

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»  
Кафедра практичної психології

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

бакалавра

на тему

Роль тимчасової перспективи в управлінні стресом у студентів

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 4 курсу, групи ДМП Пс 21-1

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

\_\_\_\_\_/Тимофій ГУБІН  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник \_\_\_\_\_/Андрій ЛОМАКІН  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент \_\_\_\_\_/Наталія КОРОЛЬОВА  
(підпис) (ім'я та прізвище)

*«До захисту допущено»*

В.о. завідувача кафедри \_\_\_\_\_/Наталія КУЧЕРЕНКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК \_\_\_\_\_/Маргарита МИХАЙЛЕНКО  
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

Н.С. Кучеренко  
(підпис ініціали, прізвище)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025р.

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Губіна Тимофія Олеговича  
(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи Роль тимчасової перспективи в управлінні стресом у студентів

керівник роботи Ломакін Андрій Олександрович, доцент  
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету №4801-5/925 від 11.04.2025р.

2. Строк подання студентом роботи 28.05.2025р.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Порівняти особливості тимчасової перспективи у грузинських та українських студентів.

2. Дослідити вплив фактора зайнятості на тимчасову перспективу та рівень стресу.

3. Проаналізувати відмінності у тимчасовій перспективі та копінг-стратегіях у залежності від місця перебування українських студентів.

4. Виявити взаємозв'язок між тимчасовою перспективою, рівнем стресу та вибором стратегій подолання у досліджуваних групах.

5. Розробити практичні рекомендації щодо корекції тимчасової перспективи для підвищення стресостійкості студентів.

#### 4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання 12.04.2025р.

Студент

\_\_\_\_\_

(підпис)

**Т.О. Губін**

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

\_\_\_\_\_

(підпис)

**А.О. Ломакін**

(ініціали, прізвище)

## РЕФЕРАТ

**Кваліфікаційна робота містить:** 67 сторінки, 3 таблиці, 1 рисунок, 16 використаних літературних джерел, додатки.

**Об'єкт:** особливості управління стресом у студентів з Грузії та України.

**Предмет дослідження:** вплив тимчасової перспективи на рівень стресу та вибір копінг-стратегій у студентів з урахуванням факторів зайнятості та місця перебування.

**Мета дослідження:** вивчення впливу тимчасової перспективи на управління стресом у студентів з Грузії та України, з урахуванням таких факторів як зайнятість та місце перебування.

### **Основні задачі дослідження:**

6. Порівняти особливості тимчасової перспективи у грузинських та українських студентів. 2. Дослідити вплив фактора зайнятості на тимчасову перспективу та рівень стресу. 3. Проаналізувати відмінності у тимчасовій перспективі та копінг-стратегіях у залежності від місця перебування українських студентів. 4. Виявити взаємозв'язок між тимчасовою перспективою, рівнем стресу та вибором стратегій подолання у досліджуваних групах. 5. Розробити практичні рекомендації щодо корекції тимчасової перспективи для підвищення стресостійкості студентів.

**Практична значущість дослідження** полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологічними службами вищих навчальних закладів для розробки цільових програм психологічної підтримки студентів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей часової перспективи. Отримані дані дозволять розробити конкретні рекомендації щодо корекції дисфункціональних часових орієнтацій та підвищення ефективності копінг-стратегій у студентському середовищі. Матеріали дослідження можуть стати основою для створення спеціалізованих тренінгових програм з управління стресом, спрямованих на розвиток оптимальної часової перспективи та навчання адаптивним

способам подолання стресових ситуацій. Результати дослідження також можуть бути корисними для викладачів у процесі організації навчального процесу, оскільки дозволять краще зрозуміти психологічні особливості студентів та адаптувати навчальне навантаження з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей. Окрім того, отримані дані можуть бути використані у системі підвищення кваліфікації педагогічних працівників для поліпшення якості психологічного супроводу студентів у стресових умовах навчальної діяльності.

**Ключові слова:** тимчасова перспектива, стрес, копінг-стратегії, студенти, психологічна адаптація, місце перебування, психологічне благополуччя.

## ABSTRACT

**The qualification thesis includes:** 67 pages, 3 tables, 1 picture, 16 references, appendices.

**Object:** peculiarities of stress management among students from Georgia and Ukraine.

**Subject of the research:** the influence of time perspective on the level of stress and the choice of coping strategies among students, taking into account employment status and place of residence.

**Main research objectives:**

1. To compare the characteristics of time perspective among Georgian and Ukrainian students. 2. To investigate the influence of the employment factor on time perspective and stress level. 3. To analyze the differences in time perspective and coping strategies depending on the place of residence of Ukrainian students. 4. To identify the interrelation between time perspective, stress level, and the choice of coping strategies in the studied groups. 5. To develop practical recommendations for correcting time perspective to enhance students' stress resilience.

**The practical significance of the study** lies in the fact that the research results can be used by psychological services of higher education institutions to develop targeted psychological support programs for students, taking into account their individual characteristics of time perspective. The obtained data will allow for the development of specific recommendations for correcting dysfunctional time orientations and improving the effectiveness of coping strategies in the student environment. The study materials may serve as a basis for the creation of specialized training programs on stress management aimed at developing an optimal time perspective and teaching adaptive methods of coping with stressful situations. The research results may also be useful for university lecturers in the process of organizing the educational process, as they will provide a better understanding of the psychological characteristics of students and allow for the adaptation of academic workload based on their

individual capabilities. Additionally, the obtained data can be used in the professional development system for educators to improve the quality of psychological support for students under stressful academic conditions.

**Keywords:** time perspective, stress, coping strategies, students, psychological adaptation, place of residence, psychological well-being.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ.....	15
1.1. Концепція часової перспективи у психологічній науці: історичний аналіз та сучасні підходи.....	15
1.2. Чинники, умови та механізми мотиваційної сфери особистості..	17
1.3. Взаємозв'язок часової перспективи, стресу та копінг-стратегій у студентському середовищі.....	21
Висновки до 1 розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ НА СТРЕС ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ.....	26
2.1. Методика та процедура дослідження впливу часової перспективи на стрес та копінг-стратегії студентів.....	26
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.....	30
2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження .....	39
2.4. Психологічні рекомендації.....	50
Висновки до 2 розділу.....	53
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	60

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасних умовах глобалізації та соціальних потрясінь дослідження психологічних механізмів адаптації молоді набуває особливого значення. Наше дослідження фокусується на аналізі впливу тимчасової перспективи на управління стресом у студентів з різних геополітичних контекстів – Грузії та України. Особливу актуальність ця тема набуває в умовах триваючого воєнного конфлікту в Україні, який створює унікальні стресові умови для студентської молоді.

Студенти як соціальна група стикаються з множинними викликами: академічне навантаження, соціальна адаптація, невизначеність майбутнього. Для українських студентів до цього додаються такі фактори, як перебування у прифронтовій зоні, необхідність евакуації або міграції, що суттєво впливає на їх психологічний стан. У цьому контексті дослідження механізмів управління стресом через призму тимчасової перспективи стає особливо важливим.

Наше дослідження унікальне тим, що воно:

1. порівнює особливості тимчасової перспективи у студентів з різних країн (Грузія та Україна);
2. враховує фактор зайнятості (працюючі/непрацюючі студенти);
3. диференціює українських студентів за місцем перебування (прифронтна зона, інші регіони України, за кордоном);
4. аналізує взаємозв'язок цих факторів із рівнем стресу та вибором копінг-стратегій.

**Мета дослідження** полягає у вивченні впливу тимчасової перспективи на управління стресом у студентів з Грузії та України, з урахуванням таких факторів як зайнятість та місце перебування.

Завдання:

1. Порівняти особливості тимчасової перспективи у грузинських та українських студентів.

2. Дослідити вплив фактора зайнятості на тимчасову перспективу та рівень стресу.

3. Проаналізувати відмінності у тимчасовій перспективі та копінг-стратегіях у залежності від місця перебування українських студентів.

4. Виявити взаємозв'язок між тимчасовою перспективою, рівнем стресу та вибором стратегій подолання у досліджуваних групах.

5. Розробити практичні рекомендації щодо корекції тимчасової перспективи для підвищення стресостійкості студентів.

**Об'єкт дослідження** – особливості управління стресом у студентів з Грузії та України.

**Предмет дослідження** – вплив тимчасової перспективи на рівень стресу та вибір копінг-стратегій у студентів з урахуванням факторів зайнятості та місця перебування.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставлених цілей у дослідженні було застосовано комплекс методів. Теоретичні методи включали аналіз наукової літератури з проблем тимчасової перспективи, стресу та копінг-стратегій, зокрема праць Ф. Зімбардо, Р. Лазаруса та С. Фолкман, а також синтез, порівняння та узагальнення даних для створення теоретичної моделі дослідження. Емпіричні методи включали: 1) Опитувальник тимчасової перспективи Зімбардо (ZTPI) у адаптації Яворовської; 2) Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10); 3) Опитувальник копінг-стратегій COPE; 4) Авторську анкету для виявлення соціально-демографічних характеристик (місце проживання, зайнятість тощо). Статистична обробка даних включала: кореляційний аналіз, точково-бісеріальна кореляція.

**Організація і база проведення емпіричної роботи.** Вибірку склали 20 студентів віком 18-22 роки, які були розподілені на дві групи: 7 студентів з Грузії та 13 з України. Українські учасники були додатково поділені на три підгрупи: 1) що перебувають у прифронтовій зоні (7 осіб); 2) проживають в інших регіонах України (4 особи); 3) знаходяться за

кордоном (2 особи). Також у кожній групі виділялись працюючі та непрацюючі студенти. Збір даних проводився онлайн з використанням Google Forms, з дотриманням принципів конфіденційності та добровільності участі.

**Дослідження базувалося на використанні наступних методик та теоретичних підходів:**

**1. Концепція тимчасової перспективи Ф. Зімбардо та Дж. Бойда.**

Розглядає часову перспективу як базовий психологічний процес, що визначає функціонування особистості через п'ять типів орієнтацій (позитивне минуле, негативне минуле, гедонистичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та орієнтація на майбутнє). Ця концепція є центральною для нашого дослідження, оскільки дозволяє аналізувати, як студенти структурують свій досвід у часі.

**2. Транзакційна модель стресу Р. Лазаруса.** Підкреслює роль когнітивної оцінки в формуванні стресової реакції, де ключовим є не стільки об'єктивні характеристики ситуації, скільки її суб'єктивне сприйняття. Ця модель є основою для розуміння механізмів виникнення стресу у студентському середовищі.

