

УДК 159.923:364.628]:159.944.4

Анастасія ТУРУБАРОВА

доктор психологічних наук, професор,

Хортицька національна академія

<https://orcid.org/0000-0002-4806-4519>

e-mail: turubarovaan@gmail.com

Ольга ЗАЙЦЕВА

кандидат педагогічних наук,

Національний університет «Запорізька політехніка»

<https://orcid.org/0000-0003-4254-2433>

e-mail: olz_ufks@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПОДІЙ

Стаття присвячена теоретичному аналізу та систематизації психологічних механізмів трансформації часової перспективи особистості під впливом екстремальних подій, зокрема тривалої воєнної травматизації. На основі аналізу зарубіжних і вітчизняних досліджень виокремлено чотири взаємопов'язані блоки механізмів: дезінтеграції часової перспективи (інтрузивна фіксація, темпоральне звуження, десинхронізація), компенсаторно-захисні (гіпертрофія гедоністичної та активація фаталістичної перспективи теперішнього), реконструктивно-інтегративні (наративна реінтеграція, реконструкція майбутнього, формування «роширеного теперішнього») та модеруючі ресурсні фактори (резильєнтність, темпоральна гнучкість). Показано специфіку трансформації часової перспективи в умовах війни, що виявляється у формуванні феномену «перманентного теперішнього». Результати створюють теоретичне підґрунтя для розробки диференційованих програм психологічної допомоги постраждалим від воєнної травматизації.

Ключові слова: часова перспектива; екстремальні події; воєнна травматизація; резильєнтність; посттравматичне зростання; психологічні механізми.

Anastasiia TURUBAROVA

Khortytsia National Academy

Olha ZAITSEVA

National University Zaporizhzhia Polytechnic

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF TIME PERSPECTIVE TRANSFORMATION IN PERSONALITY UNDER THE INFLUENCE OF EXTREME EVENTS

The article presents a theoretical analysis and systematization of the psychological mechanisms underlying the transformation of an individual's time perspective under the influence of extreme events, particularly prolonged war-related traumatization. The relevance of the study is determined by the accumulation of significant empirical data on the psychological consequences of war, alongside an insufficient theoretical conceptualization of the internal mechanisms driving temporal reorganization of consciousness, especially in conditions of chronic, continuous combat stress experienced by Ukrainian society since 2022.

Based on a comprehensive analysis of domestic and foreign scientific literature, four interrelated blocks of psychological mechanisms have been identified. The first block encompasses disintegration mechanisms, including intrusive fixation on the traumatic past, temporal narrowing and fragmentation of time perspective, and desynchronization of past, present, and future dimensions, triggered by the destruction of basic beliefs in the benevolence and predictability of the world, as well as moral injury related to betrayal. The second block comprises compensatory-protective mechanisms, namely hypertrophy of the present-hedonistic orientation, activation of the present-fatalistic orientation, and avoidance or devaluation of future perspective. The third block includes reconstructive-integrative mechanisms: narrative reintegration of traumatic experience, reconstruction and expansion of future perspectives, formation of an «extended present», and development of temporal flexibility. The fourth block covers moderating resource factors, among which psychological resilience and temporal flexibility as a personality trait play a central role.

Particular attention is paid to the specificity of time perspective transformation under conditions of prolonged, uninterrupted war traumatization, which generates a unique phenomenon of a «permanent present», in which the classical model of a single traumatic event with a clear «before/after» boundary proves insufficient to describe the actual psychological experience of the affected population. The proposed theoretical model can serve as a foundation for developing differentiated psychological rehabilitation programs for military personnel, veterans, internally displaced persons, and other categories of the population affected by extreme events.

Keywords: time perspective; extreme events; war-related traumatization; resilience; posttraumatic growth; psychological mechanisms.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-10>

Стаття надійшла до редакції / Received 06.07.2026

Прийнята до друку / Accepted 12.08.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Анастасія ТУРУБАРОВА, Ольга ЗАЙЦЕВА

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Повномасштабна війна росії проти України, вимушена міграція, втрата близьких, тривала небезпека для життя стали для українців подіями, що докорінно трансформують внутрішню архітектуру психологічного часу особистості. Часова перспектива, що виступає інтегральною структурою для організації суб'єктивного досвіду минулого, теперішнього й майбутнього та забезпечення відчуття безперервності буття, стає однією з перших мішеней впливу екстремального стресу. Раптове переривання звичної життєвої траєкторії бойовими діями, окупацією чи вимушеним переселенням позбавляє особистість не лише фізичної безпеки, а й фундаментальної психологічної опори у вигляді передбачуваного майбутнього. За таких умов дослідження психологічних механізмів трансформації часових

вимірів особистості переходить із площини теоретичних роздумів у статус гострого практичного завдання, критично важливого для сучасної психологічної науки.

