастіше респонденти згадують категорії, що відображають їхні провідні життєві цінності. Ці дані дозволяють простежити психологічну спрямованість цієї вікової та гендерної групи.

Представимо результати юнок в контексті уявлень про картину майбутнього (дівчата).

Таблиця 3.4

Частотний аналіз асоціацій до поняття «майбутнє»: юнки (%)

Категорія асоціацій	Частота
Сім'я	18
Робота	9
Здоров'я	12
Подорожі	10
Страх	3
Спокій	8
Успіх	7
Самотність	2
Діти	20
Мрії	11

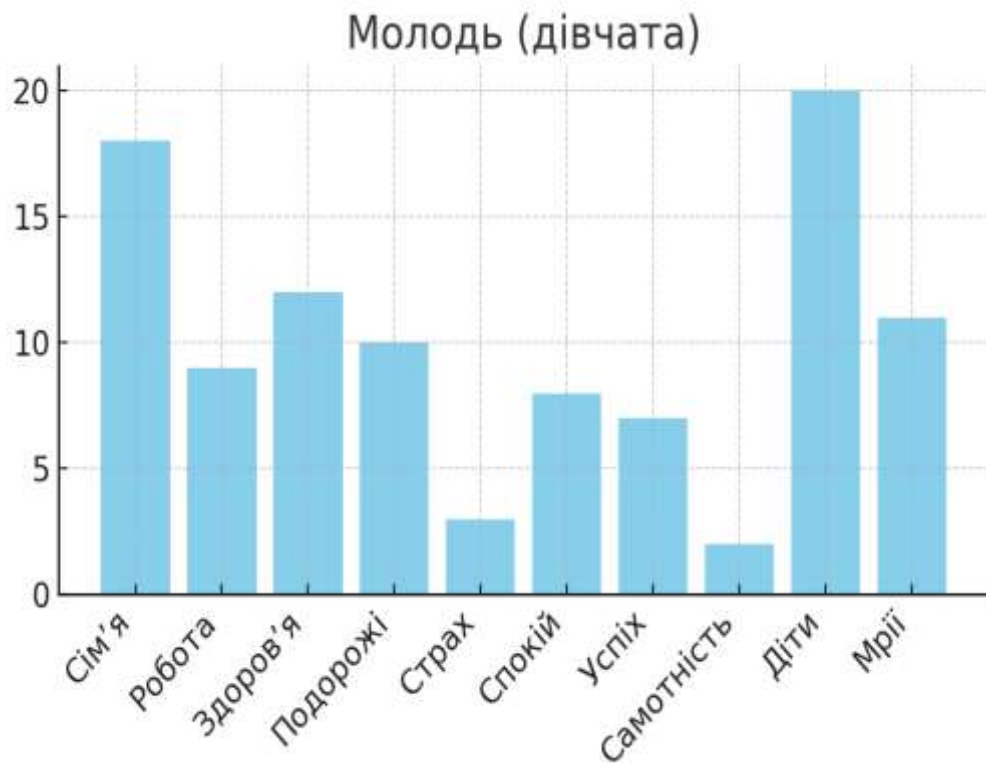


Рис. 3.3. Частотний аналіз асоціацій до поняття «майбутнє»: юнки (%)

На діаграмі (Рис.3.3.) бачимо, для групи молодь (дівчата) відображено співвідношення асоціацій до поняття «майбутнє». Як видно, найчастіше респонденти згадують категорії, що відображають їхні провідні життєві цінності. Ці дані дозволяють простежити психологічну спрямованість цієї вікової та гендерної групи.

Юнаки вбачають своє щастя в успішній кар'єрі, у боротьбі за першість, у заробітку грошей та ін. На відміну юнок, хлопці не зосереджені на спілкуванні, розумінні із боку оточуючих, не задумуються на тему кохання, стосунків. Це спостерігаємо за результатами, відображеними на діаграмі-вісі, адже успіх, фізичне здоров'я та матеріальні блага обирали в середньому 95% юнаків, боротьба за першість – на 2 місці серед опитаних, що є також дуже важливою умовою досягнення щасливого майбутнього опитаними.

Більшість юнаків вбачають щасливе майбутнє у належному рівні матеріального забезпечення, а також і у створенні власної родини, яка була б забезпечена, у розумінні із боку оточуючих, а також рідних і близьких. Емоційна складова, як і матеріальна, у цій групі є дуже важливою умовою

досягнення щастя. Адже у сучасному світі жінка повинна піклуватися не лише про сім'ю, але і замислюється про те, щоб ця сім'я мала належний рівень забезпеченості.

Здійснимо аналіз результатів у контексті формування уявлень про картину майбутнього серед осіб зрілого віку у гендерному аспекті. Результати групи чоловіків представимо нижче (табл.3.5.)

Таблиця 3.5

Частотний аналіз уявлень про картину майбутнього: група чоловіків зрілого віку (%)

Категорія асоціацій	Частота
Сім'я	15
Робота	20
Здоров'я	13
Подорожі	6
Страх	5
Спокій	7
Успіх	9
Самотність	4
Діти	8
Мрії	13

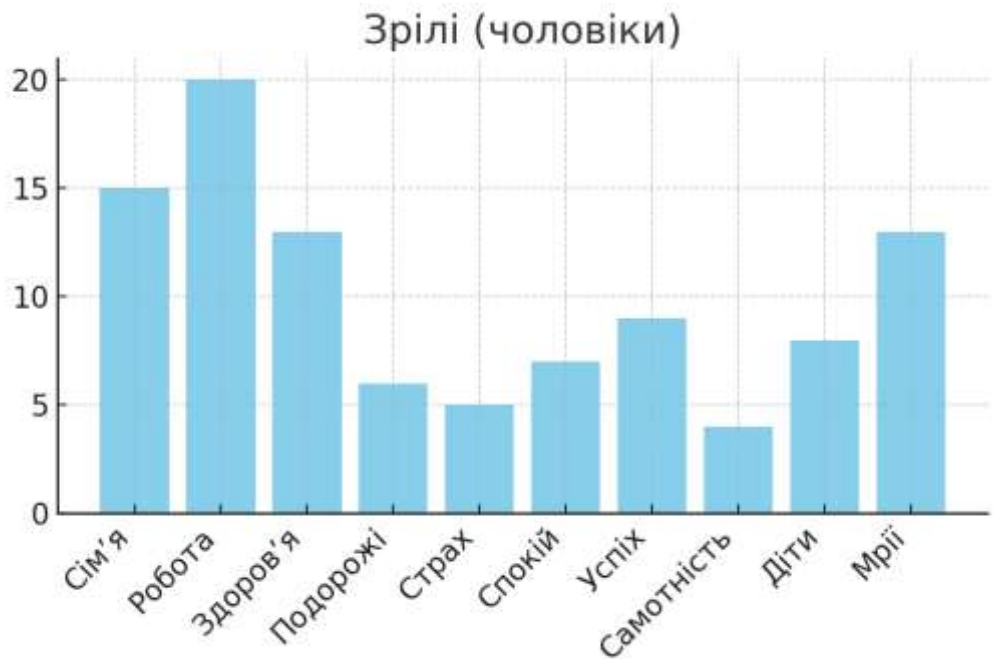


Рис. 3.4. Частотний аналіз уявлень про картину майбутнього: група чоловіків зрілого віку (%)

Із огляду на дані табл. 3.5., рис.3.4., для групи зрілих чоловіків відображено співвідношення асоціацій до поняття «майбутнє». Як видно, найчастіше респонденти згадують категорії, що відображають їхні провідні життєві цінності. Ці дані дозволяють простежити психологічну спрямованість цієї вікової та гендерної групи.

Із огляду на дані таблиці для групи чоловіків зрілого віку спостерігається чітка пріоритетність певних категорій асоціацій. Найвищий відсоток згадок припадає на категорію «Робота» (20%), що свідчить про сильну орієнтацію цієї групи на професійну реалізацію, матеріальні досягнення та соціальний статус. Категорія «Сім'я» (15%) займає друге місце, демонструючи значущість родинних цінностей, турботу про близьких і прагнення до збереження стабільності у сімейних стосунках.

Далі йдуть асоціації, пов'язані зі здоров'ям (13%) та мріями (13%), що підкреслює потребу чоловіків у збереженні власного фізичного стану та реалізації особистісних прагнень. Поєднання цих категорій свідчить про

прагматичне, водночас ціннісно-орієнтоване бачення майбутнього, де здоров'я та особисті цілі є необхідною умовою досягнення щастя та благополуччя.

Менші частоти в категоріях «Успіх» (9%) і «Діти» (8%) свідчать про значимість самореалізації та родинного продовження, але не як провідних мотивів. Асоціації на кшталт «Подорожі» (6%), «Спокій» (7%), «Страх» (5%) та «Самотність» (4%) фіксуються рідше, що свідчить про вторинне значення цих аспектів у формуванні уявлень про майбутнє чоловіків зрілого віку.

Загалом, частотний розподіл асоціацій демонструє, що основна психологічна спрямованість зрілих чоловіків пов'язана з матеріальною та професійною реалізацією, забезпеченням родинного благополуччя та підтриманням здоров'я. Емоційно-рефлексивні та відпочинкові мотиви відображені меншою мірою, що узгоджується з попередніми спостереженнями про раціональну орієнтацію чоловіків цього віку.

Крім того, спостерігається, що страх та самотність займають мінімальну частку асоціацій (по 4–5%), що свідчить про певний рівень психологічної стійкості та упевненості у собі. Водночас значущість категорій «Робота» і «Сім'я» свідчить про баланс між особистісним і соціальним, матеріальним та ціннісним, що є характерною рисою зрілого віку.

Таким чином, дані частотного аналізу дозволяють зробити висновок, що уявлення чоловіків зрілого віку про майбутнє формуються під впливом провідних життєвих цінностей, серед яких пріоритетними є професійна реалізація, родинне благополуччя та здоров'я, а меншою мірою — емоційне та відпочинкове наповнення життя. Ця психологічна спрямованість відображає прагнення до стабільності, контролю та упорядкування власного життя, характерне для зрілого віку.

Далі зроблю аналіз частотності асоціацій до слова «майбутнє» серед жінок зрілого віку (таблиця 3.6.).