**3. Модель копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман.** Передбачає поділ стратегій подолання на проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну ситуації) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію емоцій). Ця класифікація є ключовою для аналізу способів подолання стресу студентами.

**4. Дослідження психологічного благополуччя (Л. Яворовська та Г. Філоненко).** Аналізують зв'язок між часовою перспективою та адаптаційними можливостями особистості. Ці дослідження допомагають зрозуміти, як часові орієнтації впливають на загальний психологічний стан студентів.

**5. Теорія соціальної підтримки.** Теорія соціальної підтримки. Огляд досліджень, представлений С. Хостінар і М. Гуннар [9], підкреслює

значення соціальних ресурсів у буферизації стресу, що реалізується через нейробіологічні механізми, такі як окситоцинова активність і залучення префронтальної кори. Ці висновки особливо релевантні для молоді, включаючи студентів, у стресогенних умовах.

**Гіпотези дослідження:**

1. Українські студенти, особливо з прифронтових територій, демонструють вищий рівень стресу порівняно з грузинськими студентами.
2. Працюючі студенти мають більш виражену орієнтацію на майбутнє незалежно від країни проживання.
3. Студенти, що перебувають за кордоном, частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії порівняно з тими, хто залишився в Україні.
4. Фаталістична теперішня орієнтація сильніше виражена у студентів з прифронтових територій.

**Обґрунтування:** Передбачається, що військовий конфлікт суттєво впливає на тимчасову перспективу студентів, зміщуючи її у бік фаталістичного теперішнього, особливо у прифронтових регіонах. Працюючі студенти, незалежно від місця проживання, можуть мати більш структуроване сприйняття майбутнього через необхідність планування. Варто очікувати, що студенти за кордоном мають більше ресурсів для використання адаптивних стратегій подолання стресу.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологічними службами вищих навчальних закладів для розробки цільових програм психологічної підтримки студентів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей часової перспективи. Отримані дані дозволять розробити конкретні рекомендації щодо корекції дисфункціональних часових орієнтацій та підвищення ефективності копінг-стратегій у студентському середовищі. Матеріали дослідження можуть стати основою для створення спеціалізованих тренінгових програм з управління стресом, спрямованих

на розвиток оптимальної часової перспективи та навчання адаптивним способам подолання стресових ситуацій. Результати дослідження також можуть бути корисними для викладачів у процесі організації навчального процесу, оскільки дозволять краще зрозуміти психологічні особливості студентів та адаптувати навчальне навантаження з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей. Окрім того, отримані дані можуть бути використані у системі підвищення кваліфікації педагогічних працівників для поліпшення якості психологічного супроводу студентів у стресових умовах навчальної діяльності.

**Методологічною та теоретичною основою** нашого дослідження стали тимчасова перспектива Ф. Зімбардо та Дж. Бойда, яка розглядає п'ять основних типів часових орієнтацій (позитивне минуле, негативне минуле, гедонистичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та орієнтація на майбутнє) як ключовий чинник у формуванні поведінки та адаптації особистості. Транзакційна модель стресу Р. Лазаруса, що підкреслює роль когнітивної оцінки в формуванні стресової реакції, є теоретичною основою для розуміння механізмів виникнення стресу у студентському середовищі. Модель копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка передбачає поділ стратегій подолання на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані, становить методологічну основу для аналізу адаптаційних механізмів студентів. Дослідження психологічного благополуччя Яворовської та Філоненко доповнюють теоретичну базу, розкриваючи зв'язок між часовою перспективою та психологічним станом особистості, що особливо актуально для розуміння адаптаційних процесів у студентському середовищі.

**Наукова новизна та теоретичне значення результатів** полягає в тому, що: Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше проведено порівняльний аналіз тимчасової перспективи студентів з Грузії та України в умовах війни, що дозволило виявити специфічні культурні особливості у сприйнятті часу та стратегіях адаптації до стресу. У роботі

вперше вивчено вплив місця проживання (прифронтна зона, інші регіони України, за кордоном) на тимчасову перспективу та копінг-стратегії, що розкриває нові аспекти впливу геополітичних умов на психологічні характеристики особистості. Вперше досліджено роль фактора зайнятості у формуванні тимчасової перспективи студентів, що розширює розуміння соціально-економічних чинників розвитку часових орієнтацій. На основі отриманих результатів розроблено оригінальні практичні рекомендації з корекції тимчасової перспективи для студентів із різних соціальних контекстів, що становить прикладну цінність для психологічної практики у вищій школі.

**Структура дипломної роботи:** Робота містить вступ, три основні розділи, окремі висновки для кожного з розділів, а також загальні висновки. Також включено список літератури та додатки. Всього документ складається з 67 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ, СТРЕСУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ

#### **1.1. Концепція часової перспективи у психологічній науці: історичний аналіз та сучасні підходи**

Поняття часової перспективи займає центральне місце у дослідженнях особистісного функціонування, оскільки відображає складний когнітивний процес, за допомогою якого індивід структурує власний досвід у часових координатах. Відповідно до підходу Ф. Зімбардо, часова перспектива — це когнітивна структура, що організовує досвід особистості в рамках минулого, теперішнього та майбутнього, впливаючи на її поведінкові реакції. Цей психологічний конструкт визначає не лише сприйняття часу, але й справляє динамічний вплив на ухвалення рішень, формування установок і стійкість до стресових чинників.

Історичне коріння концепції часової перспективи веде до праць Курта Левіна, який одним із перших ввів це поняття у психологічний дискурс. У своєму підході, викладеному в роботі "Field theory in social science", Левін розглядав часову перспективу як компонент психологічного поля особистості, що визначає її поведінку через призму сприйняття минулого, теперішнього й майбутнього [12, с. 75]. Його ідеї заклали основу для подальших досліджень, зокрема концепції, розробленої Ф. Зімбардо. Спираючись на емпіричні дані, Зімбардо виділив п'ять ключових типів часової орієнтації: позитивне минуле, негативне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та орієнтація на майбутнє. Така типологія дає змогу детально вивчити індивідуальні особливості часової структури досвіду, а також їхній вплив на мотивацію, адаптацію та емоційне реагування в складних ситуаціях.

Сучасні дослідження часової перспективи демонструють її зв'язок із різними аспектами психологічного благополуччя. Як зазначають Л.

Яворовська та Г. Філоненко, «для гедоністичного аспекту психологічного благополуччя важливими чинниками виступає орієнтація на гедоністичне теперішнє та на позитивне минуле; для евдемоністичного аспекту психологічного благополуччя – орієнтація на мету у майбутньому та позитивне ставлення до минулого» [1, с. 59]. Ці висновки підтверджують, що часова перспектива є багатовимірним конструктом, який може суттєво впливати на якість життя особистості.

Актуальні дослідження підтверджують тісний зв'язок часової перспективи з психологічним благополуччям. Наприклад, Л. Яворовська та Г. Філоненко зазначають, що для гедоністичного компонента благополуччя характерна орієнтація на гедоністичне теперішнє та позитивне минуле, а для евдемоністичного — націленість на досягнення в майбутньому й позитивна оцінка минулого досвіду [1, с. 59]. Це свідчить про багатовимірний характер часової перспективи, що опосередковує життєву задоволеність та здатність до самореалізації.

Особливу роль часова перспектива відіграє у регуляції поведінки. Згідно з даними С. Карвера і М. Шеєра, часові орієнтації впливають на вибір копінг-стратегій: люди з орієнтацією на майбутнє схильні до застосування проблемно-орієнтованих стратегій, а ті, хто фокусуються на теперішньому, — до емоційно-орієнтованих [7, с. 267]. Цей взаємозв'язок має важливе значення для розуміння способів подолання стресу, особливо у студентському віці, який характеризується підвищеним навантаженням і нестабільністю життєвих обставин.

Протягом останніх десятиліть методологічні підходи до вивчення часової перспективи значно розширилися. Одним із найпоширеніших інструментів діагностики є опитувальник часової перспективи ZTP1, розроблений Ф. Зімбардо. Ця методика дозволяє кількісно оцінити перевагу тієї чи іншої часової орієнтації у респондента. Вона була перекладена, адаптована та валідизована в багатьох культурах, що підтверджує її надійність. Наприклад, у роботі М. Кареллі, Б. Віберг та М.

Віберг була створена шведська версія (S-ZTPI), яка зберегла адекватну факторну структуру й продемонструвала високу валідність у вибірці дорослих респондентів [6, с. 1].

Особливої значущості часова перспектива набуває у студентському середовищі. Саме на цьому етапі життя особистість стикається з численними викликами: навчальними, соціальними, екзистенційними. За даними Андре Л., ван Віанен Аннеліс Е. М., Пітсма Теа Т. Д. та Оорт Франс Й., мотиваційний потенціал часової перспективи проявляється у сфері освіти через її здатність впливати на мотивацію до навчання, поведінкову активність і академічні досягнення [5, с. 3]. Це підкреслює актуальність подальших досліджень часових орієнтацій саме серед студентської молоді в контексті її стресостійкості й адаптивності.

Отже, концепція часової перспективи являє собою складний і багатовимірний психологічний конструкт, що відіграє провідну роль у життєвій орієнтації, мотивації, емоційній регуляції та стресостійкості особистості. У студентському середовищі вона набуває особливого значення, оскільки здатна впливати на ефективність навчальної діяльності та вибір копінг-стратегій у складних ситуаціях.

## **1.2. Психологічна природа стресу в студентському середовищі: комплексний теоретико-методологічний аналіз**

Феномен стресу в системі вищої освіти являє собою багаторівневий психофізіологічний процес, який інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціокультурні компоненти адаптації. У сучасній психологічній науці студентський стрес розглядається як складне явище, що виникає на перетині індивідуальних психологічних особливостей та зовнішніх академічних вимог. Як вказують Р. Лазарус і С. Фолкман, стрес є результатом транзакції між особистістю та середовищем, в ході якої відбувається оцінка загрози, потенційного збитку чи виклику, а також власних ресурсів для подолання ситуації [2, с. 294]. Ця концепція набуває

особливого значення в студентському контексті, де молоді люди постійно стикаються з новими навчальними завданнями, соціальними викликами та життєвою невизначеністю.

