

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Часова перспектива як чинник психологічної стійкості та  
адаптації у військовослужбовців»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61

другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
за спеціальністю 053 - ПСИХОЛОГІЯ

Клосовської А.В.

Керівник: к. психол. н., доцент, доцент ЗВО Гуляєва О.В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Харків 2025

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	7
1.1 Психологічна стійкість і адаптація: визначення понять та їх структурних компонентів.....	7
1.2 Розуміння поняття часової перспективи в психології.....	12
1.3 Взаємозв'язок часової перспективи, психологічної стійкості та адаптації у військовослужбовців.....	16
Висновки до розділу I.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	22
2.1 Мета і завдання дослідження.....	22
2.2 Соціально-демографічний аналіз вибірки.....	22
2.3 Процедура та методи дослідження.....	23
Висновки до розділу II.....	26
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	27
3.1 Визначення рівнів адаптації, стресостійкості та життестійкості військовослужбовців.....	27
3.1.1 Визначення рівню адаптації та стресового навантаження у військовослужбовців.....	27
3.1.2 Визначення рівню життестійкості та її складових у військовослужбовців.....	28
3.1.3 Визначення рівню стресостійкості військовослужбовців.....	31
3.2 Дослідження часової перспективи у військовослужбовців.....	32
3.3 Виявлення зв'язку між часовою перспективою та адаптацією і стресостійкістю у військовослужбовців.....	34

3.4 Виявлення впливу часових перспектив на адаптацію та психологічну стійкість у військовослужбовців.....	37
3.4.1 Визначення впливу часових перспектив на адаптацію та стресове навантаження у військовослужбовців.....	37
3.4.2 Визначення впливу часових перспектив на життєстійкість та її складові.....	39
3.4.3. Виявлення впливу часових перспектив на стресостійкість.....	44
Висновки до розділу III.....	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

## ВСТУП

**Актуальність.** Війна, що нині триває в Україні, безумовно, має негативні наслідки і охоплює всі сфери життєдіяльності людини. Збройні конфлікти загалом мають руйнівний вплив на всі рівні суспільного життя – демографічний, економічний, політичний, соціальний і психологічний (О. Панченко, Т. Титаренко, М. Требін). Наслідки війни не обмежуються періодом активних бойових дій, вони відгукуються впродовж тривалого часу після її завершення. Особистість вимушена заново будувати стратегії адаптації, саморегуляції та збереження суб'єктивного відчуття безпеки (Плохих В.В.) Одним з найбільш важливих аспектів даної проблеми є те, як особистість, що пережила досвід війни, уявляє своє майбутнє. Характер цього уявлення значною мірою зумовлює здатність людини зберігати мотивацію до повноцінного розвитку та життєвої активності, що сприяє зменшенню дестабілізуючих наслідків військового конфлікту, як для неї самої, так і суспільства в цілому. Однією з найбільш вразливих категорій населення є військовослужбовці, які перебувають в умовах підвищеного ризику, фізичного та емоційного виснаження та, на відміну від цивільного населення, не мають змоги уникати прямих загроз. У подальшому, набутий ними досвід, зумовлює значні трансформації в адаптаційних механізмах, структурі цінностей, ставленні до оточення та сприйнятті майбутнього.

У психологічній науці поняття часової перспективи є відносно новим, але досить фундаментальним конструктом. Вперше це поняття було введено та досліджено Ф. Зімбардо, як структура особистісного часу, що значною мірою визначає мотиваційну сферу, емоційну регуляцію та поведінкові стратегії особистості. Дослідження психологічної стійкості і адаптації військовослужбовців представлені в роботах Милославської О.В., Тютюнник Л.Л, Харченка А.О. є доволі актуальними, проте дослідження часової перспективи саме у військовослужбовців у теперішній час є недостатньо висвітленим напрямом. Аспект сприйняття майбутнього військовослужбовцями в умовах війни і роль часової перспективи в збереженні психологічного ресурсу лишаються малодослідженими.

Таким чином, вивчення часової перспективи, як чинника психологічної стійкості та адаптації військовослужбовців, набуває особливої актуальності в

контексті подальшої розробки ефективних програм психологічної профілактики, реабілітації та підтримки ментального здоров'я військовослужбовців.

**Об'єкт** – психологічна стійкість військовослужбовців.

**Предмет** – вплив часової перспективи на адаптацію та психологічну стійкість військовослужбовців.

**Мета роботи** – визначити вплив часової перспективи на адаптацію і психологічну стійкість військовослужбовців.

**Завдання:** 1) Провести теоретичний аналіз підходів до вивчення соціальної адаптації, психологічної стійкості, часової перспективи у військовослужбовців.

2) Виявити рівень адаптації та психологічної стійкості військовослужбовців.

3) Дослідити сприйняття часової перспективи військовослужбовцями.

4) Встановити зв'язок між часовою перспективою, адаптацією та психологічною стійкістю у військовослужбовців.

5) Визначити роль часової перспективи у рівні адаптації і психологічної стійкості у військовослужбовців.

**Гіпотеза дослідження:** Часова перспектива військовослужбовців впливає на рівень їхньої адаптації та психологічної стійкості. А саме, домінування позитивного ставлення до минулого та орієнтація на майбутнє сприяють вищому рівню адаптації та більшій психологічній стійкості, ніж негативна або несфокусована часова перспектива.

Для виконання поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження:**

1) Теоретичний: аналіз та узагальнення літератури щодо тематики дослідження.

2) Психодіагностичний, реалізований за допомогою наступного інструментарію: «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге), «Коротка версія тесту життєстійкості» (адаптація Олефір В.О.), «Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10» (CD-RISC-10), «Шкала часової перспективи» (Ф. Зімбардо).

3) Математично-статистичні методи обробки даних: методи описової статистики, аналіз гістограм розподілу, одновибірковий критерій Колмогорова-Смирнова, метод рангової кореляції Спірмена, лінійний регресійний аналіз.

**Вибірка:** чоловіки та жінки віком від 30 до 57 років, що перебувають на військовій службі. Досвід участі в бойових діях різний (проходження підготовки, служба в тилкових частинах, досвід перебування на передовій, ветерани, тощо). Респонденти мають різне військове звання, різний сімейний стан, різну тривалість служби. Загалом опитування пройшли 154 респонденти.

**Практична значущість роботи** полягає в можливості застосування її результатів для вдосконалення психологічної підтримки та підвищення ефективності психологічного супроводу, зокрема в контексті післявоєнної адаптації військовослужбовців. Визначення ролі часової перспективи сприятиме кращому розумінню внутрішніх механізмів подолання наслідків стресу та інтеграції ветеранів в мирне життя.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

## **1.1 Психологічна стійкість і адаптація: визначення понять та їх структурних компонентів**

Психологічна стійкість є однією з ключових інтегративних характеристик особистості, що визначає її здатність зберігати функціональність, внутрішню рівновагу, цілісність світогляду, психічне і соматичне здоров'я та життєздатність у складних, стресогенних або кризових ситуаціях [29]. У сучасній психологічній науці вона розглядається, як важливий чинник забезпечення психічного здоров'я, профілактики особистісної дезінтеграції, підтримки високої ефективності у професійній життєдіяльності [33]. Психологічна стійкість – це здатність особистості ефективно адаптуватися до складних, травматичних або стресових подій, зберігаючи при цьому цілісність, функціональність та життєву активність. Вона не є фіксованою, а формується у процесі взаємодії біологічних, особистісних та соціальних чинників. Психологічна стійкість – складна багатовимірна структура, що включає в себе ряд компонентів, які взаємодіють між собою та формують комплексну систему стійкості, яка зберігає здатність людини зберігати психічну рівновагу, відновлюватися після труднощів, протистояти деструктивним впливам середовища та підтримувати адаптивну поведінку. Ця система включає когнітивні, поведінкові, емоційні та мотиваційні компоненти, що разом сприяють ефективному подоланню життєвих викликів, збереженню внутрішніх ресурсів та побудові позитивної перспективи майбутнього.

В багатьох джерелах, як зарубіжних, так і вітчизняних, у різних авторів психологічна стійкість розглядається з різних ракурсів. Найбільшу схожість у своєму розумінні психологічна стійкість має з такими поняттями, як життєстійкість, стресостійкість та резильєнтність.

Поняття життєстійкості вперше з'явилося в американській психології на перетині екзистенційної та прикладної психології як результат багаторічної

дослідницької роботи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. Дослідники звернули увагу, що життєві труднощі неоднозначно впливають на поведінку людини – одні мобілізують ресурси людини, інші, навпаки, впадають в стан апатії, байдужості та зневіри [52].

Життєстійкість розглядається як один з провідних показників індивідуальної здатності людини до зрілої саморегуляції та як основа її особистісних рис. Вона формується як цілісна модель ставлення до життя і стратегій поведінки, що у взаємодії дозволяють трансформувати стресові події від потенційно руйнівних до таких, що надають нові можливості до зростання особистості [45]. Життєстійкість відображає рівень здатності особистості протистояти гострим і хронічним стресовим впливам, зберігаючи внутрішню рівновагу та ефективність діяльності [42].

Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість має три основні компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Залученість – показник активної життєвої позиції, що відображає ставлення людини до себе і світу та взаємодію між ними. Залученість надає сенс діям, зміцнює мотивацію до самореалізації, сприяє розвитку лідерських якостей і формує почуття власної значущості, що дозволяє включатися в розв'язання життєвих задач попри стресові чинники. Контроль характеризується здатністю особистості впливати на події, спонукає до активного пошуку рішень і стратегій подолання труднощів, на противагу почуттю безпорадності і пасивності. Прийняття ризику передбачає відкритість до нового досвіду, готовність до змін і прийняття труднощів як виклику, що стимулює розвиток і самовдосконалення, сприяє формуванню гнучкості та адаптивності у взаємодії з навколишнім середовищем. Ці три компоненти формують цілісну структуру життєстійкості, що забезпечує ефективну адаптацію та підтримує особистісне зростання в умовах стресу [50].

Життєстійкість дозволяє підтримувати динамічний баланс між ризиками та захисними чинниками, при цьому зберігаючи цілісність особистості [20].

Слід зазначити, що життєстійкість тісно пов'язана із ще одним важливим поняттям – стресостійкістю. Стресостійкість розглядається як здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, ефективно функціонувати і приймати конструктивні

рішення в умовах психоемоційного напруження або стресу. Переважно вона обумовлена здатністю впоратись з негативним впливом конкретної ситуації без значного порушення внутрішнього балансу [15].

Сучасна наука розглядає стресостійкість як властивість психіки, що забезпечує здатність особистості жити і ефективно функціонувати в умовах психоемоційного напруження. Вона частково залежить від типологічних особливостей нервової системи, темпераменту і нейрофізіологічних характеристик. В її основі – сукупність нейродинамічних, психодинамічних, особистісних і соціально-психологічних чинників [17].

Деякі науковці розглядають стресостійкість, як здатність зберігати ефективність діяльності, емоційну рівновагу та психічне здоров'я в умовах дії стресогенних чинників. Вона включає не лише фізіологічну витривалість і працездатність в умовах екстремального навантаження, а й здатність до соціальної адаптації, збереження міжособистісних зв'язків, самореалізації та досягнення життєвих цілей. Стресостійкість, в даному контексті, є формою психічної адаптації, в основі якої ефективна саморегуляція, здатність контролювати емоції, гнучко реагувати на зміни та долати напруження [51].

Дослідники виокремлюють ключові особистісні чинники, що визначають рівень стресостійкості індивіда. До них належать властивості нервової системи, та тип темпераменту, рівень тривожності, самооцінка, локус контролю, стиль мислення, мотиваційна сфера, соціальні цінності, схильність до конфліктності та агресії, комунікативні якості та когнітивна зрілість. Стресостійкість тісно пов'язана з самоконтролем, адекватною самооцінкою, саморегуляцією і наявністю цілей [35].

Розглянемо ще одне споріднене поняття – резильєнтність, що розуміється як процес подолання труднощів, побудований на власному досвіді та реакцій психіки на такі труднощі [14]. Ретроспективний аналіз літератури дозволяє стверджувати, що резильєнтність трактується з позиції трьох основних моментів. По-перше, резильєнтність являє собою якості або захисні чинники, що дозволяють людині позитивно реагувати на труднощі. По-друге, резильєнтність розуміється в контексті боротьби з труднощами та стресорами. І нарешті, резильєнтність трактується як

позитивна установка та переваження позитивних емоцій над негативними, що в кінцевому результаті сприяє успішній самореалізації індивіда.

В сучасній науці виокремлюють три основні аспекти резильєнтності: як особистісна риса, як процес адаптації та подолання наслідків, як адаптаційно-захисний механізм [19, 23]. В розрізі визначення резильєнтності, як особистісної риси можна розглянути її як складне, багатовимірне й динамічне за своєю природою утворення, що охоплює цілісний комплекс особистісних характеристик. З погляду на резильєнтність, як на процес адаптації – це індивідуальна характеристика особистості, що забезпечує адаптивне реагування на стрес, зменшуючи його руйнівний вплив і підтримуючи здатність до відновлення в умовах психоемоційного навантаження. Як адаптаційно-захисний механізм резильєнтність виявляється у здатності динамічної системи зберігати функціональність, життєздатність і розвиток в умовах дестабілізуючих впливів, забезпечуючи позитивну адаптацію навіть у контексті значних стресових чи травматичних подій [2, 23].

