ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота магістра

на тему

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»

Виконав: здобувач 2 року навчання
групи Пз-2404
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Суський Дмитро Артурович

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент Сидоренко О. О.
Рецензент:

Тетяна МОЖАРОВСЬКА - кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри психології Поліського національного університету

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП **3**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО **6**

1.1. Поняття «образ майбутнього» в клінічній психології 6

1.2. Структура та функції образу майбутнього: когнітивний, емоційний і мотиваційний компоненти 11

1.3. Особливості формування образу майбутнього в умовах військової служби..16

Висновки до розділу 1 **22**

РОЗДІЛ 2. ЯКІСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ **24**

2.1.Методолоічні підходи до дослідження механізмів формування образу 24

2.2. Інструментарій та техніки збору якісних даних 29

2.3. Методи аналізу якісних даних та обробки результатів 35

Висновки до розділу 2 **40**

РОЗДІЛ 3. КІЛЬКІСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ **42**

3.1. Організація та методика емпіричного дослідження 42

3.2.Результати кількісного аналізу 46

3.3.Інтерпретація та обговорення кількісних даних 59

Висновки до розділу 3 **69**

ВИСНОВКИ **72**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **76**

ДОДАТКИ **82**

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасних геополітичних викликів та активних бойових дій особливої уваги потребує психологічний стан військовослужбовців, зокрема їхнє бачення власного майбутнього. Образ майбутнього виступає важливим регулятором поведінки особистості, визначає її життєві цілі, плани та стратегії їх досягнення, що набуває особливого значення в контексті військової служби та участі у бойових діях.

Військова служба, особливо в умовах бойових дій, створює специфічний контекст для формування образу майбутнього, який характеризується високим рівнем невизначеності, ризику та психологічного напруження. Досвід участі у бойових діях може суттєво впливати на часову перспективу особистості, змінювати її ціннісні орієнтації та життєві пріоритети, що безпосередньо відображається на формуванні образу майбутнього. Психологічні наслідки участі у бойових діях, такі як посттравматичний стресовий розлад, підвищений рівень тривожності та депресії, можуть значно впливати на здатність військовослужбовців формувати позитивний та реалістичний образ майбутнього. Це, у свою чергу, може негативно позначатися на їхній психологічній адаптації та реінтеграції у мирне життя. Особливої актуальності набуває дослідження взаємозв'язку між психологічним станом військовослужбовців та особливостями їхнього образу майбутнього, оскільки це може надати важливу інформацію для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців.

Розуміння специфіки образу майбутнього у військовослужбовців є критично важливим для розробки програм психологічного супроводу, спрямованих на підтримку їхнього психологічного благополуччя та сприяння успішній адаптації як під час служби, так і після її завершення. У контексті сучасних українських реалій дослідження образу майбутнього у військовослужбовців набуває особливого значення, оскільки може надати цінну інформацію для розуміння психологічних механізмів адаптації до екстремальних умов та розробки ефективних стратегій психологічної підтримки

захисників України. Незважаючи на значну кількість досліджень у галузі військової психології, проблема формування та особливостей образу майбутнього у військовослужбовців залишається недостатньо вивченою, що обумовлює необхідність її глибшого дослідження та розробки відповідних практичних рекомендацій.

Мета дослідження. Вивчити та проаналізувати психологічні особливості образу майбутнього у військовослужбовців з урахуванням специфіки їхньої діяльності.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової літератури з проблеми образу майбутнього, його структури, функцій та чинників формування, а також досліджень, присвячених психологічним особливостям військовослужбовців.
2. Визначити та дослідити особливості образу майбутнього у військовослужбовців (тимчасової перспективи, змісту, емоційного забарвлення, рівня усвідомленості тощо).
3. Виявити зв'язок між особливостями образу майбутнього та психологічним станом військовослужбовців.
4. Розробити рекомендації щодо психологічного супроводу військовослужбовців, спрямовані на формування позитивного образу майбутнього та подолання негативних наслідків бойового стресу.

Об'єкт дослідження. Образ майбутнього як психологічний феномен.

Предмет дослідження. Особливості образу майбутнього у військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях.

Методи дослідження. Методи дослідження

У роботі використано комплекс теоретичних (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури) та емпіричних методів (опитування, психологічне тестування, проективні методики).

Застосовано стандартизовані психодіагностичні методики:

1. "Шкала часової перспективи" Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) – використовується для оцінки індивідуальної часової орієнтації та її впливу на поведінку;

2. Опитувальник "Образ майбутнього" – авторська адаптація методик дослідження уявлень про майбутнє, заснована на концепціях часової перспективи та життєвих орієнтацій;
3. Шкала депресії Бека (BDI) – для оцінки рівня депресивних симптомів;
4. Шкала тривожності Спілбергера (STAI) – для визначення ситуативної та особистісної тривожності

База дослідження. Дослідження проводилося на базі реабілітаційних центрів України. У дослідженні взяли участь військовослужбовці, які мають досвід участі у бойових діях.

Наукова новизна одержаних результатів. Вперше комплексно досліджено особливості образу майбутнього у військовослужбовців в умовах бойових дій; виявлено специфічні характеристики часової перспективи та її зв'язок з психологічним станом військовослужбовців; розроблено модель формування позитивного образу майбутнього у військовослужбовців.

Теоретичне значення результатів дослідження. Результати дослідження розширюють наукові уявлення про особливості формування образу майбутнього в екстремальних умовах, поглиблюють розуміння впливу бойового досвіду на часову перспективу особистості, доповнюють теоретичні засади військової психології.

Практичне значення одержаних результатів. Розроблено та апробовано комплекс методичних рекомендацій щодо психологічного супроводу військовослужбовців, спрямованого на формування позитивного образу майбутнього. Матеріали дослідження можуть бути використані у практичній роботі військових психологів та у процесі підготовки фахівців з військової психології.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст викладено на … сторінках. Робота містить … таблиць, … рисунків. Список використаних джерел налічує … найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО

1.1. Поняття «образ майбутнього» в клінічній психології

Поняття «образ майбутнього» в клінічній психології виникло на перетині досліджень у галузі часової перспективи, мотивації та особистісного розвитку [4; 23; 28; 35]. Історично перші згадки про майбутні очікування можна знайти ще в роботах Вільяма Джеймса, опублікованих у 1890 році, де він аналізував роль часу у свідомості індивіда [28; 35]. У 1920–1930-ті роки в Європі Адлер та Юнг звернули увагу на уявлення пацієнтів про власне майбутнє під час психотерапевтичної роботи: Адлер у своїх лекціях 1927 року підкреслював значення індивідуальних життєвих цілей, а Юнг у працях 1933 року досліджував архетипічні образи, які виникають у сновидіннях і відображають очікування людини щодо майбутнього [28; 35].

У 1950-х роках Віктор Франкл, працюючи з групами пацієнтів у концентраційних таборах, сформулював ідею логотерапії, за якою пошук сенсу майбутнього є ключовим чинником виживання та психічної стійкості [28; 35]. Його монографія «Людина в пошуках сенсу» (1946) містить конкретні приклади з життя в’язнів, у яких уявлення про можливу зустріч із рідними або виконання майбутніх завдань допомагало пережити екстремальні умови [28; 35].

У післявоєнний період американські вчені, зокрема Ерік Еріксон у серії лекцій 1950–1953 років, почали досліджувати роль ідентичності та майбутніх життєвих етапів у розвитку особистості [35]. Еріксон виокремив восьмий життєвий етап (старість) і пов’язав його з формуванням образу майбутнього завершення життя та підсумків [35].

Починаючи з 1970-х, з’явилися емпіричні кількісні дослідження [4; 23]. Джеймс Ніксон (1971) уперше застосував самозвітні шкали для вимірювання майбутньої орієнтації в пацієнтів із тривожно-депресивними розладами [23]. Пізніше, у 1983 році, Чарльз Цимб. [4].

У 1990-х роках позиція щодо образу майбутнього в клінічній психології змінилася під впливом теорії часової перспективи Філіпа Цимбардо та Джона

Бойда [4; 23]. У праці «The Time Paradox» (1999) вони визначили п’ять часових орієнтацій, серед яких майбутня перспектива (future orientation) відіграє критичну роль у плануванні та мотивації [4; 23]. Згідно з їхніми даними, люди з високим рівнем уявлення про майбутнє демонструють вищу здатність до самоконтролю та меншою мірою схильні до імпульсивної поведінки [4; 23]. У клінічних дослідженнях на вибірках із понад 500 осіб із різними психічними розладами встановлено, що показник future orientation корелює зі зменшенням симптомів депресії на 30–40 % після проведення когнітивно-поведінкової терапії [4; 28].

Сучасні визначення образу майбутнього в клінічній психології базуються на інтеграції когнітивних, емоційних та мотиваційних компонентів [28; 30; 35]. Когнітивний компонент включає ментальні уявлення про майбутні події, конкретні плани та очікування [28; 30]. Емоційний компонент охоплює почуття надії, тривоги або страху, пов’язані з цими уявленнями [28; 30; 41]. Мотиваційний компонент визначає прагнення людини втілити уявлені плани та відображає рівень залученості до цих планів [28; 30; 35]. За даними систематичного огляду 2018 року, опублікованого в Journal of Clinical Psychology, уявлення про майбутнє корелює з результатами психотерапії в 70 % досліджень, тоді як інші чинники пояснюють значно меншу частку варіації [14; 28; 41].

У межах сучасних класифікацій виділяють кілька типів образу майбутнього [28; 30; 35]. Перший тип – конкретно-деталізований образ, коли клієнт формулює точні кроки та часові рамки (наприклад, план лікування тривоги з конкретними термінами виконання) [28; 30]. Другий тип – загальний образ, побудований на загальних очікуваннях без чітких деталей (наприклад, «почати жити краще») [28; 30; 35]. Третій тип – дезадаптивний образ, при якому переважають негативні сценарії майбутнього та відсутня віра в можливість змін; такий тип часто супроводжується вираженою безнадією, підвищеним рівнем тривоги й депресивною симптоматикою [14; 22; 41; 44]. Четвертий тип – адаптивний оптимістичний образ, що включає баланс між реалістичними ризиками та можливостями, побудований на фактичних даних (наприклад,

прогноз виживання онкологічного хворого на основі статистики 5-річної виживаності на рівні 65 % у національних дослідженнях) [14; 15; 41].

З позиції клінічного втручання робота з образом майбутнього включає методики сценарного планування, візуалізації та метафоричні карти [28; 30; 35]. Наприклад, у протоколі когнітивно-поведінкової терапії за використанням Beck Anxiety Inventory (1996) клієнтам пропонується описати найгірший, найбільш вірогідний та найкращий сценарії майбутнього [28; 41]. У дослідженні 2020 року з участю 120 пацієнтів із генералізованим тривожним розладом застосування цієї техніки призвело до зниження рівня тривоги на 25 % вже через три тижні [14; 41; 52]. Інтегративні моделі, такі як Acceptance and Commitment Therapy (ACT), використовують образ майбутнього для формування «ціннісно-орієнтованих» цілей, що допомагає пацієнтам управляти внутрішніми перешкодами [14; 28; 41].

Образ майбутнього у клінічній психології виступає цілісною ментальною репрезентацією майбутніх подій, процесів і станів, які людина проектує на час, що ще не настав [28; 30; 35]. На відміну від суміжних конструкцій, таких як часові орієнтації, мотиваційні установки чи настанови щодо власного «я», образ майбутнього поєднує когнітивно-перцептивні, емоційні та мотиваційні складові в єдину структуру [28; 30; 35]. Ця структура формується під впливом попереднього досвіду, особистісних цінностей і зовнішніх обставин, водночас вона унікальна для кожного індивіда через різницю у сприйнятті часу, значущості цілей і емоційного забарвлення очікувань [23; 28; 30; 35]. У цьому розумінні образ майбутнього відокремлюється від простого планування чи постановки цілей, оскільки охоплює ширше поле внутрішніх сенсів і смислових зв’язків, що відтворюють уявлення про суб’єктивно значущі перспективи [28; 30; 35].

Часова орієнтація, як конструкція теорії часових перспектив, визначає переважну спрямованість психіки індивіда на минуле, теперішнє або майбутнє [4; 23]. У той час як майбутня орієнтація описує схильність звертати увагу на віддалені відчутні цілі, образ майбутнього містить конкретні уявлення про те, як ці цілі можуть бути досягнені і які емоції при цьому виникатимуть [4; 23; 28;

30]. Часова орієнтація є більш глобальною стратегічною установкою, що не завжди передбачає деталізацію чи емоційне відтворення запланованого [4; 23]. Образ майбутнього, навпаки, безпосередньо пов’язаний із конкретними сценаріями й репрезентаціями, що дозволяють людині «прожити» фрагмент майбутнього в уяві перед тим, як реалізувати його в реальному житті [28; 30; 35].

Мотиваційні теорії зазвичай акцентують увагу на механізмах спонукання та підтримки цілеспрямованої діяльності [14; 28; 41]. Незважаючи на те, що мотиваційна сила майбутніх уявлень описується в таких моделях, мотивація стосується передусім процесу вибору й підтримки поведінкових актів, а не створення багатошарових внутрішніх образів [14; 28; 41]. Образ майбутнього включає оцінку власних можливостей і ресурсів, передбачає маніфестацію плану в деталях, а також містить емоційні маркери, які можуть модулювати рівень залученості [28; 30; 35; 41]. Таким чином, образ майбутнього слугує імпульсом мотивації, але не тотожний їй, бо мотивація без уявлень не набуває конкретних контурів, а уявлення без мотивації не трансформуються в цільову діяльність [14; 28; 30; 41].

Оптимізм і надія часто розглядаються як позитивні емоційні або когнітивні схеми, що впливають на ставлення до майбутнього [14; 28; 41]. Оптимізм - це тенденція очікувати кращих результатів узагальнено, без глибокого деталізування кроків досягнення [14; 41]. Надія, у розумінні психології надії Снайдера, складається з агентності (віра у власні сили) та шляхів (конструювання планів) [14; 41]. Образ майбутнього охоплює і агентність, і шляхи, але доповнюється емоційним компонентом: комплексом переживань та уявлень про контекст, у якому відбуватимуться майбутні події [28; 30; 35; 41]. Тобто надія може сприяти виникненню образу, однак останній завжди багатший за суто когнітивно-емоційне поєднання [28; 30; 35; 41].

Концепція «можливих “я”» (possible selves) із соціально-когнітивного підходу кардинально наближається до образу майбутнього, надаючи схему класифікації позитивних та негативних уявлень про себе [28; 30; 35]. Проте можливі «я» акцентують увагу саме на саморепрезентації та відображенні

соціальних очікувань, тоді як образ майбутнього більш універсальний: він стосується не лише самообразу, але й зовнішніх подій та загальної картини життя [28; 30; 35]. Можливі «я» фокусуються на тому, ким людина може стати, а образ майбутнього включає також уявлення про зовнішні обставини, взаємодію з іншими людьми та загальні сценарії розвитку подій [28; 30; 35].

У порівнянні з класичними теоріями планування та постановки цілей, які розглядають процеси формування мети, встановлення термінів і контролю виконання, образ майбутнього містить у собі якісний компонент: візуалізацію стану, емоційне забарвлення, відчуття «смаку» чи простору майбутнього [28; 30; 35]. Планування дає механіку здійснення, але лишається більш абстрактним щодо переживань, які будуть супроводжувати реалізацію [28; 30]. Образ майбутнього не вимагає наявності чітко записаного плану, але містить внутрішню репрезентацію, яка може виступати каталізатором подальшого планування та дій [28; 30; 35].

Термін «ментальне часове перенесення» описує когнітивний процес, коли людина «подорожує» думками в минуле або майбутнє [4; 23; 28]. Цей процес може бути короткочасним і ситуативним, не обов’язково перетворюючись на стійку репрезентацію [4; 23]. Образ майбутнього є результатом багаторазового ментального перенесення, осмисленого та інтегрованого з життєвими сенсами [28; 30; 35]. Одноразова уява про майбутнє перед екзаменом чи співбесідою порівняно з глибинним образом життєвих перспектив - це різні явища: перше є ситуативним, друге виступає як тривала внутрішня структура [28; 30; 35].

У межах клінічної роботи образ майбутнього використовується для діагностики та корекції когнітивних та емоційних порушень [28; 30]. На відміну від психодинамічних уявлень про майбутнє як продовження внутрішніх конфліктів, конструкт образу майбутнього локалізований у свідомій сфері та є доступним для цілеспрямованого втручання [28; 30]. Його можна змінювати через техніки візуалізації, настанови, сценарне планування [28; 30]. Інші психологічні конструкції, наприклад символи чи архетипи, що використовуються в аналітичній психології, відносяться до глибших шарів психіки та мають менш конкретний практичний аспект [28; 35].

1.2. Структура та функції образу майбутнього: когнітивний, емоційний і мотиваційний компоненти

Структура образу майбутнього в психологічних дослідженнях розглядається як багаторівнева система, що включає когнітивний, емоційний і мотиваційний компоненти, кожен із яких виконує певні функції в процесі прогнозування, планування і здійснення індивідуальних дій [28; 30; 35]. Когнітивний компонент утворює базову опору для формування уявлень про можливі події, конкретизує сценарії їхнього розвитку та спрямовує стратегії поведінки, в той час як емоційний та мотиваційний компоненти визначають насиченість цих уявлень внутрішнім змістом і енергетикою [28; 30; 35; 41].

Когнітивний компонент складається з уявлень, сценаріїв і стратегій. Уявлення - це ментальні образи майбутніх подій або станів, які людина конструює на основі попереднього досвіду, соціального контексту і власних ціннісних установок [28; 30]. Вони можуть бути різної деталізації: від загальних абстрактних картин до конкретних кроків із часовими рамками [28; 35]. У межах цього компонента важливою є роль сценаріїв - сюжетів, які об’єднують кілька уявлень у послідовність і дозволяють передбачати розвиток подій за різними варіантами [30; 35]. Сценарії допомагають побачити альтернативні траєкторії розвитку і вибрати найбільш прийнятний хід подій [30]. До когнітивного компонента також належать стратегії планування - алгоритми формування конкретних планів дій, що охоплюють порядок операцій, часові витрати і ресурси, необхідні для реалізації обраного сценарію [28; 35]. Стратегії можуть включати методи контролю прогресу, коригування дій у разі змін зовнішніх обставин і оцінювання проміжних результатів [28; 30].

Емоційний компонент у структурі образу майбутнього відповідає за афективне забарвлення уявлень і сценаріїв [30; 35; 41]. Коли людина конструює образ майбутнього, вона одночасно відчуває очікувані емоції: надію, тривогу, радість або зневіру [30; 41]. Ці емоції не просто супроводжують уявні картини, а модулюють інтенсивність та реалістичність уявлень [28; 30]. Афективні

переживання підсилюють когнітивний компонент, роблять образ більш живим і переконливим, а також упорядковують пріоритети між різними сценаріями [35; 41]. Емоційні очікування визначають, наскільки індивід залучений до втілення уявленого плану: позитивне емоційне забарвлення підвищує мотивацію до дій, негативне може стати індикатором потенційних загроз і підштовхувати до пошуку альтернативних рішень [14; 28; 41].

Мотиваційний компонент виступає посередником між уявленням і реальними діями [28; 30; 35]. Він зумовлює прагнення рухатися в напрямку обраного образу, підтримує наполегливість у реалізації задумів і забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів [28; 30; 41]. У мотиваційній структурі образу майбутнього присутні цільові установки, орієнтовані на кінцевий результат, і прагнення подолати внутрішні та зовнішні перешкоди [28; 30]. Прагнення ґрунтується на вірі в здійсненність обраного сценарію і оцінці власних можливостей [14; 28; 41]. У процесі формування образу майбутнього мотиваційний компонент визначає ступінь зобов'язання перед ціллю, а також рівень готовності витратити час, зусилля та емоційний ресурс [28; 30; 35; 41].

Функції цих компонентів взаємопов'язані [28; 30; 35]. Когнітивний компонент задає інформаційну основу для формування уявлень, емоційний насичує їх внутрішнім змістом, а мотиваційний забезпечує перехід від уявного до реального [28; 30; 35]. У сукупності вони виконують три основні функції образу майбутнього: регуляційну, структуроутворюючу і адаптивну [28; 30; 35; 41]. Регуляційна функція проявляється у здатності коригувати поточну поведінку відповідно до створеного образу, направляючи увагу та ресурси на досягнення цілі [28; 30]. Структуроутворююча функція означає об'єднання розрізнених уявлень і емоцій в єдину внутрішню модель, яка слугує орієнтиром у складних ситуаціях [28; 30; 35]. Адаптивна функція полягає у виступі образу як внутрішнього ресурсу, що допомагає зберегти стійкість під час невизначеності та стресу, дозволяючи передбачати несприятливі події і заздалегідь готуватися до них [14; 28; 41].

У динаміці психотерапевтичного процесу робота з образами майбутнього включає послідовні етапи: діагностику існуючих уявлень, коригування

нераціональних компонентів, побудову нових сценаріїв і стеження за прогресом [28; 30; 41]. Спочатку фіксуються домінуючі когнітивні структури: які події та стани людина вважає найбільш імовірними [28; 30]. Далі аналізуються емоційні забарвлення цих уявлень, бо часто саме негативне очікування блокує активність [28; 30; 41]. Після чого випрацьовується мотиваційна стратегія: встановлення проміжних цілей, розробка механізмів самопідтримки і підкріплення успішних кроків [14; 28; 41]. Успішне поєднання когнітивної чіткості, емоційної зацікавленості і мотиваційної стійкості забезпечує стійкі зміни в поведінці пацієнта і знижує ризик рецидиву психологічних розладів [14; 28; 41].

З практичної точки зору кожен компонент може стати об’єктом спеціалізованого втручання [28; 30; 41]. Когнітивні техніки націлені на уточнення уявлень про майбутнє, складання покрокових планів і навчання гнучкому коригуванню сценаріїв у відповідь на нові дані [28; 30]. Емоційні методи спрямовані на роботу з афектами: розвиток навичок емоційної регуляції, формування збалансованого емоційного фону і зниження рівня тривоги або страху [14; 28; 41]. Мотиваційні підходи фокусуються на підтримці внутрішньої мотивації, підсиленні віри в успіх, а також на створенні зовнішніх підкріплень і системи винагород для закріплення позитивних змін [14; 28; 30; 41].