Погляд на студентський стрес змінився з часом. У 1970–1980-х роках акценти ставилися на соціально-економічні детермінанти — безробіття, інфляція, зростаюча невпевненість у майбутньому — що підвищувало рівень психоемоційного напруження [14, с. 307]. Сучасні підходи, як-от у роботах Норабуена-Фігероа та співавт., акцентують на викликах цифровізації: складнощах з управлінням часом, браку безпосередньої взаємодії, численних відволікаючих чинниках [13, с. 2]. Методологічний спектр досліджень також розширився: від фізіологічних моделей Ганса Сельє до інтегративних біопсихосоціальних парадигм.

Аналіз структури студентського стресу дозволяє виділити кілька рівнів його прояву.:

1. Когнітивний рівень охоплює оцінювання ситуацій, атрибуцію причин і прогнозування. Теорія когнітивної оцінки Р. Лазаруса стверджує, що саме суб'єктивна інтерпретація, а не об'єктивна складність ситуації, визначає інтенсивність стресу [11, с. 55]. Для студентів це означає різні реакції на однакові навчальні вимоги — від мобілізації до дезадаптації.

2. Емоційний рівень включає реакції, пов'язані з тривогою, виснаженням, страхом іспиту тощо. М. Перре та У. Бауманн наголошують, що такі емоції можуть знижувати когнітивну ефективність і стати джерелом хронічного стресу [4, с. 608].

3. На поведінковому рівні спостерігаються зміни в академічній продуктивності, соціальній активності, стилі життя. С. Кохен, Т. Камарк і Р. Мелмештейн описують підвищення рівня соціальної тривожності, звернення за медичною допомогою як можливі наслідки стресу [8, с. 392].

4. Соціальний рівень охоплює трансформації у стосунках, соціальних ролях, динаміці груп. С. Хостінар і М. Гуннар доводять, що наявність

підтримки знижує фізіологічну реактивність і сприяє збереженню психічного здоров'я [9, с. 2].

Часовий аспект прояву стресу також має значення: стрес змінюється протягом навчального року, зростаючи в період сесій. Зімбардо та Бойд вказують, що орієнтація на майбутнє допомагає студентам краще планувати зусилля і долати навантаження [15, с. 26].

Сучасні дослідження виділяють кілька ключових категорій студентських стресорів:

Академічні стресори включають не лише традиційні навчальні навантаження (лекції, семінари, лабораторні), а й новітні виклики, пов'язані з цифровізацією освіти — такі як тривале перебування в онлайн-середовищі, необхідність постійної взаємодії з навчальними платформами та моніторами, що, як показують дослідження, спричиняє втому, підвищення рівня стресу та інші негативні наслідки для психічного здоров'я студентів [13, с. 4].

Соціальні стресори охоплюють широкий спектр явищ - від адаптації до нового колективу до побудови відносин з викладачами. Особливу роль відіграє соціальна конкуренція, яка в умовах обмеженої кількості стипендій або місць у магістратурі може набувати патологічних форм.

Екзистенційні стресори пов'язані з невизначеністю майбутнього професійного шляху, страхом безробіття або нереалізації. У контексті досліджень Яворовської, саме орієнтація на майбутнє як складова часової перспективи виступає важливим чинником психологічного благополуччя, зокрема в аспекті постановки та досягнення цілей, що опосередковано вказує на її значущість для студентського сприйняття майбутнього. [1, с. 56].

Фінансові стресори стають дедалі актуальнішими в умовах економічної нестабільності. Багато студентів поєднують навчання з роботою, що створює додаткове напруження.

Методологічний арсенал дослідження студентського стресу включає різноманітні підходи:

1. Психодіагностичні методи: від класичної Шкали сприйнятого стресу (PSS) до спеціалізованих опитувальників, розроблених для студентської аудиторії.

2. Фізіологічні методи: дослідження рівня кортизолу, серцевої активності, електродермальної реакції.

3. Квалітативні методи: глибинні інтерв'ю, фокус-групи, денникові методи.

4. Експериментальні методи: моделювання стресових ситуацій в контрольованих умовах для вивчення механізмів адаптації.

Важливим аспектом сучасних досліджень є вивчення взаємозв'язку між часовою перспективою та стресовою реакцією. Як показано в роботах Зімбардо та Бойда, студенти з різними типами часової перспективи демонструють принципово різні патерни реагування на однакові стресори [15, с. 27]. Наприклад, особи з вираженою орієнтацією на майбутнє краще справляються з академічними навантаженнями завдяки вмінню планувати та розподіляти ресурси. У той же час, студенти з фаталістичною теперішньою орієнтацією частіше відчують безпорадність і демонструють пасивні стратегії подолання.

Сучасні тенденції у вивченні студентського стресу включають:

1. Дослідження впливу цифрових технологій на стресову реакцію, зокрема феноменів інформаційного перевантаження та цифрової залежності.

2. Аналіз кроскультурних аспектів студентського стресу, особливо в умовах інтернаціоналізації вищої освіти.

3. Вивчення гендерних особливостей переживання стресу, зокрема в контексті соціальних очікувань та стереотипів.

4. Дослідження впливу економічних факторів на рівень стресу, особливо в умовах фінансової нестабільності.

5. Розробку інтегрованих програм профілактики та корекції стресових станів з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, зокрема їх часової перспективи.

Таким чином, психологічна природа стресу в студентському середовищі являє собою складний, багаторівневий феномен, що вимагає міждисциплінарного підходу до його дослідження. Розуміння специфіки студентського стресу, його детермінант та наслідків є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки студентства. Особливу актуальність набуває вивчення взаємозв'язку між часовою перспективою та стресовою реакцією, що відкриває нові можливості для персоналізованих підходів до профілактики та корекції стресових станів у студентському середовищі.

### **1.3. Взаємозв'язок часової перспективи, стресу та копінг-стратегій у студентському середовищі**

Студентський період є одним із найнапруженіших етапів життєвого розвитку, оскільки поєднує високі академічні вимоги, необхідність соціальної інтеграції, економічну нестабільність і невизначеність професійного майбутнього. У таких умовах критичне значення набувають психологічні механізми, які забезпечують ефективне функціонування особистості, зокрема часова перспектива, рівень стресу та способи його подолання. За словами Зімбардо та Бойда, часова перспектива — це переважно несвідомий когнітивний процес, який допомагає структурувати особистий досвід у часових координатах, надаючи йому сенс і цілісність [15, с. 18]. Вона визначає очікування, життєві цілі, поведінкові шаблони й особливо важлива в ситуаціях стресу.

Теоретичні засади цього взаємозв'язку базуються на транзакційній моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, що підкреслює роль суб'єктивної оцінки ситуації у виникненні стресової реакції [2, с. 19]. Залежно від часової орієнтації, одна й та сама ситуація може бути сприйнята або як

виклик, або як загроза. Наприклад, студенти з майбутньою орієнтацією часто трактують труднощі як можливості розвитку і використовують активні, проблемно-орієнтовані стратегії. У той час як ті, хто має фаталістичне ставлення до теперішнього, зазвичай відчувають безпорадність і вдаються до уникнення або пасивного копіngu.

Збалансована часова перспектива — коли особистість позитивно оцінює минуле, знаходиться в гармонії з теперішнім і має чіткі орієнтири на майбутнє — сприяє адаптації та стресостійкості. Л. Яворовська та Г. Філоненко стверджують, що гедоністичне теперішнє та позитивне минуле сприяють гедоністичному благополуччю, а евдемоністичний компонент пов'язаний із майбутньою орієнтацією [1, с. 56]. У студентському віці така перспектива допомагає підтримувати емоційну стабільність і формувати адаптивні стратегії поведінки.

У дослідженнях стресостійкості в умовах професійного становлення наголошується, що адаптаційні ресурси особистості є багатовимірними й охоплюють психофізіологічні, мотиваційні та когнітивні характеристики [10, с. 102]. Хоча часова перспектива прямо не розглядається як окремий ресурс, її вплив на стратегії подолання очевидний: вона визначає здатність індивіда планувати, прогнозувати наслідки, оцінювати ризики й відповідно вибирати ефективні поведінкові сценарії.

Методологічно вивчення цього взаємозв'язку ґрунтується на використанні валідизованих опитувальників. ZTPІ дає змогу оцінити п'ять основних типів часової орієнтації, шкала PSS — рівень сприйнятого стресу, а COPE або подібні опитувальники — переважні копіng-стратегії. Вони забезпечують надійну базу для діагностики індивідуальних відмінностей і прогнозування ефективності адаптації.

Результати сучасних досліджень підтверджують, що майбутня орієнтація сприяє формуванню активних копіng-стратегій, зокрема планування, пошуку соціальної підтримки, переоцінки ситуації [6, с. 2]. Це дозволяє зменшити інтенсивність стресу, зберігати цілеспрямованість і

мотивацію навіть у несприятливих умовах. Саме тому розвиток майбутньої часової перспективи є перспективним напрямком психологічної допомоги студентам.

Таким чином, взаємозв'язок між часовою перспективою, рівнем стресу та копінг-стратегіями має системний характер. Його вивчення дозволяє краще зрозуміти механізми психологічної адаптації студентів, а також розробити ефективні інтервенції — від індивідуальних рекомендацій до тренінгових програм — спрямованих на формування збалансованої часової перспективи, підвищення стресостійкості та вдосконалення поведінкових стратегій подолання труднощів.

### **Висновки до розділу 1**

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив виокремити низку ключових положень, що становлять теоретико-методологічну основу для подальшого емпіричного дослідження:

1. Часова перспектива виступає складним когнітивним конструктом, який визначає спосіб структурування особистісного досвіду в часових координатах. Згідно з концепцією Ф. Зімбардо та Дж. Бойда, вона включає п'ять основних типів орієнтацій (позитивне минуле, негативне минуле, гедонистичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та орієнтація на майбутнє), кожен з яких має унікальний вплив на процеси оцінки стресових ситуацій та вибір адаптаційних стратегій.

2. Студентський стрес має поліфакторну природу та формується під впливом академічних, соціальних, екзистенційних та фінансових стресорів. Транзакційна модель Лазаруса-Фолкмана підкреслює ключову роль когнітивної оцінки в процесі формування стресової реакції, де часова перспектива виступає важливим опосередковуючим чинником.

3. Взаємозв'язок часової перспективи з копінг-стратегіями має диференційований характер: орієнтація на майбутнє корелює з використанням проблемно-орієнтованих стратегій, тоді як фаталістична

теперішня орієнтація пов'язана з пасивними стратегіями уникнення. Балансована часова перспектива, що поєднує позитивне ставлення до минулого з чіткою орієнтацією на майбутнє, сприяє формуванню адаптивних механізмів подолання стресу.

