

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 2 (67), 2025



Видавничий дім
“Гельветика”
2025

Редакційна колегія

Грись А. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

Карпенко З. С., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка»

Корсакевич С. С., доктор філософії з психології, керівник навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Крупельницька Л. Ф., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Павлюк М. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Попович І. С., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

Расвська Я. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Хміляр О. Ф., доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

Dr hab **Mirucka Beata**, Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: С 4 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(протокол № 8 від 24.09.2025)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-03892.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (вул. Фрометівська, буд. 2, м. Київ, 03039, iapm@iapm.edu.ua, тел. (044) 490-95-00).

Періодичність видання: 4 рази на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

Наукові праці МАУП. Психологія. 2025. Вип. 2 (67). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. 150 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

ЗМІСТ

Вікторія АБДУЛЛАЄВА

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ АДАПТИВНОСТІ УКРАЇНЦІВ
В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ 7

Олександра ВАСИЛИК

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ПОНЯТТЯ
«М'ЯКА СИЛА» («SOFT POWER») В ПСИХОЛОГІЇ.....13

Дарина ГУРІНЕНКО

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ
ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ.....20

Оксана ДАНЬКО

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ
У СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ВІД БІОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАСТОСУВАНЬ.....25

Всеволод ЗЕЛЕНІН

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ
В УМОВАХ ВИСОКОЇ КОНКУРЕНЦІЇ: РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....30

Ольга КАЗАЧУК

АРХЕТИПИ, ВЛАДА І ДОБРОЧЕСНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВІДБОРУ СУДДІВ
У КОНТЕКСТІ КОНЦЕПЦІЙ ЮНґА ТА НІЦШЕ.....38

Ірина КАЛІНА, Світлана ПАЛІЙ, Юлія МАЗУР

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ТА ФАКТОРИ СУБ'ЄКТИВНОГО
СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....47

Лілія КОНЯЄВА

ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ
У КОНТЕКСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ..... 54

Ростислав КОСТЕНКО, Аліса ЄРМАКОВА

ПСИХОЛОГІЯ КУЛЬТУРИ: РОЛЬ УКРАЇНСЬКОЇ ПІСЕННОЇ ТРАДИЦІЇ
У ФОРМУВАННІ ДУХОВНО-ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....63

Алла СТЕЦЕНКО, Василина КУКІЛЕВСЬКА

ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ» У СУЧАСНИХ ЖІНОК.....68

Валентина ОЛІЙНИК, Леонід БІЛИЙ, Інна ШЕПЕЛЬ

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:
ВІКОВІ ТА ПАТОПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ.....74

Тетяна ПОНОМАРЕНКО, Олена ХОМЧУК, Ольга ПЕТРЕНКО

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН
В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ..... 81

Денис ПРЕДКО

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АНТРОПОЛОГІЧНИХ ВІЗІЙ ВАСИЛЯ ЗЕНЬКОВСЬКОГО.....88

Галина САЛІХОВА

ТРАНСФОРМАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПРОЦЕСІ МІГРАЦІЇ У ЛЮДЕЙ
З ДОСВІДОМ ПСИХОТРАВМ ДИТИНСТВА..... 96

Вікторія СВІР, Анастасія СИЧ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	102
Тетяна СМІРНОВА ТРАВМО-ФОКУСОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ: ВІД СТАБІЛІЗАЦІЇ ДО ЗЦІЛЕННЯ.....	108
Ганна ТЕРЕЩЕНКО МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	114
Олена ТУРИНІНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА СПРИЙМАННЯ ЧАСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	119
Олена ТЮРІНА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ В ПЕРІОД РАНЬОГО ДОРОСЛІШАННЯ.....	126
Оксана ФУРМАН, Тетяна НАДВИНИЧНА, Арсен ГОЛОТА АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЗАДАЧНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ УНІВЕРСИТЕТУ.....	132
Тамара ЧОРНОШТАН, Микола ЛИЛА, Євгеній ЧОРНОШТАН СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ БОЙОВІ ДІЇ.....	138
Микола ШОПША, Світлана МАРЧЕНКО АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	145

УДК 159.944.4:355.09

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.18>**Олена ТУРИНІНА**

кандидат психологічних наук, професор кафедри психології,
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0002-3810-2040

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА СПРИЙМАННЯ ЧАСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Стаття присвячена теоретичному та емпіричному аналізу особливостей стресостійкості як фактору впливу на сприймання часу у військовослужбовців.