Практична актуальність проблеми підтверджується статистикою психічного здоров'я населення України воєнного періоду. За наявними прогнозами, унаслідок негативного впливу війни на психологічний стан «підтримки різного ступеня інтенсивності потребуватимуть до 15 млн осіб, серед яких 1,8 млн військових і ветеранів, 7 млн людей старшого віку, близько 4 млн дітей і підлітків» [15]. Крім того, за даними Національного інституту стратегічних досліджень, «поширеність посттравматичного стресового розладу серед населення України зросла вчетверо у 2023 році порівняно з 2021 роком, а кількість зафіксованих випадків уже на початку 2024 року майже зрівнялася із загальною кількістю випадків за весь 2021 рік» [15]. Ці цифри свідчать не лише про масштаб проблеми, а й про глибинну психологічну перебудову, яка відбувається в системі часових уявлень постраждалого населення: фіксацію на травматичному минулому, звуження горизонту планування, страх перед майбутнім та ін.

Науково-теоретична актуальність проблеми полягає в тому, що традиційні моделі часової перспективи, розроблені переважно на вибірках мирного часу, потребують суттєвого переосмислення в контексті безперервного травматичного стресу, який не має чіткої межі «до» і «після» травмівної події, оскільки небезпека залишається присутньою тривалий час. Теоретичні напрацювання Ф. Зімбардо щодо п'яти вимірів часової перспективи (негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє, орієнтація на майбутнє) [18] спираються переважно на класичні дослідження мирного часу, тоді як досвід українців передбачає постійне відтворення загрози, що змінює саму феноменологію темпоральних переживань.

Розуміння механізмів трансформації часової перспективи дає змогу розробляти диференційовані програми психологічної допомоги – від кризових інтервенцій, спрямованих на стабілізацію переживання теперішнього, до довгострокової психотерапевтичної роботи з відновлення довіри до майбутнього. Специфіка службової діяльності військовослужбовців зумовлює виражену потребу формування й зміцнення психологічної стійкості особового складу до негативного впливу різних чинників при виконанні службових завдань, особливо в бойових умовах [3], а це неможливо без урахування того, як змінюється темпоральна структура їхньої свідомості. Подібної уваги потребують і внутрішньо переміщені особи, для яких втрата звичного життєвого середовища та вимушена адаптація до нових умов проживання

породжують специфічні психологічні травми й труднощі пристосування, що безпосередньо позначаються на здатності будувати життєві плани та довіряти майбутньому [7]. Таким чином, дослідження психологічних механізмів трансформації часової перспективи особистості під впливом екстремальних подій відповідає одночасно на запит фундаментальної психологічної науки щодо уточнення моделей психологічного часу та на нагальний практичний запит українського суспільства, що перебуває у стані колективної травматизації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

У зарубіжній психологічній літературі усталився дослідницький напрям, що вивчає часову перспективу як медіатор між травмою та її наслідками. У дослідженні, присвяченому дитячим травмам і посттравматичному зростанню, часова перспектива визначається як поняття, що пояснює спосіб, у який особистість оцінює теперішнє, минуле й майбутнє [14]. При цьому автори підкреслюють, що у релевантній науковій літературі травму та пов'язані з нею психологічні проблеми традиційно зіставляють саме з категорією часової перспективи [14].

Важливий внесок у розуміння психологічних предикторів часової перспективи зробили Л. Зальцман і Л. Терзіс, які, вивчаючи досвід дорослих, що пережили травматичну втрату, використали опитувальник посттравматичного зростання, оцінку часових тригерів та опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо [17]. Дослідники зазначають принципову відмінність у переживанні часу залежно від характеру втрати: смерті, що є травматичними, тобто «несвоєчасними», раптовими чи насильницькими, можуть започатковувати більш бурхливий процес подолання, ніж очікувана втрата, коли близькі мали час підготуватися [17]. Це спостереження є принципово важливим для розуміння механізмів трансформації часової перспективи в умовах війни, де смерть і втрата здебільшого мають саме раптовий, насильницький характер.