4. Концепція психологічного благополуччя, що розглядається через призму гедоністичного та евдемоністичного підходів, тісно пов'язана з особливостями часової перспективи. Як демонструють дослідження, оптимальна комбінація часових орієнтацій є важливим чинником стресової резистентності та психологічної адаптації студентів.

5. Методологічна база дослідження передбачає комплексне використання стандартизованих інструментів: опитувальника часової перспективи ZTPІ, шкали сприйнятого стресу PSS та опитувальника копінг-стратегій Лазаруса, що дозволяє отримати об'єктивні дані про взаємозв'язок досліджуваних явищ.

Отримані теоретичні результати створюють необхідну основу для проведення емпіричного дослідження, яке має на меті виявити особливості часової перспективи у студентської популяції з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов навчання, зокрема в контексті адаптації до стресових факторів академічного середовища. Дослідження спрямоване на комплексний аналіз зв'язку між типами часової орієнтації (позитивне минуле, негативне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та орієнтація на майбутнє) та рівнем стресу, що дозволить з'ясувати, які саме часові орієнтації сприяють підвищенню стресової резистентності, а які, навпаки, є факторами ризику розвитку дезадаптації. Особливу увагу приділено аналізу закономірностей впливу часової перспективи на вибір копінг-стратегій, зокрема визначенню переважних механізмів подолання стресу у студентів з різними типами часової орієнтації. На основі отриманих даних планується розробити конкретні практичні рекомендації щодо корекції часової перспективи, спрямовані на підвищення ефективності управління стресом у студентському середовищі,

що включатимуть методи психологічного впливу, тренінгові програми та індивідуальні стратегії розвитку оптимальних часових орієнтацій. Результати дослідження мають як теоретичне значення для розвитку психології особистості, так і практичну цінність для психологічного супроводу студентів у сучасних умовах навчального процесу.

Теоретичний аналіз також підтверджує необхідність розробки цілісних програм психологічної підтримки студентів, що враховували б індивідуальні особливості їхньої часової перспективи та сприяли б формуванню адаптивних стратегій подолання стресу. Ці завдання будуть реалізовані в практичній частині дослідження.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ НА СТРЕС ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ

#### **2.1. Методика та процедура дослідження впливу часової перспективи на стрес та копінг-стратегії студентів**

Сучасні умови соціальної нестабільності та воєнного конфлікту в Україні створюють унікальний контекст для дослідження психологічних механізмів адаптації студентської молоді. Особливе значення набуває аналіз часової перспективи як ключового чинника, що визначає сприйняття стресу та вибір стратегій подолання складних життєвих обставин.

Актуальність даного дослідження полягає у комплексному підході до вивчення взаємозв'язку між часовими орієнтаціями, рівнем психологічного напруження та ефективністю копінг-стратегій у студентів з різних геополітичних контекстів. В умовах триваючого стресу, викликаного війною та міграцією, розуміння цих механізмів стає особливо важливим для розробки цільових програм психологічної підтримки.

Метою нашого дослідження є вивчення взаємозв'язку між часовою перспективою, рівнем стресу та копінг-стратегіями у студентів з урахуванням таких факторів, як місце проживання (прифронтова зона, інші регіони України, за кордоном) та зайнятість (працюючі/непрацюючі студенти). Це дозволить не лише виявити культурні та ситуативні особливості психологічної адаптації, але й розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки студентів у стресових умовах.

Теоретичною основою дослідження стали концепції часової перспективи Ф. Зімбардо, транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та теорії копінг-стратегій. Відповідно до цих підходів, часова перспектива розглядається як когнітивна структура, що організовує досвід особистості в

часових координатах, впливаючи на оцінку стресових ситуацій та вибір механізмів адаптації.

Для реалізації дослідницьких завдань було обрано комплекс психологічних методик, що дозволяють всебічно оцінити досліджувані феномени. Вибір інструментів ґрунтувався на критеріях валідності, надійності та адаптованості до місцевих культурних умов.

Організаційно дослідження проводилося серед 20 студентів віком 18–22 роки, які були розподілені на дві основні групи: 7 студентів з Грузії та 13 з України. Українські учасники були додатково поділені на три підгрупи: ті, хто перебуває у прифронтовій зоні (7 осіб), проживає в інших регіонах України (4 особи) та знаходиться за кордоном (2 особи). Також у кожній групі виділялися працюючі та непрацюючі студенти, що дозволило проаналізувати вплив зайнятості на часову перспективу та рівень стресу.

Збір даних здійснювався онлайн за допомогою Google Forms, що забезпечило доступність участі для студентів з різних регіонів та дотримання принципів конфіденційності. Усі учасники отримали детальні інструкції щодо заповнення опитувальників, а також гарантії анонімності отриманих даних. Після збору інформації було проведено її статистичну обробку з використанням кореляційного аналізу та точково-бісерільним аналізом.

Методичний інструментарій дослідження включав три основні блоки:

1. Загальна анкета здобувачів освіти
2. Вимірювання рівня стресу за шкалою PSS-10
3. Діагностику часової перспективи за допомогою спеціалізованого опитувальника ZTPІ
4. Оцінку копінг-стратегій через опитувальник Лазаруса COPE

Кожен з цих інструментів мав чітку процедуру застосування та систему інтерпретації результатів, що забезпечувало надійність отриманих даних. Особливу увагу приділено адаптації методик до мовного та культурного контексту учасників дослідження.

Статистична обробка даних передбачала використання сучасних методів математичного аналізу, що дозволило виявити як загальні закономірності, так і специфічні відмінності між досліджуваними групами.

### **Загальна анкета здобувачів освіти**

**Спрямованість:** Анкета складена для збору первинних соціально-демографічних даних, необхідних для подальшого аналізу результатів психодіагностичного обстеження. У ній містяться запитання щодо статі, віку, курсу, спеціальності, наявності роботи, а також місця перебування (для студентів з України: у межах країни, у прифронтовій зоні чи за кордоном). Така деталізація дозволяє врахувати вплив контекстуальних змінних при інтерпретації результатів, що особливо важливо для дослідження в умовах воєнного часу та масової міграції.

**Матеріал:** Бланк для відповідей був створений за допомогою платформи Google Forms. Анкета включала 6 запитань для студентів з Грузії, та 7 запитань для студентів з України (додаткове запитання стосувалося локації — з огляду на геополітичні особливості).

**Інструкція:** Респондентам було запропоновано відповісти на запитання анкети, обравши відповідні варіанти відповідей. Участь була добровільною та анонімною. Перед заповненням учасників інформували про мету дослідження та принцип конфіденційності.

### **Методика «Шкала сприйманого стресу» (Perceived Stress Scale — PSS-10)**

**Спрямованість:** Методика призначена для вимірювання рівня суб'єктивного сприйняття стресу, що виникає під впливом життєвих обставин. Розроблена Ш. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермелстейном, шкала оцінює загальне відчуття непередбачуваності, неконтрольованості та перевантаження в житті особистості. Українська адаптація дозволяє надійно використовувати методику у вітчизняному контексті.

**Матеріали:** Бланк для відповідей, що містить 10 тверджень. Учасник оцінює кожне за шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»).

**Хід роботи:** Респондентам пропонувалося уважно прочитати кожне твердження і зазначити, наскільки часто вони відчували відповідну емоцію або стан протягом останнього місяця. Інструкція передбачала чесність та спонтанність у відповідях.

**Обробка результатів:** Підрахунок балів здійснювався шляхом сумування відповідей, з урахуванням інверсії для деяких пунктів (4, 5, 7 та 8). Загальна кількість балів варіює від 0 до 40. Чим вищий результат, тим вищий рівень суб'єктивного стресу.

### **Опитувальник тимчасової перспективи Зімбардо (ZTPІ)**

**Спрямованість:** Методика розроблена Ф. Зімбардо та Дж. Бойдом для вивчення п'яти домінантних часових орієнтацій: негативне минуле, позитивне минуле, гедоністичне теперішнє, фаталістичне теперішнє та майбутнє. Застосовується для оцінки того, як людина структурує свій досвід у часі, що має суттєве значення для розуміння її поведінкових стратегій та психологічного благополуччя.

**Матеріали:** Опитувальник у форматі Google Forms, що включає 56 тверджень, розподілених за відповідними шкалами.

**Хід роботи:** Респондентам було запропоновано оцінити кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де 1 — «абсолютно не згоден», а 5 — «повністю згоден». Інструкція передбачала відповідати чесно, орієнтуючись на свої звичні уявлення, а не на бажане.

**Обробка результатів:** Підрахунок середніх значень по кожній з п'яти шкал. Високі значення свідчать про домінування відповідної часової орієнтації. Дані інтерпретуються у відповідності з теоретичними підходами Ф. Зімбардо, що дозволяє оцінити адаптаційний або дезадаптаційний потенціал кожного типу часової перспективи.

### **Опитувальник копінг-стратегій COPE**

**Спрямованість:** методика розроблена Річардом Лазарусом для виявлення індивідуальних стратегій подолання стресу. Вона дозволяє оцінити частоту використання різних способів совладання у складних

життєвих ситуаціях. Копінг-стратегії розподіляються на дві групи: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. До них відносяться такі підходи, як конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-відсторонення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

**Матеріали:** Опитувальник містить 50 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирьох бальною шкалою: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто. Форма реалізована у вигляді онлайн-опитування.

**Хід роботи:** Учасникам пропонувалося згадати конкретну складну або стресову ситуацію, що сталася з ними, і відповісти, наскільки часто вони використовували кожен з наведених стратегій поведінки. В інструкції підкреслювалася важливість щирості та спонтанності відповідей.

**Обробка результатів:** Підрахунок відбувався шляхом сумування балів по кожній з восьми шкал (конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-відсторонення, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка). Далі отримані значення переводились у відсоткові коефіцієнти для порівняльного аналізу.

## 2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

У межах другого етапу нашого дослідження, метою якого було вивчення впливу часової перспективи на подолання стресу серед студентської молоді, було проведено масштабну кількісну та якісну обробку емпіричних даних. Ці дані охоплюють не лише числові показники за шкалами опитувальників (PSS, ZPTI, COPE), але й їх взаємозв'язки, відмінності між підгрупами, гендерні особливості, вплив зайнятості, а також локалізацію (місце перебування — Грузія, прифронтна зона, інші регіони України, закордон). Загальна вибірка склала 20 студентів: 7 з Грузії, 13 з України. З них 5 жінок (25%) і 15 чоловіків (75%). Працювали 8 осіб (40%), з яких 3 були жінками.