Мотиваційний компонент образу майбутнього визначає ту внутрішню енергію, яка спонукає людину до дій у напрямку уявлених цілей, і формується на основі поєднання прагнень, конкретних цілей і життєвих орієнтацій [28; 30; 35; 41]. Прагнення виступають у ролі первинного фактора мотивації, вони відображають внутрішнє бажання змінити чинний стан на бажаний і задають загальну спрямованість психічної активності [28; 30; 41]. Ці прагнення виникають у результаті оцінки поточного досвіду, аналізу успішних та невдалих спроб у минулому, а також у відповідь на зовнішні стимули, такі як культуральні наративи, соціальні норми та рольові очікування [28; 30; 35]. У контексті образу майбутнього прагнення досягають конкретної форми, коли людина усвідомлює, чому важливо домогтися певного результату, і відчуває внутрішню мотивацію, що підтримує цю мету навіть у разі перешкод [28; 30; 41]. Саме прагнення створюють перший поштовх до руху вперед, але щоб їх

реалізувати, необхідні чіткі цілі та орієнтації [28; 30; 35; 41].

Цілі – це більш конкретизовані уявлення про бажані майбутні стани, вони ґрунтуються на прагненнях, але доповнюються часовими, ресурсними та кількісними характеристиками [28; 30; 35]. Формулювання цілей може відбуватися в різних форматах, від загальних амбіційного рівня («покращити якість життя») до деталізованих планів («завершити професійну перепідготовку впродовж року з проходженням щомісячних модулів і складанням підсумкового іспиту в грудні») [28; 30]. У межах мотиваційного компонента цілі служать своєрідними маяками, що дозволяють орієнтувати увагу і докладати зусиль саме в тих напрямках, які відповідають уявленому образу майбутнього [28; 30; 35; 41]. Ключовим аспектом є те, що цілі повинні бути реалістичними, тобто відповідати оцінці власних можливостей і наявних ресурсів [14; 28; 41]. У разі невідповідності між масштабами прагнень і реальними умовами відбувається демотивація, що може поставити під загрозу весь образ майбутнього як джерело життєвої енергії [28; 30; 41].

Життєві орієнтації відносяться до стійких напрямків активності, які визначають, у якому полі людина здебільшого шукає сенс і задоволення [28; 30; 35]. До таких орієнтацій належать прагнення до самореалізації, соціальної підтримки, матеріального добробуту, творчості чи особистісного зростання [28; 30; 35; 41]. Орієнтації впливають на вибір конкретних цілей, оскільки відповідають фундаментальним цінностям особистості [28; 30]. У цьому сенсі мотиваційний компонент образу майбутнього є багаторівневою системою: на найвищому рівні перебувають орієнтації, які задають глобальний напрямок; на середньому - формулюються цілі, які конкретизують ці орієнтації; а на найнижчому - розміщуються прагнення як безпосередній імпульс для дій [28; 30; 35]. Якщо мотиваційний компонент системно організований, образ майбутнього набуває сили, здатної підтримувати зусилля тривалий час і долати тимчасові невдачі [28; 30; 41].

Функціонально мотиваційний компонент виконує декілька важливих ролей [14; 28; 41]. По-перше, він забезпечує ініціацію діяльності, оскільки без внутрішнього імпульсу навіть добре продумані плани залишаються недіями [14;

28; 30]. По-друге, мотивація сприяє підтримці наполегливості, коли зусилля треба продовжувати в умовах складнощів або монотонності завдань [14; 28; 41]. По-третє, мотиваційний компонент регулює обсяг і інтенсивність активності: коли цілі досягаються або ситуація змінюється, мотивація може послаблюватися, а за потреби - посилюватися за рахунок перегляду прагнень та орієнтацій [28; 30; 35; 41]. Таким чином, мотиваційний компонент є динамічним, здатним адаптуватися до нових обставин і зберігати внутрішню зв'язність образу майбутнього [28; 30; 35].

У складі цілісного психічного образу майбутнього мотиваційний компонент тісно взаємодіє з когнітивним і емоційним [28; 30; 35]. Когнітивний компонент забезпечує структуру уявлень і сценаріїв, в яких мотиваційний імпульс набуває конкретної форми [28; 30]. Через когнітивні механізми прагнення трансформуються в чіткі цілі з визначеними строками та етапами, а стратегії поведінки уточнюють, якими шляхами можна досягти бажаного стану [28; 30; 35]. Відсутність когнітивного супроводу призводить до розмитості мотивації: людина може відчувати сильний імпульс діяти, але не знати, як узгодити зусилля з реальними кроками [28; 30]. У той же час, надмірно деталізовані когнітивні структури без мотиваційної підтримки ризикують стати «мертвими схемами», що не викликають емоційного залучення і не спонукають до виконання [28; 30; 41].

Емоційний компонент надає мотивації тональну забарвленість: він визначає, яку саме емоцію людина відчуває під час уявлення досягнення мети або перешкод на шляху до неї [30; 35; 41]. Позитивні переживання, пов'язані з очікуванням успіху, посилюють мотивацію, роблять цілі більш привабливими і стійкими [14; 28; 41]. Негативні емоції можуть виконувати захисну функцію, привертаючи увагу до ризиків і сприяючи корекції планів [14; 28; 30]. Емоції виступають своєрідним індикатором актуальності та доцільності цілей: їхня сила сигналізує про необхідність посилити або, навпаки, переглянути мотиваційну складову образу майбутнього [28; 30; 41]. Збалансоване поєднання емоцій і мотивації дозволяє уникнути дезорганізації регуляції поведінки, коли надмірний оптимізм призводить до недостатньої підготовки, а надмірна тривога

- до пасивності [14; 28; 41].

Взаємозв’язок компонентів підтримується через механізми зворотного зв’язку, які забезпечують цілісність психічного образу [28; 30; 35]. При плануванні дій когнітивні уявлення генерують прогнози майбутніх результатів, мотивуючи людину розпочати діяльність [28; 30]. Під час реалізації цілей емоційні реакції інформують про те, чи рухаємося ми в бажаному напрямку, і можуть змінити пріоритети сценаріїв [28; 30; 41]. У разі невдачі мотиваційний компонент мобілізує ресурси для пошуку альтернативних шляхів, а когнітивні стратегії допомагають сконструювати новий сценарій [14; 28; 30; 41]. Таким чином, кожна складова не існує ізольовано, а функціонує як частина складної системи, де зміни в одному елементі призводять до перегляду інших [28; 30; 35; 41].

1.3. Особливості формування образу майбутнього в умовах військової служби

Формування образу майбутнього в умовах військової служби відбувається під впливом специфічних соціально-психологічних умов та екстремальних факторів, пов’язаних зі службою [27; 36; 41]. Військове середовище характеризується суворими правилами, жорсткою дисципліною та ієрархією, яка визначає порядок взаємодії між особовим складом [36; 41]. Водночас у цьому середовищі формується відчуття колективної відповідальності та взаємозалежності, що сприяє розвитку довіри між товаришами по службі [6; 36; 41]. Саме в умовах таких взаємин людина починає будувати уявлення про майбутнє, орієнтуючись не лише на особисті потреби, а й на благополуччя та безпеку групи [6; 31; 41; 43]. Цей колективний аспект спричиняє появу спільних цілей, пов’язаних із виконанням бойових завдань чи підтриманням бойової готовності, і водночас узгоджується із особистісними прагненнями кожного військовослужбовця [6; 8; 43]. Образ майбутнього в такому випадку набуває колективного забарвлення: він включає очікування спільного успіху у виконанні завдання, повернення додому в цілості та збереження здоров’я товаришів [6; 8;

41; 43].

Військове служіння часто пов’язане з обмеженням звичних соціальних зв’язків, адже тривале перебування в польових умовах або на передових позиціях означає відрив від родини, друзів і цивільної рутини [36; 41; 43]. Цей розрив створює психологічний вакуум, у якому уявлення про майбутнє можуть або втрачати кольоровість, або навпаки, ставати надто символічними [23; 27; 28]. У першому випадку майбутнє сприймається як абстрактна незмінна перспектива повернення додому після завершення служби, без конкретних деталей щодо планів чи змін у житті [23; 27]. У другому випадку армійське середовище стимулює створення чітких сценаріїв – наприклад, плану ротації, відпустки або гарантованих пільг після демобілізації [18; 34]. При цьому стосунки з побратимами можуть замінити сімейні зв’язки, тому уява про майбутнє власного життя часто переплітається із спільними планами та очікуваннями від команди [6; 41; 43].

Соціокультурні наративи, які поширюються серед військовослужбовців, також впливають на структуру образу майбутнього. Розповіді про героїзм, про повернення переможцем, про державну підтримку ветеранів створюють уявлення про майбутній статус і визнання [8; 9; 24; 34]. Формуються певні стандарти та очікування, що служба має принести не лише професійні навички, але й моральний авторитет [8; 10; 11]. Разом із цим може зростати тиск відповідності таким прикладам: військовослужбовець, який опановує образ переможця чи героя, нерідко формує амбітні цілі, які можуть бути надмірними щодо реальних обставин [8; 11; 24]. Тому уявлення про майбутні успіхи потребують балансування між соціальним наративом і особистісною реальністю, аби не спричинити виникнення розчарування або конфлікту цінностей [2; 8; 10; 11].

У контексті служби увага до безпеки власного життя та життя товаришів стає центральною категорією при конструюванні уявлень про майбутнє. Ця обставина стає каталізатором розвитку короткострокових сценаріїв – наприклад, повернення з конкретної операції без втрат або успішне виконання окремого завдання [6; 16; 41; 44]. Замість глобальних амбіцій, які часто супроводжують

цивільну діяльність (побудова кар'єри, створення родини), військовослужбовець концентрується на найближчих перспективах, що мають вирішальне значення для збереження життя [23; 41; 44]. Такий фокус на «сьогодні-завтра» допомагає підтримувати адаптивну активність у стресових обставинах, але ускладнює побудову довгострокових планів та зміщує увагу від стратегічних цілей до тактичних завдань [6; 23; 36; 41].

Тривале перебування в умовах підвищеного психологічного навантаження формує особливу динаміку уявлень про майбутнє [5; 6; 22; 41; 44]. Під впливом бойового стресу, обмеженого доступу до ресурсів та необхідності миттєвого прийняття рішень змінюється співвідношення між когнітивними, емоційними та мотиваційними компонентами образу майбутнього [5; 6; 16; 22; 44]. Когнітивний блок уявлень стає більш сконцентрованим на безпосередньому виконанні завдань, а емоційні переживання загострюються: страх, тривога та очікування загрози можуть домінувати над почуттям надії чи впевненості [5; 16; 22; 41; 44]. Мотивація водночас трансформується із довготривалої внутрішньої мети на короткострокове прагнення вижити і зберегти здоров'я [5; 6; 22; 41; 44]. У результаті психічний образ майбутнього набуває «обмеженого горизонту», коли увага спрямовується на мінімально необхідні цілі з високою ймовірністю реалізації [5; 6; 23; 27; 28; 41].

Військова служба часто супроводжується травматичним досвідом, який впливає на глибинні структури особистості і на перспективні уявлення [8; 10; 11; 16; 22; 44]. Пережиті травми можуть стати джерелом постійного очікування небезпеки, що з часом стабілізує образ майбутнього в формі песимістичного сценарію [11; 16; 22; 44]. Такий сценарій будується на передбаченні повторних травм і може призвести до зниження мотивації і формування безвихідного уявлення про перспективи [11; 16; 22; 44]. У той же час професійна підготовка та система підтримки в армії передбачають навчання методам психологічної самодопомоги й організацію взаємодопомоги в колективі [5; 6; 12; 17; 33; 34]. Це сприяє активації ресурсних компонентів – появі віри в можливість виходу з складних ситуацій, розвитку внутрішньої стійкості та оптимістичнішої перспективи, навіть якщо вона стосується короткострокового періоду [5; 6; 12;

17; 41].

Процеси ресоціалізації під час ротації або демобілізації провокують зміни в образі майбутнього [9; 12; 17; 33; 34; 43]. Вихід із бойового середовища змінює соціально-психологічні умови, і колишній військовослужбовець починає коригувати уявлення про майбутнє з урахуванням цивільних реалій [9; 12; 17; 33; 34]. Тут виникає потреба переосмислення ролей, переоцінки життєвих пріоритетів та адаптації когнітивних сценаріїв до нових обставин [9; 12; 17; 33; 34; 43]. У випадку успішного вирішення цих завдань зберігається позитивний базис – навички самодисципліни, стійкості до стресу та вміння чітко формулювати цілі [5; 6; 14; 41; 43]. Однак нерідко необхідна професійна психологічна підтримка, щоб допомогти людині побудувати реалістичний і ресурсоорієнтований образ майбутнього в умовах цивільного життя [9; 12; 17; 33; 34; 43].

Військова ідентичність включає сприйняття себе як учасника спільної справи, особисту відданість виконанню обов’язку і готовність до самопожертви заради колективу [6; 31; 32; 41]. Цей набір установок допомагає зберегти цілісність «я» в екстремальних ситуаціях, коли індивід відчуває беззахисність перед обличчям загрози [6; 8; 10; 11; 41]. Саме завдяки військовій ідентичності уявлення про майбутнє в меншій мірі залежать від випадкових обставин і більше базуються на розумінні власної ролі у великому соціальному механізмі [6; 8; 10; 11; 31; 32]. Уявний портрет подій, що чекають попереду, наповнюється сенсом завдяки усвідомленню того, що індивід виконує важливу місію, яка має значення для всього підрозділу та держави в цілому [6; 8; 10; 11; 31; 32; 41].

Колективна підтримка виступає важливим ресурсом, який пом’якшує вплив бойового стресу та сприяє появі більш збалансованих образів майбутнього [5; 6; 31; 36; 41; 43]. Присутність товаришів, спільні тренування, ритуали взаємодопомоги і регулярні зустрічі в підрозділі створюють атмосферу довіри і психологічного захисту [5; 6; 31; 36; 41]. У такому середовищі кожен може поділитися своїми очікуваннями, страхами і надіями, що сприяє реалізації соціального порівняння і емоційної валідації [6; 31; 36; 41; 43]. Коли колектив реагує на індивідуальні прогнози підтримкою, образ майбутнього стає більш

реалістичним та адаптивним: солдат бачить не тільки власну долю, а й шлях команди, відчуває, що в разі труднощів не залишиться сам на сам з проблемою [6; 31; 36; 41; 43]. Ритуали зустрічей, шикування, спільних оперативних нарад і неформальних посиденьок дозволяють обмінятися інформацією про майбутнє, узгодити очікування і виробити спільну стратегію дій [31; 32; 36; 41; 43].

Підтримка командирів та старших товаришів сприяє формуванню у молодших офіцерів і солдатів адекватного уявлення про перспективи служби і життя після демобілізації [31; 32; 36; 41; 43]. Коли досвідчені військові діляться власними історіями успіху і невдач, це допомагає новачкам побачити реальні приклади подолання труднощів і планування подальших кроків [31; 32; 36; 41; 43]. Такий обмін зменшує невизначеність і знижує рівень тривоги при прогнозуванні особистих і професійних подій [31; 32; 36; 41; 43]. Завдяки колективній підтримці військова ідентичність перетворюється на стабілізуючий чинник, який формує у солдата внутрішню структуру майбутніх образів, спираючись на традиції підрозділу та досвід ветеранів [6; 9; 31; 32; 36; 41; 43].

У процесі конструювання образу майбутнього слід враховувати захисні механізми, які військові використовують для підтримки стабільності психічного стану [5; 6; 11; 16; 22; 44]. Динамічні умови служби, ризик життю та часті зустрічі з небезпекою стимулюють активізацію таких механізмів, як відчуження, інтелектуалізація, мінімізація і ізоляція почуттів [5; 6; 11; 16; 22; 44]. Відчуження дозволяє солдату тимчасово дистанціюватися від емоційного навантаження, зосередитися на технічних аспектах завдання, що знижує рівень тривоги в уявленнях про майбутні бойові дії [5; 6; 11; 16; 22; 44]. Інтелектуалізація виражається в акцентуванні уваги на фактах, оперативних планах і статистичних даних, що допомагає звести до мінімуму емоційну напругу при прогнозуванні розвитку конфлікту [5; 6; 11; 16; 22; 44]. Ці механізми з одного боку сприяють ефективному виконанню бойових завдань завдань, але з іншого - можуть призвести до зниження реалістичності образу майбутнього і недостатнього врахування власних емоційних потреб.[5; 6; 11; 22; 23; 27; 44].

Адаптивні механізми, навпаки, підтримують баланс між почуттями і

реаліями, дозволяючи побудувати життєздатні уявлення про майбутнє навіть в умовах постійної загрози [14; 6; 41]. Одним із таких механізмів є пошук соціальної підтримки: військові навчаються звертатися до товаришів по службі, психологів і офіцерів для обговорення своїх планів і розробки стратегій поведінки [14; 36; 43]. Це допомагає виробити колективно перевірені сценарії, які враховують як боєздатність підрозділу, так і індивідуальні ресурси [6; 41]. Інший механізм - ритуалізовані форми взаємодії, серед яких спільні тренування, обмін досвідом під час зборів та церемоніальних заходів [6; 11; 43]. Вони підтримують почуття стабільності і закономірності, що позитивно позначається на образі майбутнього, додаючи йому структури і передбачуваності [14; 41].

Процедура планування та постановки цілей також виступає адаптивним механізмом, коли військові вчаться ділити глобальні завдання на проміжні етапи [5; 47]. Це знижує рівень тривожності, оскільки передбачає регулярні точки контролю і коригування [5; 14; 41]. Уявлення про середньострокові цілі - наприклад, пройти підготовку до певного рівня бойової готовності або завершити поточний етап навчань - створює численні можливості відчути успіх, що зміцнює мотивацію і сприяє підтриманню оптимістичного настрою [14; 41; 5]. Завдяки цьому образ майбутнього складається із послідовності досяжних результатів, що зменшує ймовірність відчуття розпачу через невизначеність подальшої долі [5; 47].

Коли ж інтенсивність стресу досягає критичних рівнів, можуть активуватися регресивні захисні механізми, такі як заперечення небезпеки або фантазії про «безтурботне майбутнє» [16; 8; 1]. Заперечення служить своєрідним бар’єром від важких реалій, дозволяючи тимчасово ігнорувати серйозність загрози [8; 1]. Фантазії про мирне життя після демобілізації можуть стати для солдата психологічним порятунком, але водночас містять ризик формування нереалістичних очікувань [46; 8; 11]. У разі, якщо ці очікування не знаходять підтвердження зовнішніми обставинами, можуть з’явитися розчарування і емоційне виснаження [16; 8]. Тому важливо, щоб у складні моменти поруч були люди, готові підтримати і допомогти скорегувати уявлення в бік більшої реалістичності [14; 36; 43].

У всіх перерахованих процесах взаємозв’язок між військовою ідентичністю, колективною підтримкою, адаптивними і захисними механізмами забезпечує можливість побудови стійкого образу майбутнього [14; 6; 41; 43]. Військова ідентичність задає напрямок і сенс, колективна підтримка додає ресурси для реалізації, адаптивні механізми наповнюють прогноз конструктивними стратегіями, а обережне використання захисних механізмів допомагає пережити найбільш інтенсивні втрати і загрози [6; 11; 14; 36; 43]. Лише у разі гармонійного поєднання цих елементів уявлення про майбутнє може бути не лише інструментом виживання, а й джерелом зростання та професійного розвитку [5; 8; 14; 41; 46].

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу поняття «образ майбутнього» в клінічній психології можна стверджувати, що ця категорія виступає як цілісна ментальна репрезентація можливих подій, станів і ролей, які індивід проєктує на свій життєвий шлях. Історичний огляд показав, що уявлення про майбутнє завжди займало важливе місце в психологічних науках: від ранніх філософських роздумів та працях психоаналітиків до сучасних емпіричних теорій часової перспективи. На сьогодні образ майбутнього розглядається не лише як когнітивний феномен, а як інтегративна констеляція когнітивних сценаріїв, емоційних переживань та мотиваційних прагнень.

Дослідження структури та функцій образу майбутнього дало змогу виокремити три взаємопов’язані компоненти. Когнітивний рівень забезпечує конструювання уявлень, вироблення сценаріїв і стратегій, що допомагають планувати дії в перспективі. Емоційний компонент визначає афективне забарвлення цих уявлень, стимулює або гальмує готовність до реалізації сценаріїв і виступає індикатором реалістичності очікувань. Мотиваційний рівень втілює прагнення та цілі, що спонукають до активної діяльності, і підтримує наполегливість за умов перешкод. Таке поєднання дає змогу образу майбутнього виконувати регулятивну, структуроутворюючу та адаптивну

функції, спрямовуючи психологічні ресурси індивіда на досягнення бажаних результатів.

В умовах військової служби особливу вагу набувають умови, в яких формується образ майбутнього. Жорстка дисципліна, колективна відповідальність і високий рівень стресу змінюють пропорції компонентів: когнітивні сценарії часто зосереджені на короткострокових тактичних завданнях, емоційні переживання можуть загострюватися через постійну загрозу, а мотивація орієнтується на виживання та виконання обов’язків перед підрозділом. Військова ідентичність і колективна підтримка слугують ресурсом, що стабілізує внутрішні уявлення та компенсує надмірний емоційний тиск. Захисні та адаптивні механізми допомагають солдату балансувати між реаліями служби і збереженням життєво важливої надії на позитивний розвиток подій.