Метою статті є визначення особливостей стресостійкості як фактору впливу на сприймання часу у військовослужбовців. Завданнями статті стало вивчення індивідуально-типологічних особливостей стресостійкості особистості військовослужбовців з різним типом часової орієнтації; визначення та порівняння у поспішливих, точних і повільних типів військовослужбовців якісної виразності та специфіки взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та показниками персональної компетентності в часі. Гіпотезою дослідження є припущення про те, що існують особливості стресостійкості особистості військовослужбовців, які обумовлені індивідуальною часовою орієнтацією та стилями саморегуляції поведінки у тимчасовій перспективі. У дослідженні застосовувались наступні теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, моделювання. До емпіричних методів віднесено: анкетування та нестандартизоване інтерв'ю. В якості психодіагностичних методик застосовувались: стандартизована методика дослідження особистості (СМІЛ) Л.М.Собчик, проективна методика «Намалюй час». Розкрито та проаналізовано теоретичні аспекти до визначення понять «стресостійкість військовослужбовців» та «сприймання часу». Наведено результати порівняльного аналізу середніх показників між групами норми та підвищеної психологічної уваги до військовослужбовців. Визначено критерії віднесення респондентів до групи «норми» та групи підвищеної психологічної уваги.

На основі результатів дослідження визначено, що перспективи подальшого вивчення даної проблеми.

Ключові слова: стресостійкість, сприймання часу, військовослужбовці, фактор впливу, група норми, група підвищеної психологічної уваги.

Olena Turynina. STRESS RESISTANCE AS A FACTOR INFLUENCING TIME PERCEPTION IN MILITARY PERSONNEL

The article is devoted to the theoretical and empirical analysis of stress resistance features as a factor influencing time perception in military personnel.

The purpose of the article is to determine the features of stress resistance as a factor influencing time perception in military personnel. The objective of the article was to study individual-typological features of stress resistance in military personnel with different types of time orientation; determination and comparison of qualitative expressiveness and specificity of relationships between the level of stress resistance and indicators of personal competence in time in hasty, precise and slow types of military personnel. The hypothesis of the study is the assumption that there are features of stress resistance in military personnel caused by individual time orientation and styles of self-regulation of behaviour in the time perspective. The following theoretical methods were used in the study: analysis, synthesis, comparison, systematization, modelling. Empirical methods include: questionnaires and non-standardized interviews. The following psychodiagnostics methods were used: standardized personality research method (PRM) by L. M. Sobchik, projective method «Draw Time». Theoretical aspects of defining the concepts of «stress resistance of military personnel» and «perception of time» are disclosed and analysed. The results of a comparative analysis of average indicators between the norm groups and increased psychological attention to military personnel are presented. The criteria for classifying respondents into the «norm» group and the group of increased psychological attention are determined.

Based on the results of the study, the prospects for further study of this problem were determined.

Key words: stress resistance, time perception, military personnel, impact factor, norm group, increased psychological attention group.

Постановка проблеми та її актуальність.

На думку фахівців у галузі психології, ефективність професійної діяльності військовослужбовця залежить від особистісних якостей військовослужбовця, однією з яких є стресостійкість.

У психологічній літературі [2; 5; 7; 8; 10], стресостійкість особистості трактується як здатність підтримувати оптимальну працездатність, стримувати власні почуття, зберігати самовладання та тактовність, зазнаючи високих когнітивних, вольових та емоційних

навантажень. Стресостійкість сфокусована на здатності виконувати дії щодо вирішення завдання з фізіологічно оптимальною умовою напруги організму, вміння чинити опір впливу стресора.

За необхідності збільшення стресостійкості величезна роль відводиться умові швидкості мобілізації внутрішніх пристосувальних механізмів та послідовності їх активації у різні системи функціонування організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Я. Раєвської, Н. Твердохліб, стре-

состійкість військовослужбовця, насамперед, залежить від особистісних показників індивіда, його особливостей [7, с. 20]. Відповідно до досліджень В.І. Розова, рівень стресостійкості у військовослужбовців є вищим, ніж у звичайних громадян, із зростанням терміну служби він також зростає. Однак це супроводжується низьким рівнем емоційності, у тому числі й позитивної [8, с. 116].