Аналіз результатів розпочато з оцінки рівня сприйманого стресу. Найвищий середній показник стресу зафіксовано у групі студентів з Грузії — 16.1 бала. Цей результат не лише вищий за середній по вибірці (12.8), а й суперечить припущенню про домінування стресових переживань у студентів, які проживають у зоні бойових дій. У контексті цього парадоксу важливо звернути увагу на механізми адаптації та психологічну структуру подолання — можливо, саме ті, хто довгий час живе в умовах кризи (зокрема прифронтові регіони), розвинули стійкі способи когнітивної переробки загрозливих подій. Дійсно, найнижчий середній рівень стресу спостерігався не у закордонних студентів, а у тих, хто проживає в прифронтовій зоні — 12.2 бала, тоді як у студентів за кордоном — 12.5 бала. У Табл. 2.1 узагальнено базові показники за ключовими категоріями.

Таблиця 2.1

**Середні значення рівня стресу та кількість студентів, які поєднують роботу та навчання, за місцезнаходженням**

Місцезнаходження Групи	Грузія	Україна		
	В межах Грузії	Прифронтowa зона	В межах України	За кордоном
Середній рівень стресу	16.1	12.2	14	12.5
Кількість працюючих студентів	1	4	1	2

Сучасні умови життя вимагають від людей постійного управління стресовими реакціями, адаптації до невизначеності та контролю над психоемоційним станом. Однак тривале функціонування в режимі хронічного стресу, особливо в умовах загрози життю, може призвести до виснаження психічних ресурсів і порушень механізмів психологічного захисту. З одного боку, адаптація до екстремальних умов може формувати стійкість (резильєнтність), а з іншого — підвищувати ризик розвитку

посттравматичного стресового розладу (ПТСР), особливо якщо стресові чинники мають інтенсивний або повторюваний характер.

З метою більш глибокого аналізу специфіки сприйманого стресу було здійснено порівняння його рівнів залежно від місця перебування студентів. У Табл. 2.2 представлено розподіл учасників дослідження за рівнями стресу (низький, помірний, високий) у межах чотирьох груп: студенти з Грузії, студенти з прифронтової зони України, студенти, які залишилися в інших регіонах країни, а також ті, хто перебуває за її межами. Дані подано як у кількісному, так і у відсотковому вираженні, що дозволяє виявити не лише абсолютну, але й пропорційну картину емоційного стану молоді в різних географічних і соціальних умовах.

Таблиця 2.2

## Розподіл досліджуваних за рівнями сприйманого стресу

Показники Групи	Рівні стресу					
	Низький		Помірний		Високий	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Грузія	3	<b>42,9</b>	4	<b>57,1</b>	-	-
Прифронтова зона	5	<b>71,4</b>	2	<b>28,6</b>	-	-
В межах України	2	<b>50</b>	2	<b>50</b>	-	-
За межами України	2	<b>100</b>	-	-	-	-
Всього	12	<b>60</b>	8	<b>40</b>	-	-

Примітка. Грузія / ПЗ  $\chi^2_{емп} = 39,8$ ;  $\chi^2_{крит} = 13,82$ ;  $\chi^2_{емп} > \chi^2_{крит}$ .; ПЗ / ВМУ  $\chi^2_{емп} = 18,3$ ;  $\chi^2_{крит} = 13,82$ ;  $\chi^2_{емп} > \chi^2_{крит}$ .;  $n = 2$ , при  $p \leq 0,001$ ; розрізнення значущі. В інших групах значущих розрізень не спостерігається.

Отримані результати демонструють, що найвищий відсоток студентів із низьким рівнем стресу зафіксовано серед тих, хто перебуває за межами України (100%) та в прифронтовій зоні (71,4%). Водночас серед студентів з Грузії переважає помірний рівень стресу (57,1%), що дещо

контрастує з очікуваннями щодо меншої загрози їхньому безпосередньому життю. Високий рівень стресу не було зафіксовано в жодній з груп. Такі результати можуть свідчити про різну ступінь адаптації до стресогенних умов, вплив культурних особливостей на сприйняття загрози, а також про наявність або відсутність зовнішньої підтримки, що відіграє роль буфера у складних життєвих обставинах. Для наочності результати наведено на Рис. 2.1.

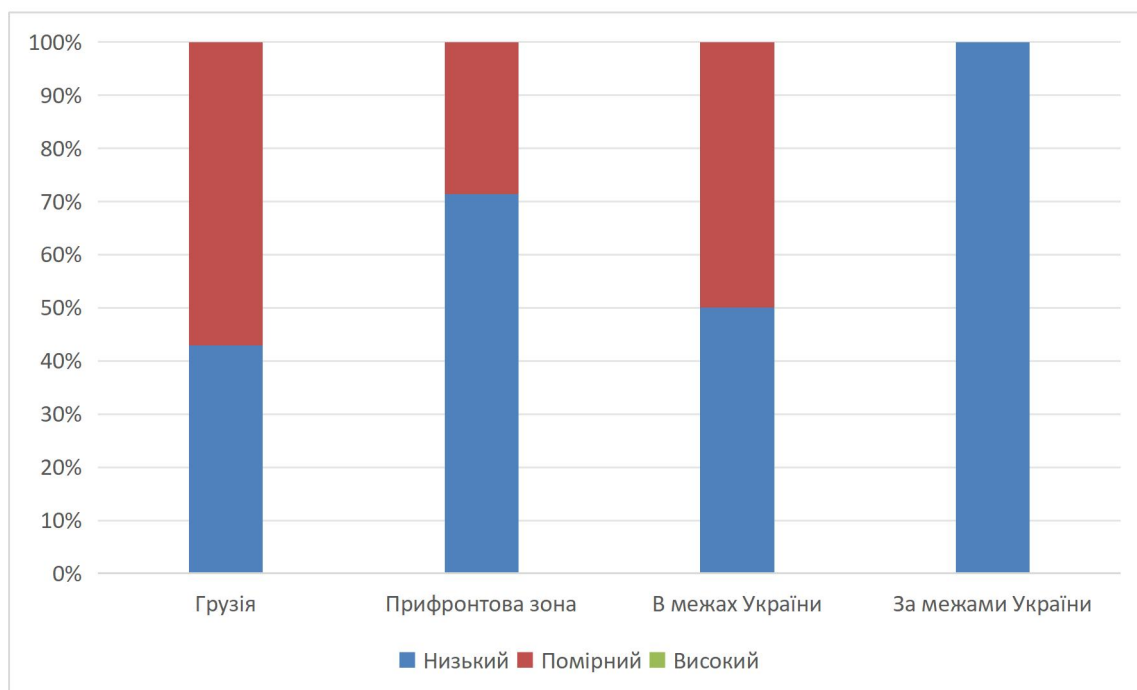


Рис. 2.1 Рівень сприйманого стресу за групами

Водночас слід враховувати обмеження дослідження, зокрема малу чисельність вибірки в підгрупах, що ускладнює узагальнення результатів на ширшу студентську популяцію. Наприклад, група студентів, які перебувають за межами України, включає лише двох осіб, що не дозволяє зробити статистично надійні висновки щодо тенденцій у цій категорії. Попри це, отримані дані мають високу якісну цінність і можуть слугувати підґрунтям для формування гіпотез у подальших масштабніших дослідженнях, спрямованих на вивчення впливу місця перебування на сприйняття стресу серед молоді в умовах соціальних потрясінь.

Таблиця 2.3

## Середні значення копінг-стратегій за місцезнаходженням

Місцезнаходження Копінг-стратегії	Грузія	Україна		
	В межах Грузії	Прифронт зона	В межах України	За кордоном
Конфронтаційний копінг	42	38.6	36,1	39
Дистанціювання	54.7	42.9	47,2	30,5
Самоконтроль	68.7	63.3	56	66,6
Пошук соціальної підтримки	61.1	55.6	66,7	75
Прийняття відповідальності	52.4	48.8	42,7	54,1
Втеча-уникнення	44.6	37	50	34
Планування вирішення проблеми	66.7	70	64	75
Позитивна переоцінка	63.3	62,6	57,1	69

Проте структура подолання стресу (копінг) відіграє не менш важливу роль у розумінні цих розбіжностей. Так, аналіз середніх значень копінг-стратегій (див. Табл. 2.3) виявив відмінності, які прямо відображають стратегічну реакцію груп на стрес. Найвищий рівень конфронтаційного копінгу спостерігався у грузинських студентів (42), а найнижчий — у студентів з центральної України (36,1). Це може свідчити про те, що грузинські респонденти більше схильні до безпосереднього зіткнення з проблемою, тоді як студенти з України — до більш обережного або унікального стилю реагування. Проте саме у прифронтній зоні цей

показник дещо вищий (38,6), що вказує на включення активного подолання навіть за умов загрози.

Цікаво, що дистанціювання було найбільш характерним саме для грузинів — середнє значення 54.7 проти лише 30.5 у студентів за кордоном. Це свідчить про поширеність уникання як форми захисту, що, можливо, пояснює загалом вищий рівень стресу в цій групі: пасивні стратегії сприяють накопиченню напруги. У цьому сенсі студенти за кордоном, маючи найнижчий рівень дистанціювання, виглядають найадаптивніше.

Щодо самоконтролю, найвищий показник спостерігався у грузинів (68.7), що вказує на значну мобілізацію внутрішніх ресурсів. Однак при цьому рівень планування вирішення проблеми вищий у студентів за кордоном (75), тоді як у грузинів — 66.7. Це дозволяє припустити, що грузинські студенти більше фокусуються на стримуванні емоцій, але не завжди ефективно структурують дії щодо вирішення труднощів, на відміну від студентів за межами України, які активніше організовують своє життя.

Показник пошуку соціальної підтримки демонструє чітку градацію: найнижчий рівень — у студентів прифронтової зони (55.6), найвищий — за кордоном (75). Це може пояснювати нижчий рівень стресу в закордонній групі: звернення до соціального ресурсу компенсує відсутність фізичної безпеки на батьківщині. При цьому студенти з України, що проживають в інших регіонах, мали навіть вищий показник (66.7), ніж прифронтові, що, можливо, зумовлено наявністю ширших соціальних зв'язків і вищою доступністю підтримки у мирному середовищі.