Сучасний аналіз літератури вказує на популярність феномену резильєнтності та суттєвому розширенню не тільки трактування поняття резильєнсу, а й розширенню його фокусу уваги. На думку Мерзлякової О.Л., резильєнтність ототожнюється з таким поняттям як психологічна стійкість. Авторкою здійснено концептуальний аналіз поняття психологічної стійкості або резильєнтності в англійській літературі. Тож на сьогодні, окрім основних аспектів резильєнтності, це поняття може трактуватись як: подолання негативних наслідків, стійкість до стресового впливу, повернення до попереднього стану, певна здатність, набуття нових рис і якостей тощо.

Резильєнтність можна визначати, як внутрішній психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості долати стрес і адаптуватись до нових обставин, базуючись на когнітивних, емоційних, регулятивних, соціально-поведінкових характеристиках [8]. Резильєнтність можна розглядати як складну багатовимірну модель психологічної стійкості, що доповнює уявлення про життєстійкість, розширюючи розуміння того, як особистість поводить себе в кризових ситуаціях, долає їх наслідки, і зростає після життєвих викликів [23].

Адаптивність можна розглядати як практичну реалізацію резильєнтності. Вона включає в себе здатність аналізувати ситуацію, прогнозувати наслідки, змінювати підходи до вирішення проблем, підтримувати ефективну взаємодію з соціальним середовищем. Тобто адаптивність створює основу для процесу адаптації – пристосування особистості до нових або складних життєвих умов, що передбачає раціональне залучення внутрішніх і зовнішніх ресурсів для збереження психологічної стабільності та функціональної стійкості.

У сучасному контексті, термін «адаптація» переважно використовується для опису конструктивних змін у поведінці, що сприяють ефективному пристосуванню особистості до умов зовнішнього середовища. Також під адаптацією мають на увазі здатність людини засвоювати нову інформацію, та реагувати на новий досвід, саме завдяки цій здатності індивід може опановувати нові поведінкові моделі, допомагають йому успішно долати життєві труднощі [48].

Соціальна адаптація особистості передбачає формування та закріплення соціально значущих моделей спілкування, поведінки та діяльності. В процесі адаптації людина проходить кілька фаз становлення.

Перша фаза – адаптація: особистість засвоює моделі поведінки, норми, цінності з метою відповідати груповим очікуванням. Невдача на цьому рівні може спричинити невпевненість і дезадаптацію. Друга фаза – індивідуалізація: балансування між прагненням бути частиною колективу та прагненням зберегти індивідуальність. Відсутність підтримки з боку групи в цей період може провокувати негативізм і агресію. Третя фаза – інтеграція: суперечність особистості між потребами групи в певних якостях та бажанням проявити себе. Якщо суперечності не врегульовано, настає дезінтеграція – ізоляція особистості, або неприйняття її групою [12].

Соціально-психологічна адаптація включає кілька послідовних стадій. Перша стадія – ознайомлення. Особистість засвоює норми, цінності, установки та стереотипи групи на когнітивному і емоційному рівні. Когнітивне сприйняття дозволяє зробити зовнішні вимоги внутрішніми, а емоційне залучення сприяє ідентифікації з групою через прийняття її цінностей і включення в соціальне

середовище. Друга стадія – ролева орієнтація. Відбувається засвоєння прийнятих у колективі формальних і неформальних норм та способів виконання професійних завдань. Формуються соціально та професійно значущі моделі поведінки, що допомагають проявити себе і задовольнити свої потреби в колективі. Третя стадія – самоствердження, складається з індивідуалізації та інтеграції. Індивідуалізація поєднує очікування колективу з особистими потребами, рисами характеру та стилем роботи особистості. В процесі інтеграції встановлюються гармонійні відносини між індивідом і групою. Група приймає лише ті індивідуальні риси, що відповідають її нормам і цінностям. Це дозволяє особистості самоствердитись у прийнятній для колективу формі [37].

Таким чином, аналіз наукових джерел дає підстави розглядати психологічну стійкість як цілісну комплексну властивість особистості, що проявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, адаптивність і ефективність функціонування в умовах кризових ситуацій, тривалого стресу та життєвих труднощів. Цей феномен спирається на взаємодію когнітивних, емоційно-вольових і поведінкових механізмів, забезпечує збереження суб'єктивного контролю над подіями та сприяє активному спрямуванню в майбутнє, здатності до психоемоційного відновлення.

## **1.2 Розуміння поняття часової перспективи в психології**

Незворотність життєвих подій зумовлює особливу значущість часу як одного з ключових особистісних ресурсів. Його унікальність полягає в здатності надавати подіям ціннісного змісту, визначати їх сенс, формувати ієрархію пріоритетів у теперішньому і майбутньому. У дослідженнях, присвячених вивченню часових вимірів життєвого шляху особистості, використовується велика кількість термінів таких як: «часовий кругозір», «особистісна перспектива», «життєва перспектива», «перспектива майбутнього» тощо. Однак найбільш поширеним і концептуально опрацьованим є поняття «часова перспектива» [3].

Часова перспектива відіграє важливу роль у ставленні до минулого, теперішнього і майбутнього, впливає на цілісність світосприйняття, визначає стратегії планування та реалізації життєвих цілей [22]. Попри активний науковий

інтерес, цьому поняттю притаманна концептуальна неоднозначність. Більшість досліджень часової перспективи є несистематизованими, що ускладнює аналіз цього феномену і побудову його узагальненої моделі.

Перші спроби концептуалізації часової перспективи полягали у розгляді її, як мотиваційного утворення. Так Ж. Нюттен розглядав часову перспективу як систему мотиваційних об'єктів, що розміщені у певному часовому контексті. Подальші дослідження в цьому напрямку акцентували увагу на майбутній перспективі, що включає здатність прогнозувати події, формулювати плани різного рівня терміновості та орієнтуватись на потенційні можливості[46].

У вітчизняній психології виокремлюють три основні підходи до вивчення часу: психофізіологічний, суб'єктивно-психологічний, особистісно-стратегічний. Психофізіологічний зосереджується на адаптації людини до ритмів і структури об'єктивного часу як до зовнішнього середовища. У цьому контексті час розглядається як незалежна від людини реальність, що впливає на її життєдіяльність. Суб'єктивно-психологічний підхід акцентує увагу на індивідуальному сприйнятті часу, його психологічному переживанні. Сутність цього підходу в тому, як пам'ять, уявлення про минуле, теперішнє і майбутнє впливають на формування особистісного сприйняття часу. Саме в межах цього підходу було введено поняття часової перспективи як здатності особистості інтегрувати досвід минулого і очікування майбутнього у поточне сприйняття реальності. Особистісно-стратегічний підхід розглядає психологічний час як систему причинно-цілових зв'язків, через які особистість осмислює власний життєвий шлях. У цьому контексті час не лише вимірює події, а й виступає засобом формування життєвих цілей, мотивації та ціннісної орієнтації [45].

Сучасний науковий дискурс щодо часової перспективи охоплює різноманітні напрями досліджень, зокрема: зв'язок із психологічним благополуччям, уявлення про життєвий успіх, специфіку часової перспективи в умовах особистісних криз тощо. Більшість досліджень, представлених у зарубіжній і вітчизняній науці, мають фрагментарний і несистематизований характер, що значно ускладнює їх порівняння,

аналіз феномену часової перспективи та формування узагальнених висновків. Відсутня концептуальна цілісність у трактуванні даного феномену [5].

Часова перспектива забезпечує людині здатність, перебуваючи в теперішньому, осмислювати минуле, проектувати майбутнє, формувати поведінкові стратегії та передбачати розвиток подій. Вона відображає індивідуальну інтерпретацію життєвого досвіду, що, у свою чергу, впливає на адаптивні механізми особистості. Особливої значущості це набуває в умовах стресогенних ситуацій і соціальної нестабільності, коли зростає потреба в активізації особистісних ресурсів. У таких умовах часовий фокус (на минулому, теперішньому або майбутньому) стає критичним чинником суб'єктивного сприйняття подій і психологічної регуляції поведінки [7].

Виокремлюється декілька підходів до вивчення часової перспективи. У межах типологічного підходу часова перспектива розглядається як здатність особистості до впорядкування власного життєвого часу. Представники культурно-історичного підходу визначають часову перспективу, як форму спрямованості свідомості суб'єкта, що зумовлена соціокультурним контекстом, який поєднує часові та просторові виміри індивідуального досвіду. З позиції подієвого підходу часова перспектива визначається як когнітивне поле, в якому розгортається суб'єктивна картина життєвого шляху з відповідними подіями та причинно-наслідковими зв'язками між ними. Серед сучасних підходів до розуміння часової перспективи особистості найбільшого поширення та концептуального розвитку набула теорія Ф. Зімбардо. У межах цього підходу часова перспектива розглядається як ключовий компонент психологічного часу, що формується розумових процесів упорядкування особистого досвіду відповідно до часових категорій минулого теперішнього і майбутнього [46].

Концепція Ф. Зімбардо отримала комплексне теоретичне та емпіричне обґрунтування, зокрема в аспекті аналізу часових орієнтацій як стійких форм ставлення до часу, що визначають поведінкову та емоційну регуляцію особистості. На думку автора, часова перспектива є ключовим компонентом психологічного часу, що формується в результаті когнітивних процесів, які структурують життєвий досвід

індивіда за темпоральними вимірами минулого, теперішнього і майбутнього. Вона відображає ставлення особистості до часу, включаючи її переконання, установки і ціннісні орієнтири. Незважаючи на можливу ситуативну змінність часової перспективи, за певних умов вона може набути відносної стійкості, перетворюючись на характерну особистісну особливість.

У межах даної концепції було виділено п'ять основних часових орієнтацій: негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та майбутнє. Кожна з них відображає особливості осмислення певних часових вимірів і впливає на загальну стратегію діяльності особистості. Зокрема, орієнтація на негативне минуле пов'язана з песимістичною оцінкою особистого досвіду, натомість позитивне минуле характеризується емоційно сприятливим та ностальгічним сприйняттям особистісного досвіду, пов'язаного з минулим. Гедоністичне теперішнє орієнтоване на задоволення, спонтанність та схильність уникати напруження, тоді як фаталістичне теперішнє супроводжується почуттям безпорадності, відчуженості і переконанням у неможливості впливати на власні дії у майбутньому. Майбутня орієнтація виявляється в плануванні, відповідальності та прагненні до досягнення довгострокових цілей.

Концепція збалансованої часової перспективи передбачає гнучке і адаптивне використання різних часових орієнтацій відповідно до життєвих обставин. Такий підхід вважається оптимальним з погляду психічного та фізичного благополуччя особистості, а також її ефективного функціонування в соціумі. Збалансована часова перспектива, за визначенням Ф. Зімбардо, поєднує високий рівень позитивного минулого, помірно високий рівень гедоністичного теперішнього і майбутнього при одночасно низьких показниках негативного минулого та фаталістичного теперішнього. Така узгодженість сприйняття часу дозволяє особистості одночасно спиратися на досвід минулого, отримувати задоволення від теперішнього та орієнтуватися на перспективи майбутнього [54].

Узагальнюючи літературу, можна стверджувати, що часова перспектива виконує адаптивну функцію, дозволяючи людині орієнтуватися в часі, прогнозувати

наслідки своїх дій, будувати життєві плани та витримувати труднощі, але надмірна фіксація на одному часовому вимірі може призводити до психологічного дисбалансу.

### **1.3 Взаємозв'язок часової перспективи, адаптації та психологічної стійкості у військовослужбовців**

Станом на 2025 рік, українське суспільство продовжує жити в умовах збройного конфлікту, що порушує базове відчуття безпеки та стабільності, люди опиняються перед серйозними психологічними викликами, такими як постійна загроза життю, втрата рідних, руйнування домівок, економічна криза та невизначеність майбутнього. Усе це суттєво ускладнює процес адаптації і посилює психологічне навантаження, що може призвести до посттравматичного стресового розладу, депресивних і тривожних станів та інших форм психологічної дезадаптації. Ці умови значно підвищують психологічне навантаження на всі соціальні групи [9].