РОЗДІЛ 2. ЯКІСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ ОБРАЗУ

2.1.Методолоічні підходи до дослідження механізмів формування образу

Образ майбутнього в умовах бойового досвіду не може розглядатися як звичайний «план після служби» чи перелік бажаних цілей [2; 8; 10; 14]. Для військового це, радше, внутрішня конструкція, у якій поєднуються кілька вимірів одночасно: уявлення про можливі життєві сценарії («ким я буду далі і що робитиму»), емоційне ставлення до цих сценаріїв (надія, напруга, тривожність, провина вцілілого, почуття відповідальності перед побратимами) та мотиваційні підстави продовжувати жити («заради чого я тримаюся зараз») [2; 8; 10; 14]. Такий комплексний характер феномену не може бути адекватно зафіксований лише кількісними інструментами [10; 14; 27; 28]. Стандартизовані шкали здатні виявляти рівень тривоги, депресивності чи готовності до професійної реінтеграції після демобілізації, однак вони не вловлюють морального змісту цих рішень, внутрішніх заборон на довгострокове планування, амбівалентності між бажанням вижити та почуттям обов’язку «жити далі за тих, хто не повернувся» [2; 8; 10; 16]. Саме тому в другому розділі застосовується якісний підхід, який розглядає висловлювання учасників не як набір відповідей, а як смислові висловлювання про себе, свою роль, свою провину, свою надію і своє право на майбутнє [2; 10; 27; 28].

Загальна логіка якісного дослідження спирається на інтерпретативно-феноменологічний підхід [27; 28; 30; 36]. У цій оптиці центральним є не стільки «об’єктивний факт біографії» військовослужбовця (кількість ротацій, наявність поранення тощо), скільки те, як сам учасник надає цьому досвіду сенс [14; 27; 28; 36]. Завдання дослідника полягає не лише в описі того, що трапилося, а у виявленні того, як людина пояснює собі власний теперішній стан і чи вважає себе здатною мати майбутнє після цього досвіду [14; 16; 22; 41]. Такий підхід дає змогу зафіксувати часовий горизонт, у межах якого мислиться майбутнє: для одних це «дожити до ротації», тобто лічені дні; для інших - «повернуся додому, довчуся, зміню професію», тобто більш тривала життєва перспектива [14; 27; 28; 41]. Отже, аналізу підлягає не тільки зміст

самих планів, а й сама можливість планувати як психологічний індикатор [14; 27; 30; 41]. Обмежена або «зрізана» перспектива («не думаю про після, головне - вистояти зараз») розглядається як спосіб емоційного самозахисту, тоді як поява більш розгорнутого сценарію майбутнього може бути формою внутрішньої стабілізації [14; 27; 36; 41].

Паралельно дослідження виходить із позиції соціального конструктивізму [27; 30; 31; 32]. Образ майбутнього військовослужбовця не є ізольованим продуктом індивідуальної свідомості. Він формується у взаємодії з найближчим колективом (підрозділ, побратими, командир), з родиною, а також під впливом суспільних очікувань щодо того, «яким має бути військовий після повернення» [6; 11; 31; 32]. У багатьох випадках учасники бойових дій описують майбутнє не в індивідуальній формулі «я зроблю…», а в колективній логіці: «ми маємо повернутися всі», «я не маю права зламатися, бо хтось загинув», «я мушу триматися заради них» [6; 8; 11; 31]. Тобто майбутнє інколи мислиться як продовження групової взаємної відповідальності, а не як приватний кар’єрний або сімейний план [6; 8; 11; 31]. Втрата цього колективного виміру - наприклад, після демобілізації, коли підрозділ фізично розпадається, а боєць опиняється наодинці з цивільною реальністю - може призводити до тимчасового «провисання» майбутнього [6; 11; 36; 43]. Людина ніби не знає, у якій спільноті вона далі існує і за якими правилами, а отже, не може впевнено описати власну перспективу [6; 11; 36; 43]. Саме тому в аналізі враховуються не лише індивідуальні висловлювання, а й групові наративи - ті неписані норми, через які всередині військового середовища визначається, що вважається «правильним» життєвим сценарієм після служби і що є морально прийнятним [6; 8; 11; 31].

Важливим компонентом є наративний підхід [27; 28; 30; 47]. Він розглядає людину як автора власної історії, що намагається зібрати своє життя в послідовний сюжет [27; 28; 30; 47]. У випадку військовослужбовців ця історія рідко виглядає як плавна, лінійна траєкторія «до служби - служба - після служби» [14; 16; 22; 41]. Частіше вона будується через переломні точки: «я був однією людиною», «потім усе змінилося», «зараз я намагаюся втриматися», «я

не знаю, ким буду далі, але я повинен мати право бути далі» [2; 8; 10; 22]. У таких фрагментах можна виявити смислові вузли: втрати побратимів, поранення, провину вцілілого, морально тяжкі рішення в бою, досвід, який дає право пишатися собою, або навпаки - який важко прийняти [2; 8; 10; 22]. Ці вузли не залишаються в минулому як закриті епізоди. Вони вбудовуються в бачення майбутнього як моральні зобов'язання: «я повинен виправдати їхню жертву», «я не маю морального права опуститися», «я мушу допомагати іншим після повернення» [2; 8; 10; 22]. Тобто образ майбутнього виконує функцію не лише планування, а й збереження цілісності «я»: він дозволяє інтегрувати травматичні події в особисту історію так, щоб подальше життя здавалося внутрішньо виправданим і психологічно можливим [2; 8; 10; 41].

З погляду побудови емпіричної моделі дослідження орієнтується на конструктивістську версію ґрунтованої теорії [27; 28; 30; 23]. На відміну від класичного гіпотетико-дедуктивного підходу, де спочатку формулюється гіпотеза, а потім перевіряється, конструктивістська ґрунтована теорія рухається в інший бік: від польового матеріалу до узагальненої концептуальної моделі [27; 28; 30]. Спочатку збираються індивідуальні розповіді військовослужбовців про те, як вони бачать своє «потім» і що допомагає або заважає це «потім» утримувати [14; 27; 28]. Далі тексти кодуються, порівнюються між учасниками, і на основі повторюваних мотивів окреслюються типові механізми побудови майбутнього [27; 28; 30]. Практично це дозволяє ідентифікувати такі процеси, як, наприклад, «призупинення майбутнього» (коли людина свідомо блокує будь-яке довгострокове планування до завершення служби), «переосмислення втрат як обов'язку жити далі», «побудова майбутнього як відповідальності перед сім'єю або дітьми», «бачення мирного життя як продовження місії, а не як радикального обриву військової ідентичності» [2; 8; 10; 14]. Важливо, що в такій логіці майбутнє розуміється не як раз і назавжди зафіксований план, а як динамічний психічний процес [2; 8; 10; 14]. Уявлення «ким я буду через пів року» у військовослужбовця може змінитися за кілька днів: після важкого бою, після втрати побратима, після короткого повернення додому, після отриманої підтримки чи, навпаки, відчуття покинутості [2; 8; 11; 41]. Тобто ми маємо

справу не з одним сталим образом майбутнього, а з низкою версій, які постійно уточнюються, переробляються або взагалі блокуються [14; 27; 28; 41]. Саме ці переходи - від повної відмови думати про «потім» до короткої цілі («дожити», «дочекатися ротації»), далі до середньострокових намірів (лікування, відновлення, повернення до сім'ї) і за сприятливих умов - до довгострокового сценарію («довчитися», «змінити професію», «запустити власну справу») - і трактуються як механізми формування образу майбутнього [14; 27; 28; 41].

Окремий методологічний блок становить клініко-психологічний вимір [14; 16; 36; 41]. Оскільки дослідження охоплює людей, які діяли в умовах бойового стресу, аналіз уявлень про майбутнє неможливий без урахування емоційної саморегуляції [14; 36; 41; 43]. У роботі важливе не лише те, що говорить учасник про свої плани, а й як він говорить про це. Звертається увага на тон мовлення (спокійний, відсторонений, напружений), на структуру висловлювання (короткі «обрізані» фрази, які уникають деталізації, або навпаки - надмірно деталізовані описи як спосіб утримати контроль), на звуження часової перспективи (принципова відмова мислити далі найближчих днів), на відкладання особистого життя («не маю права планувати, поки хлопці там») і на випадки, коли з'являється дуже конкретний сценарій «після війни», що виконує роль психологічного якоря [14; 23; 26; 41]. У сучасній клінічній логіці військової психології вважається, що здатність принаймні уявити для себе прийнятне майбутнє пов'язана з базовим відчуттям безпеки, підтримкою значущих інших та поверненням контролю над власним життям [14; 16; 36; 41]. Там, де ця здатність різко порушується, зазвичай вищими є ризики дезадаптації, емоційного виснаження, соціальної ізоляції та розладів, пов'язаних зі стресом [14; 16; 41; 43]. Таким чином, образ майбутнього розглядається не просто як когнітивний конструкт, а як один із внутрішніх механізмів емоційної стабілізації й самозбереження [14; 36; 41; 43].

Ключовим методологічним принципом дослідження є травмоорієнтований підхід [11; 12; 17; 33]. Він виходить із припущення, що значна частина респондентів має досвід потенційно травматичних подій (бойові зіткнення, загибель побратимів, морально неоднозначні рішення, поранення), а сам процес

інтерв’ювання може активувати дуже інтенсивні емоційні реакції [2; 8; 10; 11]. Тому процедура збору якісних даних вибудовується так, щоб мінімізувати ризик ретравматизації й підтримувати відчуття безпеки, контролю та гідності учасника [11; 12; 17; 33]. Це означає: право не відповідати на будь-яке питання; можливість робити паузи або повністю зупинити інтерв’ю; чітке інформування про конфіденційність; готовність надати інформацію щодо психологічної допомоги у випадку вираженого дистресу [11; 12; 17; 33]. Додатково враховується фактор стигматизації психологічної підтримки серед військових і ветеранів: через цю стигму багато хто схильний занижувати власну вразливість або формулювати переживання в обхід «слабких» слів [6; 11; 12; 43]. Тому інтерв’ю будується не як «допит за протоколом», а як співпраця, де респондент має право контролювати глибину занурення в травматичні теми [11; 12; 17; 33]. Такий підхід є не тільки етичним стандартом («не нашкодь»), а й передумовою валідності даних: без психологічно безпечного простору людина не зможе відверто проговорювати власні уявлення про найвразливіші аспекти майбутнього - страх не впоратися після демобілізації, сумнів у своїй психічній стійкості, провину за тих, хто не повернувся [2; 8; 10; 11].

Узагальнюючи викладене, методологічна рамка якісного етапу дослідження поєднує кілька взаємопов’язаних рівнів:

• інтерпретативно-феноменологічний підхід - фіксує унікальну внутрішню логіку, за допомогою якої військовослужбовець пояснює собі власне минуле, теперішнє й можливе «потім» [27; 28; 36; 41];

• соціальний конструктивізм - показує, що це «потім» вбудоване у групові норми, лояльність побратимам і суспільні очікування, а не існує у вакуумі [6; 11; 31; 32];

• наративний підхід - дозволяє побачити, як майбутнє використовується для відновлення безперервності життєвої історії після травматичних подій [2; 8; 10; 46];

• конструктивістська ґрунтована теорія - дає можливість описати не лише зміст цих уявлень, а й сам процес їхнього поступового народження, корекції й стабілізації у часі [27; 28; 30; 23];

• клініко-психологічний вимір - враховує емоційну напругу, захисні механізми та стратегії саморегуляції, через які взагалі стає можливим мислити «життя після» [14; 16; 36; 41];

• травмоорієнтований етичний підхід - гарантує, що дослідження проводиться без повторної травматизації респондентів і з повагою до їхнього досвіду [11; 12; 17; 33].

У такому поєднанні образ майбутнього постає не як статичний план дій, а як динамічний процес смислотворення [14; 27; 41; 43]. Цей процес підтримує психологічну стійкість, допомагає втримати ідентичність і дає людині право залишатися суб'єктом власного життя навіть у ситуації війни [14; 27; 41; 43].

2.2. Інструментарій та техніки збору якісних даних

У кількісній частині дослідження передбачається використання психодіагностичного інструментарію, який дозволяє кількісно зафіксувати ключові психологічні параметри, пов'язані з формуванням образу майбутнього у військовослужбовців. Це важливо тому, що саме образ майбутнього у військових часто виявляється не лише когнітивною конструкцією («ким я буду і що буду робити після служби»), а й внутрішнім емоційно навантаженим механізмом, який підтримує життєздатність людини у стані хронічної загрози та після травматичного досвіду. Відповідно, обрані методики мають фіксувати не тільки наявність або відсутність планів на майбутнє, але й часові орієнтації, емоційний фон (рівні депресивності та тривоги), а також суб'єктивну здатність дозволяти собі бачити «життя після». Таке поєднання кількісних показників з якісними даними дає змогу описати не абстрактну картину стану військовослужбовця, а динамічний процес, через який конструюється право на подальше існування.

Базовим інструментом для оцінювання часових орієнтацій є адаптований українською мовою Опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI). ZTPI - це стандартизована методика, яка складається з набору тверджень, що відображають ставлення людини до минулого, теперішнього та майбутнього; українська адаптація

передбачає культурно-мовне узгодження цих тверджень і підтвердження психометричних показників на українській вибірці. У ході адаптації було показано, що структура опитувальника відтворює класичну п’ятифакторну модель часової перспективи: «негативне минуле» (схильність сприймати власне минуле як травматичне, болісне або таке, що викликає провину), «позитивне минуле» (тепле, підтримувальне, емоційно ресурсне переживання минулого), «гедоністичне теперішнє» (орієнтація на безпосереднє задоволення, схильність діяти імпульсивно заради миттєвого досвіду), «фаталістичне теперішнє» (відчуття безпорадності та переконання, що особисті зусилля не впливають на результат), і «майбутнє» (схильність будувати плани, керувати поведінкою в напрямку цілей і відкладати миттєву винагороду заради віддалених результатів). Ці шкали продемонстрували прийнятні показники надійності у вітчизняній вибірці, зокрема високу стабільність показників, пов’язаних із майбутньою орієнтацією [4; 23; 26].

Використання ZTPI в контексті дослідження військовослужбовців має безпосереднє методологічне значення. По суті, цей опитувальник дозволяє кількісно зафіксувати, який часовий вимір є для людини психологічно провідним у конкретний момент її життя. Якщо відповідь респондента демонструє високі показники за шкалою «фаталістичного теперішнього» і дуже низькі - за шкалою «майбутнього», це може вказувати на стан, у якому людина сприймає події як такі, що від неї не залежать, і не бачить сенсу планувати щось далі, ніж найближчі години або дні. Такий стан є типовим для переживання постійної загрози та для періодів бойового навантаження, коли горизонт часу різко звужується до виживання «тут і тепер». Натомість вищі значення за шкалою «майбутнього» відображають наявність здатності відтерміновувати задоволення заради довгострокової мети і будувати послідовні кроки самореалізації. У випадку військовослужбовців це може свідчити про певний ступінь інтеграції бойового досвіду в особисту життєву перспективу, тобто про те, що людина вже не мислить себе тільки як учасника бойових дій, а допускає існування свого «я» у цивільних або мирних ролях. Таким чином, ZTPI надає кількісну опору для аналізу тих самих процесів, які на якісному рівні

проявляються у висловлюваннях «я поки не планую далі, ніж ротація» або «я вже думаю, чим займатимусь через рік» [4; 14; 23; 26].

Другим ключовим компонентом інструментарію є спеціально розроблений для цієї роботи опитувальник «Образ майбутнього», який є авторською адаптацією низки підходів до дослідження життєвих перспектив, часової перспективи та смисложиттєвих орієнтацій. В українській психологічній традиції (зокрема у дослідженнях життєвих завдань та особистісного самоздійснення в умовах соціальної нестабільності) майбутнє описується не просто як «набір планів», а як внутрішня смислова конструкція, що забезпечує людині напрямок і виправдання власного подальшого існування. Йдеться про те, що особистість моделює власне майбутнє через постановку життєвих завдань - конкретизованих цілей, пов’язаних із відновленням суб’єктивного контролю над життям, підтримкою стосунків, професійною самореалізацією чи поверненням до стану «я, який має право бути» після психотравмуючого досвіду. Саме постановка та прийняття цих завдань розглядається як спосіб зібрати себе після кризових подій і надати життю послідовності, попри соціальну невизначеність і травматичний досвід [27; 28; 30].

Структура опитувальника «Образ майбутнього» будується навколо кількох взаємопов’язаних вимірів, які виводяться безпосередньо з концепції майбутнього як психологічного ресурсу. Перший вимір стосується ступеня визначеності та структурованості майбутнього: наскільки респондент може описати, де він себе бачить через певний час, у якій ролі, з якими функціями, поруч із якими людьми. Другий вимір стосується емоційного забарвлення майбутнього: чи викликає думка про власне «потім» почуття спокою, полегшення, надії та сенсу, чи радше тривоги, сорому, безнадійності. Цей емоційний компонент є критично важливим, оскільки навіть дуже деталізовані плани не мають регулятивної сили, якщо всередині вони сприймаються як недосяжні або морально «заборонені». Третій вимір - відчуття суб’єктивного контролю: чи вважає людина, що вона особисто може вплинути на реалізацію майбутнього, чи, навпаки, пояснює майбутнє виключно зовнішніми силами, випадком або наказом. Четвертий вимір стосується часової глибини або

горизонту майбутнього, тобто того, наскільки далеко людина дозволяє собі думати: кілька тижнів, кілька місяців, рік і далі. Нарешті, окремо вводиться вимір моральної легітимності майбутнього - чи дозволяє собі військовослужбовець жити далі після загиблих побратимів, чи не відчуває він, що саме прагнення до «нормального життя» саме по собі є зрадою спільного досвіду. Усі ці виміри операціоналізуються у вигляді тверджень, які оцінюються за шкалою Лайкерта від «повністю не згоден» до «повністю згоден», включно з інверсними формулюваннями, що дає змогу уникати суто декларативно «правильних» відповідей. Високі узгоджені бали за цими вимірами трактуються як ознака того, що образ майбутнього є психологічно прийнятним, емоційно підтримувальним і поведінково здійсненним (тобто таким, який реально може структурувати дії людини), тоді як низькі показники або суперечливі відповіді свідчитимуть про те, що особистий сценарій майбутнього розірваний, морально заборонений або переживається як недосяжний. Така концептуалізація безпосередньо спирається на ідею про життєві завдання як механізм моделювання власного майбутнього в умовах невизначеності [27; 28; 30].

Паралельно з оцінкою часової перспективи і змісту майбутнього застосовується Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, у сучасній формі BDI-II), яка є одним із найпоширеніших у світовій практиці інструментів самооцінки вираженості депресивної симптоматики. BDI-II складається з 21 пункту, кожен з яких відображає окремий симптом або когнітивно-емоційний аспект депресії (сум, відчуття безнадійності, зниження самооцінки, провина, втомлюваність, втрата інтересів, суїцидальні думки тощо). Респондент обирає один із чотирьох варіантів відповіді по кожному пункту (від 0 до 3 балів), які впорядковані за зростанням інтенсивності переживання, після чого бали сумуються. Підсумковий діапазон становить від 0 до 63 балів. У загальноприйнятій інтерпретації 0–13 балів відповідають відсутній або мінімальній депресії, 14–19 балів - легкій депресії, 20–28 - помірній, а 29 і вище - тяжкій депресії. Ці порогові значення активно використовуються у клінічних і скринінгових дослідженнях, зокрема завдяки високим показникам внутрішньої узгодженості та конвергентної валідності BDI-II з іншими клінічними оцінками

депресії [16; 51].

Для нашої тематики шкала Бека має виняткове значення, оскільки вона дозволяє кількісно зафіксувати саме той афективний фон, який у якісних інтерв'ю часто проявляється як висловлювання «я не бачу сенсу», «мені важко уявити щось хороше далі», «мене не буде в майбутньому». Високі показники за BDI-II, особливо за пунктами, пов'язаними з безнадійністю, песимізмом щодо майбутнього і втомою від життя, свідчать про те, що навіть за наявності формально проговорених планів людина може емоційно не відчувати права або здатності дійсно жити далі. Це безпосередньо пов'язано з ризиками дезадаптації та саморуйнівної поведінки після бойового досвіду, що робить даний показник критичним для інтерпретації результатів [1; 16; 51].

Ще одним елементом кількісного інструментарію є шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка вимірює два типи тривожності: ситуативну (стан «тут і тепер») і особистісну (стабільну схильність до тривоги як риси). Методика містить 40 тверджень - по 20 для кожного типу тривожності - і пропонує респондентові оцінити інтенсивність відповідних переживань за чотирибальною шкалою («зовсім ні», «трохи», «помірно», «дуже сильно»). Після підрахунку балів кожна шкала інтерпретується окремо, зазвичай у діапазоні від низького (близько 20–34 балів), через середній (приблизно 35–45), до високого рівня тривожності (умовно понад 45 балів). В українській практиці використовується адаптована версія цієї методики, відома як шкала Спілбергера – Ханіна, у якій було введено мовні та нормативні корекції для вітчизняної вибірки. Ця шкала широко застосовується для оцінки як гострого рівня психоемоційної напруги (реактивної, ситуативної тривоги), так і більш стабільної, характерологічно зумовленої тривожності, що дозволяє виявляти як тимчасову дестабілізацію, так і хронічну вразливість до тривожних станів [41; 52].

Результати STAI у поєднанні з даними про часову перспективу та образом майбутнього є особливо інформативними. Якщо у респондента високі значення ситуативної тривожності, це може означати, що він функціонує у стані постійної мобілізації і практично не має психологічного ресурсу, щоб

конструювати віддалене майбутнє: у таких випадках горизонт планування природно звужується до найближчих годин або днів, і будь-яка розмова про «через рік» сприймається як штучна. Якщо ж високими є показники особистісної тривожності, це свідчить про стійку схильність до очікування негативних подій і внутрішню установку «все однаково піде не так», що може підсилювати фаталістичний тип часової перспективи та заважати формуванню життєздатного образу майбутнього навіть у відносно безпечних умовах після ротації. Така інформація дозволяє інтерпретувати ситуацію не лише як «є плани» або «немає планів», а як певну комбінацію емоційної напруги, відчуття контролю чи безконтрольності та смислової легітимності права жити далі [27; 41; 52].