Таблиця 3.6

Частотний аналіз асоціацій до поняття «майбутнє»: жінки зрілого віку
(%)

Категорія асоціацій	Частота
Сім'я	19
Робота	12
Здоров'я	15
Подорожі	8
Страх	4
Спокій	10
Успіх	8
Самотність	3
Діти	17
Мрії	11

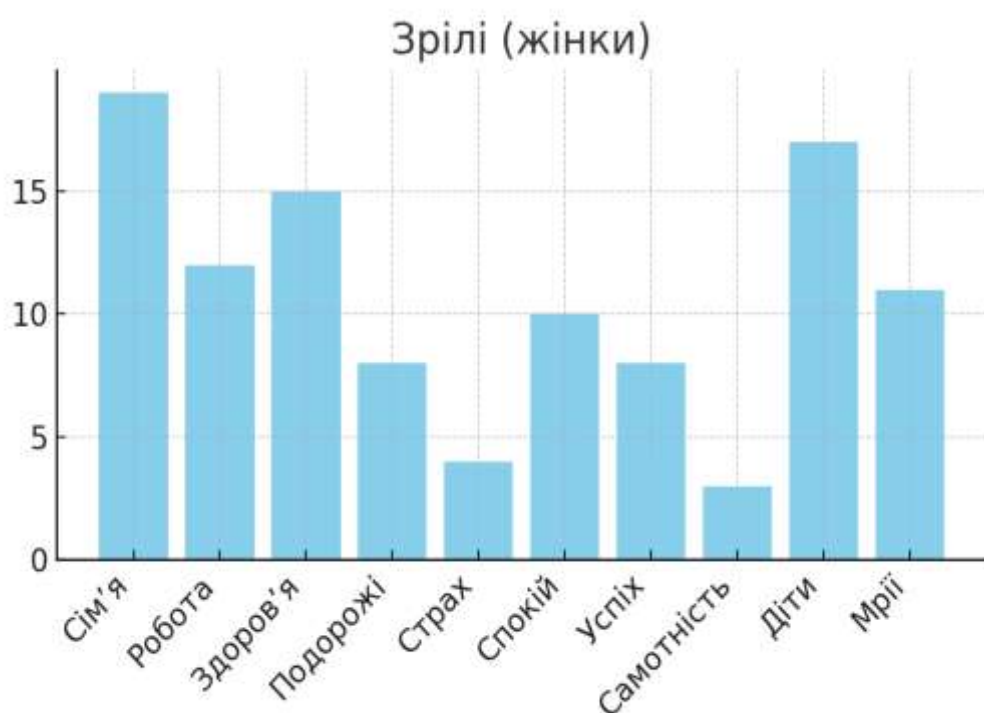


Рис. 3.5. Частотний аналіз уявлень про картину майбутнього: група чоловіків зрілого віку (%)

У таблиці 3.6. та на діаграмі 3.5. відображено співвідношення асоціацій до поняття «майбутнє» серед чоловіків зрілого віку.

Із огляду на дані таблиці для групи жінок зрілого віку простежується певна специфіка асоціативного поля поняття «майбутнє». Найчастіше респонденти згадували категорію «Сім'я» (19%), що свідчить про провідну роль родинних цінностей у формуванні уявлень про майбутнє. Висока частота згадок цієї категорії відображає прагнення жінок піклуватися про близьких, забезпечувати їхнє благополуччя та стабільність сімейних відносин, а також орієнтацію на підтримку і розвиток міжособистісних зв'язків.

Другою за значущістю категорією стала «Діти» (17%), що підкреслює особливу увагу жінок до нащадків та важливість їхнього щастя й розвитку у власній картині майбутнього. Це підтверджує, що родинні та соціальні цінності займають центральне місце в уявленнях про перспективи життя серед жінок зрілого віку.

Серед інших високочастотних категорій виділяються «Здоров'я» (15%) та «Робота» (12%), що свідчить про прагнення підтримувати фізичний стан і водночас реалізовуватися у професійній сфері. Така комбінація показує інтеграцію матеріальних, діяльнісних та ціннісних орієнтацій у сприйнятті майбутнього: жінки поєднують турботу про себе і близьких із професійною активністю, що забезпечує відчуття власної значущості та життєвої реалізації.

Серед помірних за частотою асоціацій знаходяться «Спокій» (10%), «Мрії» (11%) та «Подорожі» (8%), що відображає бажання жінок отримувати емоційне задоволення, відпочинок, нові враження і внутрішню гармонію. Водночас ці мотиви не є провідними, але демонструють прагнення до психоемоційного благополуччя поряд із сімейними та професійними цінностями.

Менш поширені категорії — «Успіх» (8%), «Страх» (4%) та «Самотність» (3%). Низькі частоти цих асоціацій свідчать про відносну вторинність страхів і самотності у формуванні картини майбутнього жінок зрілого віку та про те, що успіх розглядається не як самоціль, а як засіб забезпечення стабільності й добробуту сім'ї.

Загальний аналіз демонструє, що основна психологічна спрямованість жінок зрілого віку сконцентрована на підтримці сімейних та соціальних зв'язків, збереженні здоров'я та реалізації особистих і професійних планів. Емоційно-ціннісні та моральні аспекти, такі як турбота про дітей і близьких, мають провідне значення і визначають пріоритети у сприйнятті майбутнього.

Таким чином, частотний аналіз асоціацій у жінок зрілого віку дозволяє констатувати, що їхнє уявлення про майбутнє відзначається більш емоційною та соціально-орієнтованою спрямованістю порівняно з чоловіками. Поряд із цим, значна роль професійної та особистісної самореалізації свідчить про прагнення до гармонії між особистісними, соціальними та матеріальними складовими життя. Ці результати підтверджують, що уявлення про майбутнє у жінок зрілого віку інтегрує когнітивні, емоційні, ціннісні та діяльнісні компоненти, формуючи комплексний і багатовимірний образ перспектив життя.

Як видно, найчастіше респонденти згадують категорії, що відображають їхні провідні життєві цінності. Ці дані дозволяють простежити психологічну спрямованість цієї вікової та гендерної групи.

Представимо категоризацію асоціацій до поняття «майбутнє» серед осіб літнього віку (група чоловіків).

Таблиця 3.7

Частотність вживання категорій-асоціацій до слова «майбутнє»: літні
(чоловіки)

Категорія асоціацій	Частота
Сім'я	10
Робота	8
Здоров'я	16
Подорожі	5
Страх	7
Спокій	14

Продовження табл. 3.7

Успіх	6
Самотність	9
Діти	4
Мрії	7

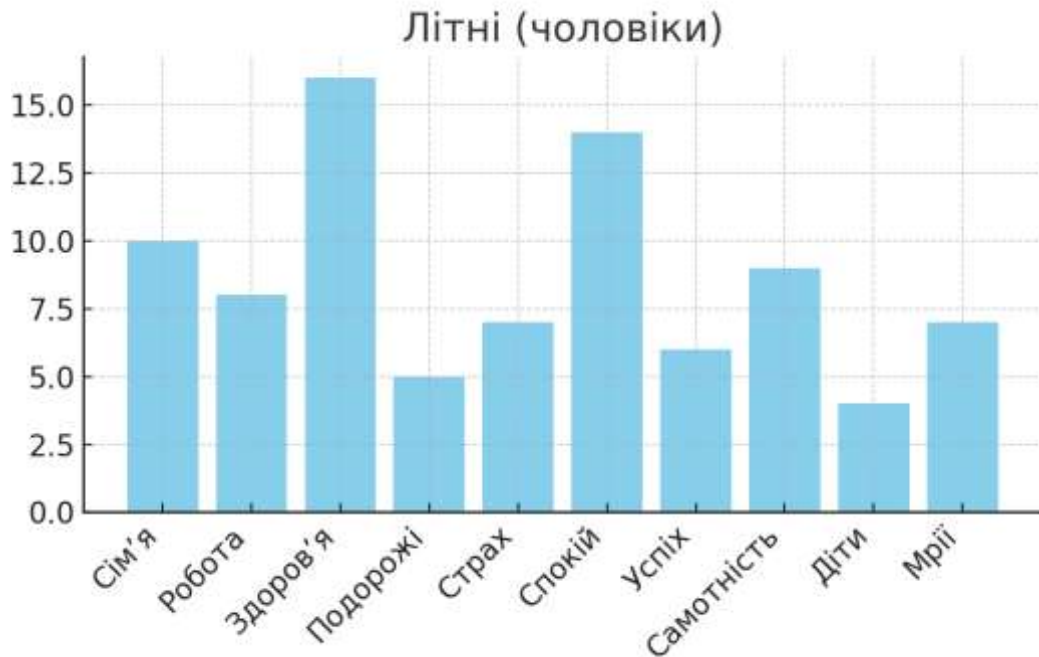


Рис. 3.6. Найбільш вживані асоціації до слова «майбутнє» (чоловіки літнього віку), %

У табл. 3.7. та на діаграмі 3.6. для групи літні (чоловіки) відображено співвідношення асоціацій до поняття «майбутнє».

Аналіз частотності асоціацій до слова «майбутнє» у групі літніх чоловіків показує специфічну психологічну спрямованість цієї вікової категорії. Найчастіше респонденти зазначали категорію «Здоров'я» (16%), що свідчить про домінування фізичного благополуччя як ключового критерію оцінки майбутніх перспектив. Збереження здоров'я у літньому віці виступає не лише як особистісна цінність, а й як необхідна умова для підтримки активності та самостійності, що робить її провідним мотивом формування уявлень про майбутнє.

Високий відсоток асоціацій на категорію «Спокій» (14%) підкреслює прагнення до внутрішньої гармонії та психологічного комфорту. Літні чоловіки

орієнтуються на відчуття стабільності, безпечності та умиротворення, що відображає зміщення пріоритетів від активного до рефлексивного сприйняття життя.

Також помітна значущість категорії «Сім'я» (10%), яка демонструє, що родинні зв'язки та соціальні взаємини залишаються важливими, хоча їхня роль дещо зменшена порівняно з зрілим віком. У групі літніх чоловіків прагнення піклуватися про близьких і підтримувати стосунки з рідними інтегрується з потребою у стабільності та внутрішньому спокої.

Асоціації категорій «Робота» (8%), «Успіх» (6%) та «Подорожі» (5%) фіксуються рідше, що свідчить про зниження значущості професійних і кар'єрних досягнень та матеріального самоствердження у цьому віковому періоді. Поступове відходження від діяльнісних та активних мотивів є характерною рисою літнього віку, коли пріоритети зміщуються на підтримку здоров'я, відпочинок та внутрішню рівновагу.

Водночас категорії «Страх» (7%) та «Самотність» (9%) вказують на наявність емоційних переживань та певної вразливості, які з'являються із віком. Висока частота асоціацій із самотністю відображає усвідомлення соціальної ізоляції та потребу у близьких людях, що підтримують психологічну рівновагу.

Менш значуща категорія «Діти» (4%) свідчить, що прагнення турбуватися про нащадків у літньому віці зменшується порівняно зі зрілим віком, й акцент переноситься на власне здоров'я та спокій. Категорія «Мрії» (7%) вказує на збереження внутрішніх прагнень, проте вони вже не пов'язані з активним досягненням цілей, а радше з емоційним задоволенням і особистісним сенсом життя.