Специфіка служби військовослужбовців пов'язана з постійним ризиком для життя та впливом стресових факторів що перевантажують психіку. Індивідуальна реакція на ці фактори залежить від особистісних особливостей, рівня підготовки та психологічної стійкості [6, 10, 26]. Надмірне перенавантаження психіки, особливо в бойових умовах, може призвести до розвитку різних психічних розладів. Бойова психічна травма – психоемоційне переживання великої сили, що спричинене короткочасним або тривалим впливом психотравмуючих чинників у бойовій обстановці. Її наслідками можуть бути розлади різного ступеня тяжкості. Найбільш травматичним чинником є загроза життю, посилена емоційним шоком від споглядання загибелі або важких поранень інших людей. Виокремлюють три види перевантаження військовослужбовців в бойових умовах: Психічне, фізіологічне, умови бойової діяльності. Фактори психологічного перевантаження: постійна загроза життю, висока відповідальність за виконання завдання, інформаційна невизначеність, обмеженість часу для прийняття рішень, групова паніка, ізоляція від основних сил. Фізіологічне перевантаження викликане порушенням режиму сну та відпочинку, фізичним перенапруженням і порушенням режиму харчування, виснаженням. Умови бойової діяльності, що сприяють перевантаженню: жорсткий

розпорядок і дисципліна, побутові труднощі, незвичні природні або кліматичні умови, переживання особистісного характеру [6, 43].

Урахування умов військової служби, набутий бойовий досвід а також подальше повернення до цивільного життя створюють складний психосоціальний контекст, в рамках якого особливо актуальним є вивчення часової перспективи, психологічної стійкості і адаптації безпосередньо військовослужбовців.

Часова перспектива розглядається як інтегративний конструкт, що відображає схильність індивіда до переважного орієнтування на минуле, теперішнє чи майбутнє, і виступає механізмом когнітивної регуляції поведінки [54].

Згідно з Бакаленко О.А., у контексті психологічної стійкості особливо значущою є збалансована часова перспектива, що виявляється через здатність гнучко переключатися між різними фокусами часу, що сприяє адаптивному реагуванню у складних життєвих ситуаціях. Для військовослужбовців порушення цієї гнучкості може призвести до фіксації на травматичних спогадах або втрати орієнтації в майбутньому. Часова перспектива виступає психологічною змінною, що формує життєві погляди ресурсу особистості. Такий підхід особливо важливий для військових, оскільки відіграє ключову роль у подоланні бойового досвіду і плануванні післявоєнного життя [3]. Орієнтація на майбутнє у військовослужбовців, що проявляється у здатності планувати, ставити цілі та мати відповідальне ставлення до власного життя, є ознакою сформованої особистісної зрілості, емоційної стабільності й високого рівня самоконтролю. Вона також є важливим ресурсом психологічної стійкості, оскільки пов'язана з надією та внутрішньою мотивацією. Позитивне ставлення до минулого сприяє емоційній рівновазі, підтриманню традицій і внутрішнього духовного опору. Водночас помірне тяжіння до гедоністичної орієнтації на теперішнє відображає потребу у відновленні та компенсації після напруженого бойового досвіду. Орієнтація на негативне минуле або фаталістичне теперішнє, в свою чергу, асоціюються з песимізмом, тривожністю, емоційною нестабільністю та можуть бути чинниками психологічної вразливості. Військовослужбовці, що мають таку часову перспективу потребують особливої уваги з боку фахівців у сфері психічного здоров'я. У цілому, домінування майбутньої

часової перспективи та сформоване збалансоване сприйняття часу розглядаються як важливі особистісні ресурси, що сприяють успішній соціально-психологічній адаптації та підвищенню рівня психологічної стійкості. Натомість вираженість негативно забарвлених часових орієнтацій може свідчити про наявність емоційної дезадаптації та потребу в цілеспрямованій психосоціальной підтримці [18].

Психологічна стійкість або резильєнтність інтерпретується в науковій літературі як система індивідуальних та соціальних характеристик, що забезпечують збереження адаптивного функціонування у складних життєвих обставинах [47]. У сучасних умовах, коли професійна діяльність військовослужбовців відбувається під впливом інтенсивних стресогенних чинників та постійної загрози життю, збереження психічного здоров'я особового складу набуває стратегічного значення. З огляду на ризик втрати висококваліфікованого кадрового потенціалу через психотравмуючі наслідки війни, особливо актуальним є впровадження ефективних і науково обґрунтованих підходів до профілактики та попередження розвитку психічних розладів [39]. У дослідженнях військовослужбовців резильєнтність пов'язується з такими чинниками, як емоційна регуляція, соціальна підтримка, когнітивна гнучкість, здатність до смислової трансформації досвіду [1, 8]. Зазначені характеристики не тільки сприяють зниженню рівня дистресу, а й забезпечують активне подолання труднощів та повернення до продуктивного соціального функціонування [25]. Психологічна стійкість є ключовим чинником боєздатності військовослужбовців, оскільки впливає не лише на подолання психологічних, а й фізіологічних стресорів. Незалежно від фізичного стану, військовослужбовець із високим рівнем психологічного напруження демонструє знижену ефективність під час виконання бойових завдань. Окрім фізіологічних механізмів адаптації, важливу роль відіграють когнітивні процеси, саморегуляція та поведінкові стратегії, які сприяють збереженню гомеостазу. Таким чином, психологічна стійкість виступає критичним ресурсом адаптації до комплексних навантажень військової служби й потребує цілеспрямованого розвитку в процесі відбору та підготовки особового складу [11, 16].

Хоча резильєнтність традиційно розглядається як здатність до позитивної адаптації після стресових чи кризових подій, орієнтація виключно на повернення до попереднього рівня функціонування може бути як недоцільною, так і неможливою – з огляду на нові фізичні, соціальні чи психологічні обмеження. У ряді випадків таке повернення може мати дезадаптивний характер, перешкоджаючи розвитку чи трансформації. Тому резильєнтність не слід розглядати як універсальний механізм, а лише як одну з можливих стратегій реагування, що потребує врахування контексту та індивідуальних змін [24].

Під соціально-психологічною адаптацією розуміється процес інтеграції особистості в нові умови соціального середовища з одночасним збереженням психологічної цілісності та особистісної автономії [12]. Адаптація військовослужбовців має специфічний характер, що зумовлюється екстремальними умовами їхньої діяльності [4, 12]. У цьому процесі доцільно виокремлювати два ключові етапи: адаптацію до бойових дій та соціально-психологічну адаптацію після демобілізації.

На відміну від загальної психологічної адаптації в умовах мирного життя, адаптація військових супроводжується високим рівнем стресогенності, особливо під час участі у бойових діях. Очікування бойового зіткнення часто провокує стан підвищеної тривоги, а безпосереднє перебування в зоні бойових дій викликає бойовий стрес – провідну психічну реакцію в умовах воєнної напруги. Психологічна адаптація в цих умовах постає як багаторівневий і динамічний процес, що передбачає здатність особистості до функціонування в умовах постійного ризику для життя й здоров'я, а також до збереження психічної цілісності й формування психологічної стійкості до травматичних впливів. Ефективність і швидкість проходження цього процесу безпосередньо впливають на боєздатність особового складу та успішність виконання бойових завдань [30]. Ефективна соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у період первинної підготовки в навчальних підрозділах є важливою передумовою їхньої подальшої успішної служби в бойових умовах [27].

Після завершення служби, особливо за умов наявності бойового досвіду, військові часто стикаються з труднощами соціально-психологічної адаптації.

Бойовий стрес, що не був своєчасно пропрацьований, може трансформуватися в психологічну травму, що проявляється у зниженні, адаптивності, емоційної стабільності, стресостійкості [40]. Все це, в свою чергу, негативно впливає на когнітивну, емоційну, мотиваційну та поведінкову сфери особистості. Такий стан нерідко супроводжується емоційною нестабільністю, ізоляцією, порушеннями соціальних контактів та деструкцією професійного функціонування, що суттєво ускладнює повноцінне життя ветеранів. Особливу увагу необхідно приділяти військовим із поєднаними психічними та фізичними травмами - наприклад, втратою кінцівок, сенсорними порушеннями, травмами мозку тощо [44].

Дослідження підтверджують, що зниження рівня тривожності та депресивності у військовослужбовців після бойових дій позитивно впливає на їхню емоційну стабільність і сприяє кращій адаптації [40]. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої профілактичної роботи з особами, які мають досвід участі у бойових діях, задля збереження їх психічного здоров'я.

Таким чином, аналіз літератури вказує, що у військовослужбовців, які стикаються з екстремальними умовами та високим рівнем стресу, часова перспектива, адаптація та психологічна стійкість є взаємопов'язаними та критично важливими для їхнього добробуту та ефективності.

### **Висновки до розділу I.**

1. Теоретичний аналіз літературних джерел дозволяє визначити психологічну стійкість як цілісну інтегральну характеристику особистості, що характеризується здатністю підтримувати внутрішній баланс, адаптивність та функціональну ефективність в умовах життєвих криз, підвищеного стресу, тривалих труднощів. Вона базується на взаємодії поведінкових, емоційно-вольових та когнітивних механізмів, сприяє збереженню суб'єктивного відчуття контролю над життєвими обставинами, забезпечує активну орієнтацію на майбутнє та здатність до психоемоційної регенерації попри невизначеність і дестабілізуючий зовнішній вплив.

2. Аналіз і синтез літератури дозволяє визначити часову перспективу, як інтегральний когнітивно-мотиваційний конструкт, що відіграє ключову роль у регуляції поведінки, прийнятті рішень, емоційній стабілізації та формуванні смислу життєвого досвіду особистості. Збалансована структура часової перспективи передбачає конструктивне ставлення до минулого, адекватну оцінку теперішнього та орієнтацію на майбутнє, сприяє зниженню психологічної вразливості та підвищує ресурсність особистості. Така перспектива виступає передумовою для соціальної адаптації та збереження психологічної стійкості.

3. Аналіз сучасних психологічних досліджень свідчить про те, що адаптація військовослужбовців до умов служби, а згодом і до мирного життя після демобілізації, відбувається в складному психосоціальному контексті, що зумовлює потребу в комплексному аналізі часової перспективи, психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості. Збалансована часова перспектива та високий рівень резильєнтності виступають важливими ресурсами, які забезпечують ефективну саморегуляцію, зниження рівня дистресу та збереження психічної цілісності в умовах хронічного стресу й травматичних подій.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

### **2.1 Мета і завдання дослідження**

Метою даної роботи є визначити вплив часової перспективи на психологічну стійкість та адаптацію у військовослужбовців.

Завдання дослідження:

- 1) Провести теоретичний аналіз підходів до вивчення соціальної адаптації, психологічної стійкості та часової перспективи у військовослужбовців.
- 2) Виявити рівень адаптації та психологічної стійкості військовослужбовців.
- 3) Дослідити сприйняття часової перспективи військовослужбовцями.
- 4) Визначити зв'язок між часовою перспективою адаптацією та психологічною стійкістю у військовослужбовців.
- 5) Встановити роль часової перспективи у рівні адаптації та психологічної стійкості у військовослужбовців.

### **2.2 Соціально-демографічний аналіз вибірки**

Опитування проводилось дистанційно з використанням гугл-форми у період з травня по серпень 2025 року. Після первинного збору інформації на основі отриманих відповідей було вилючено результати з технічними помилками або монотонними відповідями, які свідчили про недбале заповнення. До подальшої обробки було допущено відповіді 154 респондентів, що склали остаточну вибірку дослідження.

Всі 154 респонденти є військовослужбовцями Збройних Сил України віком від 30 до 57 років. Вибірка складається з 96,1% чоловіків і 3,9% жінок, що зумовлює неврахування статі як окремої змінної під час обробки результатів.

За військовим званням респонденти були поділені на наступні категорії: переважну частину становить рядовий склад (44,8%), дещо менше – молодший

командний склад (37%), середній командний склад (16,9%), старший командний склад (1,3%), що забезпечує репрезентативність даних, враховуючи різні рівні службової відповідальності та досвіду.

За тривалістю військової служби респонденти розподілилися наступним чином: мають досвід служби до 6 місяців – 6,5%, від 6 місяців до 1 року – 14,3%, найбільші групи становлять військовослужбовці зі стажем від 1 до 3 років (35,065%) та від 3 до 5 років (35,065%) у кожній категорії, мають стаж понад 5 років – 9,1%. Переважна більшість учасників (79,9%) мають досвід участі в бойових діях, тоді як інші 20,1%) не брали безпосередньої участі у бойових операціях. Опитані військовослужбовці проходять службу в різних регіонах України та підрозділах різного функціонального призначення – як бойових, так і тилових. Така структура вибірки забезпечує її різноманітність і підвищує репрезентативність отриманих результатів.

### **2.3 Процедура та методи дослідження**

На підставі теоретичного огляду літератури психологічна стійкість визначена як цілісна інтегральна характеристика особистості. Вона являє собою здатність зберігати внутрішню рівновагу, адаптивність і функціональну ефективність в умовах значного стресу, тривалих труднощів і життєвих кризових ситуацій.

Для визначення рівня адаптації та психологічної стійкості військовослужбовців використовувався наступний психодіагностичний інструментарій – «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (автори Д. Холмс, К. Раге), коротка версія «Тесту життєстійкості» (українська адаптація Олефір В.О. Кузнецов М.А., Павлова А.В.) і опитувальник «Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10» (українська версія Стаднік А.В., Мельник Ю.Б.). Для діагностики часових орієнтацій у військовослужбовців використовувалася методика «Шкала часової перспективи Ф. Зімбардо» (українська адаптація Сенік О.).

*Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге).* Дана методика визначає ступінь стресового навантаження, що

переживає людина внаслідок життєвих подій а також її здатність до соціальної адаптації до життєвих змін, спрямована на аналіз кількісного впливу стресових подій.

Методика не просто фіксує наявність стресу, а й дозволяє кількісно оцінити його нагромадження у часі; виявити, наскільки адаптаційна система перевантажена; визначити, чи вистачить людині ресурсів для подальшого існування без негативних психосоматичних наслідків[21].

*Коротка версія тесту життєстійкості* (українська адаптація Олефір В.О. Кузнєцов М.А., Павлова А.В.). Застосування методики надає можливість не лише визначити інтегральний рівень життєстійкості, але й здійснити диференційований аналіз її структурних компонентів, таких як залученість, контроль і прийняття ризику. Теоретично методика ґрунтується на концепції С. Мадді, згідно з якою життєстійкість є інтегральною особистісною характеристикою, що визначає здатність індивіда зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно діяти та адаптуватися в умовах стресу чи невизначеності [28].

*Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)* (українська версія Стаднік А.В., Мельник Ю.Б.). Методика призначений для вимірювання рівня стресостійкості особистості, тобто здатності ефективно відновлюватися після стресових, травматичних чи кризових подій [34].

*Шкала часової перспективи Ф. Зімбардо* (українська адаптація Сенік О.). Призначена для вимірювання індивідуальних відмінностей у сприйнятті та ставленні до часу, які формують певний стиль життєдіяльності та поведінкові стратегії особистості.

Профіль часової перспективи особистості формується на основі порівняння рівнів вираженості п'яти часових орієнтацій. Оптимальною вважається збалансована часова перспектива, коли показники за шкалами врівноважені, а надмірна фіксація на будь-якому часовому вимірі розглядається як потенційний фактор психологічної дезадаптації. Методика дозволяє не лише визначити домінуючий тип часової перспективи, але й оцінити баланс між різними її складовими, що є важливим для розуміння особистісної стійкості, адаптаційних можливостей і стратегій подолання стресу [32].

*В якості методів математичного аналізу використовувалися методи описової статистики, кореляційного аналізу та регресійний аналіз.*

Описова статистика застосовувалася для визначення виразності основних змінних, що характеризують параметри часової перспективи, стресового навантаження, життєстійкості та стресостійкості. За допомогою цього методу були визначені середні показники, стандартні відхилення та інші статистичні параметри, що дало змогу окреслити загальні тенденції та особливості розподілу досліджуваних змінних у вибірці.

Аналіз гістограм розподілу здійснювався з метою перевірки форми емпіричного розподілу досліджуваних змінних та оцінки його відповідності нормальному розподілу. Отримані результати виявилися неоднозначними: деякі показники візуально наближались до нормального розподілу, інші – мали помітні відхилення. Тому, для уточнення характеру розподілу, було проведено додаткову перевірку за критерієм Колмогорова-Смирнова.

Одновибірковий критерій Колмогорова-Смирнова використовувався для формальної перевірки нормальності розподілу вибірки. Отримані результати підтвердили доцільність застосування непараметричних методів аналізу.

Метод рангової кореляції Спірмена було задіяно для визначення напрямку та сили взаємозв'язку між часовою перспективою, адаптацією та складовими психологічної стійкості у військовослужбовців. Це дозволило встановити які саме компоненти мають статистично значущі взаємозв'язки. Таким чином, кореляційний аналіз дозволив окреслити взаємозалежність між часовими установками військовослужбовців і їхніми психологічними ресурсами, що забезпечують успішну адаптацію в умовах підвищеного стресового навантаження.

Лінійний регресійний аналіз було застосовано для визначення ступенів впливу окремих компонентів часової перспективи на адаптаційний потенціал і психологічну стійкість військовослужбовців. Модель дозволила оцінити внесок кожної змінної у пояснення варіації рівнів стресового навантаження, життєстійкості включно з її складовими та стресостійкості у військовослужбовців, а також перевірити значущість цього впливу.

## Висновки до розділу II.

1. Для проведення дослідження було сформовано вибірку, до якої увійшли військовослужбовці, що проходять службу в різних підрозділах та відрізняються за бойовим досвідом і тривалістю перебування на службі. За гендерним показником вибірка характеризується переважанням чоловіків порівняно з жінками. В процесі емпіричного дослідження було визначено рівні вираженості часової перспективи, адаптаційного потенціалу та основних компонентів психологічної стійкості, що дало змогу отримати комплексне уявлення про особливості функціонування цих психологічних характеристик у військовослужбовців.

2. У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, які повністю відповідають меті та завданням дослідження часової перспективи як чинника адаптації та психологічної стійкості у військовослужбовців. Методики було структуровано за змістовими напрямками: 1) для оцінювання рівню стресового навантаження та адаптаційного потенціалу; 2) для визначення рівнів життестійкості та стресостійкості; 3) для визначення часової орієнтації.

3. Методи статистичної обробки отриманих результатів були згруповані за їхнім аналітичним призначенням наступним чином: 1) описова статистика; 2) аналіз діаграм; 3) критерій Колмогорова-Смирнова; 4) метод рангової кореляції Спірмена; 5) лінійний регресійний аналіз.

Проведене дослідження часової перспективи як чинника психологічної стійкості та адаптації військовослужбовців можна представити як послідовний процес, що охоплює кілька основних етапів: підготовчий, який передбачав постановку проблеми, формулювання гіпотези, вибору схеми дослідження та формування вибірки досліджуваних; основний, який полягав у проведенні дослідження; етап обробки масиву даних, їх інтерпретації та формулювання висновків.

## **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

### **3.1 Визначення рівнів адаптації та психологічної стійкості у військовослужбовців**

У цьому підрозділі наведено результати, отримані за трьома методиками, спрямованими на дослідження стресового навантаження, життестійкості та стресостійкості військовослужбовців. Які, в свою чергу, відображають адаптаційний потенціал та психологічну стійкість.

#### **3.1.1 Визначення рівню адаптації та стресового навантаження у військовослужбовців**

Для збору даних була застосована «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге). Після збору та опрацювання емпіричних даних було проведено аналіз описових статистик показників стресового навантаження у військовослужбовців (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Показники стресового навантаження у військовослужбовців

Шкала	Мінімальний показник	Максимальний показник	Середній показник по вибірці	Стандартне відхилення
Стресове навантаження	14,0	1010,5	352,9	217,6

Було визначено, що мінімальне значення стресового навантаження по вибірці становить 14, максимальне – 1010,5. Середній показник становить 352,886 при стандартному відхиленні 217,61.

Зважаючи на велику розбіжність між мінімальним і максимальним показниками, та на величину стандартного відхилення, було доцільно провести частотний аналіз. В нашому випадку більш доказовим є медіальне значення, що складає 307,25.

Побудована гістограма (рис.1) показує, що розподіл показників стресового навантаження не є симетричним і має позитивну асиметрію, що свідчить про наявність меншої групи з екстремально високими показниками.

При цьому, медіанне значення у вибірці становить 307,25. Згідно з інтерпретацією методики, це вказує на те, що типовий представник вибірки вже перебуває у зоні високого психоемоційного навантаження, що свідчить про критичну перевантаженість адаптаційної системи.

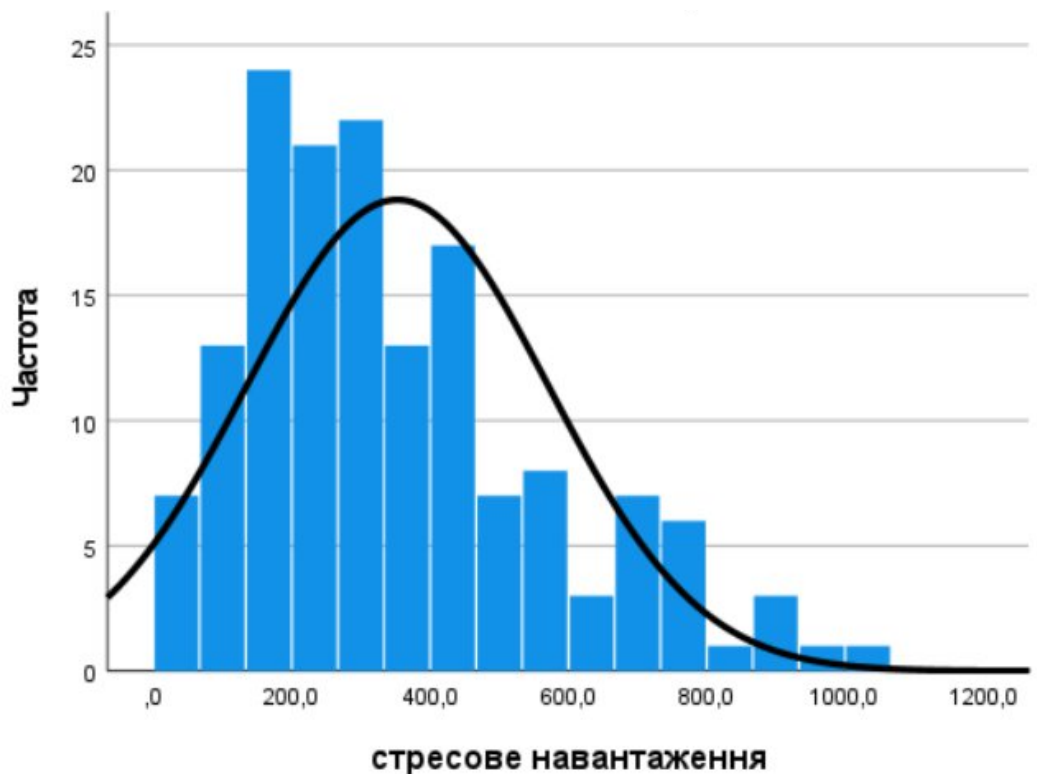


Рис.1 Частотний аналіз стресового навантаження у військовослужбовців

### 3.1.2 Визначення рівню життєстійкості та її складових у військовослужбовців

В другу чергу було проведено аналіз описових статистик життєстійкості та її складових, а саме: «Залученості», «Контролю» і «Прийняття ризику» (таблиця 3.2.). Для визначення рівня життєстійкості була використана «Коротка версія тесту життєстійкості» (адаптація Олефір В.О. та ін.).

Таблиця 3.2

## Показники життєстійкості військовослужбовців

Складові життєстійкості	Мінімальний показник	Максимальний показник	Середнє значення по вибірці	Стандартне відхилення
Залученість	0	15	8,71	2,9
Контроль	0	15	9,47	2,9
Прийняття ризику	0	15	8,47	3,238
Інтегральний показник життєстійкості	0	42	26,65	7,7

Аналіз результатів дозволив визначити рівень життєстійкості та її окремих компонентів. Проведення аналізу за трьома субшкалами показало наступні результати.

«Залученість»: середнє значення – 8,71 при стандартному відхиленні 2,901, мінімальне значення становить 0, максимальне – 15. Такі показники відповідають середньому рівню прояву залученості, що говорить про достатню включеність військовослужбовців у виконання службових обов'язків і вказує на збереження внутрішньої мотивації та здатності усвідомлювати значущість власної діяльності, навіть в умовах підвищеного навантаження та стресових впливів.

«Контроль»: середнє значення – 9,47. Порівняно з іншими субшкалами, цей середній показник є найбільш вираженим. Згідно тесту життєстійкості він відповідає середньому рівню. Стандартне відхилення складає 2,33, мінімальне значення – 0, максимальне – 15. У межах професійної діяльності військовослужбовців це можна інтерпретувати, як впевненість в особистій компетентності, професійній підготовці навіть в умовах суворої дисципліни, чіткої ієрархії та високої регламентованості військового середовища.

«Прийняття ризику»: середнє значення 8,47 при стандартному відхиленні 3,238, мінімальне значення – 0, максимальне – 15. Середній показник за цією субшкалою виявився найменш вираженим серед компонентів життєстійкості, однак, він також відповідає середньому рівню. Це свідчить про те, що військовослужбовці

демонструють помірну готовність приймати ситуації невизначеності, небезпеки та потенційної загрози, які є невід’ємною складовою їх професійної діяльності. В даному контексті, такий рівень можна розглядати як прагнення зберігати обережність під час прийняття рішень у ризикованих умовах, водночас не уникати труднощів і напружених ситуацій, що є неминучими в їх роботі.