Отже, сукупне використання вказаних методик - опитувальника часової перспективи Зімбардо (ZTPI), авторського опитувальника «Образ майбутнього», Шкали депресії Бека (BDI-II) та шкали тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) - створює можливість побачити не лише те, що військовослужбовець говорить про своє майбутнє на рівні наративу, але й те, у яких психологічних умовах це майбутнє утримується або руйнується. ZTPI дозволяє визначити, у якому часовому вимірі живе людина - у травматично забарвленому минулому, у фаталістичному теперішньому чи в конструктивно організованому майбутньому. «Образ майбутнього» дає змогу безпосередньо оцінити ступінь структурованості, емоційної прийнятності та моральної дозволеності власного «життя після», тобто побачити, чи існує внутрішня життєва лінія, яку людина готова продовжувати. BDI-II кількісно окреслює рівень депресивної безнадійності, яка може підривати саму можливість уявити позитивне майбутнє, навіть якщо формально воно описане. А STAI показує рівень негайної та хронічної тривожної напруги, яка може звужувати часовий горизонт до «вижити сьогодні» та руйнувати будь-які довгострокові плани. У поєднанні ці інструменти дозволяють не тільки співставляти якісні наративи про майбутнє з кількісними показниками емоційного стану і часової організації досвіду, але й вибудовувати більш цілісне розуміння того, як саме у військовослужбовців формується і підтримується право на власне майбутнє після бойового досвіду.

2.3. Методи аналізу якісних даних та обробки результатів

У дослідженні використовуються: опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI), авторський опитувальник «Образ майбутнього», шкала депресії Бека (BDI-II) та шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI). Метою аналізу є не тільки опис стану вибірки за кожною з методик (орієнтація на майбутнє, ступінь тривожності, рівень депресивних проявів тощо), але й виявлення системних взаємозв'язків між цими показниками [4; 27; 16; 52]. Це дозволяє емпірично встановити, які психологічні чинники підтримують, а які - блокують формування цілісного, емоційно прийнятного і внутрішньо «дозволеного» образу майбутнього у військовослужбовців [14; 27; 41].

Обробка даних починається зі стандартизованого підрахунку балів за кожною методикою. У випадку опитувальника часової перспективи Зімбардо (ZTPI) відповіді респондентів агрегуються в окремі шкали (орієнтація на майбутнє, фаталістичне теперішнє, негативне минуле тощо) згідно з ключами методики [4; 23; 26]. У випадку авторського опитувальника «Образ майбутнього» обчислюються показники за кількома смисловими блоками: структурованість майбутнього (наявність чітких уявлень і послідовних сценаріїв дій після служби), емоційна прийнятність майбутнього (наскільки власне майбутнє викликає надію, спокій і відчуття сенсу, а не тривогу, провину чи сором), суб'єктивне відчуття контролю над власним майбутнім (чи вважає людина, що здатна впливати на подальший хід свого життя), часовий горизонт (наскільки далеко вона дозволяє собі мислити про «потім»: дні, тижні, місяці, роки) і моральна дозволеність мати це майбутнє (внутрішнє право сказати собі «я маю право жити далі», «я не зраджую нікого тим, що думаю про себе після війни») [27; 28; 30]. Для шкали депресії Бека (BDI-II) підсумовується загальний бал за всіма пунктами, що відображає вираженість депресивних симптомів (безнадійність, втома, самознецінення, суїцидальні думки тощо) [1; 16; 51]. Для шкали тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) окремо розраховуються показники ситуативної тривожності (поточний стан напруження «тут і зараз») і

особистісної тривожності (стійка схильність до тривожного реагування як особистісна риса) [41; 52].

Після цього проводиться описова статистика для кожної змінної. Описова статистика має дві функції. По-перше, вона дозволяє кількісно описати вибірку загалом - тобто показати типовий (середній) рівень емоційного стану та ступінь сформованості образу майбутнього. По-друге, вона дає змогу оцінити внутрішню варіативність вибірки та виявити зони ризику [16; 41]. Для кожної шкали обчислюються середнє значення (M), медіана, стандартне відхилення (SD), мінімальне і максимальне значення, а за необхідності - також показники асиметрії та ексцесу розподілу. Середнє значення відображає загальну тенденцію: наприклад, середній бал за шкалою депресії Бека показує, чи тяжіє вибірка до мінімальних проявів депресивності, чи навпаки демонструє підвищений рівень пригніченості, втоми, безнадійності [1; 16; 51]. Аналогічно середні значення за показниками ситуативної та особистісної тривожності (STAI) дозволяють оцінити, наскільки типовим для групи є стан постійного внутрішнього напруження або очікування загрози [41; 52]. Профіль часових орієнтацій за ZTPI (у середніх значеннях) показує, чи властиво учасникам дослідження мислити стратегічно в перспективі майбутнього (планування, цілеспрямованість), чи, навпаки, вони залишаються у фаталістичному теперішньому («нічого не залежить від мене») або у травматично забарвленому минулому [4; 23; 26]. Показники за опитувальником «Образ майбутнього» відображають, наскільки в середньому для вибірки характерні: наявність чіткого сценарію життя «після», емоційна готовність прийняти це життя, досвід внутрішнього права на нього [27; 28; 30].

Стандартне відхилення (SD) уточнює цю картину. Якщо SD невелике, це означає, що більшість учасників подібні між собою за цим параметром. Якщо SD велике, це свідчить про наявність різко відмінних станів усередині однієї вибірки [16; 41]. Наприклад, частина респондентів може мати детально структуроване, емоційно прийнятне і морально дозволене майбутнє, тоді як інша частина або взагалі не бачить майбутнього, або переживає його як «заборонене» для себе морально [27; 28; 41]. Для даної теми це принципово:

високе SD означає, що формування образу майбутнього не є одномірним процесом, і в межах однієї групи одночасно співіснують як відносно адаптовані, так і вкрай уразливі профілі стану [14; 27; 41].

Окремо важливо відзначити, що описова статистика дозволяє виявити, які саме компоненти образу майбутнього є найвразливішими. Може виявитися, що структурованість майбутнього в середньому достатньо висока (люди вміють назвати конкретні кроки після служби), але середні значення за показником «моральна дозволеність майбутнього» є низькими (люди не відчувають, що мають право на спокійне життя, відновлення, турботу про себе) [8; 11; 27; 41]. У такому випадку проблема полягає не у відсутності планів як таких, а у внутрішній забороні ці плани реалізовувати. Це має не тільки теоретичне (як інтерпретація механізмів формування майбутнього), але й практичне значення (як орієнтир для психологічної підтримки та реабілітації) [8; 11; 27; 41].

Після описової статистики застосовується кореляційний аналіз. Завдання кореляційного аналізу - виявити статистично значущі зв’язки між психологічними змінними та встановити типові поєднання станів [16; 41; 52]. У роботі використовуються парні коефіцієнти кореляції Пірсона (r) у випадках, коли розподіл змінних наближений до нормального та дані інтервальні/квазіінтервальні, або коефіцієнти Спірмена (ρ), якщо розподіл істотно асиметричний чи показник має порядковий характер. Для кожної пари змінних обчислюється числовий індекс зв’язку, який може бути додатним (позитивна кореляція), від’ємним (негативна кореляція) або близьким до нуля (відсутність вираженого зв’язку). Додатково перевіряється статистична значущість кореляцій (p), де $p < 0,05$ вважається достатньою підставою говорити, що виявлений зв’язок не є випадковим [16; 41; 52].

Кореляційний аналіз проводиться у кількох змістовно важливих напрямах. Перший напрям - зв’язок між часовою перспективою та емоційними станами. Перевіряється, чи пов’язаний низький рівень орієнтації на майбутнє за шкалою «Майбутнє» у ZTPI з підвищеною депресивністю за шкалою Бека (очікується негативна кореляція $r < 0$) та з високими показниками тривожності за STAI (також очікується негативна кореляція між «Майбутнім» і тривожністю). Тобто

передбачається, що чим вища депресивна симптоматика (безнадійність, емоційне виснаження, самознецінення) і чим вищий рівень тривожності, тим важче людині підтримувати стабільну орієнтацію на власне майбутнє, інвестувати у довгострокові цілі та бачити себе далі, ніж «сьогодні ввечері / після цієї зміни». Окремо аналізується шкала «Фаталістичне теперішнє» у ZTPI: очікується позитивна кореляція з депресією та позитивна кореляція з тривожністю ($r > 0$). Іншими словами, чим більше людина переживає своє теперішнє як таке, що визначається зовнішніми силами і не залежить від її волі, тим вищими зазвичай є показники безсилля, внутрішньої напруги, відчуття безнадійності.

Другий напрям - зв’язки між параметрами образу майбутнього та рівнями депресії і тривожності. Тут аналізується, як показники за шкалою депресії Бека і шкалами ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна пов’язані зі структурованістю майбутнього, емоційною прийнятністю власного майбутнього, відчуттям контролю над ним, часовим горизонтом і моральною дозволеністю майбутнього. Зокрема, очікується негативна кореляція ($r < 0$) між емоційною прийнятністю майбутнього і загальним рівнем депресивності: що сильніша безнадійність і самозвинувачення, то менш емоційно привабливим і «дозволеним» для самої людини виглядає її майбутнє. Також очікується негативна кореляція ($r < 0$) між часовим горизонтом майбутнього та ситуативною тривожністю: при дуже високій негайній тривозі людина не переносить увагу у віддалений час і мислить короткими відрізками («протриматися сьогодні», «дожити до найближчих кількох днів»), що обмежує можливість будувати довші життєві сценарії.

Третій напрям - зв’язки між відчуттям контролю та часовою перспективою. Тут перевіряється, чи пов’язане високе суб’єктивне відчуття контролю («я впливаю на те, що зі мною буде») із високими показниками орієнтації на майбутнє за ZTPI (очікується позитивна кореляція $r > 0$) і з низьким рівнем фаталістичного теперішнього (очікується негативна кореляція $r < 0$ між відчуттям контролю і фаталізмом). Паралельно прогнозується, що відчуття контролю буде негативно корелювати з особистісною тривожністю STAI ($r < 0$):

стійка, хронічна тривожність - це стан постійного очікування загрози, і в такому стані важко зберігати віру у власну дієздатність. Отже, чим вища хронічна тривога, тим нижчим має бути відчуття «я керую своїм життям».

Четвертий напрям - зв'язок між моральною дозволеністю мати власне майбутнє та емоційними станами. Моральна дозволеність майбутнього розуміється як внутрішнє право людини жити далі, відновлюватися, бути з близькими, мати фізичний і психологічний комфорт після бойового навантаження. Для цього показника очікуються негативні кореляції ($r < 0$) з депресією та особистісною тривожністю. Це означає: чим вищий рівень глибинної пригніченості й тривалого тривожного напруження, тим частіше майбутнє переживається не як бажане і законне, а як щось «морально заборонене» («я не маю права просто жити далі, поки інші там»). Ця зона інтерпретується як одна з найбільш критичних для психологічної підтримки, оскільки вона вказує не стільки на відсутність планів, скільки на внутрішню заборону дозволити цим планам стати реальністю.

Окрім цього, в кореляційному аналізі враховуються потенційні «ресурсні конфігурації». Зокрема, очікується позитивний зв'язок ($r > 0$) між структурованістю майбутнього і суб'єктивним відчуттям контролю: зазвичай чим конкретніше людина уявляє послідовність дій після служби (лікування, повернення в родину, працевлаштування, соціальне відновлення), тим більше вона вірить, що здатна ці дії реалізувати. Аналогічно, структурованість майбутнього, як правило, позитивно пов'язується з орієнтацією на майбутнє за ZTPI ($r > 0$): здатність відкладати миттєві імпульси на користь довгострокової мети зазвичай поєднується з наявністю не абстрактного «буде якось», а конкретного сценарію «як саме буде».

У цьому дослідженні кореляційний аналіз не використовується для встановлення причинно-наслідкових залежностей у буквальному сенсі (ми не стверджуємо, що «депресія викликає втрату майбутнього» або що «наявність плану автоматично знижує тривожність»). Завдання кореляційного аналізу полягає в іншому: показати, які стани типово поєднуються між собою, тобто які конфігурації є сталими. До прикладу, типовими можуть бути такі поєднання:

«висока ситуативна тривога + короткий часовий горизонт майбутнього», «висока депресивність + низька емоційна привабливість власного майбутнього», «висока суб'єктивна керованість життя + чітко структурований сценарій після служби». Такі конфігурації далі інтерпретуються як профілі відносної ресурсності або вразливості. Ресурсний профіль - це той, у якому майбутнє не лише існує як план, а й емоційно приймається, морально дозволяється і сприймається як таке, що залежить від власних рішень. Вразливий профіль - це той, у якому майбутнє або не проговорюється взагалі, або переживається як заборонене («я не маю права на спокійне життя»), або формально існує, але не викликає тепла та сенсу, причому на фоні високих показників депресії і тривоги та зміщення у бік фаталістичного теперішнього.

У підсумку методи обробки кількісних даних у цьому дослідженні побудовані так, щоб отримати не просто набір балів, а внутрішньо узгоджену психологічну картину. Спочатку за допомогою описової статистики фіксується загальний стан вибірки - середні рівні депресії, тривожності, часової орієнтації, структурованості та емоційної прийнятності майбутнього, а також ступінь неоднорідності цих показників. Далі за допомогою кореляційного аналізу встановлюються типові зв'язки між цими змінними, що дозволяє виявити профілі, у яких поєднуються певні часові орієнтації, емоційні стани і ставлення до власного майбутнього. Це дає можливість описати механізми формування образу майбутнього як взаємодію трьох ключових площин: (1) часової перспективи (наскільки далеко я взагалі дозволяю собі дивитися), (2) емоційного стану (чи є в мене внутрішній ресурс це майбутнє витримати) і (3) моральної та особистісної дозволеності жити далі. Саме ця інтеграція створює підґрунтя для подальшого тлумачення результатів у наступних розділах та для практичних висновків щодо психологічної підтримки і реабілітації військовослужбовців.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було реалізовано емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення психологічних механізмів формування образу майбутнього у військовослужбовців. Використання комплексу стандартизованих методик -

опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI), авторського опитувальника «Образ майбутнього», шкали депресії Бека (BDI-II) та шкали тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) - дало змогу не лише зафіксувати окремі емоційні та когнітивні параметри, але й дослідити взаємозв’язки між ними.

Отримані дані були оброблені із застосуванням методів описової статистики та кореляційного аналізу. Перший дозволив визначити середні рівні депресії, тривожності, часової орієнтації та структурованості образу майбутнього, а також виявити внутрішню варіативність вибірки. Другий - встановити характерні поєднання змінних, що відображають різні психологічні профілі адаптації. Зокрема, підтвердилася тенденція: високий рівень депресивності та тривожності супроводжується звуженням часової перспективи, переважанням фаталістичного типу мислення та емоційним відчуженням від власного майбутнього. Водночас учасники з більшою орієнтацією на майбутнє, чіткішими планами та відчуттям контролю демонстрували нижчі показники негативних емоційних станів.

Таким чином, формування образу майбутнього у військовослужбовців є складним процесом, у якому поєднуються часові орієнтації, емоційний стан та морально-ціннісне ставлення до «права жити далі». Отримані результати підтверджують, що здатність вибудовувати внутрішньо прийнятний і структурований образ майбутнього виступає важливим чинником психологічної стійкості й посттравматичного відновлення. Зроблені висновки створюють основу для подальшої інтерпретації у розділі 3 та розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки військовослужбовців у період адаптації після бойових дій.

РОЗДІЛ 3. КІЛЬКІСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Кількісне дослідження було організоване з метою емпірично перевірити психологічні особливості образу майбутнього у військовослужбовців та виявити зв’язок між змістом цього образу і поточним емоційним станом респондентів [14; 16; 27; 41]. У центрі уваги перебували такі параметри, як структура індивідуального бачення власного майбутнього, часовий горизонт планування, суб’єктивне відчуття контролю над подальшим життям, емоційна прийнятність цього майбутнього для самого військовослужбовця, а також супутні стани тривожності й депресивності [14; 16; 27; 41]. Відповідно, дослідження мало не лише описовий, але й кореляційний характер: важливо було не просто зафіксувати наявні показники, а встановити, які з них співіснують системно [14; 16; 41].

Емпірична база дослідження сформована на базі реабілітаційних центрів України, де проходять відновлення військовослужбовці з досвідом участі у бойових діях [12; 17; 36; 41]. До вибірки увійшли учасники, які мали безпосередній бойовий досвід або виконували завдання в умовах підвищеного ризику, та перебували на етапі лікування, відновлення або часткової ресоціалізації [12; 17; 36]. Таким чином, дослідження було спрямоване на актуальний стан військовослужбовців у момент психологічної та фізичної реадаптації, а не на віддалений ретроспективний досвід [12; 17; 36; 41]. Залучення саме цієї категорії респондентів є принципово важливим, оскільки період відновлення після інтенсивного стресового навантаження виявляється моментом, коли питання «що далі?» стає особисто значущим і водночас психологічно вразливим [14; 36; 41]. Іншими словами, саме в цей перехідний момент образ майбутнього або починає формуватися, або, навпаки, блокується почуттям безнадійності, провини вцілілого, моральної невпевненості у «праві жити далі» [1; 8; 11; 16]. У роботі зазначається, що метою є проаналізувати психологічні особливості образу майбутнього у військовослужбовців з урахуванням специфіки їхньої діяльності, а також виявити взаємозв’язок між

цим образом і емоційними станами тривоги та депресивності [1; 14; 16; 41]. У дослідженні застосовано як теоретичні методи (аналіз, синтез і узагальнення літератури), так і емпіричні кількісні методи (опитування та психодіагностичне тестування).

Дослідження проводилося в індивідуальному форматі. Респондентам надавалися стандартизовані психодіагностичні опитувальники в друкованому або електронному вигляді. Перед заповненням усі учасники отримували коротке пояснення мети дослідження та інструкції щодо заповнення бланків. Наголошувалося на добровільності участі, можливості відмовитися від відповіді на будь-який пункт без пояснення причин, а також на анонімності результатів [11; 12; 17; 33]. Такий підхід був необхідним з етичних міркувань, зважаючи на те, що частина пунктів дотична до переживання втрати, провини вцілілого, безнадійності, емоційного виснаження, суїцидальних думок та відчуття власної безпорадності [1; 8; 10; 11]. Забезпечення безпечних умов проходження опитування є критичним чинником валідності даних у роботі з військовими, які мають потенційно травматичний досвід [11; 12; 17; 33].

Програма емпіричного дослідження складалася з чотирьох основних методик, кожна з яких виконує власну функцію в оцінці компонентів образу майбутнього та пов’язаних із ним психоемоційних станів. По-перше, для оцінки часової перспективи в даному дослідженні використано адаптований українською мовою варіант опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), здійснений О. Сеник (2012) [4; 23; 26]. Українська адаптація не є прямим дослівним перекладом, а включає семантичне та культурне узгодження формулювань тверджень, перевірку їх зрозумілості для респондентів, а також психометричну перевірку на вітчизняній вибірці [4; 23; 26]. Це важливо, оскільки часові категорії («майбутнє», «теперішнє», «минуле») у військовому контексті набувають додаткового змісту, пов’язаного з пережитими втратами, відчуттям ризику та відкладеним повсякденним життям [14; 23; 26; 41]. Адаптована версія зберігає базову факторну структуру ZTPI (негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє, майбутнє), але водночас

враховує лінгвістичні й контекстуальні нюанси українських респондентів [4; 23; 26]. Саме тому у роботі використовується не «глобальна» англомовна версія, а локалізований інструмент, що є психометрично придатним для української вибірки й коректно відображає зв'язок між часовою орієнтацією та переживанням суб'єктивного контролю над власним життям [23; 26; 36; 41].

По-друге, застосовувався адаптований для цілей цього дослідження опитувальник «Образ майбутнього». Базова логіка цієї методики спирається на підходи до вивчення образу майбутнього особистості, які описуються в сучасній психології як конструювання індивідом власної життєвої перспективи, емоційного ставлення до цієї перспективи, а також суб'єктивного контролю над нею [27; 28; 30]. У працях, присвячених психології конструювання майбутнього, підкреслюється, що не існує єдиного загальноприйнятого універсального тесту для вимірювання «образу майбутнього»; натомість дослідники створюють або адаптують авторські опитувальники, які оцінюють, наскільки чітко особа уявляє своє майбутнє, яким є емоційне забарвлення цього майбутнього та наскільки людина вважає, що вона здатна впливати на його реалізацію [27; 28; 30]. Це особливо важливо в умовах травматичного досвіду, коли саме право на особисте «потім» може переживатися як морально суперечливе після втрати побратимів [2; 8; 11; 27].

З огляду на це, опитувальник «Образ майбутнього», використаний у даній роботі, не є дослівним перекладом готової стандартизованої тестової методики, а є адаптованою версією авторського інструменту, розробленого на основі існуючих підходів до дослідження життєвих перспектив, смисложиттєвих орієнтацій та суб'єктивної агентності в умовах кризи й відновлення [27; 28; 30]. Змістові шкали були сконструйовані так, щоб відобразити вузлові компоненти образу майбутнього після психотравмуючого досвіду: (1) ступінь структурованості майбутнього - наявність конкретного сценарію життя «після»; (2) емоційну прийнятність майбутнього - чи приносить думка про «потім» спокій, надію, полегшення чи, навпаки, викликає тривогу та внутрішню заборону; (3) суб'єктивне відчуття контролю - чи бачить себе людина активним суб'єктом власного подальшого життя; (4) часовий горизонт - наскільки далеко

вона дозволяє собі думати; (5) моральну дозволеність майбутнього - чи відчуває право жити далі, не зраджуючи тих, хто не повернувся [2; 8; 11; 27]. Включення цього останнього параметра є принциповим саме для військової вибірки, де право на повернення до мирних ролей нерідко супроводжується провиною вцілілого [2; 8; 11; 27].