Зниження стресостійкості веде до розвитку тривожності, занепокоєння, розгубленості, страху, паніки, зниження концентрації, уваги, здатності діяти бездоганно, дезорієнтації у часі. Для підвищення стресостійкості людина повинна мати ресурси. Одним із таких важливих психологічних ресурсів стресостійкості, і разом з тим найбільш неоправданим ресурсом для людини є категорія часу.

Час є однією із найважливіших складових життя, яка пов'язує всі структури реальності, та стосується усіх галузей життя людини, зокрема, військової. Необхідність психологічного вивчення уявлення про час і ставлення до нього обумовлюється тим, що усі процеси, як зовнішні, так і внутрішні (психічні) – розгортаються і відбуваються у часі. Час є невіддільним від суб'єкта; він є сполучною ланкою образу світу суб'єкта і водночас складовою образу світу.

Проблема сприйняття часу, ставлення людини до часу, організації свого часу давно розробляється в психологічних дослідженнях. Цю проблематику вивчають у рамках концепції життєвого шляху особистості [1; 3] та організації часу життя [11], концепції тимчасової транспективи особистості [6] та психологічного часу особистості. Однак, дана проблема недостатньо досліджена з категорію військовослужбовців, та майже не досліджувалась у зв'язку з їх стресостійкістю.

На думку Б.І. Цуканова, час виступає для особистості як абсолютне багатство, яке можна «вигравати», «втрачати», «дарувати», «віддавати», «берегти», «пропалювати» [12, с. 5].

Б.І. Цуканов, висвітлюючи закономірний зв'язок «т-типу» з періодичністю, циклічністю різноманітних процесів життєдіяльності людини, висунув припущення, що існування типологій сприймання часу, та поділив людей на поспішливих, точних і повільних. Автором були визначені особливості їх орієнтації на минуле, сучасне та майбутнє, позначено тісний зв'язок між якістю ходу власного годинника (тимчасової організації індивіда) та успішністю різних видів діяльності (спортивної, музичної, пізнавальної, інтелектуальної) [12, с. 34]. Однак, сьогодні залишається

недостатньо дослідженою динамічна модель взаємодії стресостійкості особистості та персональних показників тимчасової організації особистості, зокрема військовослужбовця.

Мета представленої дослідження полягає у визначенні особливостей стресостійкості як фактору впливу на сприймання часу у військовослужбовців.

Завданнями дослідження є:

1. Вивчення індивідуально-типологічних особливостей стресостійкості особистості на прикладі повільних, точних і поспішливих типів особистості військовослужбовців.

2. Визначення та порівняння у поспішливих, точних і повільних типів військовослужбовців якісної виразності та специфіки взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та показниками персональної компетентності в часі, ознаками пасивних захисних механізмів подолання та активних перетворюючих стратегій подолання стресів.

Гіпотезою дослідження стало припущення про те, що існують особливості стресостійкості особистості військовослужбовців, які обумовлені індивідуальною орієнтацією та стилями саморегуляції поведінки у тимчасовій перспективі.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувались такі наступні теоретичні методи : аналіз, синтез, порівняння, систематизація. До емпіричних методів віднесено анкетування та нестандартизоване інтерв'ю. В якості психодіагностичних методик застосовувались: стандартизована методика дослідження особистості (СМІЛ) Л.М.Собчик, проєктивна методика «Намалюй час».

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна діяльність військовослужбовця є складовою його життєдіяльності, де всі характеристики часу є особливо значущими. У бою дії військовослужбовця повинні відповідати тимчасовим вимогам, що висуваються йому умовами екстремальної ситуації. За визначенням С.М. Кондратюк [5], стан працездатності передбачає вміння вирішувати тимчасові завдання синхронізації та послідовного впорядкування, проводити розбір вже здійсненого завдання та вміння планувати майбутнє. Збільшення тимчасових вимог до військовослужбовця в екстремальній ситуації, зумовлюються стрес-факторами, переважаннями, напругою, що викликаються ритмами та умовами сучасного військового стану. Вони значною мірою впливають на тимчасову (темпоральну) зміну досвіду особистості професійного військовослужбовця, який брав участь у бойових діях.