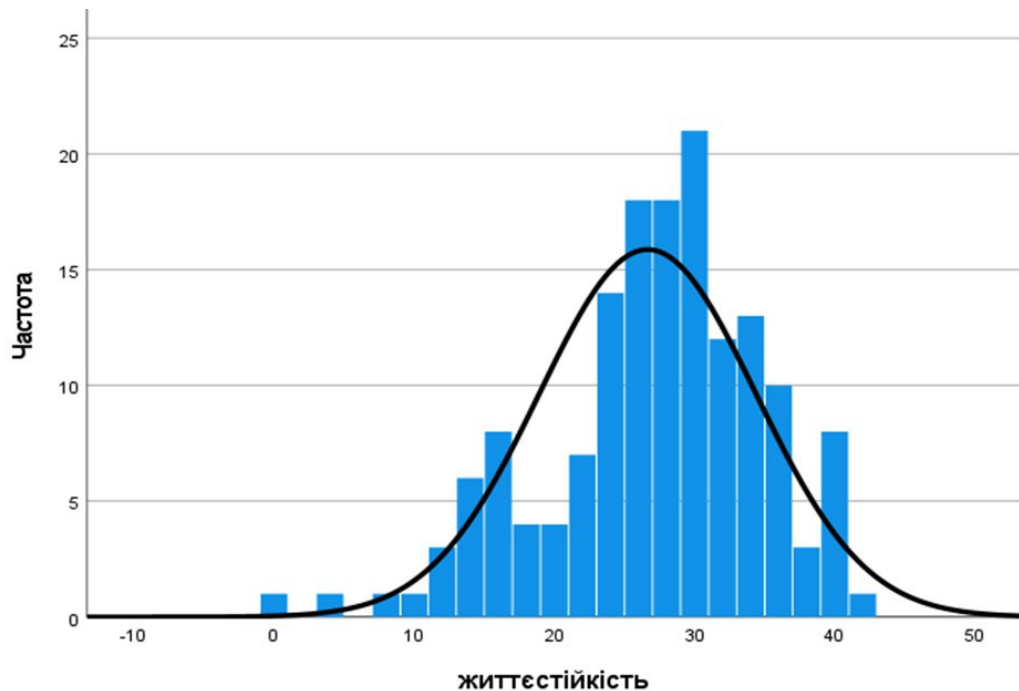


Рис. 2 Частотний аналіз життєстійкості військовослужбовців

Інтегральний показник «Життєстійкість», що об’єднує всі три вищезазначені компоненти, має наступні показники: Середнє значення – 26,65 при стандартному відхиленні 7,742. Мінімальне значення – 0, максимальне – 42. Це означає, що середній представник вибірки має середній рівень життєстійкості. Що свідчить що, здатність адаптуватися до умов служби вже сформована. Але, зважаючи на стандартне відхилення, було доцільно провести частотний аналіз за інтегральним показником життєстійкості (рис. 2). Гістограма має форму, наближену до нормального розподілу, середнє значення збігається з центральною частиною гістограми. Отже, середній рівень життєстійкості є репрезентативним для більшості вибірки.

### 3.1.3 Визначення рівню стресостійкості військовослужбовців

Наступним етапом було проведення аналізу описових статистик стресостійкості у військовослужбовців. Для цього була використана «Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10» (CD-RISC-10). Результати представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

#### Показники стресостійкості військовослужбовців

Шкала	Мінімальний показник	Максимальний показник	Середній показник по вибірці	Стандартне відхилення
Стресостійкість	6	40	27,43	7,761

Середній показник склав 27,43 при стандартному відхиленні 7,761. Мінімальний показник – 6, максимальний – 40. Згідно з інтерпретацією методики показник відповідає середньому рівню стресостійкості. Це вказує на помірну здатність військовослужбовців ефективно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, загроз або травматичних подій.

Але, як і у випадку з інтегральним показником життєстійкості, з огляду на показник стандартного відхилення, ми вважали доцільним провести частотний аналіз стресостійкості (рис. 3).

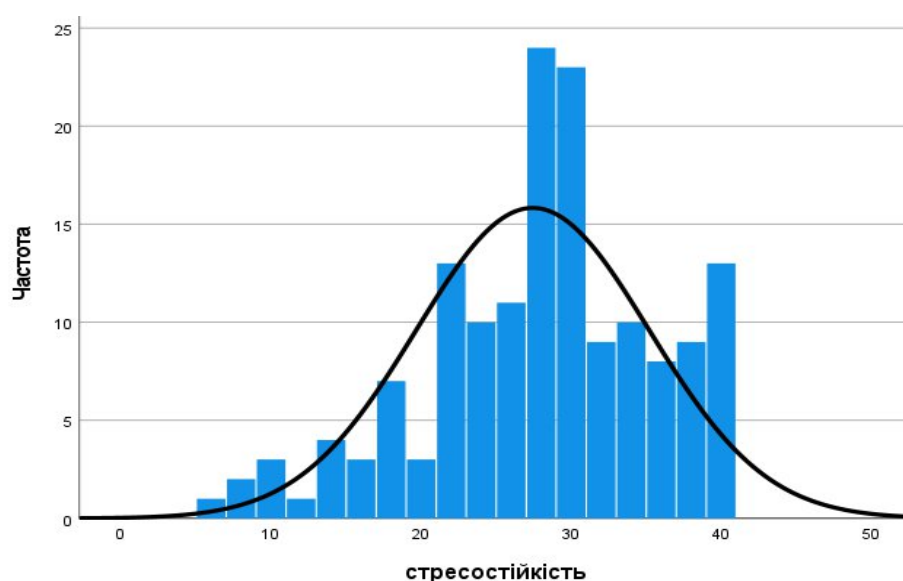


Рис. 3 Частотний аналіз стресостійкості військовослужбовців

Візуально розподіл відрізняється від нормального, але ми бачимо, що більшість вибірки має середній рівень стресостійкості.

Для більш надійної перевірки нормальності розподілу даних за показниками стресового навантаження, життєстійкості (включно із субшкалами) і стресостійкості було застосовано одновібірковий критерій Колмогорова-Смирнова. Результати тесту (таблиця 3.4) показали, що розподіл усіх досліджуваних змінних статистично значуще відрізняється від нормального.

Таблиця 3.4

#### Одновібірковий критерій Колмогорова-Смирнова

Показник	Стресове навантаження	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Інтегральний показник Життєстійкості	Стресостійкість
Статистика	0,116	0,1440	0,120	0,116	0,091	0,101
Асимпт. знач	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,003	< 0,001

У зв'язку з цим, для подальшого дослідження було вирішено застосовувати непараметричні статистичні методи.

### 3.2 Дослідження часової перспективи у військовослужбовців

В цьому підрозділі викладено результати дослідження часової перспективи у військовослужбовців, зокрема проаналізовано структуру їхніх часових орієнтацій з метою виявлення переважаючих профілів.

Було проаналізовано середні значення часових перспектив військовослужбовців від максимально до мінімально виражених значень.

Часова орієнтація «Майбутнє» має найбільший середній показник – 47,22 при стандартному відхиленні – 6,594. Мінімальне значення складає 30, максимальне – 63. Це свідчить про виражену орієнтацію на планування майбутнього, цілеспрямованість, здатність до самоконтролю та готовність відкладати миттєві задоволення заради досягнення поставлених цілей.

Таблиця 3.5

## Показники за шкалами часової перспективи у військовослужбовців

Шкала	Мінімальний показник	Максимальний показник	Середнє	Середньоквадратичне відхилення
Негативне минуле	13	48	29,48	6,609
Гедоністичне теперішнє	23	65	42,58	7,087
Майбутнє	30	63	47,22	6,594
Позитивне минуле	9	43	30,19	5,201
Фаталістичне теперішнє	12	41	24,91	5,391

Шкала «Гедоністичне теперішнє» має другий за величиною середній показник, що складає 42,58 при стандартному відхиленні – 7,087. Мінімальний показник – 23, максимальний – 65. З цього виходить, що представники даної вибірки здатні цінувати теперішній момент, підтримувати позитивний емоційний фон, проте, зважаючи на домінування орієнтації на майбутнє, не дозволяють гедоністичному теперішньому переважати над стратегічним мисленням і майбутніми цілями.

Часові перспективи минулого виражені приблизно однаково:

«Негативне минуле» середній показник – 29,48. Стандартне відхилення складає 6,609. Мінімальний показник – 13, максимальний – 48.

Часова орієнтація «Позитивне минуле» – 30,19. Стандартне відхилення – 5,201. Мінімальний показник – 9, максимальний – 43.

Такі показники можуть свідчити про зважене ставлення до життєвого досвіду. Середній представник даної вибірки не ідеалізує минуле, але й не застрягає в ньому.

«Фаталістичне теперішнє»: має найнижчий середній показник, що складає 24,91. При цьому стандартне відхилення – 5,391. Мінімальний показник – 12, максимальний – 41. Низькій рівень цього показника, відносно до інших часових перспектив, вказує на відсутність відчуття безпорадності і здатність сприймати власне життя як результат особистих зусиль а не наслідок зовнішніх обставин.

Таким чином, військовослужбовці мають збалансовану часову перспективу, яка характеризується оптимальним використанням часової рамки «Майбутнє»,

«Гедоністичне теперішнє» і «Позитивне минуле» та є внутрішнім інструментом виживання, що дозволяє їм залишатися ментально здоровими, ефективними і мотивованими.

### 3.3 Виявлення зв'язку часової перспективи з адаптацією та психологічною стійкістю військовослужбовців

В ході нашого дослідження ми припустили, що часові перспективи у військовослужбовців пов'язані з адаптацією та психологічною. Для вибору методів дослідження зв'язку, було проведено перевірку компонентів часової перспективи розподілу на нормальність одновибірковим критерієм Колмогорова-Смірнова, який показав, що розподіл статистично відрізняється від нормального. Результати перевірки приведені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Одновибірковий критерій Колмогорова-Смірнова

Показник	Негативне минуле	Теперішнє гедоністичне	Майбутнє	Позитивне минуле	Теперішнє фаталістичне
Статистика	0,056	0,072	0,102	0,087	0,069
Асимпт. знач	0,200	0,052	< 0,001	0,006	0,067

Спираючись на данні перевірки на розподіл, ми дійшли висновку, що для перевірки зв'язку між часовими перспективами, адаптацією та психологічною стійкістю у військовослужбовців доцільно застосувати метод рангової кореляції Спірмена. Отримані дані наведено в таблиці 3.7.

Встановлені від'ємні кореляційні зв'язки часових орієнтацій «Негативного минулого», «Фаталістичного теперішнього» із «Життестійкістю» (при  $p \leq 0,01$ ), а також часових орієнтацій «Негативного минулого», «Фаталістичного теперішнього» із «Стресостійкістю» (скорочена назва Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона) (при  $p \leq 0,01$ ) свідчить, що високий рівень негативного досвіду в минулому та отриманий теперішній досвід знижують психологічну здатність військовослужбовців, яка дозволяє їм ефективно протистояти значним стресам, травмам, кризам і несприятливим життєвим обставинам, зберігаючи при цьому

внутрішню рівновагу та мінімізуючи негативні наслідки. І навпаки, низький рівень «Негативного минулого» та «Фаталістичного теперішнього» сприяють підвищенню розвитку внутрішніх ресурсів у військовослужбовців, запобігає розвитку адаптаційного перенавантаження.

Таблиця 3.7

Зв'язок між часовою перспективою та адаптацією і психологічною стійкістю у військовослужбовців

Часові перспективи		Стресове навантаження	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життестійкість	Стресостійкість
Негативне минуле	Коеф-т кореляції	0,262	-0,236	-0,309	-0,456	-0,423	-0,352
	Асимпт. знач.	0,001	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000
Гедоністичне теперішнє	Коеф-т кореляції	0,102	-0,056	-0,107	-0,135	-0,137	0,000
	Асимпт. знач.	0,207	0,487	0,188	0,095	0,089	0,997
Майбутнє	Коеф-т кореляції	0,010	0,196	0,240	0,338	0,322	0,332
	Асимпт. знач.	0,902	0,015	0,003	0,000	0,000	0,000
Позитивне минуле	Коеф-т кореляції	-0,149	0,272	0,019	0,133	0,161	0,173
	Асимпт. знач.	0,065	0,001	0,819	0,101	0,046	0,032
Фаталістичне теперішнє	Коеф-т кореляції	0,209	-0,236	-0,356	-0,361	-0,395	-0,421
	Асимпт. знач.	0,009	0,003	0,000	0,000	0,000	0,000

Встановлені позитивні кореляційні зв'язки часової перспективи «Майбутнього» із рівнем «Життестійкості» (при  $p \leq 0,01$ ) та рівнем «Стресового навантаження» (при  $p \leq 0,01$ ), а також часової орієнтації «Позитивного минулого» із

рівнем «Життестійкості» (при  $p \leq 0,05$ ) та рівнем «Стресостійкості» (при  $p \leq 0,05$ ) вказують на те, що суб'єктивне позитивне сприймання військовослужбовцями свого життєвого досвіду у минулому та майбутньому сприяє підвищенню їхньої життестійкості та стресостійкості. Схильність зосереджуватися на теплих, ностальгічних і радісних спогадах, сприймати минуле як джерело сили та позитивного досвіду, а також здатність до планування, виконання обов'язків та відкладання задоволення заради майбутнього успіху чи винагороди, орієнтація на цілі сприяють гнучкій та конструктивній адаптації до стресу у військовослужбовців, «тримати удар» в складних умовах.

