

ЗБАЛАНСОВАНА ЧАСОВА ПЕРСПЕКТИВА ЯК ФАКТОР УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Бурлаков А. О., Кононова М. М., Гончарова Н. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
andeburl@gmail.com, kononovam030@gmail.com,
goncharova.poltava@gmail.com*

Війна в Україні з 2022 року спричинила масштабні трансформації у житті військовослужбовців, які повертаються до цивільного середовища. Адаптація ветеранів охоплює психологічні, соціальні й професійні аспекти, що потребують комплексної підтримки держави, фахівців і громадських ініціатив. У цій системі одним із ключових, але недостатньо вивчених механізмів виступає часова перспектива – когнітивно-емоційна орієнтація людини на минуле, теперішнє та майбутнє, що визначає її поведінку, мотивацію та здатність до планування.

Згідно з моделлю Ф. Зімбардо і Дж. Бойда, саме збалансована часова перспектива (ЗЧП) – поєднання позитивного бачення минулого, контрольованого теперішнього та реалістичної майбутньої орієнтації – асоціюється з психічною стійкістю та здатністю до конструктивного подолання наслідків травматичного досвіду [1, 2]. Натомість дисбаланс часової перспективи, зокрема домінування негативного минулого чи фаталістичного теперішнього, призводить до погіршення психічного стану, дезадаптації й ризику хронічного ПТСР.

Метою дослідження є аналіз ролі збалансованої часової перспективи як чинника успішної адаптації ветеранів та визначення можливостей її цілеспрямованої корекції у воєнних умовах.

У дослідженні застосовано аналіз наукових джерел, матеріалів із військової та клінічної психології, сучасних міжнародних протоколів реабілітації, а також українських досліджень про відновлення ветеранів. Теоретичною основою виступають модель часової перспективи, концепції темпоральної регуляції поведінки й сучасні психотерапевтичні підходи.

Результати аналізу літератури свідчать, що фіксація на негативному минулому у ветеранів пов'язана зі зниженням здатності до планування, емоційною напругою, тенденцією до соціальної ізоляції та високою інтенсивністю ПТСР-симптомів [5]. Фаталістична орієнтація на теперішнє часто супроводжується зниженням відповідальності за рішення, відчуттям безсилля та труднощами у професійній реадaptaції.

Натомість збалансована часова перспектива сприяє відновленню: ветерани з високою ЗЧП демонструють здатність переосмислювати свій досвід, підтримувати соціальні зв'язки та вибудовувати майбутні

життєві плани навіть у контексті невизначеності. Встановлено, що ЗЧП корелює зі зниженням інтенсивності симптомів ПТСР, підвищенням мотивації до навчання та успішним поверненням на ринок праці [3].

Окрему увагу приділено інтервенціям, що дозволяють цілеспрямовано коригувати часову перспективу. Найдоказовішим підходом є Time Perspective Therapy (ТРТ), яка поєднує реконструкцію минулого, майндфулнес-практики та формування чітких планів майбутнього [2]. Дослідження показують, що ТРТ зменшує рівень травматичних симптомів і підвищує гнучкість часових орієнтацій, що робить її актуальною для впровадження у програми реабілітації ветеранів.

Для українського контексту важливим є поєднання темпоральних інтервенцій із груповою підтримкою, нарративними практиками та освітніми програмами, які допомагають формувати позитивний життєвий нарратив ветерана. Такі підходи сприяють не лише індивідуальному відновленню, а й зміцненню соціальної згуртованості та стійкості спільнот [4].

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що збалансована часова перспектива є значущим психологічним ресурсом у процесі адаптації ветеранів. Формування гнучких темпоральних орієнтацій сприяє зниженню стресу, підвищенню життєстійкості та успішному поверненню до цивільного середовища. Запровадження інтервенцій, спрямованих на розвиток ЗЧП, є перспективним напрямом удосконалення системи психосоціальної підтримки захисників України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Zimbardo P. G. Time paradox: the new psychology of time that will change your life. Penguin Random House, 2009.
2. Zimbardo P. G. Time cure: overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy. Wiley & Sons, Incorporated, John, 2012. 336 p.
3. Tappenden P. C., Shiner R. L., Mo F. Narrating life in the military: links between veterans' narrative processing of service experiences and their posttraumatic stress symptoms and well-being. *Journal of traumatic stress*. 2021. Vol. 35, no. 1. P. 288–301. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22738> (date of access: 17.11.2025).
4. McLean K. C., Syed M. Personal, master, and alternative narratives: an integrative framework for understanding identity development in context. *Human development*. 2015. Vol. 58, no. 6. P. 318–349. DOI: <https://doi.org/10.1159/000445817> (date of access: 17.11.2025).
5. Holman E. A., Silver R. C. Getting «stuck» in the past: temporal orientation and coping with trauma. *Journal of personality and social psychology*. 1998. Vol. 74, no. 5. P. 1146–1163. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1146> (date of access: 17.11.2025).