Фундаментальний вплив досвіду участі в бойових діях на життя людини, що воювала, яскраво і переконливо показав психоаналіз. Але це не означає, що доля людини фатально зумовлена її минулим, сьогодення військовослужбовця залежить не тільки від досвіду, а стресостійкість також є певною характеристикою його особистості. Військовослужбовець, який брав участь у бойових діях, повинен змінювати себе, спираючись на попередній досвід.

У новому завжди так чи інакше зберігається старе, що виступає однією з рушійних сил розвитку нового. Наслідком цього, зазначає А.А. Цибульський, є результат та продовження руху, слід, який минуле залишає у новому. Такий процес, додає автор, діє постійно, починаючи з пам'яті та психічних станів, і, закінчуючи якостями та іншими індивідуальними (особистісними) особливостями, соціальною поведінкою, що значною мірою є наслідком пройденого життєвого шляху [11].

Ставлення людини до часу після участі у бойових діях (екстремальних ситуаціях) у психологічній літературі не вивчалось, крім концепції організації часу життя, у якій уявлення про час пов'язувалося з включенням в соціальну динаміку [1]. Що й пояснює наш інтерес саме до цього аспекту проблеми.

Судження про час є психолінгвістичним виразом значення часу суб'єкта. На думку А.М. Большакової, у судженні часу людина включає переживання, уявлення, сприйняття та ставлення до нього. Психологічний час особистості перестав бути точним поняттям, який може позначати досліджуваний предмет, оскільки існує уявлення про час життя, суб'єктивне заломлення часу об'єктивного, переживання власного буття, отже, така точка зору не вичерпує ставлення до часу загалом [1].

Як засвідчує аналіз літератури [2; 7; 8; 10], військовослужбовці у момент виконання своїх службових обов'язків у екстрених ситуаціях проходять три стадії стресу:

1. Тривога, коли військовослужбовець потрапляє у ситуацію, нетипову для свого життя. При цьому це почуття часто супроводжується сумнівами щодо своєї здатності успішно вирішити дану ситуацію. Необхідно зазначити, що дуже часто військовослужбовця у такій ситуації супроводжують соматичні прояви першого етапу стресу (мігрені, алергія, загострення гастриту тощо)

2. Примирення до стресової ситуації – на цей момент військовослужбовець переходить на другий етап – резистентності або адаптив-

ності. На даній стадії військовослужбовець уже подолав почуття тривоги і перебуває під сильним впливом ситуації. Дана стадія сприяє відновленню сил, налагодженню біологічних процесів у організмі.

3. Стадія виснаження настає, якщо друга стадія затягується або проходить успішно. Для людини ця стадія є найнебезпечнішою, оскільки у ній спостерігається повне вичерпання енергетичних ресурсів організму, адаптація до стресових умов стає неможливою, виникають серйозні проблеми у психічному та фізичному стані людини. Військовослужбовець втрачає повну боєздатність і здатність до виконання поставлених завдань.

Судження про час нами вивчалось за допомогою проективної методики «Намалюй час» та визначеними нами у межах дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

Методика «Намалюй час» дозволяє в символічній (знаковій формі) уявити актуальну для досліджуваних ідею часу, а також їх ставлення до часу. Невизначеність стимуляції, відсутність обмежень у виборі відповідей, відсутність оцінки відповідей – усі ці особливості є характерними для проективних методик, що дозволяють виявляти усвідомлюване та неусвідомлене у символічному змісті свідомості респондента.

Як зазначає З.О. Кіреєва, головною рисою символу є здатність використовувати певний «предмет» або предметний образ, який виходить за межі свого безпосереднього змісту, являючись ще тим, що не є він сам [4, с. 280]. У структурі символу є два головні компоненти: символізуючим та символізованим. Першим виступає предметний образ, іншим – глибинний сенс. Дані складові – як два полюси, які, за словами А.А. Цибульського, не існують один без одного, але залишаються індивідуальними. Психологи називають дану особливість символу визначенням: «єдинороздільна цілісність» [11, с. 187].

Трансформуючись у символ, предметний образ стає прозорим для сенсу, «як смислова глибина». Сенс об'єктивно включає себе в образ не як готова наявність, а як «динамічна тенденція», що захоплює нескінченність смислової перспективи.

Інтерпретація малюнків у нашому дослідженні проводилася на підставі критеріїв: фізичних характеристик малюнка та його предметного змісту.