Прийняття відповідальності коливалося в межах від 42.7 (Україна, центральні регіони) до 54.1 (за кордоном), знову ж таки демонструючи залежність між суб'єктивною готовністю впливати на ситуацію і контекстом життя. Найбільш пасивний стиль у цій категорії — у внутрішньоукраїнських студентів, що пояснює також відносно вищі рівні уникання в цій підгрупі (50 проти 34 у закордонних).

Позитивна переоцінка найвища у студентів за кордоном (69), що свідчить про наявність когнітивних механізмів рефреймінгу ситуації. У грузинських студентів цей показник становить 63.3, що демонструє намагання знайти позитив навіть у несприятливих умовах, проте не завжди у поєднанні з ефективним плануванням. У цьому аспекті група з прифронтової зони показує помірні значення (62.6), а от студенти з інших регіонів України — найнижчі (57.1), що може свідчити про брак когнітивних інструментів зниження тривожності.

Таким чином, зведені дані, представлені в Табл. 2.3, дозволяють простежити не лише міжгрупові відмінності, але й виявити чіткі тенденції: найвищу адаптивність демонструють студенти за кордоном (високі планування, підтримка, позитивна переоцінка, низьке уникання), найменшу — студенти з центральних регіонів України (низька відповідальність, високе уникання, низьке планування). Прифронтowa група — адаптивно мобілізована: хоча соціальна підтримка невисока, компенсаторно активізуються планування і самоконтроль. Грузинська група — змішана: високий самоконтроль і конфронтація не супроводжуються достатньо високими плануванням і переоцінкою, а також поєднуються з високим дистанціюванням, що знижує загальну адаптацію.

Глибинний аналіз засвідчив, що структурна конфігурація часової перспективи, рівень стресу та профіль копінг-стратегій формують інтегральний психологічний портрет адаптаційних можливостей студентів. Прифронтowa зона не є абсолютним маркером високого стресу — навпаки, саме структурованість часу (орієнтація на майбутнє), працевлаштованість, і здатність до когнітивної переоцінки забезпечують більш ефективну адаптацію. Підвищений рівень уникання та відсутність конфронтації (як у випадку №13 чи №4 (див. Додаток Б)) виступають маркерами вразливості. Найбільш стабільні профілі мають жінки, які знаходяться за кордоном, і чоловіки, які поєднують роботу та навчання, з прифронтової зони, що свідчить про універсальність адаптивних стратегій незалежно від гендеру

чи національності, за умов наявності доступу до ресурсів часу, діяльності та соціальної підтримки.

Отримані результати підтверджують, що часова перспектива може виконувати функцію буфера у стресових ситуаціях. Зокрема, наявність чіткої орієнтації на майбутнє у поєднанні з активними копінг-стратегіями асоціюється зі зниженим рівнем суб'єктивного стресу. Це простежується у багатьох респондентів незалежно від місця проживання, але особливо виразно — у студентів за кордоном. У їхньому профілі орієнтація на майбутнє поєднувалася з високими значеннями планування, самоконтролю і позитивної переоцінки. Наприклад, респондентка №5 мала PSS = 13.0 при показнику Б = 3.5 і плануванні 72.2%, а респондентка №19 — ще нижчий PSS (12.0) при Б = 3.6 та плануванні 77.8% (див. Додаток А). Обидві демонстрували активну соціальну залученість та низький рівень уникання, що вказує на сформований адаптивний стиль подолання труднощів.

Інша тенденція проявилася серед студентів прифронтової зони. Респонденти №3, №6 і №20, які поєднують працю, орієнтацію на майбутнє і високий самоконтроль, мали найнижчі показники стресу (9.0–14.0). Водночас у респондента №9, при аналогічному PSS (13.0), виявлено високі показники фаталістичного теперішнього (3.2) та уникання (79.2%), що формує несприятливу комбінацію факторів — він не планує, не бере відповідальність, і не активізує соціальні ресурси, натомість залишаючись у позиції пасивного очікування. Те ж саме спостерігається у внутрішньоукраїнських респондентів: №4 мав найвищий рівень уникання (87.5%) і найнижчі показники конфронтації, самоконтролю та позитивної переоцінки, що свідчить про повну дезадаптацію.

Гендерний аналіз також виявив закономірності. Жінки в цілому частіше звертаються до соціальної підтримки (середнє 68.9%) у порівнянні з чоловіками (53.2%). У копінг-структурі чоловіків домінують самоконтроль (61.4%) та планування (69.1%), що вказує на більш інструментальний стиль реагування. При цьому жінки продемонстрували

два крайніх полюси: або високий рівень адаптивності (№5, №19), або глибока вразливість (№13, №7), що говорить про сильну залежність від контексту і доступу до підтримки (див. Додаток Б).

Також важливо відзначити, що працюючі студенти незалежно від статі показували вищу загальну стресостійкість. Планування у працюючих становило в середньому 71.5%, у той час як у непрацюючих — 63.8%. Цей фактор особливо проявився у прифронтовій зоні, де 4 з 6 чоловіків мали роботу та найкращі копінг-профілі, тоді як непрацюючі показували нестабільні або дезадаптивні реакції. Відтак, зайнятість виступає не лише як джерело фінансової чи соціальної стабільності, але й як регулятор особистісного функціонування в умовах невизначеності.

Водночас глибший аналіз дозволяє виявити додаткові нюанси, що деталізують загальну картину психологічної адаптації. Наприклад, студенти з Грузії, попри високі показники самоконтролю й позитивної переоцінки, демонструють найбільший рівень стресу серед усіх досліджуваних груп. Це може свідчити про вплив культурно-економічних чинників, які підсилюють навантаження, що не компенсується навіть наявністю адаптивних стратегій. У цьому контексті важливо враховувати, що навіть сформовані копінг-реакції не гарантують зниження суб'єктивного напруження без опори на майбутню часову перспективу.

Цікаво, що гендер також проявляється як змінна, що модулює копінг: жінки частіше звертаються до соціальної підтримки, однак у деяких випадках це не зменшує рівень стресу, що свідчить про обмежену ефективність цієї стратегії в умовах хронічного емоційного виснаження. Не менш показовим є зв'язок між зайнятістю та організованістю — працюючі студенти виявляють вищу схильність до планування, що, своєю чергою, пов'язане з нижчим рівнем стресового реагування.

Водночас наявність фаталістичних установок часто супроводжується зменшенням використання активних стратегій, що робить людину менш захищеною перед труднощами. Отже, адаптація до стресових умов є

результатом не окремих факторів, а складної взаємодії між когнітивними, часовими, соціальними й поведінковими параметрами, які можуть як посилювати психологічну стійкість, так і створювати додаткові вразливості.

### **2.3. Статистичний аналіз результатів дослідження**

Аналіз зв'язку між гедоністичною часовою орієнтацією на теперішнє та рівнем стресу показав дуже слабкий негативний ефект із коефіцієнтом  $r = -0.052$ , що є статистично незначущим ( $p > 0.05$ ). Такий результат вказує на відсутність достовірного зв'язку між орієнтацією на насолоду, спонтанність і позитивні емоції в теперішньому моменті та рівнем суб'єктивного напруження. Хоча теоретично гедоністичне сприйняття часу може виконувати функцію тимчасового емоційного буфера, зменшуючи тяжкість переживань, у практичних умовах воєнного часу ця установка, ймовірно, не є достатньо дієвою. Можна припустити, що в умовах реальної загрози гедоністична установка втрачає свою регулятивну силу або залишається поверхневою, не впливаючи суттєво на глибинні показники стресу. Таким чином, гедонізм у теперішньому може не бути ефективною захисною стратегією у контексті хронічної напруги та невизначеності.

Кореляція між негативною орієнтацією на негативне минуле та рівнем суб'єктивного стресу виявилася помірно позитивною із  $r = 0.512$ , що є статистично значущим при  $p \leq 0.05$ . Це означає, що студенти, які мають тенденцію фокусуватися на неприємних або травматичних подіях минулого, частіше переживають високий рівень стресу. Негативна ретроспекція передбачає застрягання на болісних спогадах, почуттях провини, втрат, розчарування, що можуть автоматично активізуватись у нових складних ситуаціях, посилюючи емоційне навантаження. У студентів, які пережили вимушене переміщення, втрату дому або безпосередній вплив війни, негативне минуле може виконувати функцію внутрішнього джерела тривоги, що перешкоджає конструктивному подоланню теперішніх викликів. Отримані дані підтверджують, що

фіксація на минулому у негативному ключі є потужним предиктором дистресу та потребує цілеспрямованої психологічної корекції.

Зв'язок між фаталістичною орієнтацією на теперішнє та рівнем стресу виявився помірно позитивним із  $r = 0.493$  при статистично значущому рівні  $p \leq 0.05$ . Цей результат свідчить про те, що студенти, які схильні сприймати теперішнє як неконтрольоване, підпорядковане зовнішнім обставинам або "долі", переживають вищий рівень суб'єктивного напруження. Фаталізм пов'язаний із зовнішнім локусом контролю, зниженим рівнем відповідальності та переконанням, що зусилля не змінюють хід подій. Таке сприйняття теперішнього дезактивує адаптивні механізми, знижує здатність до мобілізації ресурсів та веде до пасивного прийняття загрози, що і зумовлює підвищення показників стресу. Ця закономірність набуває особливої ваги у контексті воєнного часу, де почуття безсилля стає хронічним і фаталістичні установки можуть виступати провідним чинником психоемоційної дестабілізації.

Кореляційний зв'язок між майбутньою часовою перспективою та рівнем суб'єктивного стресу за шкалою PSS виявився слабким негативним із коефіцієнтом  $r = -0.112$ , що не досягає статистично значущого рівня ( $p > 0.05$ ). Це свідчить про наявність лише тенденції до того, що студенти з вираженішою орієнтацією на майбутнє, яка передбачає цілепокладання, далекоглядність і прагнення до контролю над життям, можуть мати дещо нижчі рівні суб'єктивного стресу. Проте цей зв'язок не є достатньо сильним, щоб говорити про його стійкість або системність. Такий результат можна пояснити контекстом дослідження — у ситуації війни, нестабільності та зруйнованих перспектив навіть високий рівень майбутньої орієнтації не завжди трансформується в ефективну саморегуляцію або психологічний захист. Крім того, у частини студентів майбутнє може викликати не стільки надію, скільки тривогу, що нівелює буферну функцію цієї часової установки.