Результати кореляційного аналізу у межах нашого дослідження, продемонстрували, що дві шкали часової орієнтації «Негативне минуле» і «Фаталістичне теперішнє» негативно впливають на всі показники психологічної стійкості та адаптації у військовослужбовців, а саме – знижують психологічну стійкість та адаптацію. Разом з цим, результати кореляційного аналізу засвідчили, що часова орієнтація на «Майбутнє» та на «Позитивне минуле» значно підвищують рівень стресостійкості та запобігають виникненню адаптаційного перенавантаження.

Часова орієнтація на «Гедоністичне теперішнє» не показала статистично значущих зв'язків з адаптацією і психологічною стійкістю у військовослужбовців.

Таким чином, часова перспектива військовослужбовців виступає одним із факторів їхнього психологічної стійкості та адаптації. Фактори збалансованої часової перспективи військовослужбовців – орієнтація на майбутнє та позитивне минуле – являють собою критично важливі чинники їхньої адаптації та психологічної стійкості.

Як зазначає Кіреєва З.О. та Кушнеров В.А., часова перспектива на майбутнє в учасниках бойових дій виступає як простір їх можливостей в тому випадку, коли військовослужбовці мають чіткі уявлення щодо цілей і завдань на майбутнє, що базується на продуманому плані послідовних кроків та узгодженні планів із попереднім досвідом. В той же час дослідники зазначають, що «Позитивне минуле» в учасниках бойових дій стає потужним ресурсом і джерелом уявлень про те, як може скласти їхнє майбутнє [13].

### 3.4 Виявлення впливу часових перспектив на адаптацію та психологічну стійкість у військовослужбовців

Зважаючи на данні проведеного кореляційного аналізу ми припустили, що часова перспектива має вплив на адаптаційний потенціал і психологічну стійкість військовослужбовців.

#### 3.4.1 Визначення впливу часових перспектив на адаптацію та стресове навантаження у військовослужбовців

Для визначення наявності і потужності впливу на стресове навантаження було застосовано регресійний аналіз.

Таблиця 3.8

Підсумкова модель регресійного аналізу

R	R-квадрат	Скорегований R-квадрат	F	p
0,387	0,149	0,121	5,1990	< 0,001

Регресійний аналіз (таблиця 3.8.) було проведено з метою визначення внеску різних часових перспектив у пояснення варіації рівня стресового навантаження у військовослужбовців. Модель у цілому виявилася статистично значущою ( $F=5,199$ ;  $p < 0,001$ ).

Таблиця 3.9

Аналіз впливу часових орієнтацій на стресове навантаження

Предиктор	$\beta$ (Beta)	t	p	Характер впливу
Негативне минуле	0,219	2,377	0,019	підвищує стресове навантаження
Позитивне минуле	-0,202	-2,512	0,013	знижує стресове навантаження
Фаталістичне теперішнє	0,201	1,923	0,056	існує тенденція до підвищення стресового навантаження
Майбутнє	0,128	1,416	0,159	не має впливу
Гедоністичне теперішнє	0,011	0,127	0,899	не має впливу

Отримане скориговане значення коефіцієнта детермінації свідчить про те, що часові перспективи, як сукупність факторів, дійсно мають достовірний вплив на рівень стресового навантаження і пояснюють 12,1% дисперсії стресового навантаження.

Ми розглянули всі шкали часової перспективи на предмет впливу на стресове навантаження (таблиця 3.9). У середині моделі лише два фактори виявили статистично значущий вплив. Обидва вони стосуються сприйняття минулого:

«Негативне минуле» ( $\beta=0,219$ ;  $p=0,019$ ) виступає деструктивним фактором. Чим більше людина фіксується на минулих травмах і невдачах, тим вищий у неї рівень стресового навантаження. Це означає, що негативне ставлення до минулого деструктивно впливає на адаптацію у військовослужбовців.

«Позитивне минуле» ( $\beta=0,202$ ;  $p=0,013$ ): виступає захисним фактором. Чим сильніше військовослужбовець спирається на позитивні спогади та приймає своє минуле, тим нижчий у нього рівень поточного стресового навантаження. Тобто, позитивне ставлення до минулого сприяє адаптації.

В ході обробки даних ми звернули увагу, що шкала «Фаталістичне теперішнє» має тенденцію до впливу на стресове навантаження. Результат наближений до статистично значущого, що вказує на те, що фаталістичне ставлення до теперішнього, ймовірно, сприяє підвищенню стресового навантаження, хоча зв'язок менш виражений, ніж у факторів минулого.

Також було встановлено, що «Майбутнє» і «Гедоністичне теперішнє» не мають статистично значущого впливу на стресове навантаження.

У підсумку можна стверджувати, що вирішальне значення для рівня стресового навантаження у військовослужбовців мають часові установки, пов'язані з минулим. Негативне сприйняття минулого виявляється чинником, який підсилює психоемоційне напруження та ускладнює процес адаптації, тоді як позитивне ставлення до минулого має стабілізуючу функцію, сприяючи зниженню стресу й підсилюючи адаптаційний потенціал.

### 3.4.2 Визначення впливу часових перспектив на життєстійкість та її складові

Наступним був досліджений вплив часової перспективи на життєстійкість. Спочатку було проведено регресійний аналіз субшкал життєстійкості. В першу чергу було виявлено вплив часової перспективи на субшкалу «Залученість» (таблиця 3.10).

Таблиця 3.10

#### Підсумкова модель регресійного аналізу

R	R-квадрат	Скорегований R-квадрат	F	p
0,401	0,161	0,133	5,667	< 0,001

Модель статистично значуща ( $F=5,667$ ;  $p < 0,001$ ). Часові перспективи, як сукупність факторів, чинять статистично значущий вплив на «Залученість» і пояснюють 13,3% її дисперсії. Отже, часові перспективи є суттєвим, хоча й не єдиним, психологічним чинником, що визначає рівень залученості військовослужбовців у професійну діяльність.

Таблиця 3.11

#### Аналіз впливу часової перспективи на субшкалу «Залученість»

Предиктор	$\beta$ (Beta)	t	p	Характер впливу
Негативне минуле	-0,168	-1,832	0,81	Не впливає
Позитивне минуле	0,3	3,756	< 0,001	Позитивно впливає на залученість
Фаталістичне теперішнє	-0,42	-0,404	0,687	Не впливає
Майбутнє	0,097	1,081	0,282	Не впливає
Гедоністичне теперішнє	-0,037	-0,425	0,672	Не впливає

З усіх шкал часової перспективи статистично значущий вплив на субшкалу «Залученість» має тільки «Минуле позитивне» ( $\beta=0,3$ ;  $p<0,001$ ). Виявлений позитивний зв'язок свідчить про те, що чим вищий рівень позитивного сприйняття минулого у військовослужбовців, тим більш виражена в них залученість у поточну діяльність. Високий рівень позитивної оцінки минулого сприяє активнішому

включенню у теперішню діяльність, підвищенню мотивації, відчуттю власної ефективності та професійної значущості.

За шкалами «Негативне минуле», «Майбутнє», «Гедоністичне теперішнє», «Фаталістичне теперішнє» не було виявлено статистично значущого впливу на рівень «Залученості».

Наступним було розглянуто вплив часових перспектив на «Контроль». У таблиці 3.12 подано узагальнені результати моделі та дисперсійного аналізу за субшкалою «Контроль».

Таблиця 3.12

## Підсумкова модель регресійного аналізу

R	R-квадрат	Скорегований R-квадрат	F	p
0,422	0,178	0,15	6,397	< 0,001

Загальна модель є статистично значущою ( $F=6,397$ ;  $p < 0,001$ ). Часові перспективи в сукупності мають вплив на «Контроль» і пояснюють 15% дисперсії даного показника.

Аналіз впливу кожної зі шкал часової перспективи на «Контроль» наведено в таблиці 3.13

Таблиця 3.13

## Аналіз впливу часової перспективи на субшкалу «Контроль»

Предиктор	$\beta$ (Beta)	t	p	Характер впливу
Негативне минуле	-0,236	-2,603	0,010	Негативно впливає на контроль
Позитивне минуле	-0,018	-0,230	0,818	Не впливає
Фаталістичне теперішнє	-0,149	-1,449	0,149	Не впливає
Майбутнє	0,203	2,279	0,024	Позитивно впливає на контроль
Гедоністичне теперішнє	0,063	0,740	0,461	Не впливає

«Негативне минуле» ( $\beta = -0,236$ ;  $p = 0,010$ ): має статистично значущий негативний вплив на відчуття контролю. Тобто, чим більшою мірою

військовослужбовець схильний оцінювати власне минуле крізь призму негативного досвіду, провини або втрат, тим нижчою є його суб'єктивна впевненість у здатності впливати на події та контролювати власне життя.

Часова перспектива «Майбутнє» ( $\beta = 0,203$ ;  $p = 0,024$ ): має позитивний статистично значущий вплив на субшкалу «Контроль». Це означає, що військовослужбовці, схильні до планування, постановки цілей і спрямованості на перспективу, характеризуються більшою внутрішньою організованістю, усвідомленням власної відповідальності за життєві події та здатністю підтримувати самоконтроль навіть у складних або невизначених ситуаціях.

Часові орієнтації «Позитивне минуле», «Фаталістичне теперішнє», «Гедоністичне теперішнє» не чинять статистично значущого впливу на відчуття контролю у військовослужбовців.

Розглянемо вплив часової перспективи на субшкалу «Прийняття ризику» (таблиця 3.14).

Таблиця 3.14

## Підсумкова модель регресійного аналізу

R	R-квадрат	Скорегований R-квадрат	F	p
0,550	0,302	0,278	12,807	< 0,001

Загалом модель є статистично значущою ( $F = 12,807$ ;  $p < 0,001$ ). Комплексно часові перспективи пояснюють 27,8% «Прийняття ризику».

Таблиця 3.15

## Аналіз впливу часової перспективи на прийняття ризику

Предиктор	$\beta$ (Beta)	t	p	Характер впливу
Негативне минуле	-0,458	-5,483	< 0,001	Негативно впливає на прийняття ризику
Позитивне минуле	0,122	1,669	0,097	Не впливає
Фаталістичне теперішнє	0,020	0,207	0,837	Не впливає
Майбутнє	0,239	2,918	0,004	Позитивно впливає на прийняття ризику
Гедоністичне теперішнє	0,019	0,244	0,808	Не впливає

Як і у випадку з субшкалою «Контроль», статистично значущий вплив на «Прийняття ризику» мають тільки «Негативне минуле» і «Майбутнє».

Орієнтація на «Негативне минуле» ( $\beta = -0,458$ ;  $p < 0,001$ ): має потужний негативний вплив на «Прийняття ризику». Для військовослужбовців це означає, що фіксація на травматичних спогадах, почуття провини чи невдачі знижують внутрішню готовність ризикувати, породжуючи обережність, страх повторення болісного досвіду та уникання невизначених ситуацій. Таке ставлення до минулого фактично блокує потенціал до дії, посилює ригідність і знижує рівень психологічної гнучкості.

«Майбутнє» ( $\beta = 0,239$ ;  $p = 0,004$ ): має статистично значущий позитивний вплив на здатність прийняття ризику. Це свідчить про те, що зосередженість на перспективах, цілях і планах формує у військових цілеспрямованість, стратегічне бачення та готовність долати перешкоди задля досягнення значущих результатів. Для таких осіб ризик набуває не імпульсивного, а виправданого характеру, стає частиною реалізації життєвої місії.

Часові перспективи «Позитивне минуле», «Фаталістичне теперішнє» та «Гедоністичне теперішнє», не виявилися статистично значущими предикторами для «Прийняття ризику».

Наступним було досліджено вплив часової перспективи на інтегральний показник «Життєстійкість»

Таблиця 3.16

## Підсумкова модель регресійного аналізу

R	R-квадрат	Скорегований R-квадрат	F	p
0,506	0,256	0,231	10,203	< 0,001

Регресійна модель для інтегрального показника «Життєстійкість» є статистично значущою ( $F = 10,203$ ;  $p < 0,001$ ). Зважаючи на скоригований R-квадрат, часові перспективи в сукупності пояснюють 23,1% дисперсії «Життєстійкості».

Таблиця 3.17

## Аналіз впливу часової перспективи на життєстійкість

Предиктор	$\beta$ (Beta)	t	p	Характер впливу
Негативне минуле	-0,344	-3,988	< 0,001	Негативно впливає на життєстійкість
Позитивне минуле	0,156	2,08	0,039	Позитивно впливає на життєстійкість
Фаталістичне теперішнє	-0,064	-0,654	0,514	Не впливає
Майбутнє	0,213	2,521	0,013	Позитивно впливає на життєстійкість
Гедоністичне теперішнє	0,018	0,224	0,823	Не впливає

Розглянемо вплив кожного компоненту часової перспективи на інтегральний показник «Життєстійкість».

Часова орієнтація «Негативне минуле» ( $\beta = -0,344$ ;  $p < 0,001$ ): має виражений негативний вплив на показник «Життєстійкість». Це означає, що фіксація на травматичних подіях, невдачах або втратах минулого знижує психологічну витривалість військовослужбовців. У результаті порушується здатність до ефективного подолання стресових ситуацій, знижується адаптивний потенціал особистості, що ускладнює підтримання психологічної рівноваги та стійкості в умовах військової діяльності.