Фізичні характеристики дозволяють виявити психологічне значення метричних та топологічних особливостей графічного простору малюнка, а предметний зміст малюнка –

знаково-смысловий простір (топологію) подій часу життя респондента.

Анкета та нестандартизоване інтерв'ю дозволяють розглядати індикатори тимчасової орієнтації на минуле, сьогодення та майбутнє через запитання: «З яким із наступних суджень Ви погодитесь?». Відповіді: «Час, коли ми зараз живемо, – це мій час»; «Мій час минув»; «Мій час ще не настав» і «Важко відповісти». Індикатор життєвих змін розглядається через питання про зміну ставлення до життя, про змінення у взаєминах з оточуючими та думку про себе.

За проективною методикою «Намалюй час» 98 малюнків було поділено відповідно до виділених критеріїв на наступні групи:

за критерієм «предметний зміст малюнків»: «Час – це сьогодення, минуле та майбутнє» – тимчасова перспектива респондентів позначена через події (малюнки), що відображають сьогодення, минуле, майбутнє – 46 малюнків; «Час – рух» – тимчасова перспектива позначена через ідею розвитку, зміни, руху – 32 малюнки; «Час не існує» – тимчасова перспектива не позначена – 7 малюнків; «Час – це життя» – тимчасова перспектива позначена актуальністю справжнього життя – 13 малюнків.

Типи судження: «Час – це сьогодення, минуле і майбутнє», час уявляється як величина кінцева, оскільки існує початкова та фінальна точки відліку. У малюнках даний тип судження був виражений різними одиницями виміру: у вигляді прямої з написом сьогодення, минуле та майбутнє; графік з позначенням подій сьогодення, минулого та майбутнього; малюнки періодів людського життя: народження людини, її життя та старість. Незалежно від одиниці виміру час видається лінійним, його перебіг незворотний – від минулого до сьогодення та майбутнього.

У розповідях, що характеризуються даним типом судження про час, підкреслюється цінність часу, його історичний аспект. Ставлення до часу емоційно є амбівалентним, тобто включає як позитивні, так і негативні емоції (у малюнках: позначення дзвону, який своїм звуком нагадує пам'ятні дати; на графіках і прямих: позначення колом або кольоровими хрестиками пам'ятних дат життя). Людина є активною в часі, але, разом з тим, не має влади над ним. Серед асоціацій найбільшу частоту мають проміжки часу, що позначають – насічки на тимчасовій транспективі (спогади про загинув, щасливі моменти життя до участі у бойових діях, на війні і після неї).

«Час – рух». У малюнках цього типу судження зустрічаються: намальована зверху

вниз стріла; годинник із таймером; годинник з написом «пора поспішати» або «час – це рух»; намальований літак, що літає, мальовані річки із зображенням течії. Для цього типу судження є характерною згадка швидкості або повільності руху часу, суб'єктивності його сприйняття людиною. Як асоціації на слово «час» респонденти висловлюють слова, що позначають будь-який вид руху, наприклад, «перебіг», «біг», «політ». Вони відзначають у розповідях про час обов'язковий елемент мінливості, виражений у термінах руху: зростання, розвиток, занепад, перехід тощо. Також наголошується на важливості правильної організації часу та своєчасності виникнення подій.

«Час не існує». До малюнків цього типу суджень належать, передусім, зображення Всесвіту, Космосу, планет, зірок, комет. Респонденти в часі не бачать нічого, крім абстрактного феномену, який не стосується їх життя. Так вони говорять у своїх оповіданнях про час. Згодом виникають думки про смерть, про кінець всього існуючого, про владу часу над речами, і, зрештою, переважають негативні емоції стосовно часу. Тобто спостерігається ототожнення часу із смертю, яка є для них травмуючим фактором.

Основними моментами, що характеризують судження «Час – це життя», є: активна сторона життя суб'єкта, декларація необхідності правильної організації часу життя, нарікання на брак часу, швидкість перебігу часу, відчуття цінності часу. В асоціаціях також є багато понять, пов'язаних із діяльністю, активністю людини: «служба», «самоосвіта», «відпочинок». Таким чином, даний тип судження відрізняється зосередженістю на проблемі часу у житті та бажанням встигнути якомога більше, «тут і зараз».