Значний масив емпіричних даних накопичено в дослідженнях, присвячених збройним конфліктам на Близькому Сході. Лонгітудне дослідження психічного здоров'я мешканців зон конфлікту в Ізраїлі [13] охопило кілька послідовних хвиль вимірювань постраждалих осіб і оцінювало наслідки травматичної втрати, вимушеного переміщення та втрати доходу, а також роль гендеру й етнічності у вираженості симптомів психічного здоров'я. Продовження цього напрямку досліджень протягом року підтвердило, що початкові травматичні стресори прогнозували стійко підвищені рівні тривоги, депресії, ПТСР

та морального травмування, пов'язаного з відчуттям зради, що засвідчує тривалий вплив кумулятивних воєнних стресорів [12].

Дослідження, здійснені на палестинській вибірці, засвідчують подібну картину: збройні конфлікти суттєво впливають на психологічний стан тих, хто вижив, причому наслідки пов'язані з інтенсивністю травми та масштабом переміщення [11]. Систематичний огляд і метааналіз поширеності пов'язаного з війною ПТСР у підлітків також підтверджує критичну роль темпорального чинника: поширеність симптомів ПТСР зростає в міру віддалення в часі від пережитих воєнних подій, що підкреслює необхідність доступу до психологічних послуг саме в довгостроковій післявоєнній перспективі [19].

Аналіз досвіду турецьких ветеранів строкової служби, які пройшли через бойові дії, підтверджує стійкість негативних психологічних ефектів: воєнні травми стають ключовими чинниками депресивних станів, що зберігаються тривалий час [16]. Ця наукова розвідка демонструє, що бойовий досвід має тривалі психологічні наслідки: воєнні травми залишаються ключовим чинником депресивних симптомів навіть через багато років після демобілізації.

Таким чином, зарубіжна психологічна література переконливо свідчить, що часова перспектива є ключовим медіатором між воєнною травмою та її довготривалими психологічними наслідками, підтверджуючи стійкість депресивних, тривожних, посттравматичних і моральних порушень, які особливо виражені при раптових насильницьких втратах і зберігаються протягом багатьох років після події.

Одними з перших спроб наукового осмислення психологічних наслідків повномасштабної російсько-української війни стали матеріали Всеукраїнського круглого столу «Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд» [9] та міжнародної конференції ICBuTS [10], які зафіксували не лише індивідуально-психологічні, а й соціально-культурні виміри воєнної травматизації. На цьому широкому тлі у вітчизняній психологічній науці проблема трансформації часової перспективи особистості активно розробляється в контексті вивчення психологічної стійкості (резильєнтності) та посттравматичного зростання військовослужбовців і цивільного населення. О. Кокун із співавторами визначає резильєнтність як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих чинників, або як здатність підтримувати стабільну душевну рівновагу перед незгодами, що може розглядатись і як характеристика особистості, і як динамічний процес [5]. Автори

наголошують, що резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання [5], пов'язуючи, таким чином, здатність до опору стресу зі спроможністю особистості формувати позитивну перспективу майбутнього.

Всеукраїнське опитування, проведене О. Кокуном у 2022 році, а також підготовлений на його основі резильєнс-довідник дозволили оцінити рівень життєстійкості населення на початковому етапі повномасштабної війни [2; 4]. У дослідженні В. Предка та О. Сомової проаналізовано вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців [8]. Таким чином, вітчизняні емпіричні дослідження фіксують суттєві зміни рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості населення в умовах війни, що актуалізує подальший аналіз трансформації часової перспективи та ціннісно-часових орієнтацій як важливих механізмів психологічної адаптації та резильєнтності.