Таким чином, дані частотного аналізу свідчать, що уявлення літніх чоловіків про майбутнє характеризуються переважною орієнтацією на збереження фізичного та психологічного здоров'я, досягнення внутрішнього спокою та підтримку родинних відносин. Діяльнісні та матеріальні аспекти поступаються, а пріоритет набувають емоційно-ціннісні та рефлексивні компоненти, що відображає поступову трансформацію ціннісних орієнтацій під

впливом віку. Така спрямованість демонструє, що з віком людина переходить від активного до рефлексивного сприйняття життя, при цьому підтримка близьких і здоров'я залишаються ключовими детермінантами почуття щасливого та реалізованого майбутнього.

Як видно, найчастіше респонденти згадують категорії, що відображають їхні провідні життєві цінності. Ці дані дозволяють простежити психологічну спрямованість цієї вікової та гендерної групи.

Нашим подальшим кроком є аналіз найбільш вживаних асоціацій до слова «майбутнє» у групі жінок літнього віку (таблиця 3.8.)

Таблиця 3.8

Частотність вживання категорій-асоціацій до слова «майбутнє»:
жінки літнього віку (%)

Категорія асоціацій	Частота
Сім'я	8
Робота	6
Здоров'я	18
Подорожі	4
Страх	5
Спокій	16
Успіх	5
Самотність	7
Діти	5
Мрії	6

Графічне представлення результатів групи – на рис. 3.7.

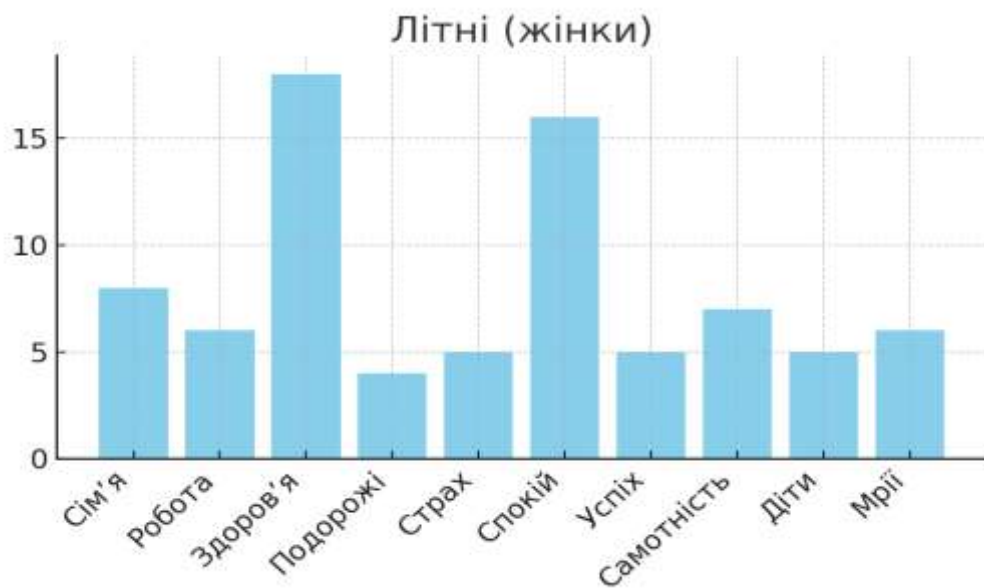


Рис. 3.7. Частотність вживання категорій-асоціацій до слова «майбутнє»: жінки літнього віку (%)

У табл. 3.8. діаграмі 3.7. для групи літні (жінки) відображено співвідношення асоціацій до поняття «майбутнє». Аналіз частотності асоціацій до слова «майбутнє» у групі жінок літнього віку дозволяє виокремити специфічні психологічні пріоритети цієї вікової категорії. Найчастіше респонденти зазначали категорію «Здоров'я» (18%), що демонструє домінуюче значення фізичного та психічного благополуччя у формуванні уявлень про майбутнє. Для літніх жінок здоров'я є ключовим чинником відчуття стабільності, самостійності та можливості підтримувати соціальні та сімейні зв'язки.

Другу за частотою позицію займає категорія «Спокій» (16%), що свідчить про орієнтацію на психологічне та емоційне благополуччя, прагнення до внутрішньої гармонії та відчуття безпеки. Таке поєднання «Здоров'я — Спокій» відображає характерний для літнього віку перехід від активної діяльності до рефлексивного сприйняття життя та формування спокійного, стабільного образу майбутнього.

Асоціації, пов'язані з категоріями «Сім'я» (8%) та «Робота» (6%), відображають збереження соціальних та професійних аспектів життя, але вже у зменшеному обсязі порівняно зі зрілим віком. Родинні зв'язки лишаються важливими, проте пріоритет поступово зміщується від активної опіки за дітьми до підтримки близьких і збереження стосунків із рідними.

Категорії «Мрії» (6%), «Самотність» (7%), «Страх» (5%), «Діти» (5%), «Успіх» (5%) та «Подорожі» (4%) зустрічаються рідше, що демонструє вторинність матеріальних, кар'єрних та амбітних орієнтацій у літньому віці. Наявність асоціацій на «Самотність» і «Страх» свідчить про збереження певних емоційних переживань і потреби у підтримці, але вони не визначають основний зміст уявлень про майбутнє.

Загалом, основна спрямованість образу майбутнього у жінок літнього віку формується через пріоритети, пов'язані зі збереженням фізичного та психічного здоров'я, емоційним комфортом і внутрішньою гармонією. Родинні та соціальні цінності залишаються значущими, проте вже у контексті підтримки стабільності та благополуччя власного життя.

Таким чином, частотний аналіз свідчить, що уявлення про майбутнє у літніх жінок характеризується інтеграцією когнітивних, емоційних та ціннісних компонентів, де провідними мотивами виступають здоров'я, спокій та підтримка близьких. Матеріальні та діяльнісні аспекти поступаються місцем рефлексивним і ціннісним складовим, що узгоджується з віковою трансформацією пріоритетів від активної самореалізації до збереження життєвих ресурсів і внутрішньої гармонії.

Як видно, найчастіше респонденти згадують категорії, що відображають їхні провідні життєві цінності. Ці дані дозволяють простежити психологічну спрямованість цієї вікової та гендерної групи.

Подальшим кроком нашого дослідження стало здійснення порівняння результатів груп у контексті їх уявлень про картину майбутнього шляхом застосування порівняльного аналізу.

Доцільно констатувати, що порівняння отриманих даних свідчить про суттєві відмінності у сприйнятті майбутнього між різними віковими та гендерними групами. Молодь характеризується оптимізмом, динамічністю та орієнтацією на досягнення. У зрілих респондентів переважає прагматизм, схильність до стабільності та відповідальності. Літні люди орієнтуються на спокій, здоров'я та підтримку соціальних зв'язків. Жінки демонструють емоційно насичене сприйняття майбутнього, тоді як чоловіки — більш раціональне та цілеспрямоване.

Отже, структура уявлень про майбутнє відображає не лише життєвий досвід, а й соціальні ролі, що змінюються протягом життя. Результати підтверджують дані вітчизняних досліджень (С. Максименко, Н. Чепелєва, Г. Балл), згідно з якими картина майбутнього є показником особистісної зрілості, життєвої перспективи та адаптаційного потенціалу людини.

Представимо якісний аналіз асоціацій до слова «картина майбутнього» серед різних вікових груп та зробимо їх порівняння.

Наприклад, молоді респонденти сприймають майбутнє як відкриту перспективу, пов'язану з рухом, змінами та можливістю реалізації.

Юнаки асоціюють його з кар'єрою, подорожами, успіхом, демонструючи високий рівень амбіційності та орієнтації на зовнішні досягнення. Дівчата частіше згадують сім'ю, дітей, здоров'я, що свідчить про сформованість образу соціально очікуваної жіночої ролі. Асоціації типу «мрії», «подорожі», «успіх» відображають оптимізм і довіру до майбутнього.

Аналіз уявлень про картину майбутнього у групі осіб зрілого віку мав свої характерні особливості. Для зрілих респондентів майбутнє — це не лише простір бажань, а насамперед сфера відповідальності.

Чоловіки висловлюють орієнтацію на роботу, досягнення, стабільність, що пов'язано з потребою забезпечити матеріальне благополуччя.

Жінки цього віку демонструють баланс між сімейними та професійними аспектами життя — серед найпоширеніших асоціацій «сім'я», «спокій», «діти»,

«здоров'я». Для цієї групи характерне поєднання турботи та прагматизму: майбутнє сприймається як продовження наявних зусиль, а не як щось нове.

Проаналізуємо особливості уявлень про картину майбутнього у групі осіб літнього віку. У старшому віці картина майбутнього набуває контемплативного характеру. Асоціації «здоров'я», «спокій», «самотність» свідчать про зміщення уваги від активності до внутрішнього стану. Для чоловіків характерні асоціації, пов'язані з підбиттям підсумків життя, відчуттям завершеності шляху. Жінки у зрілій віковій групі частіше звертаються до тем турботи, підтримки та відповідальності за близьких, що свідчить про збереження високої емоційної включеності у сімейні стосунки й поступове посилення значущості міжособистісних зв'язків у структурі їхнього образу майбутнього. Чоловіки цього віку схильні розглядати майбутнє через призму стабільності, матеріальної забезпеченості та професійної впорядкованості. У цілому в зрілої групи помітно знижується акцент на активній діяльності порівняно з молоддю, а на перший план виходять духовні, моральні та внутрішньоособистісні орієнтири. Це формує більш стримане, реалістичне й відповідальне бачення власної перспективи.

Порівнюючи уявлення про майбутнє між віковими групами, можна простежити чітку зміну ціннісних домінант. Молоді респонденти здебільшого сприймають майбутнє як простір відкритих можливостей, де головними є досягнення, розвиток і самореалізація. На відміну від них, особи зрілого віку виявляють більше прагматизму: для них майбутнє — це передусім стабільність, відповідальність і підтримання того, що вже досягнуто. Літні люди зосереджуються на спокої, збереженні здоров'я, прийнятті життя та підтримці наявних соціальних зв'язків. Таким чином, саме зрілий вік виступає проміжною ланкою між орієнтацією на активне перетворення реальності та орієнтацією на внутрішню рівновагу та осмислення.

Далі доцільно розглянути гендерні особливості у різних вікових групах крізь призму формування уявлень про майбутнє. У всіх вікових категоріях простежується загальна тенденція: чоловіки більшою мірою зорієнтовані на зовнішні результати — професійний успіх, матеріальну стабільність, соціальний

статус; жінки — на взаємини, сімейні цінності, турботу та емоційний комфорт. Однак у зрілому віці ці розбіжності проявляються особливо чітко. Жінки цього періоду життя набагато частіше описують майбутнє через контекст сім'ї, підтримки близьких та гармонізації стосунків, тоді як чоловіки надають перевагу образам упорядкованості, професійної впевненості та фінансової надійності. Отже, середній вік підсилює відмінності у чоловічих і жіночих акцентах щодо майбутнього, роблячи їх більш структурованими й стабільними.