Орієнтація на «Позитивне минуле» ( $\beta = 0,156$ ;  $p = 0,039$ ): чинить позитивний вплив на показник «Життєстійкості», тим самим виступає ресурсним чинником. Для військовослужбовців це означає, що позитивна оцінка минулих подій та досвіду служби допомагає підтримувати моральну стійкість, зміцнює віру у власну ефективність і дає змогу зберігати психологічну рівновагу навіть у кризових умовах.

Орієнтація «Майбутнє» ( $\beta = 0,213$ ;  $p = 0,013$ ): Позитивно впливає на «Життєстійкість». Військовослужбовці, які мають чітке бачення власних цілей, планів та перспектив, демонструють вищий рівень внутрішньої організованості, цілеспрямованості та мотивації до саморозвитку. Така часова установка допомагає зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності, сприймати труднощі не як загрозу, а як частину шляху до досягнення мети.

По часових перспективах «Фаталістичне теперішнє» і «Гедоністичне теперішнє» статистично значущого впливу на життєстійкість не виявлено.

Співставлення показників впливу часової перспективи на інтегральний показник «Життєстійкість» та його субшкали демонструє, що загальна структура пояснюється саме специфічним впливом окремих часових орієнтацій на кожен складову життєстійкості, а саме на «Залученість», «Контроль» і «Прийняття ризику».

Найбільш впливовим негативним фактором є часова перспектива «Негативне минуле», що виступає найсильнішим негативним предиктором для субшкали «Прийняття ризику» і значущим предиктором для субшкали «Контролю». Часова перспектива «Майбутнє» також чинить вплив на шкали «Контроль» і «Прийняття Ризику», підвищуючи їх рівень. Орієнтація на «Позитивне минуле» виступає потужним позитивним предиктором для субшкали «Залученості».

### 3.4.3. Виявлення впливу часових перспектив на стресостійкість

Після того, як було розглянуто вплив часової перспективи на стресове навантаження і життєстійкість, ми розглянули її вплив на стресостійкість.

Таблиця 3.18

Підсумкова модель регресійного аналізу

R	R-квадрат	Скорегований R-квадрат	F	p
0,573	0,328	0,306	14,462	< 0,001

Регресійна модель є статистично значущою ( $F = 14,462$ ;  $p < 0,001$ ): часові перспективи у своїй сукупності є потужним психологічним предиктором стресостійкості військовослужбовців. Модель свідчить, що 30,6% стресостійкості пояснюються часовою перспективою.

Таблиця 3.19

## Аналіз впливу часової перспективи на стресостійкість

Предиктор	$\beta$ (Beta)	t	p	Характер впливу
Негативне минуле	-0,283	-3,445	< 0,001	Негативно впливає на стресостійкість
Позитивне минуле	0,125	1,745	0,083	Не впливає
Фаталістичне теперішнє	-0,277	-2,977	0,003	Негативно впливає на стресостійкість
Майбутнє	0,22	2,733	0,007	Позитивно впливає на стресостійкість
Гедоністичне теперішнє	0,253	3,255	0,001	Позитивно впливає на стресостійкість

Часова перспектива «Негативне минуле» ( $\beta = -0,283$ ;  $p < 0,001$ ): чинить негативний вплив на стресостійкість. Для військовослужбовців фіксація на травматичних або болісних подіях минулого може посилювати переживання безпорадності, провини чи втрати контролю над життям. Такі часові установки ускладнюють відновлення внутрішньої рівноваги після бойових або екстремальних подій, знижуючи здатність до адаптивного реагування на стрес. Негативне сприйняття минулого підтримує внутрішню напругу і сприяє формуванню хронічного емоційного виснаження.

Орієнтація на «Фаталістичне теперішнє» ( $\beta = -0,277$ ;  $p = 0,003$ ): знижує рівень стресостійкості. Такий тип часової орієнтації характеризується переконанням, що життя визначається долею або зовнішніми силами, а власні дії мають обмежений вплив. Для військовослужбовців це може проявлятися у відчутті безсилля перед обставинами служби. Подібна позиція позбавляє людину відчуття спроможності впливати на події, що у свою чергу підвищує вразливість до стресових факторів і гальмує процеси психологічної саморегуляції.

Часова перспектива «Майбутнє» ( $\beta = 0,22$ ;  $p = 0,007$ ): виступає позитивним чинником. Вона забезпечує цілеспрямованість, смислову наповненість діяльності та внутрішню мотивацію до подолання труднощів. У військовослужбовців така установка проявляється у прагненні до професійного розвитку, підтриманні дисципліни, вірі в значущість власних дій і майбутніх результатів.

Часова перспектива «Гедоністичне теперішнє» ( $\beta= 0,253$ ;  $p=0,001$ ): має позитивний вплив. Цей тип часової перспективи пов'язаний із здатністю відновлювати емоційний баланс через задоволення базових потреб, переживання радості та позитивних моментів у повсякденному житті. Для військових це може означати вміння «перемикатися», знаходити короточасне полегшення у соціальній взаємодії, гуморі або відпочинку. Така стратегія допомагає знизити напруження, зберегти емоційний ресурс і підтримувати психологічну рівновагу в умовах підвищеного стресу.

Часова орієнтація на «Позитивне минуле» ( $\beta= 0,125$ ;  $p=0,083$ ): не чинить статистично значущого впливу на стресостійкість.

Отже, часові перспективи виявляються важливими чинниками стресостійкості військовослужбовців. Орієнтація на «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє» знижують здатність протистояти стресу, посилюючи безпорадність і втрату контролю. Натомість спрямованість у «Майбутнє» та «Гедоністичне теперішнє» підвищують стресостійкість, забезпечують мотивацію, цілеспрямованість і здатність до емоційного відновлення. Таким чином, поєднання стратегічної орієнтації на майбутнє зі збереженням ресурсу в теперішньому є оптимальним для підтримання психологічної рівноваги у військових.

### **Висновки до розділу III.**

1. Більшість військовослужбовців перебувають у зоні високого психоемоційного навантаження, що вказує на значну напруженість адаптаційних процесів. Медіанне значення рівня стресового навантаження (307,25) демонструє критичний рівень залучення адаптаційної системи, зумовлений складними умовами військової служби.

Показники інтегрального показника «Життестійкості» та його субшкал у військовослужбовців відповідають середньому рівню, що свідчить про наявність сформованих внутрішніх ресурсів для подолання стресових впливів. Найбільш розвиненим компонентом виявився компонент «Контроль», який відображає

впевненість у власній компетентності, здатність зберігати емоційну рівновагу і приймати ефективні рішення в екстремальних ситуаціях.

Показник стресостійкості військовослужбовців відповідає середньому рівню, що характеризується наявністю достатнього потенціалу для ефективного подолання стресових ситуацій та збереження внутрішньої рівноваги навіть за умов підвищеного навантаження.

2. Структура часових орієнтацій військовослужбовців свідчить про домінування орієнтації на «Майбутнє» цей показник має найбільше середнє значення серед усіх шкал часової перспективи. Ця орієнтація відображає стратегічність мислення, цілеспрямованість і внутрішню дисциплінованість. Друге місце займає орієнтація на «Гедоністичне теперішнє», що вказує на здатність підтримувати позитивний емоційний фон і психологічну гнучкість у складних умовах. Показники «Позитивного» та «Негативного минулого» є помірними й збалансованими, що вказує на зважене ставлення до власного життєвого досвіду без надмірного ідеалізування чи фіксації на травматичних подіях. Найнижчим виявився рівень «Фаталістичного теперішнього», що свідчить про високий рівень відчуття власної дієвості та відповідальності за власне життя і професійні дії.

3. Результати кореляційного аналізу вказують на статистично значущий зв'язок часової перспективи з адаптацією і психологічною стійкістю у військовослужбовців. Часової орієнтації «Негативне минуле» і «Фаталістичне теперішнє» негативно пов'язані з усіма показниками психологічної стійкості та адаптації у військовослужбовців, а саме – підсилюють вразливість, знижуючи психологічну стійкість та адаптацію. Це свідчить, що фіксація на травматичному досвіді чи відчуття безсилля знижують здатність ефективно долати стрес. Разом з цим, було виявлено, що часова орієнтація на «Майбутнє» та на «Позитивне минуле» демонструють протилежний ефект, тобто – значно підвищують рівень стресостійкості та запобігають виникненню адаптаційного перенавантаження. Військовослужбовці, які позитивно оцінюють власне минуле та спрямовані на перспективу, виявляють більшу внутрішню гнучкість, емоційну рівновагу і готовність до подолання труднощів. Водночас орієнтація на «Гедоністичне

теперішнє» не виявила статистично значущих зв'язків з адаптацією та психологічною стійкістю у військовослужбовців.

4. Результати регресійного аналізу підтвердили, що часові орієнтації виступають вагомими предикторами адаптації та психологічної стійкості у військовослужбовців. «Майбутнє», як часова перспектива військовослужбовців, є предиктором життєстійкості і стресостійкості та обумовлює підвищення психологічної стійкості військовослужбовців. Часова перспектива «Позитивне минуле» є предиктором адаптації і життєстійкості та сприяє їхньому підвищенню. Часова перспектива «Негативне минуле» виявилася предиктором стресового навантаження, життєстійкості і стресостійкості військовослужбовців та обумовлює зниження адаптації та психологічної стійкості. Часова орієнтація «Фаталістичне теперішнє» виступає чинником, що знижує стресостійкість, та має тенденцію до підвищення стресового навантаження, що сприяє зниженню адаптації та здатності ефективно долати стрес. Часова перспектива «Гедоністичне теперішнє» позитивно впливає на стресостійкість, що підвищує ефективність подолання стресових навантажень військовослужбовцями.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведення теоретичного та емпіричного дослідження часової перспективи як чинника психологічної стійкості та адаптації у військовослужбовців, можна зробити наступні висновки.

1. Узагальнено підходи до розуміння психологічної стійкості як багатомірного конструкту, який забезпечує збереження функціональної ефективності в умовах хронічного стресу, невизначеності й ризику і проявляється у здатності підтримувати внутрішню рівновагу, зберігати суб'єктність, контролювати емоції та приймати зважені рішення в умовах екстремального навантаження. Традиційним в психології залишається розуміння адаптації як складного й динамічного процесу, що являє собою пристосування особистості до нових життєвих обставин, які можуть бути викликані стресовими або травматичними подіями. З'ясовано, що часова перспектива виступає одним із ключових психологічних механізмів, що визначають здатність людини ефективно адаптуватися до змін та зберігати внутрішню стійкість у ситуаціях стресу й невизначеності.

2. Встановлено, що більшість військовослужбовців мають підвищене стресове навантаження, що відображає напруженість адаптаційних механізмів. Характерним для них є середній рівень життєстійкості та стресостійкості, що свідчить про достатню адаптованість і здатність ефективно протистояти впливу стресу. Такий рівень психологічної стійкості забезпечується сформованими механізмами професійного реагування, досвідом виконання бойових завдань у складних умовах та готовністю діяти в ситуаціях невизначеності й ризику.

3. Часова перспектива військовослужбовців є збалансованою і переважно адаптивною, що вказує на зрілу структуру їхньої часової свідомості. Часовий профіль характеризується домінуванням орієнтації на «Майбутнє», вираженістю орієнтацій «Гедоністичне теперішнє» та «Позитивне минуле» разом зі зниженим фокусом уваги до «Фаталістичного теперішнього» і «Негативного минулого».

Домінування орієнтації на «Майбутнє» вказує на цілеспрямованість, дисциплінованість і стратегічність мислення, здатність планувати та зберігати

мотивацію навіть у складних умовах. Орієнтація на «Гедоністичне теперішнє» виконує функцію компенсації – сприяє емоційному відновленню, підтриманню позитивного емоційного фону, гнучкості у реагуванні на стрес і здатності знаходити ресурси для короткочасного психологічного розвантаження. Ставлення до минулого у військовослужбовців має збалансований характер – поєднання помірно позитивного оцінювання життєвого досвіду з відсутністю фіксації на травматичних подіях. Це демонструє здатність людини конструктивно осмислювати свій досвід, поєднуючи успішні та складні моменти життя, що, в свою чергу, сприяє розвитку психологічної цілісності та стійкості. Низька орієнтація на «Фаталістичне теперішнє» вказує на збереження почуття особистої відповідальності, суб'єктності та відсутність тенденції до пасивного сприйняття подій, що є показником психологічної зрілості та внутрішнього локусу контролю.

Такий профіль допомагає військовослужбовцям вижити в бойових ситуаціях, вказує на цілеспрямованість, дисциплінованість, стратегічність мислення, здатність планувати та зберігати мотивацію навіть у складних умовах; сприяє емоційному відновленню, підтриманню позитивного емоційного фону, гнучкості у реагуванні на стрес і здатності знаходити ресурси для короткочасного психологічного розвантаження.