Кореляція між гедоністичною орієнтацією на теперішнє та копінг-стратегією конфронтації виявилася помірно сильною негативною з коефіцієнтом  $r = -0.530$  при статистично значущому рівні достовірності  $p \leq 0.05$ . Це свідчить про те, що чим більше студент орієнтується на отримання задоволення в поточному моменті, зосереджується на насолоді, спонтанності й униканні болючих думок, тим рідше він використовує конфронтацію як спосіб подолання стресу. Конфронтація передбачає активне, пряме і часто емоційно забарвлене зіштовхнення з проблемною ситуацією, виявлення незгоди, боротьбу за контроль або зміну умов. Гедоністична орієнтація, натомість, тяжіє до уникання негативного досвіду, фокусування на приємному, зниження напруги через переключення уваги, а не через протистояння. Отримані результати вказують на те, що студенти з виразною гедоністичною перспективою не схильні вирішувати проблеми конфліктним або прямим шляхом, вважаючи за краще обходити складнощі, шукати позитивні враження або зберігати емоційний комфорт. Такий стиль може виконувати тимчасову захисну функцію, однак у довгостроковій перспективі ризикує знижувати ефективність особистості в ситуаціях, які вимагають наполегливості, чітких меж або асертивної поведінки. У контексті адаптації до навчального або соціального стресу це означає, що орієнтація на задоволення не завжди забезпечує мобілізацію для активного подолання труднощів.

Кореляційний аналіз виявив слабкий позитивний зв'язок між орієнтацією на майбутнє та копінг-стратегією планування з коефіцієнтом  $r = 0.139$ , що не досягає порогу статистичної значущості ( $p > 0.05$ ). Це означає, що хоча існує тенденція, згідно з якою особи з виразнішою майбутньою часовою орієнтацією частіше використовують планування у стресових ситуаціях, цей зв'язок не є достатньо сильним або надійним для того, щоб стверджувати про його системність. Планування вважається однією з ключових адаптивних копінг-стратегій, яка передбачає усвідомлене опрацювання ситуації та послідовність дій, орієнтованих на

результат. Майбутня перспектива логічно пов'язана з такими формами поведінки, однак отримані дані демонструють, що ця кореляція у студентській вибірці може проявлятися слабше, ніж очікувалося. Це може бути пов'язано з високим рівнем невизначеності майбутнього або відсутністю у частини студентів ресурсів для реалізації планів, навіть при наявній когнітивній орієнтації на майбутнє.

Статистичний зв'язок між орієнтацією на майбутнє та копінг-стратегією уникнення виявив помірно негативну кореляцію з  $r = -0.325$  при рівні достовірності  $p \leq 0.05$ . Це вказує на те, що студенти з більш вираженою майбутньою часовою перспективою мають меншу схильність до використання стратегії уникнення в складних життєвих ситуаціях. Такий результат має значне психологічне підґрунтя: орієнтація на майбутнє передбачає активне включення у події, прагнення до досягнення цілей, структурованість мислення та високий рівень саморегуляції. Уникнення ж, навпаки, є пасивною копінг-стратегією, що передбачає відхід від проблем, заперечення труднощів і ухилення від вирішення конфлікту. Таким чином, отриманий негативний зв'язок логічно підтверджує, що орієнтація на майбутнє може відігравати роль захисного чинника проти дезадаптивних форм реагування на стрес.

Кореляційний зв'язок між фаталістичною орієнтацією на теперішнє та копінг-стратегією уникнення виявився помірно позитивним з  $r = 0.470$  при рівні значущості  $p \leq 0.05$ . Це означає, що студенти з вираженим фаталістичним поглядом на сьогодні частіше використовують уникнення як основну форму реагування на стрес. Згідно з теоретичними положеннями, фаталістична орієнтація передбачає відчуття безпорадності, зовнішній локус контролю, песимізм щодо здатності впливати на події. Уникнення як копінг-стратегія відображає саме ці характеристики — ухилення, відсутність активного впливу, емоційне дистанціювання. Таким чином, отриманий результат дозволяє зробити висновок про наявність психологічної конгруентності між фаталістичними часовими уявленнями

та дезадаптивними стратегіями реагування на труднощі, що може виступати чинником психологічної уразливості студентів в умовах нестабільності.

Аналіз взаємозв'язку між фаталістичним теперішнім та стратегією самоконтролю виявив слабкий негативний зв'язок з коефіцієнтом  $r = -0.218$ , який не досягає рівня статистичної значущості ( $p > 0.05$ ). Це свідчить про наявність лише тенденційного зв'язку, згідно з яким підвищений рівень фаталістичного сприйняття теперішнього може бути асоційований із дещо зниженою здатністю до саморегуляції в емоційно напружених ситуаціях. Самоконтроль як копінг-стратегія передбачає вміння утримувати внутрішню рівновагу, контролювати афекти та діяти зважено. Фаталістичне сприйняття, у свою чергу, зумовлює зниження мотивації до саморегуляції через відчуття безсенсовності зусиль. Хоча цей зв'язок не є достатньо сильним для статистичної достовірності, він свідчить про потенційну динаміку, яка потребує подальшого дослідження, зокрема у групах з високим рівнем фаталістичних установок.

Кореляція між позитивним сприйняттям минулого та копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки продемонструвала помірно сильний позитивний зв'язок з  $r = 0.512$ , при рівні статистичної значущості  $p \leq 0.05$ . Цей результат дозволяє зробити висновок, що студенти, які схильні позитивно оцінювати свій минулий досвід, фокусуватися на приємних спогадах та цінувати набуті раніше зв'язки, частіше звертаються за підтримкою до свого соціального оточення. Така поведінкова модель є адаптивною, оскільки дозволяє мобілізувати зовнішні ресурси, знижувати рівень стресу та отримувати емоційну валідацію. Позитивне минуле також передбачає вищий рівень довіри до інших і знижену схильність до ізоляції, що сприяє активному використанню соціальних ресурсів у стресових ситуаціях. Отже, отриманий результат підтверджує, що здатність до позитивної рефлексії минулого досвіду може слугувати чинником активізації адаптивних копінг-механізмів, зокрема соціально орієнтованих.

Кореляція між копінг-стратегією планування та рівнем суб'єктивного стресу за шкалою PSS виявила помірно негативний зв'язок з коефіцієнтом  $r = -0.491$ , що є статистично значущим при  $p \leq 0.05$ . Це означає, що студенти, які активніше застосовують планування в умовах стресових ситуацій, мають нижчий рівень переживаного дистресу. Планування як стратегія копінгу орієнтоване на структуровану активність, що дозволяє відновлювати почуття контролю, прогнозувати перебіг подій і вибудовувати логіку дій. З психологічної точки зору така поведінка значно знижує рівень емоційного напруження, оскільки ситуація сприймається як більш передбачувана та керована. Отриманий результат підтверджує адаптивну функцію планування і дозволяє розглядати цю стратегію як ключовий ресурс у системі саморегуляції студентів у контексті навчального, соціального або військово-політичного стресу.

Статистичний аналіз продемонстрував слабкий позитивний зв'язок між копінг-стратегією уникнення та рівнем стресу з коефіцієнтом  $r = 0.329$ , який досягає рівня статистичної значущості ( $p \leq 0.05$ ). Це свідчить про те, що чим частіше студент вдається до уникнення як способу реагування на проблеми, тим вищим є його рівень суб'єктивного стресу. Уникнення у даному контексті функціонує як форма втечі від труднощів, що не лише не сприяє їх вирішенню, а й може поглиблювати відчуття безпорадності, підсилювати тривогу та хронізувати стан напруження. Згідно з транзакційною моделлю стресу, така стратегія характеризується високою енергетичною вартістю для психіки й асоціюється з недостатньою ефективністю у довготривалій перспективі. Виявлений позитивний зв'язок дозволяє зробити висновок про дезадаптивний характер уникнення як механізму копінгу в умовах затяжного або повторюваного стресу.

Зв'язок між копінг-стратегією самоконтролю та рівнем стресу виявився слабким негативним із коефіцієнтом  $r = -0.247$ , який не досягає класичного рівня статистичної значущості ( $p > 0.05$ ). Це свідчить про наявність тенденції: студенти, які краще контролюють свої емоції та

поведінкові реакції в стресових обставинах, загалом демонструють знижений рівень дистресу. Однак сила цього зв'язку є недостатньою для впевнених висновків. Самоконтроль є важливою складовою емоційної регуляції, але його ефективність, очевидно, залежить від поєднання з іншими факторами — такими як наявність підтримки, часової орієнтації, когнітивного стилю мислення тощо. Таким чином, сам по собі самоконтроль не є гарантованим буфером стресу, але все ж може опосередковано знижувати напруження за рахунок підвищення здатності до саморефлексії та стриманості.

Аналіз виявив слабкий негативний зв'язок між копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки та рівнем стресу з  $r = -0.225$ , що не є статистично значущим ( $p > 0.05$ ). Незважаючи на те, що соціальна підтримка часто розглядається як один із ключових буферів у подоланні стресу, у цій вибірці сила зв'язку є недостатньою. Такий результат може бути пов'язаний із якістю отримуваної підтримки, контекстом її доступності або індивідуальним ставленням до допомоги. Наприклад, звернення до інших осіб не завжди супроводжується ефективною допомогою чи емоційною валідацією, що знижує її захисну функцію. Водночас, існування тенденції у бік зниження стресу серед тих, хто вдається до цієї стратегії, залишає підстави розглядати соціальну підтримку як важливий, хоча й не універсальний адаптаційний чинник.

Кореляція між стратегією позитивної переоцінки та рівнем стресу виявилася помірно негативною з коефіцієнтом  $r = -0.367$  при рівні значущості  $p \leq 0.05$ . Це вказує на те, що студенти, які мають схильність переосмислювати стресові події з позитивної перспективи — наприклад, як досвід, що сприяє зростанню або зміні поглядів — демонструють нижчі показники дистресу. Позитивна переоцінка є когнітивною стратегією, що допомагає зменшити емоційне напруження шляхом зміни ставлення до подій, а не через зовнішні дії. У контексті нестабільного соціального середовища ця здатність переосмислення набуває особливої цінності,

оскільки дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу навіть при обмеженості ресурсів або відсутності зовнішньої підтримки. Отримані результати підтверджують ефективність цієї стратегії як одного з когнітивних захисних механізмів, здатних підтримувати психологічне благополуччя.