Окремий напрям становлять дослідження психологічної підтримки й реабілітації в умовах війни в Україні, де підкреслюється, що війна спричинила значний стресовий вплив на психічне здоров'я населення, що призвело до зростання випадків ПТСР, депресії, тривожних розладів, зокрема серед військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, дітей та людей похилого віку [6]. Дослідження посттравматичного зростання в українському клінічному контексті констатує, що населення України зазнає дії потужного психосоціального стресу, зумовленого війною, який тісно пов'язаний із ризиком психопатологічних розладів, психосоціальною дезадаптацією та значним погіршенням якості життя, передусім серед вимушено переміщених осіб [1]. Аналітичні матеріали останніх років також фіксують певну позитивну динаміку: за прогностичними оцінками спостерігається поступове поліпшення психологічного стану частини населення за умов тривалої війни [15]. Отримані дані підкреслюють важливість вивчення трансформації часової перспективи як ключового психологічного механізму, що опосередковує як негативні наслідки війни, так і процеси адаптації та відновлення психічного здоров'я.

Незважаючи на значний масив накопичених емпіричних даних, аналіз літератури свідчить про недостатню розробленість комплексних теоретичних моделей, які б системно описували психологічні механізми трансформації часової перспективи особистості під впливом екстремальних подій. Більшість досліджень зосереджується переважно на клінічній симптоматиці (ПТСР, тривога, депресія) або на феноменології посттравматичного зростання, тоді як внутрішні механізми трансформації часової перспективи особистості

залишаються недостатньо концептуалізованими, особливо в умовах тривалої безперервної воєнної травматизації, яку переживає українське суспільство.

Формулювання цілей статті

Метою статті є систематизація та теоретичний аналіз психологічних механізмів трансформації часової перспективи особистості під впливом екстремальних подій, зокрема бойового досвіду, вимушеної міграції та тривалої воєнної травматизації.

Виклад основного матеріалу

Часова перспектива традиційно розглядається як динамічний психологічний конструкт, що інтегрує суб'єктивне ставлення особистості до минулого, теперішнього й майбутнього у відносно стійку, проте здатну до трансформації когнітивно-емоційну структуру. У межах цього конструкту теорія збалансованої часової перспективи (І. Бонівелл, Ф. Зімбардо) передбачає, що психологічно здорова особистість гнучко переключається між п'ятьма модусами – негативним і позитивним минулим, гедоністичним і фаталістичним теперішнім та орієнтацією на майбутнє – залежно від ситуативних вимог, тоді як хронічна фіксація на будь-якому одному вимірі є ознакою дезадаптації. Саме така дезадаптивна фіксація найчастіше виникає під впливом екстремальних подій, коли часова перспектива особистості втрачає збалансованість і зазнає суттєвих змін. Одним із важливих чинників, що впливають на особливості цих змін, є характер травматичної події. Зокрема, Л. Зальцман і Л. Терзіс зазначають, що травматичні, «несвоєчасні» втрати (раптові, насильницькі або такі, що відбулися передчасно) можуть започатковувати більш бурхливий і складний процес подолання, ніж очікувана втрата, коли близькі мали час підготуватися [17]. Такий тип втрати є особливо характерним для воєнної травматизації.

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити чотири взаємопов'язані блоки психологічних механізмів трансформації часової перспективи особистості під впливом екстремальних подій, зокрема тривалої воєнної травматизації.

1. Механізми порушення (дезінтеграції) часової перспективи. Перший блок пов'язаний із руйнуванням внутрішньої цілісності часової перспективи під безпосереднім впливом травматичної події. До ключових механізмів цього блоку належать:

– інтрузивна фіксація на травматичному минулому, яка полягає в мимовільному, нав'язливому поверненні свідомості до

травматичних спогадів, що супроводжується флешбеками, нічними жахіттями та унікаючою поведінкою. Цей механізм є одним із базових компонентів клінічної картини ПТСР. Лонгітудне дослідження мешканців зон конфлікту в Ізраїлі [13] зафіксувало високу стійкість симптомів тривоги та ПТСР упродовж трьох місяців після травматичної події, що емпірично підтверджує стійкість негативних психологічних наслідків воєнної травматизації;

— темпоральне звуження та фрагментація часової перспективи, яке виявляється у скороченні суб'єктивного горизонту планування. У ситуації безперервного травматичного стресу, характерного для тривалої війни, цей механізм набуває хронічного характеру, оскільки загроза не зникає, а лише видозмінюється, не даючи психіці можливості відновити звичний горизонт майбутнього;

— десинхронізація минулого, теперішнього та майбутнього (порушення темпоральної інтеграції, коли травматичні спогади про минуле не узгоджуються з теперішнім досвідом, а перспектива майбутнього втрачає зв'язок із попередніми життєвими подіями, спричиняючи фрагментацію часової структури «Я»).