4. Встановлено значущий кореляційний зв'язок між часовою перспективою та психологічною стійкістю у військовослужбовців. Виявлено, що деструктивні орієнтації, такі як «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє», мають стійкий зворотній зв'язок з адаптацією, життєстійкістю та стресостійкістю. Це означає, що фіксація на травматичному досвіді та відчуття безконтрольності поточної ситуації безпосередньо пов'язані зі зниженням адаптаційного потенціалу. Натомість, конструктивні орієнтації – «Позитивне минуле» та «Майбутнє» – демонструють прямий позитивний зв'язок із психологічною стійкістю. Це вказує на те, що здатність спиратись на позитивний досвід та наявність життєвих цілей є внутрішніми ресурсами, що пов'язано з вищою емоційною рівновагою та гнучкістю.

5. Регресійний аналіз підтвердив, що часова перспектива виступає значущим чинником психологічної стійкості. Конструктивні часові орієнтації

функціонують як внутрішні ресурси. Зокрема, «Майбутнє» чинить значущий позитивний вплив на життєстійкість та стресостійкість, а орієнтація на «Позитивне минуле» – на адаптацію. Такі часові орієнтації суттєво посилюють психологічну стійкість та адаптаційний потенціал. Деструктивні орієнтації діють як фактори ризику, прогнозують зниження адаптаційних можливостей та підвищують ризик емоційного виснаження. Орієнтація на «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє» підвищують стресове навантаження і знижує життєстійкість.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтвердилася: позитивна та майбутньо орієнтована структура часової перспективи сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості та адаптації військовослужбовців, тоді як фіксація на негативному минулому та фаталістичне сприйняття теперішнього знижують ефективність адаптаційних механізмів і підвищують ризик емоційного виснаження.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні динаміки часових перспектив у процесі психологічної реабілітації після демобілізації. Особливої уваги потребує дослідження взаємозв'язку часових орієнтацій із показниками ментального здоров'я та ефективністю психокорекційних програм, спрямованих на розвиток резильєнтності, смислової сфери та саморегуляції в умовах післядемобілізаційної адаптації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Т. 58, № 5. С. 5-13. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/224471/224687>
2. Ассонов Д. Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. Т. 4, № 4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
3. Бакаленко О. А. Теоретичні підходи до вивчення часової перспективи особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: "Теорія культури і філософія науки"*. 2017. Вип. 57. С. 76-81.
4. Балан М. І. Колесніченко О. С. Юр'єва Н. В. Особливості адаптації військовослужбовців Національної гвардії України до екстремальних ситуацій. *Честь і закон*. 2017. № 4 (63). С. 92–98. <https://chiz.nangu.edu.ua/article/view/126128/166505>
5. Большакова А. М. Часові перспективи та життєтворчий потенціал особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2013. Т. 18, № 22 (1). С. 38–44.
6. Блінов О. А. Бойова психічна травма: монографія. Київ: Талком, 2019. 699 с.
7. Бунас А. А., Агішева К. Д., Суржикова М. О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. *Молодий вчений*. 2020. № 4 (80). С. 102–106. DOI:<https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-4-80-23>
8. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
9. Духлій П. М., Трофімова Д. О. Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 166–170. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.24>.
10. Журавльова Л. П., Кротюк К. М. Особливості ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий*

- часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2020. Вип. 10. С. 26-36.*  
<https://sj.edu.ua/index.php/pn/article/view/909/810>
11. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник / О. М. Кокун та ін. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 146 с.  
[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_.pdf)
12. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2010. Вип. 4.*
13. Кіресва З. О., Кушнеров В. А. Особливості репрезентації часу і часова перспектива у військовослужбовців, що мали досвід бойових дій. *Педагогічні та психологічні науки. 2021. Вип. 8. С. 61-64.* [https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/ped\\_psy\\_viii\\_221\\_89.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/04/ped_psy_viii_221_89.pdf?utm_source=chatgpt.com)
14. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практ. посіб. Київ: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734632/>
15. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183-192.* URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp\\_2011\\_26\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2011_26_22)
16. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.  
[https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar\\_Zoran/Psykholohichna\\_stiikist\\_voina.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf)
17. Кравцова О. К. Вплив збройного конфлікту на психічне здоров'я дітей: виклики для психологів. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2023. Вип. 7(36). С. 98-117.* DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117)

18. Кушнеров В. А. Особливості часової перспективи військовослужбовців. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 233–241. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2019\\_2\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2019_2_21)
19. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Т. 3, Вип. 14. С. 26–64. [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf)
20. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143-150. <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b24e4c27-2d17-4375-8557-fc4e7e859d96/content>
21. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; за ред. Т. М. Титаренко. - Київ : Міленіум, 2009. - 120 с.
22. Мезенцева Т. В. Взаємозв'язок часової перспективи з рівнем особистісної зрілості. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2012. № 17, вип. 5. С. 97-105. <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9069f942-de6a-4210-bb8a-a83deeee720a/content>
23. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд) *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень Київ: ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського*. 2023. Вип. 18. С. 96-120
24. Милославська О., Богдановський С., Гуляєва О. Зворотна сторона феномену резильєнтності. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 8-9 листопада 2024 р.)*. Напрям 1. Загальна психологія; психологія особистості. Львів, 2024. С. 62-65. <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/view/348/10482/23604-1>

25. Милославська О. В., Богдановський С. О. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Science and Education*. 2023. № 1. С. 51-57. <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/19848/1/8.pdf>
26. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. № 1. С. 197–202. [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\\_2023/32.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/32.pdf)
27. Мозговий В. І. Соціально-психологічні чинники, що впливають на адаптацію військовослужбовців строкової служби. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 62. С. 26-30.
28. Олефір В. О., Кузнєцов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. 45 (2). С. 158–165.
29. Охременко О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах (структурно-динамічний аналіз та проблеми психокорекції): монографія. Київ: Національна академія оборони України. 2004. 344 с.
30. Павлюк М. М., Овдій І. В. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 134-141. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/267100/264607>
31. Панченко О. А., Панченко Л. В., Зайцева Н. А. Соціально-стресові розлади у мирного населення в ситуації бойових дій. *Наука і освіта*. 2015. № 1. С. 136-140.
32. Сеник О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф.Зімбардо (ZTPІ). *Соціальна психологія*, 2012. № 1-2(51-52). С. 153-168.
33. Сергієнко Н. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4065>

34. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2025. 12 с.  
<https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Stadnik.Melnyk.3.2025.CD-RISC.pdf>
35. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1. С. 44–47.  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU\\_vsn\\_2018\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2018_1_12)
36. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5. С. 3-10  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr\\_2017\\_5\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppr_2017_5_3)
37. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід’ємна складова її соціалізації / О. Р. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 1. С. 341-348.  
[https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5391/1/O\\_Tkachyshyna\\_PZPP\\_VIII%20%281%29\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5391/1/O_Tkachyshyna_PZPP_VIII%20%281%29_IL.pdf)
38. Требін М. Війни в історії людства та їхні наслідки: уроки для України. *Вісник Львівського університету. Серія : Філософсько-політологічні студії*. 2015. Вип. 6. С. 89-98. [http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6\\_2016/12.pdf](http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2016/12.pdf)
39. Тютюнник Л. Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 70. Вип. 6. С. 182-189.  
<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-182-189>
40. Харченко А. О., Мірошниченко О. Л. Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які мають досвід участі у бойових діях. *Сучасні підходи до реабілітації та реадaptaції військовослужбовців, ветеранів та членів їх сімей: зб. матеріалів Першої міжнар. наук.-практ. конф. (5 грудня 2024 р., м. Харків, Україна) / Міністерство освіти і науки України, Харківський нац. ун-т імені В. Н. Каразіна, Навч.-наук. ін-т «Ін-т держ. управління»*. Харків, 2024. С. 147–150.

41. Харченко А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія : Психологія.* 2018. Вип. 58. С. 67-79.  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2018\\_58\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2018_58_8)
42. Чиханцова О. Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Вип. 42. С. 211-231.  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_42\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13)
43. Швалб А. Ю. Особливості емоційного вигорання у військовослужбовців ЗСУ з різним рівнем стресостійкості залежно від стажу служби *Сучасні підходи до реабілітації та реадaptaції військовослужбовців, ветеранів та членів їх сімей: збірник матеріалів Першої міжнародної науково-практичної конференції, м. Харків, 5 грудня 2024 р. Харків, 2024.* 150-152.  
[http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24627/1/%D0%A0%D0%95%D0%90%D0%91%D0%86%D0%9B%D0%86%D0%A2%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%AF\\_2024.pdf](http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24627/1/%D0%A0%D0%95%D0%90%D0%91%D0%86%D0%9B%D0%86%D0%A2%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%AF_2024.pdf)
44. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки. Серія : Педагогіка, Психологія, Медицина.* 2022. № 1(6). С. 476-486.  
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4444>
45. Шиліна А. А. Часова перспектива в розвитку особистості. *Бочаровські читання: матеріали наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 18 берез. 2016 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ.* Харків, 2016. С. 286-288.  
<https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/6ee57aea-023a-4628-8fc7-d786621c53e7>
46. Яворовська Л. М. Теоретичний аналіз підходів до визначення часової перспективи особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2011. № 959, вип. 46. С. 200-203.  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKHiPC\\_2011\\_959\\_46\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKHiPC_2011_959_46_50)

47. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, no. 2. Pp. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
48. Cherry K. Adaptation in Piaget's Theory of Development. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-adaptation-2794815>
49. Davidson J. R. T., Connor K. M., Sutherland S. M., Zachar P., Churchill L. E., Sherwood A. Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*. 2005. Vol. 20, no. 1. Pp. 43–48. URL: <https://doi.org/10.1097/00004850-200501000-00009>
50. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42, no. 1. Pp. 168–177.
51. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
52. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63, no. 2. Pp. 265–274. [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa6302\\_6?utm\\_source=researchgate.net&medium=article](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa6302_6?utm_source=researchgate.net&medium=article)
53. Plokhikh V., Kireieva Z., Skoromna M. Emotional accompaniment of the organization of time perspective of forced Ukrainian migrants staying abroad. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2024. Vol. 11. Pp. 15–37. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-2>
54. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. Pp. 1271–1288.

## АНОТАЦІЯ

**Клосовська А.В. «Часова перспектива як чинник психологічної стійкості та адаптації військовослужбовців». Кваліфікаційна робота освітньо-професійної програми ПСИХОЛОГІЯ другого (магістерського) рівня вищої освіти. Харків, 2025 рік.**

У роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження часової перспективи як чинника адаптації та психологічної стійкості у військовослужбовців. На основі аналізу наукових джерел уточнено зміст і взаємозв'язки понять «психологічна стійкість», «життестійкість», «стресостійкість», «адаптація» та «часова перспектива», визначено їх роль у психічній регуляції військовослужбовців.

Емпірична база дослідження складала 154 військовослужбовців віком від 30 до 57 років, які проходять службу в різних підрозділах. Для оцінювання часових орієнтацій, рівня адаптації та психологічної стійкості застосовано комплекс психодіагностичних методик, а результати проаналізовано за допомогою описової статистики, кореляційного та множинного регресійного аналізу.

Встановлено, що конструктивні часові орієнтації – орієнтація на майбутнє та позитивне минуле – виконують функцію значущих психологічних ресурсів, що прогнозують підвищення адаптаційного потенціалу та психологічної стійкості військовослужбовців. Натомість фіксація на негативному минулому та фаталістичне сприйняття теперішнього знижують адаптацію та психологічну стійкість.

Доведено, що часові орієнтації військовослужбовців мають суттєвий вплив на рівень їхньої психологічної стійкості та адаптації, виступаючи не лише корелятами, але й вагомими предикторами внутрішніх ресурсів подолання стресу.

Ключові слова: часова перспектива; психологічна стійкість; життестійкість; стресостійкість; адаптація; військовослужбовці.

## ANNOTATION

**Klosovska A.V. "Time Perspective as a Factor of Psychological Resilience and Adaptation in Military Personnel". Qualification thesis for the educational-professional program PSYCHOLOGY, second (Master's) level of higher education. Kharkiv, 2025.**

The thesis presents a theoretical and empirical study of time perspective as a factor in the adaptation and psychological resilience of military personnel. Based on an analysis of scientific sources, the content and interrelations of the concepts "psychological resilience," "hardiness," "stress resistance," "adaptation," and "time perspective" are clarified, and their role in the psychic regulation of military personnel is determined.

The empirical basis of the study comprised 154 military personnel, aged 30 to 57, serving in various units. A set of psychodiagnostic methods was used to assess time orientations, adaptation levels, and psychological resilience. The results were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis, and multiple regression analysis.

It was established that constructive time orientations – a future orientation and a positive past orientation – function as significant psychological resources that predict an increase in the adaptive potential and psychological resilience of military personnel. Conversely, a fixation on the negative past and a fatalistic perception of the present reduce adaptation and psychological resilience.

It is proven that the time orientations of military personnel have a significant impact on their level of psychological resilience and adaptation, acting not only as correlates but also as important predictors of internal resources for coping with stress.

Key words: time perspective; psychological resilience; hardiness; stress resistance; adaptation; military personnel.