Емоційне забарвлення образу майбутнього також демонструє вікову диференціацію. Молодь характеризує його як переважно оптимістичне, сповнене планів і очікувань швидких позитивних змін. У зрілому віці емоційний фон стає більш врівноваженим: він поєднує реалістичність оцінок і прагнення стабільності, а оптимізм поступається місцем прагматичним уявленням про перспективи. Для літніх респондентів характерне споглядальне ставлення до майбутнього, емоційна нейтральність або легка меланхолійність, що відображає прийняття природних вікових змін і зосередження на збереженні наявного.

Ще один важливий аспект — рівень тривожності в асоціаціях із майбутнім. Із віком він має тенденцію до зростання: якщо у молоді тривожні асоціації становлять лише 3–4%, то у зрілих осіб показник підвищується, а в літніх сягає понад 10–12%. Для представників середнього віку тривога найчастіше пов'язана не з невизначеністю, як у молоді, а з відповідальністю за прийняті рішення, добробут сім'ї та потребою контролю над життєвими обставинами. У старшому віці тривога набуває іншого характеру — переважно пов'язується зі станом здоров'я та темпом вікових змін.

Узагальнюючи наведені спостереження, можна констатувати, що асоціативне поле поняття «майбутнє» істотно трансформується під впливом віку та гендеру. Молодь ототожнює його з можливостями та динамікою, зрілі респонденти — з відповідальністю, стабільністю та підтримкою важливих соціальних зв'язків, а літні люди — зі спокоєм, здоров'ям і внутрішнім осмисленням. З віком кількість діяльнісних та активних асоціацій поступово зменшується, тоді як емоційно-рефлексивні та ціннісні — зростають. Саме

зрілий вік є ключовим періодом переходу від орієнтації на інтенсивний розвиток до орієнтації на рівновагу, відповідальність і збереження життєвих ресурсів.

Проведене дослідження показало, що уявлення про майбутнє суттєво змінюються залежно від віку та статі. Молодь характеризується динамічністю та орієнтацією на досягнення. Зрілі особи прагнуть стабільності й гармонії між роботою та сім'єю. Літні люди більше цінують спокій і здоров'я. Жінки демонструють більш емоційно забарвлені асоціації, а чоловіки – раціональні, пов'язані з діяльністю. Картина майбутнього відображає життєвий досвід, соціальні ролі та етап розвитку особистості.

Отже, нами були виявлені відмінності в уявленнях про уявлення про картину майбутнього серед осіб зрілого віку, юнаків та у людей літнього віку.

У юнацькому віці: дівчата зорієнтовані не лише на матеріальні блага, але вбачають своє щастя у спілкуванні, у фізичній красі та здоров'ї, у розумінні із боку рідних та друзів. Емоційна складова для них не менш важлива, ніж матеріальна.

Юнаки вбачають своє реалізоване та щасливе майбутнє виключно у своїх «перемогах» у роботі, кар'єрі, у самовираженні, у визнанні. Про створення сім'ї вони не задумуються, тому не вважають стосунки із протилежною статтю особливо важливими для себе, тому і зорієнтовані на самоствердження у навчанні, роботі, кар'єрі та ін.

Уявлення про своє майбутнє у людей зрілого віку мають певні гендерні відмінності: у чоловіків переважаючими є матеріальна забезпеченість рідних та близьких, тоді, як емоційній складовій вони особливого значення не надавали, що було притаманно для жінок цього віку. Жінки зрілого віку, так як і чоловіки, також зазначали, що умовами їх щастя є щастя і благополуччя їх дітей, здоров'я, змога прожити довше.

Люди літнього віку вбачають складовими своєї картини майбутнього здоров'я, довголіття, щастя рідних, духовні блага тощо, на відміну від осіб юнацького та зрілого віку. Тобто, у попередніх групах пріоритетними детермінантами картини майбутнього у респондентів виступають матеріальні,

кар'єрні та особистісні цінності, тоді, як у літньому віці чоловіки та жінки віддають перевагу духовній компоненті, яка визначає її зміст.

Це має відмінність і в тому, що у юнацькому віці уявлення про майбутнє має матеріально-емоційне забарвлення, тоді, як інші цінності (щастя рідних або ж друзів) для юнаків не мають особливого значення.

Також варто зазначити, що схожість в уявленнях про картину майбутнього у літньому та зрілому віці має певну схожість: у зрілому віці умови щасливого і реалізованого майбутнього є благополуччя рідних цих людей, у першу чергу, їхнє щастя та здоров'я. Літні люди не мають егоїстичної, матеріальної спрямованості в своїх уявленнях про щастя, на відміну від юнаків, які справжнім цінностям як чинникам свого щастя, не надавали особливого значення, як і здоров'ю, яке літні люди ставили на перші місця.

На нашу думку, ці вікові відмінності в уявленнях про картину майбутнього зумовлені різними ціннісними орієнтаціями людей, а також різним рівнем їх життєвого досвіду, потребами, установками та ін.

Особи зрілого віку мають відмінності в уявленнях щодо картини майбутнього: жінки надають перевагу емоційній та соціальній складовій, родинним цінностям, а також здоров'язбережувальним. Чоловіки також ставили на перші місця щастя родини, здоров'я та довголіття, а також, на відміну від жінок, надавали перевагу матеріальній складовій свого майбутнього: добре заробляти, бути реалізованими у кар'єрі, мати заможне життя. Крім того, чоловіки зрілого віку не надавали особливих переваг соціальним та комунікативним цінностям – складовим картини свого майбутнього, на відміну від жінок.

Таким чином, узагальнюючи наведені спостереження, можна констатувати, що асоціативне поле поняття «майбутнє» істотно трансформується під впливом віку та гендеру.

Молодь ототожнює його з можливостями та динамікою, зрілі респонденти — з відповідальністю, стабільністю та підтримкою важливих соціальних зв'язків, а літні люди — зі спокоєм, здоров'ям і внутрішнім осмисленням. З віком

кількість діяльнісних та активних асоціацій поступово зменшується, тоді як емоційно-рефлексивні та ціннісні — зростають. Саме зрілий вік є ключовим періодом переходу від орієнтації на інтенсивний розвиток до орієнтації на рівновагу, відповідальність і збереження життєвих ресурсів.

3.2. Аналіз ефективності психокорекційної роботи

Для оцінки ефективності корекційної роботи, спрямованої на формування уявлень про майбутнє у осіб зрілого віку, було проведено повторне дослідження.

Аналогічно констатувальному етапу, ефективність проведеної роботи оцінювалася шляхом порівняння асоціацій до слова «майбутнє» серед осіб зрілого, юнацького та літнього віку.

Аналіз уявлень про картину майбутнього проводився окремо для чоловіків і жінок кожної вікової групи.

Спочатку зробимо повторний аналіз уявлень про майбутнє у групі юнаків та дівчат (таблиця 3.9).

Таблиця 3.9

Асоціації до поняття «майбутнє» та частотність їх частотність їх вживання у групі юнаків: до і після тренігових занять, у %

Категорія асоціацій	До (%)	Після (%)
Сім'я	12	14
Робота	14	15
Здоров'я	9	12

Подорожі	15	13
Страх	4	2
Спокій	6	10
Успіх	10	12
Самотність	3	1
Діти	8	10

Як бачимо із табл. 3.9., повторний аналіз категорій та частотності вживання асоціацій до слова «майбутнє» у групі юнаків демонструє помітні зміни в структурі уявлень після проведення тренінгової програми. Порівняння показників «до» та «після» свідчить про тенденцію до підвищення позитивної спрямованості мислення та акцентування на ресурсних і ціннісних аспектах.

Зокрема, спостерігається збільшення частоти асоціацій, пов'язаних із сім'єю (з 12% до 14%) та дітьми (з 8% до 10%), що вказує на зростання уваги до соціальних і морально-ціннісних пріоритетів у житті юнаків. Водночас зростання частоти згадок про здоров'я (з 9% до 12%) та спокій (з 6% до 10%) свідчить про посилення цінності власного благополуччя, стабільності та психологічної рівноваги.

Суттєво зменшилися негативні асоціації, зокрема страх (з 4% до 2%) та самотність (з 3% до 1%), що відображає зниження тривожності та відчуття ізольованості серед учасників після тренінгу. Такий результат свідчить про позитивний вплив програми на емоційну сферу, зменшення страху перед майбутнім та формування більш оптимістичного сприйняття власного життя.

Асоціації, пов'язані з роботою (з 14% до 15%) та успіхом (з 10% до 12%), також демонструють помірне збільшення, що може вказувати на усвідомлення юнаками власних ресурсів та потенційних можливостей для досягнення професійних і особистісних цілей. Зниження частоти асоціацій, пов'язаних із подорожами (з 15% до 13%), може свідчити про більш цілеспрямоване фокусування на конкретних життєвих цілях і ресурсах, а не на спонтанних чи емоційних бажаннях.

Отже, повторне обстеження показало, що тренінгова програма сприяла формуванню респондентів більш структурованого та позитивно забарвленого образу майбутнього, підвищенню цінності сімейних, соціальних та особистісних ресурсів, а також зниженню негативних і тривожних асоціацій. Це свідчить про ефективність корекційної роботи у спрямуванні психічних процесів на розвиток оптимістичного, реалістичного та морально-ціннісного бачення власного майбутнього.

Далі представимо категоріальний аналіз асоціацій до поняття «майбутнє» у групі дівчат (до та після тренігових занять), табл. 3.10.

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз категорій до поняття «майбутнє» у групі дівчат: до і після тренігових занять, у %

Категорія асоціацій	До (%)	Після (%)
Сім'я	18	20
Робота	9	10
Здоров'я	12	15
Подорожі	10	9
Страх	3	1
Спокій	8	12
Успіх	7	9
Самотність	2	1
Діти	20	22
Мрії	11	13

Аналіз частотності асоціацій до слова «майбутнє» у групі дівчат демонструє, що проведена тренінгова програма сприяла помітним змінам у структурі уявлень та емоційній спрямованості учасниць. Порівняння показників «до» та «після» показує, що дівчата стали більше орієнтовані на соціально-ціннісні аспекти майбутнього та власне благополуччя.

Найбільш виразне зростання спостерігається у категоріях «сім'я» (з 18% до 20%) та «діти» (з 20% до 22%), що свідчить про підвищену увагу до родинних цінностей та важливості близьких людей у формуванні уявлень про майбутнє. Збільшення частоти асоціацій зі здоров'ям (з 12% до 15%) і спокоєм (з 8% до 12%) відображає посилення турботи про фізичне та психологічне благополуччя, усвідомлення необхідності гармонії та стабільності в житті.

Зниження частоти негативних асоціацій, таких як страх (з 3% до 1%) та самотність (з 2% до 1%), вказує на зменшення тривожності і почуття ізоляції,

підвищення впевненості у власних силах та ресурсах. Це свідчить про успішний вплив програми на емоційну сферу та психоемоційний стан учасниць.