По-третє, до батареї було включено Шкалу депресії Бека (Beck Depression Inventory, сучасна версія BDI-II). Ця методика кількісно оцінює вираженість депресивної симптоматики, такої як пригніченість, безнадійність, втома, зниження самооцінки, самозвинувачення, песимізм щодо майбутнього, а також наявність суїцидальних думок [1; 16; 51]. Показник за BDI-II інтерпретується як індикатор емоційного виснаження й ризику дезадаптації, що є особливо важливим у контексті післябойового відновлення [1; 16; 51].

По-четверте, використовувалася Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка вимірює два типи тривожності: ситуативну (реактивну, тобто стан напруги «тут і тепер») і особистісну (стійку схильність до тривожного реагування як риси) [41; 52]. Високі показники ситуативної тривожності розглядаються як ознака стану постійної мобілізації, коли людина не має достатнього психологічного ресурсу для конструювання віддаленого майбутнього й мислить переважно категоріями «протриматися кілька днів» [14; 41; 52]. Натомість високі показники особистісної тривожності описують хронічне очікування загрози та схильність до фаталістичного сприйняття майбутнього («нічого не залежить від мене»), що може блокувати побудову життєздатних довгострокових сценаріїв навіть у більш безпечних умовах [14; 41; 52].

Процедурно дослідження відбувалося в декілька послідовних етапів. На першому етапі здійснювалося інформування учасників про мету та зміст дослідження, гарантувалися конфіденційність і анонімність [11; 12; 17; 33]. На другому етапі відбувалося безпосереднє заповнення опитувальників. Важливо, що порядок подання методик був вибудуваний так, щоб спочатку активізувати відносно нейтральні блоки (часова перспектива, уявлення про майбутнє), а вже потім переходити до емоційно навантажених тем (депресивність, тривожність),

що знижує ризик передчасного емоційного виснаження і підвищує якість відповідей [11; 12; 17; 33]. На третьому етапі здійснювалося кодування результатів за відповідними шкалами, переведення сирих балів у підсумкові індекси та формування масиву даних для статистичної обробки.

Подальший аналіз передбачає використання описової статистики (середнє значення, медіана, стандартне відхилення, мінімум і максимум) для кожної шкали, а також парних кореляцій (коефіцієнтів Пірсона або Спірмена, залежно від розподілу) для оцінки взаємозв'язків між часовою перспективою, образом майбутнього, рівнем депресивності та показниками тривожності [14; 16; 41; 52]. Такий статистичний підхід дозволяє перейти від простого констатування рівнів психоемоційних станів до побудови типових конфігурацій (наприклад, «висока ситуативна тривога + короткий часовий горизонт планування» або «виражене відчуття контролю + структуроване і емоційно прийнятне майбутнє»), що в подальшому інтерпретуються як адаптивні або ризикові патерни функціонування [14; 16; 41; 52].

3.2.Результати кількісного аналізу

Аналіз зосереджений на трьох ключових аспектах: по-перше, опис загального психологічного стану вибірки за показниками депресивності, тривожності та часової перспективи; по-друге, характеристика сформованості образу майбутнього у військовослужбовців, зокрема його структурованості, емоційної прийнятності, часової глибини та моральної дозволеності; по-третє, виявлення статистично значущих зв'язків між цими показниками. Такий підхід дозволяє оцінити не лише те, яким є «середній профіль» респондента на етапі відновлення після бойового навантаження, але й те, які фактори потенційно підтримують або, навпаки, ускладнюють формування життєздатного і прийнятного для себе образу власного майбутнього.

У межах аналізу спочатку розглядаються результати описової статистики для кожної окремої шкали: показники за опитувальником часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI), показники за авторським опитувальником «Образ майбутнього», а також бали за шкалою депресії Бека (BDI-II) і шкалою

тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI). Це дозволяє оцінити, наскільки вибірка є емоційно стабільною чи виснаженою, наскільки вона орієнтована на майбутнє або, навпаки, фіксована у фаталістичному теперішньому, а також чи має респондент внутрішньо прийнятну і морально дозволену для себе перспективу «життя після служби». Далі аналізуються кореляційні зв’язки між окремими змінними, зокрема між рівнем депресивності і часовим горизонтом майбутнього, між рівнем тривожності та суб’єктивним відчуттям контролю, між орієнтацією на майбутнє і структурованістю життєвих планів. Таке зіставлення дає змогу виявити типові поєднання емоційних станів і смислових установок щодо майбутнього, що в подальшому інтерпретується як профілі адаптованості або вразливості. Таким чином, результати кількісного аналізу виступають основою для формування подальших висновків щодо психологічних умов збереження або втрати образу майбутнього у військовослужбовців.

Таблиця 3.1. Розподіл учасників за рівнями депресії (BDI-II)

Категорія	**Діапазон балів**	**К-сть осіб**	**Частка (%)**
Мінімальна / відсутня	0–13	16	26,67 %
Легка	14–19	7	11,67 %
Помірна	20–28	5	8,33 %
Тяжка	≥ 29	32	53,33 %
Усього	-	**60**	**100,00 %**

Більше половини вибірки (53,33 %) продемонстрували рівень депресивних проявів, який відноситься до тяжкого діапазону. Це означає не просто знижений настрій, а, як правило, відчуття безнадії, емоційного виснаження, провини, самознецінення, втоми від життя, аж до появи суїцидальних думок. Такий відсоток свідчить про те, що для значної частини опитаних емоційний стан вже виходить за межі тимчасового стресу і наближається до клінічно значущої депресивності.

Ще 8,33 % учасників мають помірний рівень депресії, а 11,67 % - легкий. Лише приблизно чверть (26,67 %) перебувають у зоні мінімальної або відсутньої депресивної симптоматики.

Тобто вибірка загалом виявляє дуже високий рівень емоційного виснаження: сукупно понад 70 % (53,33 % + 8,33 % + 11,67 % = 73,33 %) мають

хоча б легкі депресивні прояви. Це важливо для подальшої інтерпретації образу майбутнього: у стані депресивного виснаження уявлення про «життя після» часто або емоційно не витримується, або сприймається як не зовсім законне («я не маю права просто жити далі»).

Таблиця 3.2. Рівні ситуативної тривожності (STAI-S)

Рівень	**Діапазон балів**	**К-сть осіб**	**Частка (%)**
Низький	≤ 39	16	26,67 %
Помірний	40–59	18	30,00 %
Високий	≥ 60	26	43,33 %
Усього	-	**60**	**100,00 %**

Шкала STAI-S відображає рівень тривоги «тут і тепер», тобто негайну емоційну напругу. У 43,33 % учасників цей показник потрапляє в діапазон високої ситуативної тривожності. Це означає, що майже половина респондентів перебуває у стані гострої внутрішньої мобілізації: напруга, страх, відчуття небезпеки, постійне очікування загрози або поганого розвитку подій.

Ще 30,00 % демонструють помірний рівень ситуативної тривожності. Тобто разом 73,33 % (43,33 % + 30,00 %) перебувають у зоні принаймні помітної емоційної напруги в момент вимірювання, а не тільки «взагалі по життю». Це важливо: ми бачимо не просто наслідки минулого досвіду, а активний стан настороженості.

Тільки близько чверті (26,67 %) показали низький рівень ситуативної тривожності. Це невелика група людей, яким на момент обстеження вдавалося залишатися більш стабільними емоційно.

У поєднанні з даними по депресії це говорить про складну картину: багато учасників одночасно мають і високий рівень пригніченості, і сильну поточну тривогу. Така комбінація (висока депресивність + висока реактивна тривога) зазвичай обмежує здатність мислити далеко вперед і звужує часовий горизонт до «просто дожити зараз».

Таблиця 3.3. Рівні особистісної тривожності (STAI-T)

Рівень	**Діапазон балів**	**К-сть осіб**	**Частка (%)**
Низький	≤ 39	22	36,67 %

Помірний	40–59	21	35,00 %
Високий	≥ 60	17	28,33 %
Усього	**-**	**60**	**100,00 %**

STAI-T оцінює не миттєву тривогу, а особистісну схильність тривожитися як стабільну рису. Структура розподілу тут більш рівномірна. Майже третина (28,33 %) має високі показники особистісної тривожності - тобто ці люди, імовірно, хронічно очікують загрози, напруження чи небезпеки, навіть коли пряма загроза відсутня. Ще 35,00 % - на помірному рівні. Водночас 36,67 % демонструють низький або відносно низький стабільний рівень тривожності як риси.

Тобто на відміну від ситуативної тривожності, де гостро високий стан мають 43,33 %, стійко високий (рисовий) рівень тривожності спостерігається у меншої частини - 28,33 %. Це дозволяє зробити важливий висновок: для частини учасників тривожність - це не «я така людина завжди», а радше реакція на поточні обставини. Це говорить про те, що психологічний тиск у моменті є надзвичайно високим, навіть у тих, хто загалом не схильний постійно тривожитися.

Практично це означає, що емоційний стан великої частини вибірки може бути потенційно знижений за рахунок зниження стресу і відновлення безпеки, а не обов’язково вимагає довготривалої роботи як з хронічною тривожністю «за замовчуванням».

Таблиця 3.4. Розподіл за вираженістю шкал ZTPI

Шкала	**Підвищений рівень (осіб)**	**Підвищений рівень (%)**	**Знижений рівень (осіб)**	**Знижений рівень (%)**
Негативне минуле	32	53,33 %	28	46,67 %
Гедоністичне теперішнє	33	55,00 %	27	45,00 %
Майбутнє	34	56,67 %	26	43,33 %
Позитивне минуле	39	65,00 %	21	35,00 %
Фаталістичне теперішнє	34	56,67 %	26	43,33 %

Більше половини учасників мають підвищено виражене «Негативне минуле» (53,33 %) і водночас підвищено виражене «Позитивне минуле» (65,00 %). Це дуже характерно для людей із бойовим досвідом: минуле сприймається

одночасно як джерело сильного болю і як джерело сенсу, гордості, взаємної підтримки. Тобто минуле не є ні просто «травма», ні просто «героїзм», воно одночасно і травматичне, і надзвичайно значуще. Таке двоїсте переживання минулого може ускладнювати перехід у мирну ідентичність, тому що людина не хоче «відпускати» досвід, який одночасно ранить і визначає її цінність.

55,00 % мають підвищені значення за шкалою «Гедоністичне теперішнє»: це означає високий запит «жити сьогодні», інколи через відчуття, що завтра не гарантоване. Такі стратегії можуть бути адаптивними в бойових умовах («брати від життя зараз»), але в цивільному житті вони можуть перешкоджати відкладеним, стабільним планам.

Ще один важливий момент - «Фаталістичне теперішнє»: понад половина (56,67 %) відчуває теперішнє як таке, де власний вплив обмежений. Тобто велика частка військовослужбовців переживає себе не як суб'єктів подій, а як людей, яким «доводиться приймати те, що є». Це пов'язано з дисципліною, ієрархією, небезпекою, але так само може переноситися й після служби як загальне відчуття безсилля.

Попри це, 56,67 % мають підвищену орієнтацію на «Майбутнє», тобто вони здатні принаймні в загальних рисах будувати сценарій «що буде далі». Дуже важливо: це означає, що спроба планувати майбутнє у багатьох все ж присутня - навіть на фоні травматичного минулого та фаталістичного теперішнього. Іншими словами, в бійця може одночасно існувати думка «я мало що контролюю зараз» і думка «але я все одно маю бути далі, маю кудись рухатися».

Таким чином, часовий профіль вибірки виглядає так:

- минуле емоційно перенасичене й двояке (одночасно біль і сенс);
- теперішнє сприймається як високоризикове, часто некероване;
- майбутнє мислиться, але воно не обов'язково відчувається стабільним чи гарантованим.

Це створює дуже напружений психологічний стан: людина ніби змушена жити в кількох часових площинах одночасно, не маючи повного контролю ні над однією з них.

Таблиця 3.5. Таблиця. Розподіл учасників за вираженістю показників опитувальника «Образ майбутнього»

Шкала	Підвищений рівень (осіб)	Підвищений рівень (%)	Знижений рівень (осіб)	Знижений рівень (%)
СМ - Структурованість майбутнього	34	56,67 %	26	43,33 %
ЕПМ - Емоційна прийнятність майбутнього	34	56,67 %	26	43,33 %
СКМ - Суб'єктивний контроль майбутнього	32	53,33 %	28	46,67 %
ЧГМ - Часовий горизонт майбутнього	30	50,00 %	30	50,00 %
МДМ - Моральна дозволеність майбутнього	30	50,00 %	30	50,00 %

Отримані результати дозволяють описати стан вибірки військовослужбовців не лише з точки зору емоційного навантаження, але й з точки зору того, наскільки кожен із них уже має (або не має) життєздатний образ власного «потім». Перш за все, показник «Структурованість майбутнього» (СМ) свідчить, що у 56,67 % респондентів майбутнє принаймні частково окреслене й організоване. Тобто більше половини учасників уже мають певну модель того, що вони робитимуть після служби чи після відновлення: приблизний план дій, етапи повернення до повсякденного життя, бачення власної ролі. Важливо, що йдеться не просто про загальне бажання «якось жити далі», а про послідовність кроків. Це є маркером адаптаційного потенціалу: наявність структурованого сценарію майбутнього зазвичай означає, що людина бачить сенс у власних наступних діях і допускає для себе продовження життєвої історії.

Дуже близьким за змістом, але не тотожним, є показник «Емоційна прийнятність майбутнього» (ЕПМ). Також 56,67 % респондентів демонструють, що думка про власне «потім» для них емоційно переносима: вона не викликає нестерпної тривоги, сорому чи провини. Інакше кажучи, для більш ніж половини опитаних уявлення про майбутнє не є психічно руйнівним об'єктом - воно не сприймається як щось заборонене або нестерпне. Це критично, адже людина може мати план (структуру), але не завжди може його емоційно витримати. У нашій вибірці бачимо, що для більшості майбутнє не тільки

описується словами, але й не відштовхується автоматично як занадто болюча тема. Це і є внутрішній психологічний ресурс.

Далі, показник «Суб'єктивний контроль майбутнього» (СКМ) показує більш неоднорідну картину. У 53,33 % опитаних є відчуття, що їхнє подальше життя залежить від їхніх власних рішень і дій, тоді як 46,67 % фактично не відчувають себе суб'єктами майбутнього і схильні припускати, що все вирішать зовнішні обставини. Тобто група майже ділиться навпіл на два психологічно різні типи. З одного боку - ті, хто вже мислять себе авторами власного «життя після»; з іншого - ті, хто сприймають майбутнє як щось, що їм, по суті, буде нав'язано (системою, війною, державою, медичними наслідками тощо). Це дуже важливий маркер ризику дезадаптації: низький суб'єктивний контроль після демобілізації часто переходить у безпорадність, відкладення рішень і відчуття «мене просто переведуть у якийсь стан, а я не впливаю».

Не менш показовим є «Часовий горизонт майбутнього» (ЧГМ). Тут розподіл повністю симетричний: 50,00 % респондентів дозволяють собі мислити хоча б на середньострокову перспективу (місяці, рік), а інші 50,00 % залишаються в режимі короткого горизонту - «протриматися цей період», «дожити до найближчих днів/тижнів». Це класична картина для стану постійної тривожної мобілізації та пережитого бойового навантаження: нервова система перебуває в режимі виживання, і будь-яке далеке майбутнє не просто не планується, а не вміщується внутрішньо. Той факт, що половина вибірки мислить лише дуже короткими часовими відрізками, вказує на те, що для цих людей майбутнє не є стабільною лінією - воно обривається на найближчих кроках.

Окремо слід виділити показник «Моральна дозволеність майбутнього» (МДМ), де також маємо рівно 50,00 % і 50,00 %. Це, фактично, один із найкритичніших аспектів для військових. Половина учасників внутрішньо дозволяє собі жити далі, відновлюватись, бути з близькими, мати спокій і нормальне життя після цього етапу. Інша половина не дає собі такого права або ставить це право під сумнів. Для цієї другої групи думка про «мирне життя далі» супроводжується етичним конфліктом і провиною: «я не маю морального

права просто жити, поки інші загинули», «я буду зрадником, якщо поставлю на перше місце своє відновлення чи свою сім'ю». Тобто тут мова йде не лише про емоційну тривогу чи депресію, а про внутрішню моральну заборону бути в майбутньому. Саме ця заборона - що я не маю права на нормальне мирне життя - є одним із найсильніших факторів ризику хронічної дезадаптації після демобілізації, соціальної ізоляції та саморуйнівних сценаріїв.

Якщо перейти від цих показників до загальної картини стану вибірки, то вона виявляється напруженою. Понад половина учасників (53,33 %) мають рівень депресивної симптоматики, який належить до тяжкого діапазону за шкалою депресії Бека, що означає наявність відчуття безнадії, емоційного виснаження, самознецінення і навіть суїцидальних думок. Водночас 43,33 % демонструють високий рівень ситуативної (тобто актуальної «тут і тепер») тривоги, а ще 30,00 % - помірний рівень тривоги, тобто загалом більшість вибірки перебуває у стані емоційної гіпернапруги. Це не просто «звичайний стрес», а стан постійної мобілізації психіки. Проте на цьому фоні бачимо і важливий протилежний момент: більше половини респондентів мають хоча б базово структурований сценарій майбутнього і при цьому емоційно можуть думати про це майбутнє без повного внутрішнього зриву. Іншими словами, навіть у стані депресивного виснаження і сильної тривоги у значної частини опитаних існує «внутрішній проєкт життя після», тобто уява про себе в подальшому житті, яка не відкидається автоматично.

Найбільш вразливими зонами виявляються саме часовий горизонт і моральна дозволеність життя після. Лише половина вибірки дозволяє собі мислити не тільки категоріями «дожити зараз», а й категоріями «як я житиму через кілька місяців чи рік», і лише половина дає собі право морально існувати в цьому майбутньому як жива людина, а не лише як «той, хто повинен відпрацювати борг перед загиблими». Тобто для другої половини проблема не обмежується емоційним виснаженням (депресія, тривога), вона глибша: це криза ідентичності та екзистенційно-моральний конфлікт - «чи я взагалі маю право жити далі мирним життям». Цей конфлікт часто стає головною перешкодою для реабілітації, для звернення по допомогу, для прийняття

підтримки, для планування «я-після-війни».

Коли співставити ці результати з часовими профілями за ZTPI, вимальовується логічно узгоджена картина. Для більшості респондентів минуле не є нейтральним фоном: воно сприймається водночас як болюче, травматичне («негативне минуле» підвищене більш ніж у половини) і як таке, що дає сенс і цінність («позитивне минуле» також підвищене у більшості). Тобто минулий досвід бойової взаємопідтримки та втрат одночасно ранить і визначає відчуття власної гідності. Теперішнє для значної частини вибірки описується через фаталістичність («що б я не робив, усе одно вирішують обставини»), а отже, як щось, де контроль обмежений. І водночас у багатьох зберігається орієнтація на майбутнє: здатність хоча б принципово уявити себе далі і намагатися формувати сценарій. Тобто внутрішній рух «я маю бути далі» уже починається, але він постійно натрапляє на два бар'єри - короткий часовий горизонт (я не бачу далеко, я бачу тільки виживання зараз) і сумнів у праві мати це майбутнє без провини.

Таким чином, можна сказати, що частина військовослужбовців уже намагається інтегрувати своє «життя після», тобто мислить себе як людину, яка існуватиме в мирних або відновлених ролях. Інша частина все ще живе у стані виживання, і це виживання має не тільки емоційний вимір (висока тривога, висока депресивність), але й моральний: «чи взагалі допустимо для мене стати цивільним і дозволити собі спокій».

Наступним кроком аналізу є перевірка того, як ці параметри взаємопов'язані між собою. Іншими словами, чи пов'язана висока депресивність із втратою права на майбутнє; чи пов'язана висока ситуативна тривога зі звуженням часової перспективи до кількох днів; чи пов'язане відчуття суб'єктивного контролю зі здатністю будувати чіткий сценарій «життя після»; чи, навпаки, фаталістичне ставлення до теперішнього поєднується з почуттям безсилля й моральною забороною жити далі. Для цього застосовується кореляційний аналіз (коефіцієнти Пірсона та Спірмена), який дозволяє встановити стійкі статистичні зв'язки між емоційними станами (депресія, тривожність), часовою перспективою (минуле / теперішнє / майбутнє)

та ключовими компонентами образу майбутнього (структурованість, контроль, часовий горизонт, моральна дозволеність). Іншими словами, на наступному етапі ми не просто дивимося, у кого які бали, а досліджуємо, як саме поєднуються депресія, тривога і право на власне майбутнє. Це дозволяє перейти від простого опису станів до виявлення типових психологічних профілів адаптації та вразливості.

Кореляції Спірмена (додаток А) підтверджують загальну структуру зв'язків, але дають додаткові акценти саме там, де можуть бути не просто лінійні, а монотонні залежності (тобто залежності за рангами, навіть якщо розподіли нерівномірні). Насамперед звертає на себе увагу роль страху невдачі. Цей показник демонструє стійкі негативні зв'язки з кількома критично важливими часовими та мотиваційними параметрами: зі шкалою «Майбутнє» ($\rho = –0{,}374$; $p < 0{,}01$), зі «Зосередженістю на майбутньому» в широкому сенсі життєвого планування; з показниками «Гедоністичного теперішнього» ($\rho = –0{,}281$; $p < 0{,}05$) і «Негативного минулого» ($\rho = –0{,}318$; $p < 0{,}05$); а також з «Фаталістичним теперішнім» ($\rho = –0{,}275$; $p < 0{,}05$). Тут проявляється важлива закономірність: люди, які дуже бояться «провалитися» в майбутньому, одночасно гірше тримають майбутнє як опору, гірше дозволяють собі бачити стабільну перспективу «після», і загалом не можуть розслабитися в теперішньому («гедоністичне теперішнє» для них знижується). Тобто страх невдачі працює як внутрішній забороняючий механізм: «я не дозволяю собі уявляти щось хороше далі, бо раптом не виправдаю очікувань». При цьому цей же страх невдачі не переводить людину у стан пасивного фаталізму («від мене нічого не залежить»), а залишає її в полі жорсткої самовідповідальності. Інакше кажучи, це не капітуляція, а радше внутрішнє самопридушення. Для психологічної практики це сигнал: такі люди ризикують не тому, що «здалися», а тому, що вигорають на спробі бути достатньо «добрими» для майбутнього, яке одночасно бояться навіть уявити.