Важливими чинниками, що запускають зазначені механізми дезінтеграції, виступають деструкція базових переконань про доброзичливість і передбачуваність світу (Р. Янофф-Булман), а також феномен морального травмування, пов'язаного з відчуттям зради, який, за даними лонгітудного дослідження [12], суттєво посилює симптоми тривоги, депресії та ПТСР і демонструє тенденцію до зростання протягом року після травматичних подій.

2. Компенсаторно-захисні механізми. Другий блок механізмів пов'язаний із компенсаторним зміщенням акценту часової перспективи на теперішній момент. У гострій фазі травматичного стресу гіперфокусування на теперішньому виконує захисну функцію, дозволяючи уникнути непереносного навантаження, пов'язаного з травматичним минулим чи невизначеним майбутнім. Основними механізмами цього блоку є:

— гіпертрофія гедоністичної перспективи теперішнього, яка виявляється в загостреному прагненні «жити моментом» і цінувати щоденні радощі. За даними дослідження [14], така орієнтація може бути пов'язана з посттравматичним зростанням, оскільки гедоністична перспектива теперішнього виступає посередником між пережитими в дитинстві травмами (зокрема емоційним знехтуванням) та посттравматичним зростанням, сприяючи зменшенню нав'язливого обмірковування та тривоги щодо майбутнього;

- активація фаталістичної перспективи теперішнього, яка має дезадаптивний характер і проявляється у пасивному, безпорадному переживанні «тут-і-тепер» та вивченій безпорадності, що сприяє хронізації депресивної і тривожної симптоматики;

- уникнення або знецінення майбутньої перспективи характеризується відмовою від формування позитивного образу майбутнього та довгострокових цілей, що виступає захисною реакцією на хронічну непередбачуваність і небезпеку.

3. Реконструктивно-інтегративні механізми. Третій, найбільш складний блок пов'язаний із поступовою реконструкцією цілісної, гнучкої та адаптивної часової перспективи. Цей процес не є поверненням до попереднього стану, а являє собою якісно нову інтеграцію травматичного досвіду, що узгоджується з концепцією посттравматичного зростання. До основних механізмів цього блоку належать:

- наративна реінтеграція травматичного досвіду – свідоме включення травми в автобіографічний наратив, що перетворює життєвий розрив на етап особистісної трансформації;

- реконструкція та розширення перспектив майбутнього через процес переоцінки життєвих пріоритетів і цінностей. Це узгоджується з даними дослідження [17], згідно з яким посттравматичне зростання позитивно пов'язане з орієнтацією на майбутнє, а переоцінка пріоритетів сприяє формуванню більш адаптивної та стійкої часової перспективи;

- формування «розширеного теперішнього», коли особистість здатна одночасно утримувати реалістичну оцінку ризиків і здійснювати короткострокове та середньострокове планування – ключова ознака адаптації в умовах затяжної війни;

- розвиток темпоральної гнучкості – здатності відносно вільно переключатися між різними темпоральними модусами залежно від ситуації.

4. Модеруючі ресурсні фактори. Ефективність проходження всіх попередніх етапів трансформації часової перспективи значною мірою залежить від модеруючих ресурсних факторів особистості. Центральне місце серед них посідає психологічна резильєнтність, яка визначається як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після дезадаптивного періоду або як здатність підтримувати стабільну душевну рівновагу перед незгодами [5]. За даними статті, присвяченій внеску Ф. Зімбардо

[18], резильєнтність тісно пов'язана зі збалансованою часовою перспективою, а темпоральна гнучкість виступає одним із ключових механізмів, що дозволяє резильєнтним особам ефективніше відновлювати цілісність часової перспективи після травматичного досвіду.

Темпоральна гнучкість як особистісна характеристика виступає ключовим психологічним механізмом, що пов'язує резильєнтність із часовою перспективою: резильєнтні особи швидше відновлюють баланс між минулим, теперішнім і майбутнім, ефективніше використовують гедоністичне теперішнє для відновлення ресурсів і зберігають позитивний зв'язок із минулим досвідом подолання криз. Важливим є також вплив інших ресурсів – сенсожиттєвих орієнтацій, соціальної підтримки та реляційної резильєнтності.