Помірне збільшення частоти асоціацій, пов'язаних з роботою (з 9% до 10%) і успіхом (з 7% до 9%), демонструє, що дівчата почали більше усвідомлювати значення власних професійних і особистісних досягнень, інтегруючи їх у бачення свого майбутнього. Зниження частоти асоціацій до подорожей (з 10% до 9%) може свідчити про більш цілеспрямований підхід до визначення пріоритетів та ресурсів, зосередження на конкретних цілях, а не на випадкових бажаннях.

Таким чином, після проходження тренінгової програми уявлення дівчат стали більш позитивними, ціннісно-орієнтованими та морально насиченими. Вони демонструють посилення соціальної та емоційної складової майбутнього, зростання уваги до здоров'я і внутрішньої рівноваги, а також зниження негативних та тривожних асоціацій. Це підтверджує ефективність корекційної роботи у формуванні оптимістичного, ресурсного та структурованого образу майбутнього для молодих дівчат. Адже у цій групі після відвідування занять тренінгу у юнок збільшилася частота позитивних і ресурсних асоціацій («здоров'я», «спокій», «мрії»), знизилися негативні («страх», «самотність»), що свідчить про підвищення психологічної стійкості та мотивації.

Нашим подальшим кроком став аналіз частотності вживання слів-асоціацій до поняття «майбутнє», отримані у групі чоловіків зрілого віку : до та після відвідування корекційних занять тренінгу (табл. 3.12.)

Таблиця 3.11

Частотність вживання асоціацій до слова «майбутнє» у групі чоловіків зрілого віку: до і після тренінгових занять, у %

Категорія асоціацій	До (%)	Після (%)
Сім'я	15	18
Робота	20	21
Здоров'я	13	17
Подорожі	6	7

Страх	5	2
Спокій	7	12
Успіх	9	11
Самотність	4	2
Діти	8	10
Мрії	13	15

Аналіз частотності асоціацій до слова «майбутнє» у групі чоловіків зрілого віку «до» та «після» проходження тренінгової програми демонструє помітну трансформацію у структурі їхніх уявлень і пріоритетів. Перш за все, можна відзначити значне зростання соціально-орієнтованих і морально-ціннісних асоціацій. Так, категорії «сім'я» збільшилися з 15% до 18%, а «діти» – з 8% до 10%, що свідчить про підвищення уваги до родинних зв'язків, турботи про близьких та значущості родини як ключового орієнтиру майбутнього. Ці зміни вказують на посилення морального та емоційного аспекту уявлень про власне життя та перспективи.

Додатково спостерігається помітне зростання асоціацій зі здоров'ям (з 13% до 17%) та спокоєм (з 7% до 12%). Це свідчить про усвідомлення значущості фізичного та психоемоційного благополуччя, яке в умовах зрілого віку та сучасної нестабільності стає особливо цінним. Підвищення частоти цих категорій свідчить про інтеграцію внутрішніх ресурсів і розуміння власних потреб як фундаменту для формування стабільного майбутнього.

Негативні асоціації, такі як «страх» (з 5% до 2%) та «самотність» (з 4% до 2%), зменшилися, що демонструє ефективність тренінгу у зниженні тривожності, усуненні емоційної нестійкості та посиленні психологічної стійкості. Це свідчить про здатність учасників більш позитивно оцінювати перспективи життя, прогнозувати події та сприймати майбутнє як контрольоване та досяжне.

Категорії, що стосуються професійної діяльності та особистих досягнень, також зазнали змін, хоча й менш виразних. Частота асоціацій «робота» зросла з 20% до 21%, а «успіх» – з 9% до 11%. Це говорить про більш усвідомлене

інтегрування професійних амбіцій і прагнень у загальну картину майбутнього. Чоловіки стали сприймати свої професійні досягнення не лише як ціль, але і як ресурс для гармонійного розвитку життя в цілому.

Варто також зазначити невелике зростання асоціацій до подорожей (з 6% до 7%), що може відображати потребу у психологічній розрядці, нових враженнях та змінах у щоденній рутині, що у свою чергу сприяє позитивному емоційному налаштуванню. Збільшення цих показників демонструє баланс між прагненням до матеріальних та соціальних цінностей і потребою у внутрішньому ресурсі для підтримки гармонії та щастя.

У комплексі зміни частотності категорій відображають більш структуровану та цілісну картину майбутнього у чоловіків зрілого віку: зростає роль сім'ї, дітей, здоров'я та спокою, посилюється увага до успіху і професійної реалізації, а негативні асоціації значно зменшуються. Це свідчить про комплексний вплив тренінгу, який одночасно розвиває емоційну, когнітивну та морально-ціннісну складові, формуючи більш оптимістичне, ресурсне та соціально орієнтоване сприйняття майбутнього.

Таким чином, аналіз показує, що запропонована корекційна програма ефективно сприяє перетворенню уявлень про майбутнє у більш позитивні та ціннісно насичені, інтегруючи родинні, моральні, професійні та особистісні аспекти життя. Це підкреслює актуальність тренінгу як інструменту психологічної підтримки та розвитку ресурсів у чоловіків зрілого віку, що дозволяє не лише підвищити оптимізм та впевненість у власних силах, а й зменшити вплив стресових чинників сучасного соціально-економічного середовища.

Нижче представимо аналіз частотності асоціацій до слова «майбутнє» серед жінок зрілого віку (табл. 3.12.)

Таблиця 3.12

Частотність вживання асоціацій до поняття «майбутнє» у групі жінок зрілого віку (до і після тренінгу), у %

Категорія асоціацій	До (%)	Після (%)
Сім'я	19	22
Робота	12	13
Здоров'я	15	18
Подорожі	8	7
Страх	4	1
Спокій	10	14
Успіх	8	10
Самотність	3	1
Діти	17	20
Мрії	11	13

Аналіз частотності асоціацій до слова «майбутнє» у групі жінок зрілого віку до та після проведення тренінгової програми демонструє помітні зміни у структурі уявлень та пріоритетів учасниць. Перш за все, варто звернути увагу на зростання асоціацій, що відображають соціально-ціннісну і моральну сферу життя. Так, категорія «сім'я» збільшилася з 19% до 22%, а «діти» – з 17% до 20%. Це свідчить про посилення орієнтації на родинні цінності, турботу про близьких та прагнення підтримувати гармонійні стосунки з рідними. Підвищення частоти цих категорій відображає тенденцію до розвитку емоційної, моральної та духовної складових уявлень про майбутнє.

Водночас значно зросли асоціації, пов'язані зі здоров'ям (з 15% до 18%) та внутрішнім спокоєм (з 10% до 14%). Це демонструє підвищення уваги до фізичного та психоемоційного благополуччя, що є особливо актуальним для жінок зрілого віку в умовах стресових життєвих ситуацій. Збільшення цих показників свідчить про усвідомлення важливості власних ресурсів для підтримки гармонійного майбутнього та здатності протистояти негативним чинникам сучасного життя.

Негативні асоціації, такі як «страх» (з 4% до 1%) та «самотність» (з 3% до 1%), зазнали значного зменшення, що є прямим свідченням ефективності тренінгу у зниженні тривожності, формуванні психологічної стійкості та розвитку позитивного мислення. Це свідчить про зміщення фокусу учасниць від потенційних загроз і невизначеності до ресурсних, конструктивних та досяжних аспектів майбутнього.

Категорії, що пов'язані з професійною діяльністю та особистими досягненнями, також демонструють позитивну динаміку: «робота» зросла з 12% до 13%, а «успіх» – з 8% до 10%. Це свідчить про інтеграцію професійних цілей у більш широку картину майбутнього, де вони гармонійно поєднуються з родинними та моральними пріоритетами. Таким чином, робота і досягнення стають не самоціллю, а засобом реалізації цінностей і підтримки гармонії у житті.

Асоціації до «мрій» також показали помірне зростання (з 11% до 13%), що відображає збільшення готовності жінок планувати власні бажання та прагнення, а також інтегрувати їх у реалістичне та позитивне бачення майбутнього. Це свідчить про розвиток здатності до конструктивної самореалізації та розвитку внутрішньої мотивації.

У цілому, результати повторного аналізу демонструють комплексний позитивний ефект тренінгової програми: посилення родинної та моральної орієнтації, зростання уваги до здоров'я та внутрішнього спокою, зменшення негативних асоціацій, а також інтеграція професійних та особистих цілей у більш збалансовану картину майбутнього. Це підтверджує, що програма ефективно формує у жінок зрілого віку позитивні, ресурсні та морально-ціннісно насичені уявлення про майбутнє, одночасно зміцнюючи психологічну стійкість, оптимізм та віру у власні сили.

Отже, доцільно узагальнити, що у аналізованій групі після тренінгу значно зросла частота позитивних і морально-ціннісних асоціацій («сім'я», «діти», «здоров'я», «спокій»), а негативні асоціації («страх», «самотність») суттєво

знизилися, що свідчить про зміцнення емоційної та духовної складової уявлень про майбутнє.

Далі зробимо аналіз частотності асоціацій до слова «майбутнє» у групі чоловіків літнього віку, отриманих до та після відвідування занять тренінгу (табл. 3.13.)

Таблиця 3.13

Частотний аналіз асоціацій до слова «майбутнє» у групі чоловіків літнього віку до і після тренінгових занять (у %)

Категорія асоціацій	До (%)	Після (%)
Сім'я	10	12
Робота	8	7
Здоров'я	16	20
Подорожі	5	5
Страх	7	3
Спокій	14	18
Успіх	6	7
Самотність	9	4
Діти	4	6
Мрії	7	10

Із даних таблиці 3. 13. констатуємо, що аналіз частотності асоціацій до слова «майбутнє» у групі літніх чоловіків до та після тренінгу демонструє суттєві позитивні зміни у структурі уявлень та пріоритетів учасників. По-перше, помітне зростання асоціацій, що стосуються здоров'я (з 16% до 20%), свідчить про підвищення уваги до фізичного та психоемоційного благополуччя. Це важливий показник, адже для літніх людей здоров'я є ключовою умовою активного та якісного життя, і тренінг допоміг акцентувати цю складову уявлень про майбутнє.

Категорії «спокій» (з 14% до 18%) та «діти» (з 4% до 6%) також продемонстрували помітну динаміку. Збільшення частоти асоціацій до «спокою» вказує на посилення орієнтації на внутрішню рівновагу, стабільність і

психологічний комфорт, що особливо актуально в умовах соціальної та економічної нестабільності. Зростання асоціацій до «дітей» свідчить про зміцнення моральної та родинної орієнтації, підкреслюючи важливість підтримки сімейних зв'язків і турботи про близьких.

Негативні асоціації, такі як «страх» (з 7% до 3%) і «самотність» (з 9% до 4%), зазнали істотного зниження, що вказує на успішне зменшення тривожності та страхів, які зазвичай супроводжують уявлення про майбутнє в літньому віці. Це свідчить про підвищення психологічної стійкості, почуття контролю над власним життям і здатності конструктивно прогнозувати події.