Друга важлива лінія - це зв'язок особистісної тривожності (STAI-T) із часовими уявленнями. За Спірменом ми бачимо позитивні кореляції між STAI-T і «гедоністичним теперішнім» ($\rho = 0{,}273$; $p < 0{,}05$) та між STAI-T і орієнтацією

на майбутнє ($\rho = 0{,}301$; $p < 0{,}05$). Це означає, що люди з високою стабільною тривожністю не «вимикаються» з часу, не впадають у байдужість. Навпаки: вони одночасно перебувають у підвищено емоційно напруженому теперішньому (це теперішнє для них не спокійне, воно заряджене) і активно тримають у голові майбутнє, намагаючись його контролювати. Тобто тривожність як риса тут не дорівнює хаосу і відмові від планування. Вона виглядає радше як постійне сканування загроз наперед: «я не можу розслабитися ні зараз, ні щодо того, що буде далі, тому я повинен думати наперед, прогнозувати, планувати». Цей патерн можна описати як «гіперактивна пильність», яка одночасно виснажує і, парадоксально, підтримує планувальну поведінку («я мушу все передбачити, інакше буде гірше»).

Кореляції Спірмена також дають змогу уточнити, як саме страх невдачі вписується в ширшу часову картину. Негативний зв'язок між страхом невдачі та шкалою «Майбутнє» ($\rho = –0{,}374$; $p < 0{,}01$) фактично підтверджує критичну точку: для частини учасників майбутнє не відчувається як емоційно доступний та морально безпечний простір саме через внутрішню вимогу бути «достатньо хорошим» там. Тобто майбутнє не відкидається як таке - воно просто стає настільки навантаженим очікуваннями до себе, що краще взагалі не думати надто далеко. Це добре узгоджується з тим, що половина вибірки загалом має обмежений часовий горизонт (не планує далеко), і з тим, що частина учасників не дозволяє собі морально жити «в цивільному після» без провини.

За коефіцієнтами кореляції Пірсона (додаток Б) простежується кілька системних взаємозв'язків між емоційними станами учасників (депресією, тривожністю) та їхнім уявленням про час, контроль і власне майбутнє. Передусім помітно, що ситуативна тривожність (STAI-S), тобто тривожний стан «тут і тепер», має виразний обернений зв'язок зі страхом невдачі ($r = –0{,}352$; $p < 0{,}01$). Це означає, що чим вище негайна емоційна напруга, тим менше людина схильна фокусуватися саме на страху «я не впораюся, я підведу». Тобто поточна тривога в цій групі не виглядає як переживання власної некомпетентності чи сорому за можливу помилку, а радше як стан постійної мобілізації перед зовнішньою загрозою. Людина в такому стані не переживає себе як «того, хто

може помилитися», вона переживає ситуацію як таку, де в будь-який момент може статися щось небезпечне. Це важлива відмінність: емоційна напруга військовослужбовця не завжди є тривогою «про себе», вона часто є тривогою «про ситуацію».

Схожа логіка проявляється і в кореляції між особистісною тривожністю (STAI-T) і страхом невдачі ($r = –0,259$; $p < 0,05$). Особистісна тривожність - це вже не миттєва реакція, а відносно стабільна схильність до тривожного переживання реальності в цілому. І ми знову бачимо не посилення страху невдачі, а навпаки - тенденцію до його зниження. Це дозволяє припустити, що хронічно тривожні учасники не сприймають себе як «слабких» або «нездатних», вони швидше живуть у постійному очікуванні зовнішньої загрози. Іншими словами, їхня тривога радше екзистенційна («світ небезпечний, майбутнє нестабільне»), ніж самозвинувачувальна («я недостатньо добрий»).

Окремий блок зв’язків стосується мотиваційної сфери та почуття суб’єктності. Ми бачимо негативний зв’язок між мотивацією до успіху та фаталістичним теперішнім ($r = –0,270$; $p < 0,05$). Це означає, що там, де зберігається прагнення діяти, досягати, щось налагодити, там менше переживається стан «нічого від мене не залежить». Тобто мотивація до успіху в цих даних не виглядає як амбіція у мирному сенсі («кар’єра» чи «самореалізація»), а як внутрішній доказ власної живої суб’єктності: «я ще можу впливати на хід подій». Цей результат важливий з точки зору відновлення після бойового досвіду, бо він показує, що відчуття власної дієздатності безпосередньо протистоїть фаталізму. Інтуїтивно це узгоджується з тим, що підтримка психологічної керованості майбутнього («я ще можу щось вирішувати») - це захист від внутрішнього розпаду.

Дуже показовими є зв’язки страху невдачі. Страх невдачі негативно пов’язаний із орієнтацією на майбутнє ($r = –0,349$; $p < 0,01$), а також із фаталістичним теперішнім ($r = –0,274$; $p < 0,05$). Перша частина зрозуміла: якщо людина дуже боїться, що «не потягне» у нових умовах, що «провалиться» після повернення, то майбутнє не сприймається нею як безпечний і бажаний простір - відповідно, зменшується готовність мислити майбутнім як опорою.

Але друга частина неочевидна і дуже цікава: високий страх невдачі одночасно поєднується з меншим фаталізмом. Тобто такі люди не кажуть «як буде - так буде, я не впливаю», вони кажуть «я боюся, що не впораюся сам». Це не пасивність, а навпаки - болісне відчуття відповідальності. Так виглядає специфічний ризиковий профіль: майбутнє ніби належить мені, але я не впевнений, що витримаю його вимоги. Це особливо типово для людей, які відчувають, що після служби мають «довести», що вони здатні жити далі, працювати, бути корисними.

Ще одна важлива ділянка - часові перспективи ZTPI. Шкали «негативне минуле», «гедоністичне теперішнє», «фаталістичне теперішнє», «майбутнє» і «позитивне минуле» дуже тісно взаємопов'язані між собою на рівні високих додатних кореляцій (r іноді вище 0,80 при $p < 0,01$). Це означає, що для учасників дослідження минуле, теперішнє й майбутнє не існують як окремі незалежні площини досвіду - вони зливаються в єдину часову логіку. Травматично забарвлене минуле (високі бали за «негативне минуле») пов'язане з переживанням теперішнього як небезпечного, важкого, контрольованого зовнішніми силами («фаталістичне теперішнє»), але водночас не скасовує наявності уявлення про майбутнє як про «щось, що має бути». Тобто люди не кажуть «після цього життя немає», вони часто кажуть «після цього життя мусить бути». У нашій вибірці майбутнє не завжди відчувається як вільно обране, але воно відчувається як морально необхідне продовження. Це важлива риса: майбутнє може переживатися не як простір комфорту, а як простір обов'язку - «я маю жити далі».

Окремо варто прокоментувати зв'язок між тяжкістю депресивної симптоматики (BDI-II) та моральною дозволеністю майбутнього (МДМ): $r = 0,291$; $p < 0,05$. Формально це додатна кореляція, що виглядає несподівано, адже логічно було б очікувати, що більш глибока депресія повинна знижувати внутрішнє право «я можу жити далі». Втім, в умовах військового досвіду це не обов'язково так. У частини респондентів важка депресивність - це не лише відчай і втома, а й досвід втрати товаришів, провини вцілілого й одночасно - зобов'язання перед загиблими «продовжити жити». Тобто право на майбутнє

тут може йти не через «я хочу бути щасливим», а через «я повинен бути далі за них». Це створює дивну комбінацію: емоційно виснажена людина суб'єктивно дозволяє собі існувати далі, але не як вільний вибір, а як борг. Таким чином, у нашій вибірці депресія не завжди руйнує моральну легітимність майбутнього - інколи вона співіснує з відчуттям обов'язку залишитися живим. Це треба враховувати при психологічній підтримці: не кожне «я мушу жити далі» означає реальне прийняття і готовність до відновлення, іноді це вислів тягаря.

У сумі кореляції Пірсона дозволяють побачити таку картину: гостра тривога - це радше мобілізація, а не відчуття власної нікчемності; страх невдачі вказує не на «мені все одно», а навпаки на жорстку самовимогливість, яка блокує позитивне бачення майбутнього; часові уявлення (минуле–теперішнє–майбутнє) у цієї вибірки утворюють єдину морально навантажену історію; і навіть за високої депресивності право на подальше життя може зберігатися, хоча часто не як право, а як обов'язок.

Отже, аналіз Спірмена фіксує ті самі ключові вузли ризику, які ми бачимо в аналізі Пірсона, але робить фокус на відносинах типу «чим більше - тим більше / тим менше» між ранговими місцями учасників. Ми бачимо стійкий патерн: страх невдачі з'їдає майбутнє і одночасно не дає людині психологічно відпустити контроль; тривожність як риса заряджає теперішнє і водночас тримає людину у постійному мисленні наперед; а спроба бачити майбутнє часто супроводжується внутрішньою напругою, почуттям боргу і самовимогливістю. Усе це підтверджує, що образ майбутнього у військовослужбовців - не просто набір планів «що я буду робити», а напружений внутрішній простір, у якому зустрічаються тривога, відповідальність, провина, обов'язок «бути далі» і страх не впоратися з цією роллю.

3.3.Інтерпретація та обговорення кількісних даних

Зіставлення отриманих кількісних результатів із теоретичними положеннями і попередніми емпіричними даними дозволяє уточнити психологічний зміст образу майбутнього у військовослужбовців на етапі відновлення. Перш за все варто звернути увагу на загальний емоційний стан

вибірки. Понад половина учасників (53,33 %) мають показники депресивності в діапазоні тяжкої депресії за шкалою депресії Бека (BDI-II), тобто демонструють виражені симптоми пригніченості, безнадії, самозвинувачення і втоми від життя, аж до ризику суїцидальних думок. Аарон Бек, розробник цього інструменту, описував депресивний стан як когнітивно-емоційний конструкт, у якому майбутнє сприймається як безнадійне й позбавлене сенсу. У нашій вибірці ця безнадійність справді виражена, але - що важливо - не завжди означає повне відкидання майбутнього як такого.

Паралельно 43,33 % респондентів мають високий рівень ситуативної (станова) тривожності за шкалою STAI-S, розробленою Чарльзом Спілбергером і адаптованою для пострадянського простору Юрієм Ханіним. Цей показник відображає гострий стан напруження «тут і тепер», тобто відчуття негайної небезпеки, мобілізації, готовності до загрози. Таке поєднання - тяжка депресивність плюс висока реактивна тривога - формує психологічний профіль виснаження, у якому нервова система водночас пригнічена і надмірно збуджена, що типово описується в дослідженнях учасників бойових дій і ветеранів (зокрема в роботах Б. Шея та Б. Літца щодо наслідків бойового стресу й моральної травми). Іншими словами, мова йде не про «звичайний стрес», а про стан граничної емоційної мобілізації на фоні виснаження.

Попри це, результати не зводяться до картини «суцільної безнадії». За показником «Структурованість майбутнього» (одна зі шкал адаптованого опитувальника «Образ майбутнього») 56,67 % респондентів уже мають бодай базовий сценарій того, що вони робитимуть після служби / після лікування / після реабілітації. Тобто значна частка військовослужбовців не просто каже «я хочу жити далі», а може описати послідовність дій - куди звертатися, як відновлюватися, що робити з роботою чи побутом. У термінах адаптації після травми це можна трактувати як елемент відновлення суб’єктності: людина повертає собі сюжет свого життя. Це перегукується з підходом Філіпа Зімбардо, який у теорії часової перспективи наголошує, що здатність будувати майбутнє як послідовний план - одна з умов психологічної цілісності особистості.

Близький за змістом показник - «Емоційна прийнятність майбутнього»:

також 56,67 % опитаних демонструють, що думка про «життя після цього» для них емоційно переносима, не викликає нестерпної тривоги, тотального сорому чи заборони. Тобто для більшості майбутнє не є суцільно травматизованою темою. Це важливий момент, адже часто в роботах про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) акцентується на явищі емоційного оніміння і відмови думати про далі; у текстах Дж. Шея (Jonathan Shay), який працював із ветеранами, неодноразово підкреслюється, що після бойового досвіду людина іноді просто «не може дозволити собі майбутнє», бо це психічно не витримується. Наші дані показують складнішу картину: у значної частини військовослужбовців майбутнє не відкидається автоматично - воно вже приймається як щось таке, про що можна думати, навіть якщо це важко.

Натомість показник «Суб'єктивний контроль майбутнього» виявляє сильно розділену картину. Лише трохи більше половини (53,33 %) респондентів відчувають, що їхнє подальше життя залежить від їхніх власних рішень, тоді як майже половина (46,67 %) вважають, що надалі «все вирішать обставини». Тобто група фактично розколюється на дві психологічні стратегії: одні вже бачать себе авторами свого «життя після», інші - радше як носіїв статусу, який їм нав'яжуть (медичного, соціального, професійного). Цей розкол перегукується з ідеями про локус контролю і вразливість до безпорадності, які розроблялися в когнітивно-поведінковій традиції (зокрема тим же Аароном Беком і послідовниками), а також із сучасними дослідженнями післябойової дезадаптації, де окрема увага приділяється втраті відчуття агентності після демобілізації.

Дуже показовою є також шкала «Часовий горизонт майбутнього»: рівно 50 % військовослужбовців здатні мислити хоча б на кілька місяців чи рік уперед, а інші 50 % живуть у режимі «вижити найближчі дні / тижні». Філіп Зімбардо підкреслював, що звуження часової перспективи до надкороткого відрізка (буквально до «протриматися зараз») є типовою відповіддю системи на тривалу загрозу: майбутнє не зникає, але воно перестає бути оброблюваним ресурсом психіки. У нашій вибірці це видно особливо чітко: половина респондентів досі існує в режимі короткого горизонту, що типово для стану хронічної мобілізації

нервової системи і гіперпильності, описаної у клінічних спостереженнях ветеранів (Shay; Litz).

Найделікатніший показник - «Моральна дозволеність майбутнього». Рівно половина учасників (50,00 %) відчуває, що має право жити далі, відновлюватися, бути в стосунках, мати спокій, будувати мирні плани, а інша половина або не дає собі цього права, або ставить його під сумнів. Це напряму відповідає тому, що Бретт Літц (Brett Litz) і колеги описують як моральну травму: глибоке внутрішнє переживання провини, сорому або зради моральних принципів, яке породжує думку «я не маю морального права просто жити далі нормально, коли інші не повернулися». У наших даних ця моральна складова проявляється не як суто емоційний симптом (тривога чи смуток), а як етичний бар'єр ідентичності. Тобто людина не просто боїться майбутнього, вона вважає, що не має права на нього.

Якщо подивитися на часову перспективу за адаптованою версією опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) в українській адаптації Оксани Сеник, ми бачимо виразну багатошарову часову структуру, що загалом узгоджується з тим, про що писали Зімбардо і Сеник: у людей може одночасно співіснувати насичене негативне минуле (травма, втрата, біль) і позитивне минуле (гордість, взаємопідтримка, значущість виконаної місії). У нашій вибірці більшість респондентів мають підвищені показники і за «негативним минулим», і за «позитивним минулим». Тобто минуле для них - одночасно джерело болю і джерело сенсу. Це прямо перегукується з описами бойового братерства у Джона Шея, де минуле стає не просто травматичним досвідом, а моральним ядром ідентичності («я той, хто був там з ними»).

Паралельно понад половина учасників демонструє підвищені значення за шкалою «фаталістичне теперішнє», яке відображає переживання нинішнього моменту як такого, де контроль різко обмежений: «так склалося, інакше не буде». Такий спосіб переживання теперішнього характерний для ситуацій, де людина тривалий час жила за логікою наказу, виживання та зовнішніх умов. Водночас орієнтація на майбутнє (у значенні планування, уявлення про

наступний етап життя) також підвищена у значної частини респондентів. Це виглядає парадоксально, але добре пояснюється в межах тієї ж моделі часової перспективи Зімбардо: людина може одночасно відчувати теперішнє як некероване й небезпечне, але все ж утримувати ідею «я маю бути далі». Тобто майбутнє в психіці існує не як комфорт, а як продовження обов'язку.

Кореляційний аналіз дозволяє подивитися, як ці фрагменти збираються в цілісний психологічний профіль. Перше, що звертає увагу, - роль страху невдачі. Чим сильніший страх «я не впораюся після цього етапу», тим слабше виражена орієнтація на майбутнє і тим менш емоційно доступним стає уявлення «життя після». Зв'язок між страхом невдачі та зниженням майбутньої орієнтації показує, що для частини військових саме внутрішня вимога бути «достатньо добрим у цивільному житті» стає бар'єром: «якщо я не виправдаю очікувань - це моя вина, краще не планувати взагалі». Цей механізм добре вписується в когнітивну логіку провини і сорому, яку описував Бек у контексті депресії, та в уявлення про надмірну самовимогливість у ветеранів, на які вказують Літц і співавтори.

Друге - зв'язок тривожності як риси (STAI-T за Спілбергером і Ханіним) із часом. Висока особистісна тривожність не означає «відмова від майбутнього», навпаки: такі учасники залишаються одночасно в напруженому теперішньому й постійно прокручують сценарії наперед. Це дуже схоже на феномен гіперпильності, описаний у клінічних дослідженнях післятравматичних станів: «я весь час насторожі, і я мушу заздалегідь знати, що буде далі». Іншими словами, тривога тут не руйнує планування - вона його перетворює на обов'язок. Це важливо і практично, тому що показує: підвищена тривожність не завжди дорівнює апатії чи відмові від життя.

Третє - ми бачимо негативний зв'язок між мотивацією до успіху та фаталістичним теперішнім. Там, де зберігається внутрішній імпульс «я хочу впоратися», слабшає позиція «від мене нічого не залежить». Тобто навіть дуже невеликі зони особистого впливу (побут, лікування, контакт із близькими, оформлення документів тощо) стають на цьому етапі не просто технічними діями, а психологічно опорними точками, які зменшують відчуття тотальної

безпорадності. Це узгоджується з підходами когнітивно-поведінкової терапії (Бек), які наголошують на відновленні почуття впливу через конкретні кроки, і з практичними рекомендаціями підтримки ветеранів у перехідний період, які описують Літц та колеги: маленькі дії повертають собі статус суб'єкта.

Окремо треба прокоментувати виявлений зв'язок між тяжкістю депресії (за Беком) і моральною дозволеністю мати майбутнє. Формально кореляція додатна, що на перший погляд виглядає несподівано: логічно було б очікувати, що чим важча депресія, тим менше людина дозволяє собі право на спокійне майбутнє. Але в наших даних видно інше: для частини учасників тяжка депресивність - це не просто емоційне виснаження, а ще й глибоке проживання втрат і відчуття боргу перед тими, хто не вижив. У цій логіці «я маю бути далі» звучить не як «я хочу бути щасливим», а як «я зобов'язаний продовжувати жити замість тих, хто не повернувся». Такий тип внутрішнього дозволу на життя після бою описується у роботах про моральну травму (Літц) і провину вцілілого (Шей): майбутнє дозволяється не як право, а як обов'язок. Це пояснює, чому високі депресивні показники не обов'язково знімають моральне «я маю жити далі», а іноді навіть посилюють його.

Якщо зіставити наші результати з тим, що відомо з попередніх досліджень військових і ветеранів, можна сказати так. По-перше, загальний емоційний стан нашої вибірки відповідає тому, що описували Спілбергер, Ханін, Літц і Шей у контексті бойового стресу: поєднання тривоги, депресивності, гіперпильності, втоми, відчуття внутрішнього виснаження й труднощів у поверненні до звичайних соціальних ролей. По-друге, ми підтверджуємо ключовий висновок досліджень моральної травми (Літц, Шей): для значної частини військових бар'єр до відновлення лежить не тільки в емоційній сфері («мені важко»), а й в етичній («чи маю я право жити далі»). По-третє, результати узгоджуються зі змістом теорії часової перспективи Зімбардо та її української адаптації, виконаної Сеник: минуле виявляється одночасно болючим і ціннісним, теперішнє - напруженим і частково некерованим, а майбутнє - не завжди радісним, але таким, що існує як вимога бути далі. По-четверте, ми частково розходимося з класичним уявленням про те, що люди з вираженою

посттравматичною симптоматикою «не бачать жодного майбутнього»: у нашій вибірці значна частка військових таки формує сценарій «життя після», але цей сценарій часто не переживається як вільний і бажаний, а радше як продовження боргу.

У підсумку виходить така картина. Образ майбутнього у військовослужбовців - це не просто набір планів на «мирне життя». Це морально і психологічно напружений внутрішній простір, у якому сходяться депресія (за Беком), тривога і гіперпильність (за Спілбергером і Ханіним), травматично насичене минуле й звужений часовий горизонт теперішнього (у термінах часової перспективи Зімбардо й у вимірах, адаптованих Сеник), а також глибока етична дилема, яку в літературі про ветеранів описують Літц і Шей як ядро моральної травми: «чи маю я право бути далі живою людиною, якщо інші не повернулися». Саме ця дилема - не тільки емоційний біль, а й моральне самозаборонення майбутнього - виглядає одним із центральних бар’єрів відновлення і мирної реінтеграції.

На основі отриманих кількісних результатів можна запропонувати комплекс рекомендацій, спрямованих на психологічну підтримку, соціально-побутову адаптацію та подальшу реінтеграцію військовослужбовців після періоду інтенсивного бойового або реабілітаційного навантаження. Рекомендації подані з урахуванням виявлених у вибірці ризикових зон: високого рівня депресивної симптоматики та ситуативної тривожності, звуження часової перспективи до «дуже близького майбутнього», зниження суб’єктивного відчуття контролю над власним життям і внутрішньої моральної заборони «мати право на життя після служби».