В узагальненому вигляді психологічні механізми трансформації часової перспективи особистості під впливом екстремальних подій представлені на рис. 1.



Рис. 1. Психологічні механізми трансформації часової перспективи особистості під впливом екстремальних подій

Джерело: авторська розробка; під час візуалізації частково використано генеративний штучний інтелект ChatGPT (OpenAI).

Отже, трансформація часової перспективи особистості під впливом екстремальних подій, зокрема тривалої воєнної травматизації, відбувається через чотири взаємопов'язані блоки механізмів – від порушення (дезінтеграції) часової перспективи та компенсаторно-захисного зміщення акценту на теперішнє до реконструктивно-

інтегративних процесів і модеруючих ресурсних факторів. Відсутність чіткої фази «після травми» в умовах тривалої війни спричиняє хронізацію дезінтеграційних механізмів і потребує одночасної активізації захисних та реконструктивних процесів, а розуміння цієї динаміки створює теоретичну основу для розробки диференційованих програм психологічної допомоги постраждалим від воєнної травматизації.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз дав змогу систематизувати психологічні механізми трансформації часової перспективи особистості під впливом екстремальних подій у чотири взаємопов'язані блоки: механізми дезінтеграції часової перспективи (інтрузивна фіксація на минулому, темпоральне звуження горизонту планування, деструкція базових переконань, моральне травмування), компенсаторні механізми фіксації на теперішньому (гедоністична та фаталістична компресія теперішнього), механізми реконструктивної трансформації (нарративна реінтеграція травматичного досвіду, реконструкція образу майбутнього, формування «розширеного теперішнього») та ресурсні механізми резильєнтності й збалансованої часової перспективи, що опосередковують перехід від дезадаптивних реакцій до посттравматичного зростання.

Встановлено, що специфіка трансформації часової перспективи в умовах тривалої, безперервної воєнної травматизації, характерної для сучасного українського суспільства, полягає у формуванні феномену «перманентного теперішнього», коли класична модель одноразової травми з чіткою межею «до» і «після» виявляється недостатньою для опису реального психологічного досвіду постраждалого населення. Це вимагає розроблення нових теоретичних моделей часової перспективи, адаптованих саме до умов хронічного, повторюваного травматичного стресу.

Практична значущість отриманих узагальнень полягає в тому, що вони можуть слугувати теоретичним підґрунтям для розроблення диференційованих програм психологічної реабілітації, орієнтованих не лише на редукцію симптомів ПТСР, а й на цілеспрямоване відновлення гнучкої, збалансованої часової перспективи як інтегрального показника психологічного благополуччя. Зокрема, отримані висновки можуть бути використані у програмах психологічного супроводу військовослужбовців, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та інших категорій населення, які зазнали впливу екстремальних подій.

Перспективи подальших наукових розвідок пов'язані з виявленням механізмів, через які вікові та гендерні особливості особистості визначають специфіку дезінтеграції та реконструкції часової перспективи після переживання екстремальних подій.

Література

1. Белов О. О., Маркова М. В., Марков А. Р. Посттравматичне зростання: дослідження взаємодії інтра- та інтерпсихічних ресурсів особистості. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2025. Т. 12, № 1 (27). С. 22–36. URL: <https://ukrmedsci.com/index.php/pnmp/article/view/123> (дата звернення: 08.07.2026).
2. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» : препринт. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с.
3. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практич. посіб. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
5. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
6. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1 (77). С. 513–520. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/952> (дата звернення: 07.07.2026).
7. Перепелиця А. В., Опанасюк О. Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 1. С. 148–151. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/330> (дата звернення: 08.07.2026).
8. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 4. С. 89–98.
9. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд [Електронний ресурс] : матеріали Всеукр. круглого столу (7 квітня 2022

р.) / за наук. ред. М. М. Слюсаревського, С. Г. Чуніхіної, Л. А. Найдьонової ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології, Асоц. політ. психологів України. Київ : Талком, 2022. 52 с. URL:

https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/psihologiya_rosijsko_ukrayinskoyi_vijny_vnutrishnij_poglyad.pdf (дата звернення: 08.07.2026).