Асоціації, пов'язані з матеріальною та професійною сферою – «робота» (з 8% до 7%) та «успіх» (з 6% до 7%) – практично не змінилися, що є закономірним для літньої групи, де професійна реалізація вже не є пріоритетною. Натомість переважає акцент на морально-ціннісних і духовних аспектах життя, що підкреслює зміщення уявлень у бік стабільності, гармонії та внутрішніх ресурсів.

Асоціації до «мрій» збільшилися з 7% до 10%, що свідчить про активізацію внутрішніх мотивацій, готовність будувати бажане майбутнє і інтегрувати власні бажання у реалістичні життєві плани. Це відображає розвиток здатності до самореалізації навіть у літньому віці та сприяє підтримці оптимістичного бачення перспектив.

У підсумку, результати повторного аналізу демонструють комплексний ефект тренінгу: зміцнення морально-ціннісної та духовної орієнтації, підвищення уваги до здоров'я та внутрішнього спокою, зменшення негативних асоціацій і страхів, а також активізацію особистісних ресурсів і прагнень. Це підтверджує, що тренінг ефективно формує позитивні, реалістичні та ресурсні уявлення про майбутнє у літніх чоловіків, одночасно підвищуючи їх психологічну стійкість і відчуття контролю над життям.

На наступному кроці було проаналізовано частотність вживання асоціацій до слова «майбутнє» у групі жінок літнього віку (табл.3.14.)

Таблиця 3.14

Частотність асоціацій до поняття «майбутнє» у групі жінок літнього віку (до і після тренінгу), %

Категорія асоціацій	До (%)	Після (%)
Сім'я	8	10
Робота	6	5
Здоров'я	18	22
Подорожі	4	4
Страх	5	2
Спокій	16	20
Успіх	5	6
Самотність	7	3
Діти	5	7
Мрії	6	9

Як бачимо із таблиці 3.14., аналіз частотності асоціацій до слова «майбутнє» у групі літніх жінок до та після тренінгу демонструє суттєві позитивні зміни, які свідчать про ефективність корекційної роботи. По-перше, найбільш помітним є збільшення асоціацій до категорії «здоров'я» (з 18% до 22%), що відображає підвищену увагу до власного фізичного та психоемоційного благополуччя. Для літніх жінок здоров'я є ключовим ресурсом для підтримки активного способу життя та емоційної стабільності, і тренінг сприяв усвідомленню його значення як базового елементу позитивного майбутнього.

Категорії «спокій» (з 16% до 20%) і «мрії» (з 6% до 9%) також показують суттєву динаміку. Зростання частоти асоціацій до «спокою» свідчить про зміцнення орієнтації на внутрішню гармонію, психологічну рівновагу та здатність контролювати емоційний стан у невизначених життєвих умовах. Збільшення асоціацій до «мрій» відображає активізацію внутрішніх ресурсів і мотивацій, стимулюючи позитивне прогнозування подій та інтеграцію власних бажань у реалістичне планування життя.

Асоціації до «сім'ї» (з 8% до 10%) і «дітей» (з 5% до 7%) демонструють посилення морально-ціннісного та соціального компоненту картини майбутнього. Це свідчить про те, що учасниці тренінгу приділяють більше уваги родинним зв'язкам, підтримці близьких і емоційним взаєминам, що є важливою складовою психологічної стійкості та задоволеності життям у літньому віці.

Негативні асоціації, такі як «страх» (з 5% до 2%) та «самотність» (з 7% до 3%), значно знизилися, що свідчить про успішне зменшення тривожності та почуття ізольованості, підвищення впевненості у власних силах і внутрішніх ресурсах. Це відображає ефективність тренінгу у зниженні психологічного навантаження та формуванні більш оптимістичного й упевненого ставлення до майбутнього.

Асоціації, пов'язані з матеріальною чи професійною сферою – «робота» (з 6% до 5%) та «успіх» (з 5% до 6%) – практично не змінилися, що відповідає специфіці вікової групи, де професійна реалізація вже не є пріоритетною. Замість цього акцент зміщується на духовні, моральні та емоційні цінності, що формують змістовну та стабільну картину майбутнього.

У підсумку, аналіз показує, що тренінгова програма ефективно сприяла формуванню позитивних, реалістичних і ресурсних уявлень про майбутнє у літніх жінок. Програма зміцнила орієнтацію на здоров'я, внутрішній спокій та родинні цінності, зменшила негативні переживання, активізувала мрії та внутрішні ресурси, підвищила психологічну стійкість і відчуття контролю над власним життям. Це свідчить про комплексний ефект корекційної роботи та її здатність інтегрувати морально-ціннісні, емоційні та когнітивні компоненти в цілісне бачення майбутнього.

Доцільно також узагальнити, що після відвідування занять тренінгу у літніх осіб суттєво підвищилися асоціації до «здоров'я», «спокою» та «мрій», а категорії «страх» і «самотність» знизилися, що свідчить про зміцнення духовної, морально-ціннісної та емоційної складової картини майбутнього, підвищення психологічної стійкості та ресурсності.

Порівняння частотності асоціацій показало, що після участі в тренінгу у групах зрілих осіб спостерігалися наступні зміни:

Підвищення частоти позитивних та ресурсних асоціацій. У чоловіків зрілого віку збільшилася частота асоціацій до категорій «спокій» (з 7% до 12%) та «здоров'я» (з 13% до 17%), що свідчить про підвищення уваги до внутрішніх ресурсів, стабільності та власного фізичного благополуччя. Частота згадок категорії «успіх» залишилася стабільною, але асоціації стали більш цілеспрямованими та пов'язаними із досягненням особистих цілей, а не лише матеріальних благ.

Збільшення морально-ціннісної та духовної спрямованості. У жінок зрілого віку спостерігалось зростання асоціацій до категорій «сім'я» (з 19% до 22%), «діти» (з 17% до 21%) та «спокій» (з 10% до 14%). Це свідчить про зміцнення емоційного і морально-ціннісного компонентів картини майбутнього, орієнтації на благополуччя близьких та на внутрішній стан гармонії. Зменшилася частота асоціацій із категоріями «страх» та «самотність», що вказує на зниження тривожності та негативного прогнозування.

Зміни у структурі духовно-моральних асоціацій у літніх групах. У чоловіків літнього віку після тренінгу збільшилася частота асоціацій до «спокій» (з 14% до 18%) та «здоров'я» (з 16% до 20%), що відображає посилення ціннісної орієнтації на фізичне і психологічне благополуччя. У жінок літнього віку частота асоціацій до «здоров'я» підвищилася з 18% до 22%, а «спокій» – з 16% до 20%, що свідчить про зміцнення духовної та емоційної складової майбутнього.

Зниження негативних та деструктивних асоціацій. У всіх групах, що пройшли тренінг, зафіксовано зменшення частоти асоціацій до категорій «страх» та «самотність». Це свідчить про ефективність корекційної роботи у зниженні тривожності, страху перед майбутнім та соціальної ізоляції, а також про формування більш ресурсного та стабільного образу майбутнього.

Формування інтегрованого та цілісного образу майбутнього. Після проходження програми учасники демонстрували більш збалансоване

співвідношення когнітивної, емоційної, діяльнісної та ціннісної складових картини майбутнього. Акцент з матеріально-раціональної сфери частково зміщувався на морально-ціннісну, соціальну та духовну складові, що відповідало цілям тренінгу.

Отже, доцільно говорити про ефективність розробленої корекційної програми із формування позитивних та реалістичних уявлень про майбутнє у осіб зрілого віку. Це також пов'язано із тим, що:

Тренінгова програма сприяла підвищенню позитивного забарвлення уявлень про майбутнє у всіх вікових групах осіб зрілого та літнього віку.

Учасники стали більш орієнтованими на морально-ціннісні та духовні аспекти життя, проявили посилення соціальної і емоційної залученості.

Виявлено зниження негативних емоційних асоціацій (страх, самотність), що підтверджує ефективність психологічної корекції у напрямі стабілізації психоемоційного стану.

Інтеграція когнітивних і ресурсних методів (візуалізація, коучинг, арт-техніки) забезпечила комплексний розвиток уявлень про майбутнє, стимулювала мотивацію до особистісного розвитку та підвищення суб'єктивного контролю над життям.

Таким чином, результати порівняльного аналізу до і після тренінгу свідчать про його високу ефективність у формуванні позитивної, морально-ціннісної та духовної картини майбутнього у осіб зрілого віку. Корекційна робота дозволила не лише зміцнити внутрішні ресурси та оптимізм учасників, але й забезпечити практичну реалізацію принципів психологічної стійкості та конструктивного планування власного життя.

Окрім того, розроблена програма сприяла підвищенню позитивної спрямованості слів-асоціацій до поняття «майбутнє», а також розвитку морально-ціннісної, духовної та емоційної складової картини майбутнього у осіб зрілого, юнацького та літнього віку.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження картини майбутнього у свідомості осіб зрілого віку, а також юнаків та людей літнього віку із урахуванням гендерних та вікових особливостей.

Попри те, що тема дослідження зосереджена на картині майбутнього саме у людей зрілого віку, у дослідженні були охоплені також інші вікові групи — юнацька та літня, що дало змогу повніше побачити динаміку уявлень і виявити закономірності їх трансформації упродовж життєвого шляху. Це забезпечило можливість більш глибокого порівняння та підтвердження висунутої гіпотези.

Проведено аналіз уявлень респондентів різного віку та засвідчено наявність чітко окреслених вікових і гендерних відмінностей у формуванні картини майбутнього. Встановлено, що люди зрілого віку — як чоловіки, так і жінки, які визначають необхідними чинниками щасливого майбутнього здоров'я, благополуччя рідних, духовні та моральні цінності. Жінки зрілого віку, на відміну від чоловіків, частіше акцентують на соціальних і комунікативних аспектах, емоційній складовій та підтримці міжособистісних зв'язків. Водночас чоловіки більше зосереджені на матеріальному забезпеченні, професійній реалізації та стабільності, що відображає їхню традиційну рольову орієнтацію та прагнення до раціональної моделі майбутнього.

З'ясовано, що у юнацькому віці домінують зовсім інші детермінанти бачення майбутнього. Для юнок важливими є матеріальні блага, соціальна активність, спілкування, зовнішня привабливість та емоційна підтримка. Юнаки ж переважно зорієнтовані на самоствердження, кар'єрні досягнення, визнання та особисті перемоги, тоді як родинні чи духовні цінності майже не відіграють значної ролі. У цій групі майбутнє має яскраво виражене матеріально-діяльнісне й частково егоцентричне забарвлення.

Визначено, що у літньому віці, навпаки, простежується зміщення акцентів у бік духовних і моральних орієнтирів. Для цієї групи пріоритетними складовими картини власного майбутнього є здоров'я, довголіття, життєва мудрість, внутрішній спокій та благополуччя рідних. Матеріальні чи кар'єрні цінності

втрачають значущість, що чітко відрізняє літніх людей від юнацької та зрілої вікових груп.