Результати дослідження показали, що малюнки зображають: саму людину; символи професійної діяльності (людина у формі, військову техніку в русі; військовослужбовці біжать дорогою із зброєю – «марш-кидок») та сфери відпочинку (людина на риболовлі; людина з трубкою на кріслі-качалці, біля телевізора; людина йде вчитися).

Розглядаючи фізичні характеристики малюнка, можна виділити: позитивне ставлення (переживання) до часу (зображено в 91 малюнках) та негативне ставлення (переживання) до часу (зображено на 7 малюнках).

Якісний аналіз малюнків виявив, з одного боку, що існує наявність тимчасової перспективи, але, з іншого боку, її звуженість – обмеження тимчасової перспективи подіями найближчого майбутнього (минулого) – у 13%

респондентів, причому у 7% респондентів на малюнках відображено негативне ставлення до часу. Такі результати можуть відображати особливості адаптації професійних військовослужбовців до умов військової служби після участі у бойових діях.

Найбільш численну групу з урахуванням особистісних особливостей військовослужбовців (результати методики СМІЛ) відповідно до виділених тимчасових типів суджень складають військовослужбовці (46 осіб), для якої є характерною думка «Час – це минуле, сьогодення та майбутнє». У профілі СМІЛ відзначається підвищення 4-ї, 6-ї, і 9-ї шкал Т 62-69 (імпульсивності, ригідності та оптимізму), при цьому 2-а та 0-а (песимістичність та інтроверсія) найнижчі в профілі. Показники методу діагностики міжособистісних відносин за образом «Я» актуального виявили найвищі бали за I октантом (М 9), відповідного «владно-лідуючому» стилі інтерперсональної поведінки.

У наступній великій групі військовослужбовців, для якої є характерне судження «Час – це рух» (32 особи), у профілі методом СМІЛ відзначається підвищеною 4-ю, 9-ю та 6-ю шкалами Т 62-69 (шкали імпульсивності, оптимізму, ригідності). Показники методу діагностики міжособистісних відносин за образом «Я» актуального виявили найвищі бали за I октантом (М 9), що відповідає «владно-лідуючому» стилю інтерперсональної поведінки.

До групи, для якої характерна думка «Час – це життя», увійшли респондентів. За даними СМІЛ характеризується підвищеними 4-й (Т 70–74), 6-й, 9-й і 7-й шкалами (Т 62–69). Військовослужбовці цієї групи є помірно оптимістичними, з виразним почуттям гумору, ефективними в діяльності і зрілими в міжособистісному спілкуванні за рахунок самоконтролю, спрямованість на міжособистісне спілкування поєднується з чоловічим стилем поведінки у колективі; жвавість асоціацій, в деякому ступені також проявляється у прагматичному, системному стилі. У цій групі відчувається обґрунтованість підходу до життя, виявилися цінності, прийняття норм суспільства, знання життя і людей; на цій основі будується спілкування з іншими та здійснюється діяльність.

До групи військовослужбовців, для якої є характерним судження «Часу не існує», увійшли 7 респондентів. Вони характеризуються підвищеними 3-ю, 1-ю, 4-ю і 2-ю шкалами (емоційна лабільність, невротичний надконтроль, імпульсивність, песимістичність), при низькій 0-й шкалі (інтроверсія) у профілі

СМІЛ М 9). Військовослужбовці даної групи характеризуються спрямованістю на міжособистісне спілкування, успішність у міжособистісних відносинах за рахунок поступливості, вербально-аналітичним когнітивним стилем (схильністю до рефлексії, тенденцією до узагальнення), інтуїтивним цілісним типом сприйняття, вразливістю, схильністю до висловлювання, навіть деякого затиснення. Якщо виникають психологічні проблеми, то досліджувані даної групи намагаються раціоналізувати або витіснити зі свідомості інформацію. Підсвідомо відкидають інформацію, яка травмує особистість, та є несумісною з образом «Я». Потреба у розумінні, любові та підтримці є провідною.

У дослідженні 7 респондентів було неможливо віддати перевагу якійсь одній формі часу. Цей факт підтверджено результатами проективної методики «Намалюй час», де 7 осіб не означали тимчасової перспективи – «Час не існує». Сюди входять ще 2 опитаних, орієнтованих на минуле. Тобто 9 респондентів не пов'язують себе зі сьогоденням і не бачать якихось перспектив у майбутньому. Це можна пояснити словами самих респондентів: «Там була справжня справа, де я був затребуваний як професіонал», «Там якісь особливі відносини між людьми, тут я таких не зустрічав», «Мені не вистачає тієї дружби і того порозуміння, яке було там».