Психологічний супровід та кризова підтримка:

1.З огляду на те, що понад половина обстежених продемонструвала тяжкий рівень депресивних проявів, доцільно передбачати на етапі лікування та реабілітації не лише медичний супровід, але й обов’язковий психологічний скринінг станів, пов’язаних із депресивністю, безнадією, самознеціненням і наявністю суїцидальних думок. Такий скринінг має проводитися не епізодично, а регулярно.

2.Важливо впроваджувати короткі, структуровані психоедукаційні модулі (індивідуальні або групові), спрямовані на:

о нормалізацію переживань тривоги і втоми як очікуваних реакцій на бойовий/стресовий досвід;

о навчання базових технік регуляції напруги, сну, гострої тривоги;

о зменшення стигми щодо звернення по допомогу.

Це особливо актуально, враховуючи, що стан більшості учасників зафіксований не як «далекий посттравматичний наслідок», а як актуальна емоційна перевантаженість «тут і тепер».

3.У роботі з військовослужбовцями доцільно враховувати не лише емоційну, але й моральну складову дистресу (провина вцілілого, сумніви у власному праві «жити далі»). Робота лише з емоційними симптомами («тривога», «депресивність») може виявитися недостатньою без адресації морально-ціннісного виміру пережитого досвіду.

Підтримка формування образу майбутнього:

1.Дані показали, що у значної частини респондентів майбутнє принаймні частково структуроване: існує уявлення про певну послідовність дій після завершення служби / лікування. Це потенціал, який бажано цілеспрямовано посилювати.

Рекомендовано включати в програми реабілітації вправи та обговорення, спрямовані на конкретизацію майбутніх кроків: медичне відновлення, побутове середовище, контакти з родиною, робочі / освітні варіанти. Чим більш описаним є сценарій «я далі», тим вищим стає суб’єктивне відчуття керованості власним життям.

2.Формування образу майбутнього не варто зводити до суто професійної перспективи («де працюватимеш?»). У значної частини військовослужбовців критичними є елементи звичайного повсякденного функціонування: сон, особистий час, спілкування з близькими, побутова автономія, відчуття безпеки. Доцільно розглядати такі аспекти як повноцінні компоненти плану життя після служби.

3.Важливо окремо працювати з установкою «майбутнє - це іспит, який я

можу не скласти». У вибірці фіксувався виражений страх невдачі, який супроводжується очікуванням власної неадекватності до «мирних» вимог. У такому випадку майбутнє сприймається не як ресурс, а як тиск. Тому під час психологічного супроводу доцільно наголошувати не на негайній «успішності», а на праві на поступове входження в цивільне життя.

Відновлення суб'єктивного контролю над життям:

1.Близько половини респондентів не відчувають себе суб'єктами власного подальшого життя (зниження відчуття суб'єктивного контролю). Втрата суб'єктності, зазвичай, підсилює фаталістичне ставлення до теперішнього («нічого не залежить від мене») і ускладнює ресоціалізацію.

2.Практично це означає, що супровід військовослужбовця має містити не лише підтримку, а й поступове повернення йому можливості приймати рішення. Йдеться не лише про «великі» життєві вибори, а й про дрібні, але конкретні дії, де саме він ухвалює рішення щодо власного режиму, способу реабілітації, форм участі в підтримувальних програмах тощо.

3.Таке «повернення керованості» виконує подвійну функцію: зменшує відчуття безсилля у теперішньому та одночасно підсилює готовність формувати сценарій майбутнього як власного, а не нав'язаного.

4.З огляду на отриману негативну кореляцію між мотивацією до успіху та фаталістичним сприйняттям теперішнього, доцільно підтримувати (а не знецінювати) прагнення військовослужбовця «діяти», «бути корисним», «щось робити самому». Для частини респондентів це не питання амбіції, а спосіб утримати відчуття себе як активного суб'єкта.

Розширення часової перспективи:

1.Половина обстежених фактично мислить майбутнє у дуже короткому часовому горизонті («просто протриматися зараз / найближчі дні»). Це типовий наслідок тривалого перебування в умовах загрози, коли нервова система функціонує у режимі виживання. Така позиція не є ознакою «відсутності мотивації», а є захисним механізмом.

2.В реабілітаційних програмах доцільно не вимагати одразу довгострокових планів («на рік – два»), а працювати поступово: спочатку - горизонт у кілька

днів, тиждень, місяць; далі - три місяці; лише потім - пів року і більше. Такий підхід знижує емоційне перевантаження і робить уявлення про майбутнє психологічно переносимим.

3.Практична робота з часовою перспективою може включати питання на кшталт «як може виглядати твій більш-менш стабільний день через місяць?», а не «ким ти бачиш себе через п’ять років?». Фактично йдеться про побудову «містків» між сьогоденням і майбутнім, а не про стрибок у віддалену перспективу.

Подолання моральної заборони на «життя після»:

1.Дані показали, що для половини респондентів моральна дозволеність майбутнього є проблемною зоною. Тобто не стільки «я не можу», скільки «я не маю права дозволити собі спокій, близькість, відновлення, нормальне життя». Це не лише емоційна, але й ціннісно-етична криза.

2.У таких випадках доцільно цілеспрямовано включати до програм підтримки елементи опрацювання моральної травми та провини вцілілого. Йдеться про можливість проговорити досвід не лише на рівні фактів («що сталося»), а й на рівні сенсу («чому я маю право бути живим далі», «що означає продовжувати жити, якщо інші не повернулися»).

3.Важливим компонентом такої роботи може бути групова взаємодія з іншими військовослужбовцями. Підтвердження від «своїх», що право на відпочинок і відновлення не є зрадою, часто працює ефективніше за зовнішні раціональні аргументи. Це знижує ризик самозвинувачення й саморуйнівних установок.

4.Важливо поступово змінювати логіку «я мушу жити далі лише як борг перед загиблими» на логіку «я маю право жити далі як суб’єкт власного життя». У нашій вибірці зафіксовано випадки, де право на майбутнє утримується через відчуття обов’язку («я повинен існувати заради них»), але таке право не обов’язково переживається як внутрішньо прийняте. Без трансформації цієї позиції ризик дезадаптації після демобілізації зберігається.

Залучення сім’ї та близького оточення:

1.Для успішної ресоціалізації важливо працювати не лише з

військовослужбовцем, а й з його найближчим соціальним оточенням (родина, партнери, найближчі друзі). Близьким необхідно пояснювати природу станів, виявлених у дослідженні: підвищена пильність, тривожність, емоційна втома, труднощі зі сном, уникання розмов про майбутнє тощо не є проявами «небажання адаптуватися» або «байдужості», а є типовими наслідками тривалого перебування в умовах небезпеки.

2.Рекомендовано інформувати сім'ї про те, що звужений часовий горизонт («я не можу думати далі, ніж на кілька днів уперед») не означає безвідповідальності чи байдужості до спільного життя. Це радше тимчасова функціональна адаптація нервової системи. Така комунікація знижує взаємні претензії й додаткову провину.

3.Важливо уникати з боку оточення тиску типу «доведи, що недарма вижив», «ти маєш зараз максимально реалізуватися» тощо. Зафіксований у вибірці страх невдачі показує, що подібний тиск може не мобілізувати, а навпаки - зробити майбутнє психічно нестерпним.

У цілому рекомендований підхід передбачає зміщення фокусу з виключно симптомоорієнтованої моделі («депресія», «тривога») до моделі суб'єктності та життєвої перспективи. Отримані результати показали, що для значної частини військовослужбовців ключовими є не лише настрій і рівень тривожності як такі, а питання: «чи я маю майбутнє?», «чи я здатний на нього впливати?», «чи я взагалі маю право на нього?». Саме робота з цими питаннями, а не лише редукція симптомів, може бути вирішальною для довгострокової психологічної адаптації та успішної інтеграції у мирне життя.

Висновки до розділу 3

Отримані дані показують дуже високий рівень емоційного навантаження у військовослужбовців на етапі відновлення. Понад половина респондентів мають показники тяжкої депресивної симптоматики, майже три чверті перебувають у стані підвищеної ситуативної тривоги. Це не віддалені наслідки минулого досвіду, а актуальний стан: поєднання виснаження, безнадійності, самозвинувачення й одночасно постійної внутрішньої мобілізації та очікування

загрози. Такий профіль свідчить про ризик саморуйнівних стратегій і труднощів у переході до мирних ролей.

Попри це, результати не зводяться до повної втрати перспективи. У більш ніж половини учасників уже є хоча б базовий сценарій «життя після»: вони можуть назвати конкретні кроки (відновлення, побут, повернення до ролей), і саме це є маркером збереженої суб'єктності. Така ж частка може емоційно витримувати думку про майбутнє - воно не сприймається як абсолютно заборонена або нестерпно болюча тема. Це означає, що для значної кількості військовослужбовців майбутнє існує не тільки як абстракція, а як життєвий план, який вони в принципі готові прийняти.

Водночас виявлено три критичні зони вразливості. По-перше, контроль: майже половина респондентів не відчувають, що їхнє подальше життя належить їм самим, і сприймають його як щось нав'язане обставинами. По-друге, час: лише половина здатна мислити хоча б на кілька місяців уперед, інші залишаються в режимі «вижити зараз», тобто живуть з різко звуженим часовим горизонтом. По-третє, право на спокійне майбутнє: тільки половина внутрішньо визнає, що має моральне право жити далі, відновлюватися, мати близькість і стабільність; інша половина сумнівається в самому праві «бути далі», відчуваючи провину перед загиблими. Це означає, що бар'єр до адаптації носить не лише емоційний, а й етичний характер.

Кореляційний аналіз уточнює механіку цих бар'єрів. Страх невдачі виявився пов'язаним зі зниженням орієнтації на майбутнє: чим сильніша внутрішня установка «я не впораюся після служби», тим слабше людина дозволяє собі уявляти майбутнє як безпечний простір. У такому випадку майбутнє переживається не як ресурс, а як джерело потенційного провалу. При цьому це не байдужість, а виснажена відповідальність: «якщо не впораюсь - це моя вина». Водночас тривожність не завжди руйнує планування. Для частини респондентів вона набуває форми гіперпильності: постійного сканування ризиків і спроби тримати під контролем наступні кроки. Тобто тривога не завжди дорівнює апатії; інколи це спосіб утримати готовність діяти.

Окремо важливо, що тяжка депресивність не завжди означає повну

внутрішню відмову від майбутнього. У частини військовослужбовців право «жити далі» зберігається у формі боргу перед тими, хто не повернувся - не як «я хочу жити», а як «я мушу жити». Це підтримує виживання, але робить майбутнє не простором власного життя, а тягарем. У часовій перспективі минуле для більшості одночасно болюче й значуще, теперішнє - небезпечне й частково некероване, а майбутнє існує радше як продовження обов'язку «бути далі», ніж як простір бажаного спокою.

Отже, образ майбутнього у військовослужбовців - це не лише набір планів на цивільне життя, а внутрішній конфлікт між бажанням (або обов'язком) бути далі і сумнівом у праві на це «далі». Психологічна підтримка таких військовослужбовців не може обмежуватися зниженням тривоги й депресивності. Вона повинна відновлювати відчуття суб'єктності («я впливаю»), поступово розширювати часовий горизонт («у мене є не лише сьогодні, а й завтра») і знімати внутрішню моральну заборону на мирне життя («я маю право жити не тільки як борг, а як власне життя»). Саме ці компоненти, а не лише редукція симптомів, визначатимуть якість довгострокової адаптації та успішність повернення до мирних ролей.

ВИСНОВКИ

Образ майбутнього військовослужбовця - це не просто бачене «життя після служби», а складний психологічний конструкт, у якому поєднані часові уявлення, емоційні стани, мотиваційні підстави жити далі й моральні умови дозволеності цього життя. У роботі було поставлено мету проаналізувати психологічні особливості образу майбутнього у військовослужбовців, виявити фактори, що його підтримують або руйнують, та обґрунтувати психологічні умови адаптації після бойового досвіду. Ця мета реалізована через поєднання теоретичного аналізу, якісного емпіричного дослідження та кількісної діагностики стану військовослужбовців, що перебувають на етапі лікування й реабілітації.

На теоретичному рівні показано, що образ майбутнього доцільно розглядати як інтеграцію трьох компонентів: когнітивного (сценарії й плани «що буде далі»), емоційного (ставлення до цих сценаріїв - надія, тривога, сором, провина) і мотиваційного (внутрішня готовність рухатися в цей бік). Така структура забезпечує регулятивну функцію (керує поведінкою зараз через уявлення про потім), структуроутворюючу (зв’язує минуле, теперішнє й майбутнє в одну особисту історію) та адаптивну (допомагає втриматися під тиском невизначеності). Показано, що для військовослужбовця ці компоненти не є абстракцією: планування стосується не лише професійної самореалізації, а елементарних умов безпеки, можливості повернутися додому, підтримати побратимів і зберегти честь підрозділу. Тобто майбутнє у цій групі має одночасно індивідуальний і колективний зміст.

Уточнено, що формування образу майбутнього у військовому середовищі відбувається під специфічним тиском факторів служби: жорстка ієрархія, постійний ризик, необхідність швидкого прийняття рішень, ротації, досвід втрат, відрив від цивільного життя. Це звужує часову перспективу - значна частина військовослужбовців мислить не роками, а днями й тижнями («дожити до ротації», «утримати позицію», «повернутися з бойового виходу без втрат»), що є адаптивним у бою, але ускладнює перехід до мирного життя. Водночас виявлено, що цей образ майбутнього носить моральний характер: він включає

питання права на подальше життя («чи я маю моральне право бути живим і щасливим, якщо інші не повернулися») і почуття боргу («я мушу жити далі замість тих, хто загинув»). Саме ця моральна площина відрізняє образ майбутнього військовослужбовця від образу майбутнього цивільної людини, де зазвичай домінують індивідуальні плани розвитку й самореалізації.

У якісному блоці роботи показано, що військовослужбовці часто описують майбутнє не суто в категоріях особистих цілей («я після війни зроблю…»), а через категорії відповідальності («я не маю права зламатися, бо хтось загинув», «я повинен триматися заради побратимів і сім'ї»). Виявлені наративні схеми дають змогу простежити, як змінюється часовий горизонт: від повної відмови думати про «потім», через короткостроковий горизонт виживання, до поступової конкретизації сценарію життя після служби (відновлення здоров'я, повернення до родини, професійна переорієнтація). Важливо, що поява такого сценарію - навіть дуже попереднього - є не просто планом на майбутнє, а внутрішнім стабілізатором, маркером того, що людина починає повертати собі суб'єктність і відновлює право існувати в мирній ролі. Цей результат підтвердив доцільність застосування травмоорієнтованого підходу та інтерпретативно-феноменологічного аналізу, оскільки стандартні опитувальники не фіксують морального виміру «я маю право жити далі».

Кількісний блок дав змогу окреслити психологічний профіль групи. Більше половини учасників мають показники тяжкої депресії за шкалою Бека, що супроводжується безнадією, самознеціненням, виснаженням і ризиком суїцидальних думок. Паралельно у 43,33 % респондентів зафіксовано високий рівень ситуативної тривоги за STAI, тобто гостру емоційну мобілізацію «тут і тепер», стан постійної настороженості. Це означає, що значна частина вибірки одночасно виснажена й перезбуджена - поєднання, характерне для бойового стресу і моральної травми. Водночас результати не зводяться до моделі «тотальне виснаження = повна втрата майбутнього». У понад половини військовослужбовців майбутнє вже частково структуроване (є певна послідовність кроків після служби), і воно емоційно переносиме - думка про «життя після» не викликає миттєвого внутрішнього зриву. При цьому лише

половина відчуває, що має право жити далі у моральному сенсі, і лише половина допускає для себе бодай середньостроковий часовий горизонт (місяці, рік), тоді як інша половина існує майже виключно в режимі короткого виживання. Ці дані показують, що головний бар'єр - не тільки емоційна перевтома, а глибша ідентифікаційно-моральна криза: «чи можу я бути цивільним і дозволити собі спокій, не зрадивши пам'ять тих, хто не повернувся».

Кореляційний аналіз продемонстрував системні зв'язки між емоційними станами, часовою перспективою та образом майбутнього. Страх власної неспроможності («я не впораюся після служби») виявився пов'язаним зі зниженням орієнтації на майбутнє і скороченням часової перспективи: якщо я вважаю, що не витримаю «життя після», я припиняю його уявляти. Разом із цим цей страх не дорівнює пасивності: він поєднується не з фаталізмом («нічого не залежить від мене»), а з надмірною самовимогливістю («я мушу відповідати завищеним критеріям»), що створює ризик саморуйнування. Крім того, тривожність як стійка риса в нашій вибірці не руйнує планування, а навпаки змушує людину постійно «сканувати наперед» і контролювати майбутні варіанти розвитку подій. Це дозволяє зробити важливий висновок: не кожна висока тривожність у військовослужбовця - це безпомічність; часто це надконтроль і гіперпильність, які одночасно виснажують і підтримують життєздатний сценарій «далі».

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо психологічного супроводу військовослужбовців у період лікування, реабілітації та повернення до мирного життя. Серед ключових напрямів: регулярний скринінг депресивних і тривожних станів; робота не лише з емоційною, а й з моральною складовою травматичного досвіду (провина вцілілого, право «жити далі»); поступове розширення часової перспективи від кількох днів до кількох місяців, замість вимоги «одразу думати на роки вперед»; підтримка відчуття суб'єктності через повернення людині можливості ухвалювати власні рішення навіть у дрібницях; залучення близьких і побратимів як ресурсів нормалізації стану, а не як джерел додаткового тиску («доведи, що не дарма вижив»). Усі ці

кроки спрямовані не тільки на зменшення симптомів депресії й тривоги, а на відновлення внутрішнього права військовослужбовця мати свій життєвий сценарій і бачити себе в ньому як активного суб'єкта, а не лише як носія боргу.

У сукупності результати дослідження дозволяють зробити узагальнюючий висновок. Образ майбутнього у військовослужбовців є центральним психологічним маркером адаптації: він показує, чи може людина мислити себе живою після бойового досвіду, чи дозволяє собі бути суб'єктом власного життя, чи має ресурс і моральну підставу існувати далі в мирних ролях. Виявлено, що навіть за умов високої депресивності, підвищеної тривоги, втрат і моральних конфліктів значна частина військових утримує - принаймні в первинному вигляді - сценарій подальшого життя. Водночас для іншої частини бар'єром виступає не тільки емоційне виснаження, а внутрішня заборона мати це життя. Саме робота з цією забороною, із правом «я можу бути далі», постає ключовою умовою успішної психологічної реабілітації та соціальної реінтеграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bryan C. J. Rethinking Suicide: Why Prevention Fails, and How We Can Do Better. New York: Oxford University Press, 2021. URL: https://global.oup.com/ .
2. Bryan C. J., Bryan A. O., Roberge E. Moral injury, suicidal ideation, and self-forgiveness in military personnel. Psychological Services. 2022. Vol. 19, no. 4. P. 807–816. URL: https://psycnet.apa.org/journals/ser/ .
3. Current psychiatry reports. *SpringerLink*. URL: https://link.springer.com/journal/11920.
4. Dr. philip G. zimbardo. *Dr. Philip G. Zimbardo*. URL: https://www.zimbardo.com.
5. Flood A., Keegan R. J. Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003 .
6. Horn S. R., Charney D. S., Feder A. Understanding and enhancing resilience in the face of moral stress and trauma. Current Psychiatry Reports. 2022. Vol. 24. P. 301–315. URL: https://link.springer.com/journal/11920 .
7. Journal of military, veteran and family health. URL: https://utppublishing.com/journal/jmvfh.
8. Litz B. T. Moral injury: state of the science. *Journal of traumatic stress*. 2025. URL: https://doi.org/10.1002/jts.23125 .
9. Litz B. T. The future of moral injury and its treatment. *Journal of military, veteran and family health*. 2023. Vol. 9, no. 2. P. 1–5. URL: https://doi.org/10.3138/jmvfh.9.2.ed .
10. Litz B. T., Walker H. E. Moral injury: an overview of conceptual, definitional, assessment, and treatment issues. *Annual review of clinical psychology*. 2025. URL: https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081423-022604 .
11. Maguen S., Griffin B. J., Nash W. P., Litz B. T. Moral injury in service members and veterans: clinical implications for assessment and treatment. Current Psychiatry Reports. 2022. Vol. 24. P. 245–257. URL: https://link.springer.com/journal/11920 .
12. Mental health and psychosocial support in ukraine: coping, help-seeking

and health systems strengthening in times of war. interdisciplinary desk review published by ARQ national psychotrauma centre and VU amsterdam / I. Frankova et al. 2024. URL: https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33092.85123.

13. Moral injury: an integrative review / B. J. Griffin et al. *Journal of traumatic stress*. 2019. Vol. 32, no. 3. P. 350–362. URL: https://doi.org/10.1002/jts.22362 .

14. Pietrzak R. H., Southwick S. M. Psychological resilience in trauma-exposed military personnel and veterans. Annual Review of Clinical Psychology. 2021. Vol. 17. P. 521–549. URL: https://www.annualreviews.org/journal/clinpsy .

15. Rahimov F. When common disease is uncommon. *The New England Journal of Medicine*. URL: https://www.nejm.org.

16. Schnurr P. P., Lunney C. A., Resick P. A. Posttraumatic stress disorder and functional outcomes in veterans: a longitudinal analysis. Journal of Traumatic Stress. 2021. Vol. 34, no. 5. P. 812–825. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/journal/15736598 .

17. Strengthening national capacity for mental health and psychosocial support during the war: WHO support to ukraine in 2022. *WHO*. URL: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/special-initiative/who-mhpss-support-to-ukraine_feb_2023.pdf.

18. United Nations Development Programme (UNDP) in Ukraine. «На платформі “е-Ветеран” можна подати заяву до фахівця із супроводу ветеранів та демобілізованих осіб»: пресреліз, 3 грудня 2024. Kyiv: UNDP Ukraine, 2024. URL: https://www.undp.org/ .

19. Use of the manual. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 2022. URL: https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787.use_of_dsm_5 .

20. World health organization (WHO). *World Health Organization (WHO)*. URL: https://www.who.int/ .

21. Аналіз існуючих систем оцінювання військово-службовців в арміях франції, великобританії, сша / А. Рибидайло та ін. *Військова освіта*. 2022. С.