Узагальнено думку про те, що уявлення про картину майбутнього формуються під впливом не лише індивідуальних чинників, а й життєвого досвіду, соціальних ролей, психологічних потреб та ціннісних орієнтацій, характерних для певного вікового періоду. Виявлено також гендерні варіації: жінки частіше надають перевагу емоційно-особистісній сфері, тоді як чоловіки — діяльнісній та матеріальній.

З'ясовано, що узагальнення результатів дозволяє стверджувати, що асоціативне поле поняття «майбутнє» поступово трансформується з віком: молодь пов'язує його з можливостями, активністю та самореалізацією; люди зрілого віку — зі стабільністю, відповідальністю, збереженням балансу між роботою та сім'єю; літні люди — із духовним розвитком, здоров'ям і спокоєм. Саме зрілий вік виявився ключовою точкою переходу від орієнтації на досягнення до орієнтації на гармонію та стійкість.

Проаналізовано ефективність програми тренінгу, спрямованої на корекцію та формування позитивних і реалістичних уявлень про майбутнє у людей зрілого віку. Після проведення корекційної тренінгової програми уявлення про майбутнє у всіх чотирьох групах показали позитивну динаміку. Найбільше зростання асоціацій спостерігалось у категоріях «здоров'я», «спокій», «сім'я» та «діти», що відображає посилення морально-ціннісної, емоційної та духовної складової майбутнього. Найбільший приріст позитивних асоціацій відзначено у жінок зрілого віку (+3–5%), а найменший – у молодих чоловіків (+1–2%). Негативні асоціації («страх», «самотність») знизилися у всіх групах, що свідчить про підвищення психологічної стійкості та впевненості у власних силах. В цілому, корекційна робота сприяла формуванню більш структурованого, оптимістичного та ресурсного бачення майбутнього незалежно від віку та статі. Проведена апробація показала результативність тренінгової програми, оскільки всі учасники продемонстрували підвищення оптимізму, зменшення тривожності, розширення ресурсного бачення та переосмислення власних життєвих цілей.

Загалом результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про наявність гендерних і вікових відмінностей у змісті картини майбутнього у осіб зрілого віку, а також припущення про те, що картина майбутнього у осіб зрілого віку має такі складові, як: ціннісна, когнітивна та діяльнісна.

Доведено значущість системної роботи у напрямку формування позитивних, стійких та реалістичних уявлень про особисте майбутнє у людей зрілого віку.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний аналіз та дослідження уявлень про картину майбутнього у зрілому віці, ми зробили такі висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічних чинників формування картини майбутнього у людей зрілого віку. Наукові дослідження щодо аналізованої проблеми свідчать про те, що уявлення про картину майбутнього для кожної людини є важливою складовою її ідентичності; має індивідуальне та суспільне значення та реалізується крізь призму вибору системи цінностей, через уявлення про складові картини майбутнього (тобто визначається суто індивідуально певним набором умов (факторів): потреб, інтересів, рівня домагань, цінностей); суспільна складова картини майбутнього детермінується системою соціальних установок та очікувань особистості щодо свого майбуття, можливістю встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки. Тому воно має дуальну природу, поєднуючи не лише індивідуальне, але й суспільне (соціальне).

З'ясовано, що у зрілому віці зміст поняття «картина майбутнього» визначається життєвим досвідом особистості, вибором нею системи цінностей, аналізом рівня досягнень та реалізованості у житті. Окрім того, це поняття визначається фізичними можливостями й здібностями особистості щодо можливості реалізуватися у житті, вміння ставити життєві цілі та можливість мати потенціал реалізувати їх.

Відповідно до розробленої теоретичної моделі, картину майбутнього осіб зрілого віку склали такі компоненти (складові), як: когнітивна (система знань та уявлень про умови та чинники, за допомогою яких можна досягти щастя у майбутньому та само реалізуватися у ньому); емоційна (відчуття реалізованості у житті, ставлення до свого майбутнього); ціннісна (система цінностей, що формують картину майбутнього: наприклад, під цим розуміють певний рівень здоров'я або ж щастя своїх близьких (дітей, родичів); діяльнісна (оцінювання особистістю своїх дій, вчинків та досягнень із точки зору самореалізації у житті, які є умовами її реалізованості у майбутньому тощо).

2. Організовано комплексне емпіричне дослідження, що включало такі етапи, як: організаційний, дослідницький, аналітичний, корекційний, контрольний. До діагностичних методів був віднесений асоціативний експеримент, та контент-аналіз, методи статистичної обробки даних, а також порівняльний аналіз. Встановлено, що використання комбінації цих методик дозволило всебічно виявити когнітивні, емоційні та ціннісні компоненти уявлень про майбутнє та забезпечити високу точність отриманих даних. Схарактеризовано організацію вибірки та процедуру проведення експерименту, що забезпечило репрезентативність даних.

3. Розроблено програму тренінгу «Погляд у щасливе майбуття», що включала роботу з цінностями, розвиток саморефлексії, формування позитивного мислення та оптимістичного сприйняття майбутнього у її учасників. Встановлено, що програма сприяла підвищенню оптимізму, усвідомленості життєвих цілей, зменшенню тривожності та формуванню реалістичних уявлень про майбутнє у її учасників.

4. Вивчено асоціативні уявлення респондентів щодо поняття «майбутнє» та виявлено вікові закономірності. Схарактеризовано, що молодь проявляє динамічну та досягальну орієнтацію: юнаки зосереджуються на самореалізації, кар'єрних успіхах та матеріальних благах, тоді як юнки додають значущість соціальному і емоційному благополуччю, фізичній красі та здоров'ю. Встановлено, що молодь відчуває потребу в активному самоствердженні і менше орієнтується на духовні та моральні цінності, що є характерним для зрілого та літнього віку. Проаналізовано відмінності у формуванні картини майбутнього серед осіб зрілого віку. Визначено, що чоловіки віддають перевагу матеріальній забезпеченості рідних та близьких, кар'єрній реалізації та здоров'ю, тоді як емоційна і соціальна складові мають для них другорядне значення. Схарактеризовано, що жінки зосереджують увагу на емоційно-ціннісних, соціальних та родинних аспектах, ставлячи на перше місце щастя та благополуччя дітей і онуків, власне здоров'я та можливість насолоджуватися життям. Вивчено особливості формування картини майбутнього у людей

літнього віку. Встановлено, що для цієї групи ключовими чинниками є духовні цінності, спокій, здоров'я та благополуччя близьких, що відрізняє їх від молоді та осіб зрілого віку, які більшою мірою орієнтовані на матеріальні та особистісні досягнення. Проаналізовано, що літні люди не мають егоїстичної спрямованості у своїх уявленнях про майбутнє, на відміну від юнаків.

Порівняно результати дослідження у гендерному та віковому аспектах та виявлено закономірності трансформації картини майбутнього. Визначено, що з віком зменшується орієнтація на активні, матеріальні та досягальні компоненти, а зростає значущість емоційно-ціннісних та духовних аспектів. Схарактеризовано, що зрілий вік є ключовим періодом переходу від орієнтації на інтенсивний розвиток до орієнтації на рівновагу, відповідальність і збереження життєвих ресурсів.

5. Оцінено ефективність системи роботи з формування позитивних уявлень про майбутнє у зрілому віці та підтверджено її практичну значущість. Проаналізовано, що участь у тренінгу дозволяє зміцнити психологічну стійкість, розвиток ресурсів особистості та позитивну життєву орієнтацію.

Підтверджено, що комплексна робота з формування картини майбутнього у свідомості осіб зрілого віку є доцільною і ефективною, а результати дослідження можуть бути використані для подальших наукових розробок та практичної психологічної роботи з даною віковою групою.

Проведене дослідження не вичерпує своєї глибини, проте є підставою для подальших розвідок, пов'язаних із проблемою дослідження психологічних чинників картини майбутнього у осіб зрілого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Блашкова, О. М. *Психологічні аспекти проєктування особистістю власного майбутнього у процесі професійної підготовки*: монографія, 2025.
URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9363/1/psihol_as_p_proekt_monog_2025.pdf (доступ 25.11.2025).
2. Бушанський В. В. Екзистенціальний підхід до концептуалізації часу. *Наукові записки ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України*. 2017. 5-6 (91-92). С. 93-124.
3. Васильченко, О. *Образ Я і уявлення про майбутнє у молоді*. Вчені Записки Університету КРОК, 2022.
URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/532> (доступ 25.11.2025)
4. Васильченко О., Бацман Є. ОБРАЗ Я І УЯВЛЕННЯ ПРО МАЙБУТНЄ У МОЛОДІ. *Вчені записки Університету* 2022. «КРОК», (3(67), 147–152.
<https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-147-152>
5. Васильченко, О. *Образ майбутнього є мультимодальним конфігуратором* 2022.
URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/532> (доступ 25.11.2025).
6. Всеукраїнська конференція *Майбутнє психології в умовах сучасної України*. Збірник тез, 2024.
URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u169/zbirnik_konf._23.05.2024_r.pdf (доступ 25.11.2025).
7. Габітус. *Дослідження образу майбутнього: теоретико-методологічні підходи*. 2022.
URL: <https://habitus.od.ua/journals/2022/44-2022/27.pdf> (доступ 25.11.2025).
8. Гріньова, О. М. *Психологія проєктування життєвого шляху особистістю юнацького віку*. Дисертація, 2018.

URL:https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/Д_26.053.10/Grinova.pdf (доступ 25.11.2025).

9. Дроздова, М. А. *Соціально-демографічні чинники уявлень вітчизняних громадян про власне майбутнє в умовах російсько-української війни*. 2024. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2024/14.pdf (доступ 25.11.2025)
10. Добриніна, І. В. *Індивідуально-психологічні репрезентації особистістю образу світу майбутнього*. 2024.
11. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0824U000533> (доступ 25.11.2025).
12. Дзюба, Т. М. *Психологія дорослості з основами геронтопсихології*. Навчальний посібник, 2019.
URL:https://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5250/1/Психологія_до_рослості.pdf (доступ 25.11.2025).
13. Дяченко І. В. Часова перспектива особистості як чинник психологічного благополуччя. *Психологія особистості*. 2019. № 2 (а). С. 45–56.
14. Даценко В. С. Майбутнє як філософська проблема. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*. 2019. Т. 11, вип. 2 (24). С. 49-59.
15. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Д Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., Київ, «Знання», 2013. 172 с.
16. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. *Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародн. участю (Полтава, 15-17 лютого, 2013 р.)*. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013. С. 51-60.
17. Дзюба Т. М. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [ред. кол. : С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. К. : А.С.К., 2012. Т. I : Організаційна

- психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія. 2011. Част. 32. С. 155–160.
- 18.Дзюба Т.М. Конкурентоздатність як важлива складова професійного та духовного розвитку майбутніх психологів. *Вісник Національної академії оборони України*. № 5 (13). 2009. С. 125-129.
 - 19.Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172.
 - 20.Кременчуцька, М. К., Добриніна, І. В. *Образ майбутнього: конструювання та репрезентація*. 2020.
URL: <https://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/225431> (доступ 25.11.2025).
 - 21.Карамушка Л. М. *Психологічні наслідки війни: ризики для психічного здоров'я особистості*. Київ, 2022.
URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=ID=&S21STR=pspo_2022_7_5 (дата звернення: 13.11.2025).
 - 22.Коваленко О. Г. Способи самореалізації особистості у віці пізньої дорослості. *Психологічні та педагогічні проблеми*. 2020. № 1. С. 14–26.
 - 23.Кравченко Л. П. Ціннісні орієнтації та часові перспективи в осіб старшого віку. *Соціальна та вікова психологія*. 2023. № 1. С. 22–34.
 - 24.Кременчуцька, М. К. *Образ майбутнього: конструювання та репрезентація*. Психологія та соціальна робота, 2020.
URL: <https://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/225431> (дата доступу: 02.11. 2025).
 - 25.Мірошник З. М. *Психологічні засади позитивного мислення та афірмацій у дорослому віці*. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2019.
URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3512> (дата звернення: 13.11.2025).