При цьому важливо зауважити, що решта респондентів орієнтована на майбутнє (77,5%) і на сьогодення (13%). Незважаючи на те, що більшість респондентів орієнтована на майбутнє, 91% досліджуваних військовослужбовців поділяють своє життя на три етапи (виявлено в результаті інтерв'ю): до війни, війна, після війни.

Методики «Намалюй час», вільне інтерв'ю та анкета дозволили виділити дві основні групи серед учасників бойових дій: група норми (n-89) та група підвищеної психологічної уваги (ППВ n-9). Критеріями віднесення до групи «норми» стали: професійне зростання, позитивне ставлення воїна до своєї професійної діяльності, судження про час: «Час – це сьогодення, минуле та майбутнє»; «Час – рух»; «Час – це життя».

При поділі вибірки на групи результати обстеження розподілилися таким чином: за методикою СМІЛ аналіз значень шкал у групах «норми» і підвищеної психологічної уваги за t – критерієм Стюдента, виявив достовірні відмінності ($p < 0,01$) за шістьма шкалами: невротичного надконтролю, песимістичності, емоційної лабільності, імпульсивності, мужності-жіночності.

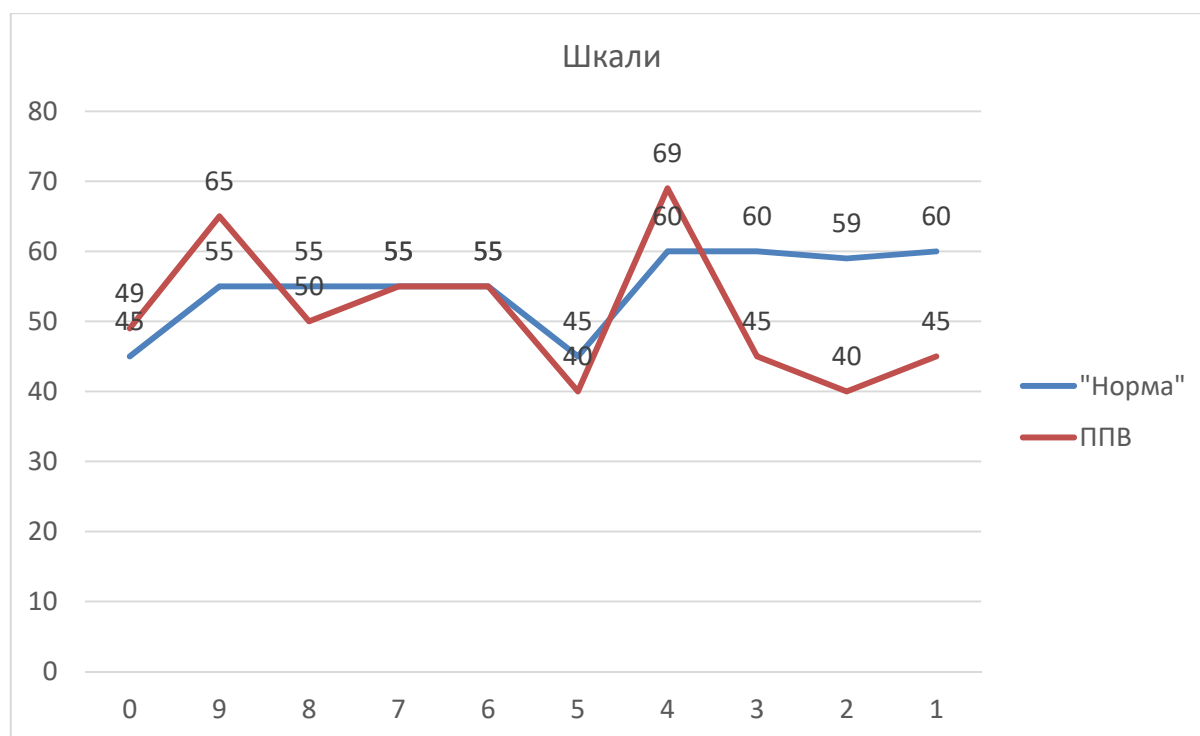


Рис. 1. Порівняльний аналіз середніх значень між групою «норма» та групою «підвищеної психологічної уваги» (за методикою СМІЛ)