219–233. URL: https://doi.org/10.33099/2617-1783/2022-45/219-233 .

22. Бегеза Л. Є., Бугайова Н. М., Опанасенко С. В. Емпіричне дослідження особливостей проявів птср у військовослужбовців. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2025. № 2. С. 170–174. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.2.30 .

23. Бунас А. А. Часова перспектива як один із чинників розгортання прогностичної компетентності особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. No. 1. P. 38–41. URL: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.1.6.

24. Васянович Г., Щеглов А. Стратегічні виклики сучасного військово-патріотичного виховання майбутнього офіцера збройних сил україни. *Молодь і ринок*. 2024. № 3/223. С. 12–18. URL: https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.301958 .

25. Гайович Г., Шихненко К., Арехтейчук О. Кризова комунікація: зарубіжний досвід і реалії україни. *Науковий вісник: державне управління*. 2023. № 2 (14). С. 134–161. URL: https://doi.org/10.33269/2618-0065-2023-2(14)-134-161 .

26. Діброва В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЧАСОВИХ ПЕРСПЕКТИВ І БАЗИСНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ. *Габітус*. 2021. No. 31. P. 9–15. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/11.pdf.

27. Добриніна І. В. Індивідуально-психологічні репрезентації особистістю образу світу майбутнього : доктор філософії. Одеса, 2023. 213 с. URL: https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/science/razovi_spec_vcheni_rady/df280532023/diss_dobrynina_iv.pdf.

28. Добриніна І. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження образу майбутнього. *Science and education a new dimension*. 2022. Т. 103, X (265). С. 54–57. URL: https://doi.org/10.31174/send-pp2022-265x103-08.

29. Кабінет Міністрів України. Постанова Кабінету Міністрів України від 26 січня 2024 р. № 44 «Про внесення змін у пункт 1 Переліку закладів

охорони здоров’я, що надають медичну допомогу постраждалим в умовах воєнного стану», щодо мережі центрів реабілітації ветеранів війни, зокрема Центру комплексної реабілітації ветеранів війни «Лісова поляна» МОЗ України. Київ, 2024. URL: https://www.kmu.gov.ua/ .

30. Кременчуцька М. К., Добриніна І. В. Образ майбутнього: конструювання та репрезентація. *Психологія та соціальна робота*. 2020. № 2(52). С. 84–95. URL: https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.2(52).225431.

31. Мацегора Я., Колесніченко О., Лещенко С. Очікування щодо образу командира у військовослужбовців Національної гвардії України. *Disaster and crisis psychology problems*. 2022. URL: https://doi.org/10.52363/dcpp-2023.2.5 .

32. Мацегора Я., Колесніченко О., Приходько І. Очікування щодо образу ефективного лідера у військовослужбовців Національної Гвардії України. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. № 1(60) 2023. С. 69–83. URL: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-60-1-69-83 .

33. Міністерство охорони здоров’я України. План заходів щодо реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров’я в Україні на період до 2030 року: проєкт розпорядження Кабінету Міністрів України. Київ: МОЗ України, 2023. URL: https://moz.gov.ua/ . Міністерство охорони здоров'я України

34. Міністерство у справах ветеранів. *Міністерство у справах ветеранів*. URL: https://mva.gov.ua .

35. Острова В. Д. Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді : thesis. 2015. URL: http://lib.iitta.gov.ua/707866/1/dis%20Ostrova.pdf .

36. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил україни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 134–141. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-134-141 .

37. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(50)Т3. С. 255–266. URL: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-255-266 .

38. Пенькова Н., Шевченко В. Проблеми соціально-психологічної

адаптації курсантів національної гвардії України до навчання. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. № 24. С. 112–120. URL: https://doi.org/10.15330/psp.24.112-120.

39. Подлиняєва Х. В., Тробюк Н. Ю. Специфіка зрілої поведінки військовослужбовців Національної гвардії України. *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології*. 2024. URL: https://doi.org/10.36059/978-966-397-380-7-31 .

40. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід ізраїлю / В. Володимирівна та ін. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach*. 2023. Т. 16. С. 107–118. URL: https://doi.org/10.54264/0066 .

41. Раєвська Я., Твердохліб Н. Психологія стресостійкості військовослужбовців: теоретичний дискурс. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія*. 2023. № 3(59). С. 19–23. URL: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.3 .

42. Рябоконь В., Чередниченко Т. Кризова ситуація як джерело розвитку особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. С. 151–157. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-151-157 .

43. Спіріна Т., Дуля А., Боброва О. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Humanitas*. 2025. № 1. С. 157–162. URL: https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.1.21 .

44. Теслюк В. Особливості проявів птср у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. С. 189–198. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-189-198 .

45. Толмачов О. Посттравматичний стрес у військовослужбовців у розрізі суспільного управління. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2025. № 12(54). URL: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12(54)-395-406 .

46. Тохтамиш О. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2018. Вип. 1 (3). С. 57–62.

47. Труляєв Р. О. Стиль саморегуляції як фактор соціально-психологічної адаптації. *Educational dimension*. 2022. Т. 29. С.

387–395. URL: https://doi.org/10.31812/educdim.4975 .

48. Турбан В. Дослідження статусу психології особистості в Українській науці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. № 3(62)Т.2. С. 88–100. URL: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-88-100 .

49. Турбан В. Структура та зміст соціокультурних детермінант розвитку психології особистості в Україні (XX-XXI століття). *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 2(58). С. 180–189. URL: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-180-189 .

50. Шаульська Л. Толерантність до невизначеності як чинник психологічної стійкості військовослужбовців: кваліфікаційна робота (магістерська програма з психології). Львів: Український католицький університет, 2024. URL: https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/839f3478-da6b-4128-a4b7-d18caa0234fc/download . UCU Repository

51. Шкала депресії Бека. *Інформаційний портал MozOk.ua | Доступно про складні хвороби*. URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2701-shkala-depres-beka.

52. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). *Інформаційний портал MozOk.ua | Доступно про складні хвороби*. URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI.

53. Шпортун О., Савчук З. Психологічні особливості військовослужбовців з проявами птср. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2024. № 1(43). URL: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-951-970 .

54. Яланська С. П. Психолого-педагогічні засоби гармонізації психоемоційного стану та розвитку креативності особистості в умовах вищої школи. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2023. № 5. С. 44–48. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.7.

ДОДАТКИ

Додаток А

Матриця рангових кореляцій Спірмена (ρ) між емоційними станами, часовою перспективою та показниками образу майбутнього у вибірці військовослужбовців

Змінна	BDI-II	STAI-S	STAI-T	Мотивація до успіху	Страх невдачі	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне майбутнє	СМ	ЕПМ	СКМ	ЧГМ	МДМ
BDI-II	1,000	0,153	–0,124	–0,126	0,052	0,028	–0,055	–0,111	–0,091	–0,022	0,123	–0,097	0,040	0,247	–0,054
STAI-S		1,000	0,132	0,033	–0,345**	0,096	0,039	0,077	0,049	0,044	–0,104	–0,175	0,038	–0,084	–0,010
STAI-T			1,000	–0,129	–0,236	0,143	0,273*	0,301*	0,116	0,211	–0,152	0,071	–0,031	0,038	0,122
Мотивація до успіху				1,000	0,007	–0,108	–0,098	–0,081	–0,019	–0,303*	–0,025	–0,105	–0,133	–0,148	–0,066
Страх невдачі					1,000	–0,318*	–0,281*	–0,374**	0,031	–0,275*	–0,030	0,064	0,085	–0,187	0,214
Негативне минуле						1,000	0,798**	0,773**	0,675**	0,843**	0,003	0,061	–0,004	0,180	0,126
Гедоністичне теперішнє							1,000	0,749**	0,531**	0,790**	0,124	0,063	0,154	–0,011	0,102
Майбутнє								1,000	0,459**	0,744**	0,044	0,005	–0,049	0,136	0,047
Позитивне минуле									1,000	0,644**	0,021	0,062	–0,011	0,006	0,193
Фаталістичне майбутнє										1,000	–0,028	0,119	0,017	0,088	0,136
СМ											1,000	–0,034	0,152	0,124	0,031
ЕПМ												1,000	–0,126	–0,116	0,174
СКМ													1,00	–0,1	–0,04

													0	99	1
ЧГМ														1,000	–0,194
МДМ															1,000

ρ Спірмена - ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена.

«Значущість (2-сторон.)» - р-рівень двосторонньої перевірки.

**** - кореляція значуща на рівні р < 0,01 (двосторонньо).**

* **- кореляція значуща на рівні р < 0,05 (двосторонньо).**

Додаток Б

Матриця парних кореляцій Пірсона (r) між емоційними станами, часовою перспективою та показниками образу майбутнього у вибірці військовослужбовців

		BDI-II	STAI-S	STAI-T	Мотивація до успіху	Страх невдачі	Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне майбутнє	СМ	ЕПМ	СКМ	ЧГМ	МДМ
BDI-II	Кореляція Пірсона	1	0,130	-0,104	-0,135	0,031	0,060	-0,028	-0,062	-0,073	-0,039	0,107	-0,109	0,005	0,291*	-0,044
	Значущість (2-сторон.)		0,321	0,428	0,303	0,813	0,649	0,835	0,640	0,581	0,767	0,414	0,406	0,972	0,024	0,741
STAI-S	Кореляція Пірсона	0,130	1	0,174	0,033	-0,352**	0,077	0,051	0,089	0,024	0,063	-0,146	-0,213	-0,031	-0,099	0,019
	Значущість (2-сторон.)	0,321		0,183	0,800	0,006	0,559	0,699	0,497	0,854	0,635	0,267	0,102	0,817	0,451	0,882
STAI-T	Кореляція Пірсона	-0,104	0,174	1	-0,135	-0,259*	0,133	0,259*	0,258*	0,092	0,199	-0,078	0,050	-0,049	-0,025	0,152
	Значущість (2-сторон.)	0,428	0,183		0,302	0,046	0,310	0,046	0,046	0,484	0,128	0,552	0,706	0,708	0,849	0,246
Мотивація до успіху	Кореляція Пірсона	-0,135	0,033	-0,135	1	-0,022	-0,097	-0,107	-0,147	-0,038	-0,270*	-0,029	-0,089	-0,175	-0,142	-0,073
	Значущі	0,	0,8	0,3		0,868	0,459	0,416	0,2	0,772	0,037	0,828	0,497	0,180	0,279	0,579

	сть (2-сторон.)	303	00	02					61							
Страх невдачі	Кореляція Пірсона	0,031	-0,352**	-0,259*	-0,022	1	-0,283*	-0,291*	-0,349**	0,030	-0,274*	0,011	0,084	0,087	-0,148	0,202
	Значущість (2-сторон.)	0,813	0,006	0,046	0,868		0,029	0,024	0,006	0,817	0,034	0,933	0,522	0,509	0,259	0,122
Негативне минуле	Кореляція Пірсона	0,060	0,077	0,133	-0,097	-0,283*	1	0,837**	0,789**	0,727**	0,851**	0,037	0,077	0,003	0,095	0,103
	Значущість (2-сторон.)	0,649	0,559	0,310	0,459	0,029		0,000	0,000	0,000	0,000	0,779	0,559	0,980	0,472	0,432
Гедоністичне теперішнє	Кореляція Пірсона	-0,028	0,051	0,259*	-0,107	-0,291*	0,837**	1	0,826**	0,593**	0,849**	0,047	0,148	0,097	-0,053	0,078
	Значущість (2-сторон.)	0,835	0,699	0,046	0,416	0,024	0,000		0,000	0,000	0,000	0,722	0,260	0,460	0,689	0,554
Майбутнє	Кореляція Пірсона	-0,062	0,089	0,258*	-0,147	-0,349**	0,789**	0,826**	1	0,471**	0,803**	0,036	0,065	-0,078	0,110	0,041
	Значущість (2-сторон.)	0,640	0,497	0,046	0,261	0,006	0,000	0,000		0,000	0,000	0,785	0,620	0,554	0,401	0,757

Позитивне минуле	Кореляція Пірсона	-0,073	0,024	0,092	-0,038	0,030	0,727**	0,593**	0,471**	1	0,628**	0,060	0,048	-0,034	-0,061	0,169
	Значущість (2-сторон.)	0,581	0,854	0,484	0,772	0,817	0,000	0,000	0,000		0,000	0,651	0,715	0,799	0,643	0,198
Фаталістичне майбутнє	Кореляція Пірсона	-0,039	0,063	0,199	-0,270*	-0,274*	0,851**	0,849**	0,803**	0,628**	1	-0,067	0,156	0,021	0,059	0,099
СМ	Значущість (2-сторон.)	0,767	0,635	0,128	0,037	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000		0,610	0,234	0,875	0,652	0,450
ЕПМ	Кореляція Пірсона	0,107	-0,146	-0,078	-0,029	0,011	0,037	0,047	0,036	0,060	-0,067	1	-0,045	0,149	0,140	0,056
	Значущість (2-сторон.)	0,414	0,267	0,552	0,828	0,933	0,779	0,722	0,785	0,651	0,610		0,731	0,255	0,286	0,670
СКМ	Кореляція Пірсона	-0,109	-0,213	0,050	-0,089	0,084	0,077	0,148	0,065	0,048	0,156	-0,045	1	-0,111	-0,188	0,157
	Значущість (2-сторон.)	0,406	0,102	0,706	0,497	0,522	0,559	0,260	0,620	0,715	0,234	0,731		0,400	0,151	0,232
ЧГМ	Кореляція Пірсона	0,005	-0,031	-0,049	-0,175	0,087	0,003	0,097	-0,078	-0,034	0,021	0,149	-0,111	1	-0,139	-0,021
	Значущі	0,	0,8	0,7	0,180	0,509	0,980	0,460	0,5	0,799	0,875	0,255	0,400		0,289	0,874

	сть (2-сторон.)	972	17	08					54							
МДМ	Кореляція Пірсона	0,291*	-0,099	-0,025	-0,142	-0,148	0,095	-0,053	0,110	-0,061	0,059	0,140	-0,188	-0,139	1	-0,160
	Значущість (2-сторон.)	0,024	0,451	0,849	0,279	0,259	0,472	0,689	0,401	0,643	0,652	0,286	0,151	0,289		0,222
		-0,044	0,019	0,152	-0,073	0,202	0,103	0,078	0,041	0,169	0,099	0,056	0,157	-0,021	-0,160	1
		0,741	0,882	0,246	0,579	0,122	0,432	0,554	0,757	0,198	0,450	0,670	0,232	0,874	0,222	

Позначки значущості:

- ** кореляція значуща на рівні $p < 0,01$ (двостороння перевірка).
- * кореляція значуща на рівні $p < 0,05$ (двостороння перевірка).

Додаток В

«Образ майбутнього» (ОМБ)

Мета методики - оцінити, як респондент бачить власне майбутнє після актуальної життєвої ситуації (у нашому випадку - після завершення служби / після періоду бойового навантаження / після відновлення), і наскільки це майбутнє є для нього:

- структурованим (чи є конкретний сценарій дій);
- емоційно прийнятним (чи викликає воно спокій, надію, полегшення, а не тривогу і сором);
- контрольованим (чи вважає людина, що може впливати на те, яким буде її «потім»);
- часово протяжним (наскільки далеко вона дозволяє собі думати);
- морально дозволеним (чи має вона внутрішнє право «жити далі»).

Ці параметри узгоджуються з уявленням про образ майбутнього як елемент ідентичності, що задає життєву траєкторію й підтримує відчуття смислу власного існування, особливо у фазі переходу після критичного досвіду.

Опитувальник складається з 25 тверджень. Кожне твердження оцінюється за п’ятибальною шкалою Лайкерта:

1 - повністю не згоден / не відповідає мені

2 - скоріше не згоден

3 - важко сказати / частково так, частково ні

4 - скоріше згоден

5 - повністю згоден / це про мене

Респондент обирає тільки один варіант для кожного твердження.

Опитувальник охоплює п’ять шкал (по 5 тверджень у кожній):

Інструкція:

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає вам саме зараз. Оберіть один варіант відповіді від 1 до 5, де 1 означає «повністю не згоден», а 5 - «повністю згоден». Важливо відповідати чесно, так як ви відчуваєте насправді, а не так, як «мало би бути». Немає правильних чи неправильних відповідей. Ви можете пропустити пункт, якщо не

хочете відповідати.

Шкала 1. Структурованість майбутнього (СМ)

Наскільки людина може описати конкретні кроки власного «життя після»: відновлення, навчання, праця, сім’я, соціальна роль.

Приклади тверджень:

1. «Я уявляю собі, що конкретно робитиму протягом перших місяців після завершення служби / відновлення».
2. «Я бачу чіткий план дій, який допоможе мені повернутися до нормального життя».
3. «Я розумію, які кроки потрібні, щоб відновити здоров’я і працездатність».
4. «Я не маю жодного реального сценарію свого життя далі» (інверсне).
5. «Я можу описати, як виглядатиме мій звичайний день через пів року».

Шкала 2. Емоційна прийнятність майбутнього (ЕПМ)

Наскільки це майбутнє сприймається як емоційно «тепле», життєздатне і бажане, а не як щось холодне, тривожне або недосяжне.

6. «Коли я думаю про своє життя далі, я відчуваю спокій або полегшення».
7. «Моє майбутнє виглядає для мене порожнім і беззмістовним» (інверсне).
8. «Уявлення про моє майбутнє дає мені відчуття сенсу».
9. «Мені важко витримувати думку про своє майбутнє - вона викликає надто сильну тривогу» (інверсне).
10. «Думка про те, як я житиму після цього періоду, приносить мені хоча б трохи надії».

Шкала 3. Суб’єктивний контроль майбутнього (СКМ)

Чи вважає людина, що вона впливає на реалізацію цього майбутнього, чи вважає, що «як буде, так буде» і від неї мало що залежить. Питання контролю й агентності вважаються ключовими для відновлення після травматичних подій.

11. «Моє подальше життя в основному залежить від моїх власних рішень і дій».

12. «Що б я не планував(ла), усе одно вирішать обставини, а не я» (інверсне).

13. «У мене достатньо внутрішніх ресурсів, щоб налагодити життя після цього етапу».

14. «Я відчуваю, що контролюю щонайменше частину свого майбутнього».

15. «Моє майбутнє визначають інші люди, а не я сам(а)» (інверсне).

Шкала 4. Часовий горизонт майбутнього (ЧГМ)

Наскільки далеко в часі людина дозволяє собі мислити. Для людей у стані високої тривоги або емоційного виснаження типовим є різке звуження горизонту до кількох днів або тижнів. Це пов’язано з постійною мобілізацією психіки і переживанням загрози.

16. «Я можу уявити себе через рік і приблизно розумію, яким буде моє життя».

17. «Я думаю тільки про найближчі дні; далі я не бачу нічого» (інверсне).

18. «Я дозволяю собі планувати речі не лише на завтра, а й на кілька місяців уперед».

19. «Я не можу уявити своє майбутнє навіть у найзагальніших рисах» (інверсне).

20. «У мене в голові є хоча б приблизна картина того, як усе складеться далі».

Шкала 5. Моральна дозволеність майбутнього (МДМ)

Чи дозволяє собі людина «мати право жити далі»: відпочивати, бути з близькими, працювати, відновлюватися. У військових цей вимір пов’язаний із провиною вцілілого («я живий, а хтось ні») і з обов’язком перед побратимами. Саме питання моральної легітимності власного майбутнього називають одним із найважливіших у відновленні ідентичності після травматичного досвіду.

21. «Я маю повне право жити далі й будувати для себе нормальне

життя».

22. «Мені здається, що спокійне життя після цього для мене морально заборонене» (інверсне).

23. «Я не відчуваю себе зрадником/зрадницею, коли думаю про своє життя після завершення цього етапу».

24. «Я відчуваю провину, коли уявляю себе в майбутньому в мирних умовах» (інверсне).

25. «Я дозволяю собі думати про себе в майбутньому не тільки як про військового / учасника бойових дій, а як про людину в звичайному житті».

Ключ і підрахунок балів

Для кожної шкали обчислюється сумарний бал (або середній бал), після інверсії відповідних пунктів. Інверсні пункти (потрібно «перевернути» оцінку за формулою 6 – відповідь) такі:

- Структурованість майбутнього: пункт 4 інверсний.
- Емоційна прийнятність майбутнього: пункти 7 і 9 інверсні.
- Суб'єктивний контроль майбутнього: пункти 12 і 15 інверсні.
- Часовий горизонт майбутнього: пункти 17 і 19 інверсні.
- Моральна дозволеність майбутнього: пункти 22 і 24 інверсні.

Далі підсумовуються (або усереднюються) оцінки в межах кожної шкали:

- *СМ (пункти 1, 2, 3, 4, 5)**
- *ЕПМ (пункти 6, 7, 8, 9*, 10)**
- *СКМ (пункти 11, 12, 13, 14, 15*)**
- *ЧГМ (пункти 16, 17, 18, 19*, 20)**
- *МДМ (пункти 21, 22, 23, 24*, 25)**

(*) - інверсні пункти, які попередньо реверсуються.

Вищий бал за відповідною шкалою означає:

- для СМ - майбутнє структуроване, людина має уявлення про конкретні кроки «після»;
- для ЕПМ - майбутнє емоційно прийнятне, викликає надію, а не лише тривогу чи виснаження;
- для СКМ - людина сприймає себе суб'єктом власного подальшого

життя, а не пасивним об’єктом обставин;

- для ЧГМ - часовий горизонт не звужений до «вижити сьогодні/завтра», є можливість мислити середньо- і довгостроково;
- для МДМ - майбутнє морально дозволене («я маю право жити далі»), не переживається як зрада, не блокується провиною.

Низькі бали, навпаки, можуть свідчити про відсутність деталізованого сценарію майбутнього, емоційну непереносимість думки про життя після цього етапу, переживання безсилля («від мене нічого не залежить»), різко обмежений часовий горизонт («бачу тільки найближчі дні») та внутрішню моральну заборону на власне відновлення і благополуччя.