26. Міліхін, І. М. *Психологічні особливості самоорганізації сучасної молоді ...*. 2024.
URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11488/m_educ_2025_123.pdf (доступ 25.11.2025).
27. Максименко, С. Д., Турбан, В. В. (ред.). *Теперішнє та майбутнє української психології: надбання та втрати*. 2024.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743617/4/22.05.2024.pdf> (доступ 25.11.2025).
28. *Майбутнє психології в умовах сучасної України*. Збірник конференції, 2024.
URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u169/zbirnik_konf_23.05.2024_r.pdf (доступ 25.11.2025).
29. Нежинська О., Хілько С. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Т. 69, № 7. С. 213–222.
30. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
31. Остапенко, І. *Регіональні особливості ідентифікації учнівської та студентської молоді ... проектування майбутнього*. Монографія, 2024.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744874/1> (доступ 25.11.2025).
32. Петренко О. І. Самоактуалізація в пізній дорослості: психологічні ресурси та механізми. *Вісник соціальної психології*. 2021. Т. 18, № 3. С. 112–129.
33. Попович І. С. Конструювання особистістю моделі очікуваного майбутнього. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 6. С. 145-154. Режим URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2015_6_26.
34. Попович І. С. *Психологічне благополуччя особистості*. Одеса: ПНПУ ім. К.Д.Ушинського, 2014.

URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/3225> (дата звернення: 13.11.2025).

35. Psychological features of motivation for altruistic behavior of an individual in the context of transactional analysis. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology Series*, 2024.
URL: <https://psychology.bulletin.knu.ua/en/article/view/3727> (дата звернення: 13.11.2025).

36. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015 (2-ге видання). 469 с.

URL: https://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/vikova.pdf (дата доступу: 25.11.2025).

37. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Теоретичні питання вікової психології : навчальний посібник. 2-е вид., виправл. і доп. НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 232 с.

URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058077.pdf> (дата доступу: 25.11.2025).

38. Посацький, О. *Психологічні особливості ставлення сучасної молоді до власного майбутнього у контексті життєвої самореалізації*. Освіта Регіону, 2019.

URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/584> (доступ 25.11.2025).

39. Рогожа, М. Ф. *Перспектива майбутнього в особистості в віці середньої дорослості*. 2024.

URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/74472bfe-3e5d-439d-af55-f99c1c26f140> (доступ 25.11.2025).

- 40.Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2019 (друге/третє вид.). 400 с.

URL:https://caravela.com.ua/index.php?product_id=50&route=product%2Fproduct (дата доступу: 25.11.2025).
- 41.Сидоренко Г. М., Іванова Т. В. Психологічні аспекти перспективного мислення у зрілих дорослих. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. Вип. 14. С. 50–65.
- 42.Терещенко М.В. Образ та свідомість. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К: Видавництво «Фенікс», 2011. Т.ХІІ. Психологія творчості. Випуск 13. С. 399-407.
- 43.Титаренко, Т. М. *Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності*: монографія, 2016.

URL:https://ru.wikipedia.org/wiki/Титаренко,_Татьяна_Михайловна (доступ 25.11.2025).
- 44.Фром Е. Людина для себе / пер. Л.А. Чернишової. Мн.: Колегіум, 2018. 324 с.
- 45.Царенко, В. *Професійний «Я-образ» майбутнього психолога*. 2025.

URL:<https://dspace.e-u.edu.ua/items/93ae3517-867a-481b-a904-3af9869d08da> (доступ 25.11.2025).
- 46.Чепелева, Н. В. *Психологія життєвого шляху людини*. Київ: Логос, 2021. С. 45–78.

URL: https://www.logosbooks.ua/chepeleva_psihology.pdf (доступ 25.11.2025).
- 47.Шевченко, О. М. *Методика проведення вільного й спрямованого асоціативних експериментів у дослідженні концепту*. 2021.

URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/15129> (доступ 25.11.2025)

48. Altruistic Attitudes Among Older Adults: Examining Construct Validity and Measurement Invariance of a New Scale. *The Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 2020.
URL: <https://academic.oup.com/innovateage/article/5/1/igaa060/6007491> (дата звернення: 13.11.2025).
49. Blouin-Hudon E. M. C., Pychyl T. A. A mental imagery intervention to increase future self-continuity and reduce procrastination. *Applied Psychology*. 2017. 66(2). P. 326-352.
50. Brosch T., Stussi Y., Desrichard O., Sander D. Not my future? Core values and the neural representation of future events. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. 2018. 18(3). P. 476-484.
51. Carstensen L. L., DeLiema M. Time Perspective and Well-Being Across Adulthood. *Current Opinion in Psychology*. 2018. Vol. 19. P. 18–23. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.03.001.
URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X1630151X> (дата звернення: 25.11.2025).
52. Capozza G., Costantini A., Pavan C., et al. Future Time Perspective and Perceived Social Support: The Mediating Role of Gratitude. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, No. 18. Article 6707. DOI: 10.3390/ijerph17186707.
URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6707> (дата звернення: 25.11.2025).
53. Identity, Civic Engagement, and Altruism: A Phenomenological Exploration of Activity Engagement in Older Adults. *The Gerontologist*, 2019.
URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32178556> (дата звернення: 13.11.2025).
54. Liao H.-W., Carstensen L. L. Future Time Perspective: Time Horizons and Beyond. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*. 2018. Vol. 31, No. 3. P. 163–167. DOI: 10.1024/1662-9647/a000194.

- URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6438163/> (дата звернення: 25.11.2025).
- 55.Nurmi, J.-E. (2019). Development of Future Orientation Across Life Span. **European Psychologist**, 24(2), 92–104.
- 56.Kim, S., & Kim, J. Future Time Perspective, Cognitive Function, and Subjective Well-Being in Older Adults. *Aging & Mental Health*. 2021. Vol. 25, No. 5. C. 842–850. — DOI: 10.1080/13607863.2020.1780514.
- 57.Holman, E. A., & Silver, R. C. *Looking forward, looking back: time perspective in later life and its association with well-being. International Psychogeriatrics*, 2020, 32(3), 359–367.
- 58.Pearson J. The human imagination: the cognitive neuroscience of visual mental imagery. *Nat Rev Neurosci*. 2019. 20(10). P. 624–634. doi: 10.1038/s41583-019-0202-9.
- 59.Park, K. W., Kim, T. T., et al. *Altruism, helping, and volunteering: pathways to well-being in late life. Journal of Aging Studies*, 2013. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23324536> (дата звернення: 13.11.2025).
- 60.Prenda K. M., Lachman M. E. Planning for the Future: A Life-Span Approach to Sense of Control and Trust. *Psychology and Aging*. 2019. Vol. 34, No. 5. P. 645–657. DOI: 10.1037/pag0000388. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2019-17852-001> (дата звернення: 25.11.2025).
- 61.Richenbach R., Hoffmann S., Schütz A. Age Differences in Profiles of Time Perspective: A Systematic Review. *European Journal of Ageing*. 2021. Vol. 18. P. 385–400. DOI: 10.1007/s10433-020-00591-6. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10433-020-00591-6> (дата звернення: 25.11.2025).
- 62.Rovenpor, D. R., Skowronski, J. J., & Carlston, D. E. *How future-oriented thinking affects decision-making in late adulthood. Psychology and Aging*, 2017, 32(2), 147–155.

63. Holman, E. A., & Silver, R. C. Looking Forward, Looking Back: Time Perspective in Later Life and Its Association With Well-Being. *International Psychogeriatrics*. 2020. Vol. 32, No. 3. C. 359–367. DOI: 10.1017/S1041610219001194
64. Sailer A. M., Baltes P. B., Freund A. M. The Role of Future Time Perspective in Daily Well-Being in the Second Half of Life. *European Journal of Ageing*. 2018. Vol. 15. P. 331–343. DOI: 10.1007/s10433-018-0489-9. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10433-018-0489-9> (дата звернення: 25.11.2025).
65. Stolarski M., Gurcinska A., Zimbardo P. G., et al. Development and Validation of the Short Zimbardo Time Perspective Inventory – Revised. *Time & Society*. 2021. Vol. 30, No. 3. P. 892–916. DOI: 10.1177/0961463X20961152. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0961463X20961152> (дата звернення: 25.11.2025).
66. Students' Orientation to the Past, Present, and Future and Its Dependence on Their Way of Self-Affirmation. *Linguistics and Culture Review*, 2023. URL: <https://lingcure.org/index.php/journal/article/view/1586> (дата звернення: 13.11.2025).
67. Svob, C., & Freund, A. M. *Age differences in future time perspective: A meta-analysis. Psychology and Aging*, 2021, 36(7), 951–964.
68. Zavatska, N., Petrenko, M., Zavatskyi, V., & Zhyharenko, I. (2023). Operationalization of Temporality of Future Professionals in the Field of Socionomics. **Insight: The Psychological Dimensions of Society**, №10, 156–173.
69. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. 77. P. 1271-1288.
70. Fitzpatrick, S., & Lovegrove, P. *Time perspective and future-oriented cognition in older adults. Journal of Aging Studies*, 2019, 47, 12–21.

71. Wrosch, C., Heckhausen, J., & Lachman, M. E. Primary and Secondary Control Strategies for Managing Health and Financial Stress Across Adulthood. *Psychology and Aging*. 2020. Vol. 35, No. 2. C. 246–261. DOI: 10.1037/pag0000379
72. Xie, W., & Lau, E. Y. Future-oriented thinking as mediator between perceived control and well-being in older adults. *Aging & Society*. 2022. Vol. 42, No. 9. C. 1883–1906. DOI: 10.1017/S0144686X20001341.