Показники засвідчили, що у військовослужбовців групи підвищеної психологічної уваги відзначається підвищення оцінок за двома шкалами «змішаного» типу реагування: невротичного надконтролю, емоційної лабільності; за однією шкалою «слабкого» регістру – песимістичність та за однією шкалою сильного регістру – імпульсивність. Отримані результати виявили, що респонденти групи підвищеної психологічної уваги є вразливими, схильними до самоаналізу, замкнутими, але вміють залучати і зацікавлювати оточуючих.

Висновки. Сучасне життя суспільства в умовах нестабільності та невизначеності стає все більш складним – інтенсивність і висока швидкість комунікацій, невпевненість у завтрашньому дні, конфлікти, дефіцит часу дедалі більше дезорієнтують сучасну людину. Умови нестабільності та невизначеності вимагають від військовослужбовців в обмежені терміни приймати самостійні рішення, відповідно до ситуацій змінювати проактивні та результативні стратегії до стресових перевантажень: від звичайних стійких і повсякденних неприємностей до хроніч-

них стрес-факторів в організаційному та професійному середовищі.

Разом з тим, вивчення та розвиток стресостійкості особистості є глобальною теоретичною проблемою та складною галуззю емпіричних досліджень. Процес подолання стресу залежить від особливостей впливу на нього безлічі факторів: стать, вік, демографічні та особистісні особливості, умови довкілля, кризи життя, індивідуальна значимість та оцінка стресової ситуації суб'єктом, особливостей сприймання часової перспективи.

Як перспективні можна визначити такі напрями подальших досліджень:

- стандартизація та адаптація методик діагностики взаємозв'язку стресостійкості та сприймання часу у військовослужбовців, які повернулись з полону;
- використання з метою розвитку стресостійкості методик, що базуються на різних психологічних підходах розуміння часових перспектив;
- соціально-психологічні особливості стресу життя;
- динаміка взаємозв'язку стресостійкості військовослужбовців з особливостями сприймання часу.

Література:

1. Большакова А. М. Стагнаційний і ресурсний виміри самоздійсненності та психологічний час особистості. *Габітус*. 2024. № 64. С. 106–110. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
2. Голованова Т. П., Чеберко Л. В. Сутність феномена стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. *Науковий журнал «Габітус»*, Одеса, 2024. № 67. С. 125–129. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18>
3. Клименко Ю. О. Категория часу в психологической науке. *Психология и личность*. 2017. № 1. С. 64–72.
4. Кіреєва З. О. Становлення, розвиток та сучасність наукової школи «Психології часу». Ювілейна збірка наукових праць присвячена 150-річчю одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Одеса, 2015. С. 278–284. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/handle/123456789/8082/278-283%2B.pdf>
5. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Науковий журнал «Габітус»*, Одеса, 2023. Вип. 56. С. 159–163. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.29>
6. Кузнецова О. В. Координати часової перспективи осіб з різною спрямованістю інноваційності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 16–22. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/5.pdf
7. Раєвська Я., Твердохліб Н. Психологія стресостійкості військовослужбовців: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2023, (3(59)), 19–23. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.3>
8. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. 3-тє вид., доп. та перероб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
9. Панасенко Е. А., Савіщенко В. М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Науковий журнал «Габітус»*. Одеса, 2024. № 66. С. 31–42. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4>
10. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1436.pdf
11. Цибульський А. А. Трансформації сприйняття часу у стані “потoku” (за теорією Чиксентмихайі). *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 182–189. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.32>
12. Цуканов Б. И. Собственная единица времени в психике индивида. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. Киев: Киевский ун-т им. Т. Г. Шевченка. 22 октября 1992. 42 с.
13. Hasiuk M., Tverdokhlib N., Shyrobokov Y., Mahanova T. V., Shcherbakova O. Prevention and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 2023. 81, 85–98, DOI: [10.33788/rcis.81.5](https://doi.org/10.33788/rcis.81.5)

Дата надходження статті: 26.06.2025

Дата прийняття статті: 15.07.2025

Опубліковано: 01.10.2025