10. Сівчук П. Психологічна травма війни та її соціально-культурні наслідки. *Матеріали Міжнародної конференції ICBuTS*. 2022. С. 175–177.

URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/39821/2/ICBuTS_2022_Sivchouk_P-Psychological_trauma_175-177.pdf (дата звернення: 08.07.2026).

11. Aldabbour B., El-Jamal M., Abuabada A. et al. The Psychological Toll of War and Forced Displacement in Gaza: A Study on Anxiety, PTSD, and Depression. *Chronic Stress*. 2025. Vol. 9. Art. 24705470251334943.

URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/24705470251334943> (дата звернення: 06.07.2026).

12. Amsalem D., Fisch C. T., Markowitz J. C. et al. A year into the war: Longitudinal effects of trauma, displacement, and income loss on mental health in conflict zones. *Psychiatry Research*. 2026. Vol. 358. Art. 116953.

URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178126000144> (дата звернення: 08.07.2026).

13. Amsalem D., Haim-Nachum S., Lazarov A. et al. The effects of war-related experiences on mental health symptoms of individuals living in conflict zones: a longitudinal study. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. Art. 889.

URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-84410-3> (дата звернення: 07.07.2026).

14. Gökkaya F., Yurdalan F., Çıvgın U. Does time perspective affect the association between childhood traumas and post-traumatic growth? *Current Psychology*. 2025. Vol. 44 (3). P. 1527–1540.

URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07300-5> (дата звернення: 12.07.2026).

15. Improving the Psychological Well-being of the Population During Prolonged War / National Institute for Strategic Studies. 2024.

URL: <https://niss.gov.ua/en/doslidzhennya/socialna-politika/imprpving-psychological-well-being-population-during-prolonged-war> (дата звернення: 07.07.2026).

16. Kibris A., Goodwin R. The long-term effects of war exposure on psychological health: An experimental study with Turkish conscript veterans. *Social Science & Medicine*. 2024. Vol. 340. Art. 116453.

URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116453> (дата звернення: 06.07.2026).

17. Saltzman L. Y., Terzis L. Psychological predictors of the time perspective: The role of posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth, and temporal triggers in a sample of bereaved adults. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19, № 3. Art. e0298445. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298445> (дата звернення: 07.07.2026).

18. Stolarski M., Suddendorf T., Wittmann M. et al. Perspectives on Time and Personality: Philip G. Zimbardo (1934–2024) in Memoriam. *Journal of Personality*. 2026. Vol. 94, № 1. P. 181–198. DOI: 10.1111/jopy.70052. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12988342/> (дата звернення: 08.07.2026).

19. Zasiakina L., Griffin A., Blakemore S.-J., Hlova I., Bignardi G. Prevalence of war-related posttraumatic stress disorder in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. Vol. 16, № 1. Art. 2497167. URL: <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2497167> (дата звернення: 07.07.2026).

References

1. Belov, O. O., Markova, M. V., & Markov, A. R. (2025). Posttravmatychnе zrostannia: doslidzhennia vzaemodii intra- ta interpsykhichnykh resursiv osobystosti [Posttraumatic growth: a study of the interaction of intra- and interpsychic personal resources]. *Psykhiatriia, nevrolohiia ta medychna psykholohiia*, 12(1(27)), 22–36. <https://ukrmedsci.com/index.php/pnmp/article/view/123>

2. Kokun, O. M. (2022). *Vseukrainske opytuvannia «Tvoia zhyttiestiikist v umovakh viiny»* [All-Ukrainian survey "Your resilience in wartime conditions"]: Preprint. G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine.

3. Kokun, O. M., Klochkov, V. V., Moroz, V. M., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2022). *Zabezpechennia psykholohichnoi stiikosti viiskovosluzhbovtiv v umovakh boiovykh dii* [Ensuring the psychological resilience of military personnel in combat conditions]: Methodological guide. Fenix.

4. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). *Rezylients-dovidnyk* [Resilience handbook]: Practical guide. G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine.

5. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Oliinyk, V. O. (2023). *Teoretychni osnovy posttravmatychnoho zrostannia viiskovosluzhbovtiv – uchasnykiv boiovykh dii* [Theoretical foundations of posttraumatic growth of military personnel – combat participants]: Methodological guide. TOV «7BC».

6. Lukianchuk, N. (2025). *Psykholohichna pidtrymka osobystosti pid chas viiny v Ukraini* [Psychological support of personality during the war in Ukraine]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, (1(77)), 513–520. <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapyski-universitetu-krok/article/view/952>

7. Perepelytsia, A. V., & Opanasiuk, O. Yu. (2024). *Psykholohichni travmy ta trudnoshchi adaptatsii yak sotsialno-psykholohichni problemy vnutrishno peremishchenykh osib*

[Psychological traumas and adaptation difficulties as socio-psychological problems of internally displaced persons]. *Slobozhanskyi Naukovyi Visnyk. Seriya: Psykholohiia*, (1), 148–151. <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/330>

8. Predko, V. V., & Somova, O. O. (2022). Vplyv viiny na zminu rinvnia stresu ta stratehii zberezhennia zhyttiistosti ukraintsiv [The impact of war on stress level changes and resilience-preservation strategies of Ukrainians]. *Vcheni Zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 33(72)(4), 89–98.

9. Sliusarevskiy, M. M., Chunikhina, S. H., & Naidonova, L. A. (Eds.). (2022). *Psykholohiia rosiisko-ukrainskoi viiny: vnutrishnii pohliad* [Psychology of the Russian-Ukrainian war: an inside view]: Proceedings of the All-Ukrainian Round Table (April 7, 2022). Talkom. https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/psihologiya_rosijsko_ukrayinskovi_vijny_vnutrishnij_poglyad.pdf

10. Sivchuk, P. (2022). Psykholohichna travma viiny ta ii sotsialno-kulturni naslidky [Psychological trauma of war and its socio-cultural consequences]. In *Proceedings of the International Conference ICBuTS* (pp. 175–177). https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/39821/2/ICBuTS_2022_Sivchouk_P-Psychological_trauma_175-177.pdf

11. Aldabbour, B., El-Jamal, M., Abuabada, A., et al. (2025). The psychological toll of war and forced displacement in Gaza: A study on anxiety, PTSD, and depression. *Chronic Stress*, 9, Article 24705470251334943. <https://doi.org/10.1177/24705470251334943>

12. Amsalem, D., Fisch, C. T., Markowitz, J. C., et al. (2026). A year into the war: Longitudinal effects of trauma, displacement, and income loss on mental health in conflict zones. *Psychiatry Research*, 358, Article 116953. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178126000144>

13. Amsalem, D., Haim-Nachum, S., Lazarov, A., et al. (2025). The effects of war-related experiences on mental health symptoms of individuals living in conflict zones: A longitudinal study. *Scientific Reports*, 15, Article 889. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-84410-3>

14. Gökkaya, F., Yurdalan, F., & Çıvgın, U. (2025). Does time perspective affect the association between childhood traumas and post-traumatic growth? *Current Psychology*, 44(3), 1527–1540. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07300-5>

15. National Institute for Strategic Studies. (2024). *Improving the psychological well-being of the population during prolonged war*. <https://niss.gov.ua/en/doslidzhennya/socialna-politika/imprpving-psychological-well-being-population-during-prolonged-war>

16. Kibris, A., & Goodwin, R. (2024). The long-term effects of war exposure on psychological health: An experimental study with Turkish conscript veterans. *Social Science & Medicine*, 340, Article 116453. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116453>

17. Saltzman, L. Y., & Terzis, L. (2024). Psychological predictors of the time perspective: The role of posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth, and temporal triggers in a sample of bereaved adults. *PLOS ONE*, 19(3), Article e0298445. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298445>

18. Stolarski, M., Suddendorf, T., Wittmann, M., et al. (2026). Perspectives on time and personality: Philip G. Zimbardo (1934–2024) in memoriam. *Journal of Personality*, 94(1), 181–198. <https://doi.org/10.1111/jopy.70052>

19. Zasiakina, L., Griffin, A., Blakemore, S.-J., Hlova, I., & Bignardi, G. (2025). Prevalence of war-related posttraumatic stress disorder in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), Article 2497167. <https://doi.org/10.1080/2008066.2025.2497167>