Кореляційний аналіз показав дуже слабкий негативний зв'язок між стратегіями уникнення та самоконтролю з коефіцієнтом  $r = -0.044$ , що є статистично незначущим ( $p > 0.05$ ). Такий результат свідчить про відсутність суттєвої асоціації між цими двома копінг-стратегіями у вибірці студентів. Попри те, що уникнення зазвичай асоціюється з пасивністю, а самоконтроль — з внутрішньою організованістю, у даному випадку не виявлено системної взаємодії між цими формами поведінки. Це може свідчити про те, що вибір тієї чи іншої стратегії є більш ситуативним, ніж структурно взаємозалежним. Відсутність значущого зв'язку також може бути наслідком змішаних моделей реагування, коли студенти використовують як елементи уникнення, так і самоконтроль у різних сферах життя, не проявляючи стабільного домінування одного типу.

Взаємозв'язок між копінгами уникнення та планування виявився помірно негативним з  $r = -0.429$  при  $p \leq 0.05$ , що свідчить про наявність достовірної оберненої залежності між цими стратегіями. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що чим частіше студент застосовує активне планування як спосіб реагування на стрес, тим меншою є ймовірність використання уникнення. Змістовно це цілком логічно: планування передбачає аналітичне опрацювання ситуації, визначення шляхів дії та відповідальність за результат, тоді як уникнення фіксується на втечі від реальності та емоційному дистанціюванні. Отже, виявлений негативний зв'язок підтверджує, що ці копінги функціонують як альтернативні стилі подолання і в структурі копінг-профілю одного індивіда, як правило, взаємовиключаються.

Надзвичайно сильний позитивний кореляційний зв'язок виявлено між копінг-стратегіями самоконтролю та планування, з коефіцієнтом  $r = 0.631$ , що є статистично високодостовірним ( $p \leq 0.01$ ). Це означає, що у студентів, які добре контролюють свої емоції та поведінку в умовах стресу, паралельно розвинена здатність до раціонального планування дій. Обидві стратегії належать до проблемно-орієнтованих і взаємно підсилюють одна одну. Самоконтроль забезпечує внутрішню стабільність і дозволяє уникати імпульсивних або хаотичних реакцій, тоді як планування формує зовнішню структуру подолання через послідовність дій. Такий тісний зв'язок може слугувати маркером високого рівня психологічної компетентності й здатності до ефективного управління складними ситуаціями. У контексті студентського середовища це особливо важливо для побудови індивідуальних траєкторій розвитку і подолання навчальних та життєвих викликів.

Аналіз взаємозв'язку між пошуком соціальної підтримки та стратегією позитивної переоцінки виявив слабкий позитивний зв'язок із  $r = 0.164$ , що не досягає статистичної значущості ( $p > 0.05$ ). Хоча між цими копінг-стратегіями існує тенденція до спільного використання, вона не є достатньо вираженою для того, щоб говорити про стабільну або системну залежність. Можна припустити, що хоча обидві стратегії належать до адаптивних, вони активуються за різних умов: соціальна підтримка — у випадках доступності соціального оточення, позитивна переоцінка — у ситуаціях, де зовнішня допомога недосяжна. Таким чином, вони можуть виступати як взаємодоповнюючі, а не взаємозалежні копінги. Низька сила зв'язку також може свідчити про індивідуальні відмінності у стилях адаптації, що визначають перевагу внутрішньої або зовнішньої регуляції.

Кореляційний аналіз між наявністю роботи та орієнтацією на майбутнє виявив позитивний зв'язок середньої сили з  $r = 0.368$ , який є статистично значущим при  $p \leq 0.05$ . Це свідчить про те, що студенти, які мають досвід працевлаштування, загалом більш орієнтовані на

довготривалу перспективу. Праця, як соціальний і психологічний досвід, вимагає планування, відповідальності, вміння бачити віддалені цілі, що прямо резонує з характеристиками майбутньої часової перспективи. Цей зв'язок підтверджує тезу про те, що реальні життєві умови можуть впливати на часову структуру особистості, формуючи відповідні когнітивні орієнтації та моделі реагування. Таким чином, праця виступає не лише як джерело матеріальних ресурсів, а й як фактор особистісного розвитку, що стимулює формування конструктивного ставлення до майбутнього.

Кореляційний зв'язок між наявністю роботи та стратегією планування виявився слабким позитивним з коефіцієнтом  $r = 0.016$ , що є статистично незначущим ( $p > 0.05$ ). Це означає, що у вибірці студентів немає системного взаємозв'язку між фактом працевлаштування та частотою використання планування як копінг-стратегії. Такий результат дещо суперечить поширеним уявленням про те, що трудова діяльність формує відповідальність, стратегічне мислення та навички самоуправління. Можна припустити, що характер зайнятості студентів, особливо в умовах нестабільності, часто є не професійним, а вимушеним, а тому не сприяє розвитку саме тих якостей, які відображає стратегія планування. Таким чином, трудова активність не завжди є гарантією сформованої адаптивної поведінки, і її вплив на психологічні характеристики слід розглядати диференційовано залежно від змісту роботи, тривалості та мотивації.

Аналіз виявив надзвичайно слабкий позитивний зв'язок між наявністю роботи та використанням стратегії уникнення ( $r = 0.010$ ,  $p > 0.05$ ), що також не є статистично значущим. Отриманий результат свідчить про відсутність достовірної взаємодії між трудовим досвідом студентів і схильністю до пасивних форм реагування на стрес. Хоча очікувано було припустити, що праця знижує потребу в униканні через активізацію відповідального ставлення до життя, емпіричні дані цього не підтверджують. Це може бути пов'язано з тим, що зайнятість не завжди передбачає психологічну зрілість, або ж з тим, що саме робота у певних

випадках може бути джерелом додаткового стресу, що сприяє тимчасовому униканню як захисному механізму. Загалом цей зв'язок не дозволяє робити однозначних висновків про вплив працевлаштування на вибір дезадаптивних копінгів.

Кореляція між перебуванням за кордоном та використанням позитивної переоцінки виявилася слабкою позитивною з  $r = 0.147$ , що не досягає статистичної значущості ( $p > 0.05$ ). Незважаючи на це, спостерігається тенденція, згідно з якою студенти, які вимушено або добровільно покинули країну, частіше намагаються переосмислити події у позитивному ключі. Такий когнітивний механізм часто стає компенсаторним у ситуаціях, де відсутні звичні соціальні ресурси або коли особа опиняється в середовищі підвищеної невизначеності. Позитивна переоцінка в цьому випадку може відігравати роль внутрішнього стабілізуючого чинника, що знижує деструктивний вплив міграційного стресу. Хоча результат не є достовірним статистично, він має психологічну цінність і може бути розглянутий як напрямок для подальших досліджень у контексті адаптації переміщених студентів.

Зв'язок між жіночою статтю та схильністю до використання стратегії пошуку соціальної підтримки виявився дуже слабким позитивним із  $r = 0.048$ , що є статистично незначущим ( $p > 0.05$ ). Попри те, що багато емпіричних досліджень фіксують гендерні відмінності у копінг-стратегіях, зокрема більшу схильність жінок до звернення по допомогу, у даній вибірці ці відмінності не набули системного характеру. Це може бути пов'язано з контекстом дослідження — спільними умовами навчання, війни, вимушеної адаптації, які згладжують гендерні поведінкові патерни. Водночас, незначна позитивна тенденція зберігається, що дозволяє припустити, що жінки все ж трохи частіше користуються соціальною підтримкою, проте вплив статі як змінної на вибір копінгу потребує подальшого розгляду з урахуванням більших вибірок та додаткових модераторів.

Кореляція між перебуванням у прифронтовій зоні та рівнем суб'єктивного стресу виявилася помірно негативною з  $r = -0.326$ , що є статистично значущою на рівні  $p \leq 0.05$ . Цей результат є парадоксальним на перший погляд, оскільки засвідчує, що студенти, які перебувають у безпосередній близькості до бойових дій, демонструють нижчий рівень стресу, ніж ті, хто знаходиться поза межами таких зон. Пояснення цьому може полягати у феномені адаптації до хронічної загрози — коли частий контакт із стресогенними факторами призводить до емоційного притуплення або формування компенсаторних стратегій стабілізації. Така адаптація не обов'язково є свідченням психологічного благополуччя, однак вказує на своєрідний механізм виживання та збереження функціональності в умовах тривалої напруги. Виявлений зв'язок має важливе значення для подальших інтервенцій, оскільки приховане пригнічення афекту може маскувати глибокі психотравматичні ефекти.

#### **2.4. Психологічні рекомендації**

Психологічна допомога студентам, які перебувають у стресових умовах, повинна базуватись на урахуванні їх часової перспективи, копінг-стратегій та рівня сприйнятого стресу. Результати дослідження продемонстрували, що найбільш адаптивними є ті студенти, у яких переважає орієнтація на майбутнє у поєднанні з активними копінг-стратегіями, такими як планування, самоконтроль, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. Отже, психологічні інтервенції мають бути спрямовані на формування та розвиток саме таких орієнтацій і стратегій.

Варто враховувати, що студенти з фаталістичним теперішнім або негативним минулим схильні до уникнення, дистанціювання та емоційно-орієнтованих стратегій, які не сприяють зниженню рівня стресу, а навпаки можуть поглиблювати дезадаптацію. У зв'язку з цим важливим є виявлення домінуючих часових орієнтацій за допомогою опитувальника ZTP1 та

подальша корекційна робота, спрямована на формування збалансованої часової перспективи.

Особливу увагу слід приділити студентам з прифронтових територій та тим, хто не має роботи, оскільки саме ці фактори є ризиковими у контексті підвищеної психологічної вразливості. Водночас працюючі студенти, незалежно від місця перебування, демонструють вищу стресостійкість, що свідчить про значущість професійної зайнятості як стабілізуючого чинника, який слід активно підтримувати.

Також рекомендації мають включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, зокрема навчання навичкам позитивної переоцінки, техніки майндфулнесу, розвиток навичок тайм-менеджменту та самоорганізації, а також підтримку у постановці досяжних цілей, що формуватиме майбутню орієнтацію. Ефективною формою роботи можуть стати тренінгові програми, присвячені розвитку стресостійкості, у яких обов'язково слід включати модулі, пов'язані з аналізом та корекцією часової перспективи. У межах таких занять доцільно пропонувати студентам вправи на рефлексію власних життєвих орієнтирів, створення «карти майбутнього», візуалізацію бажаного майбутнього, що сприятиме формуванню мотиваційної структури, орієнтованої на досягнення.

Важливо також зміцнювати соціальні зв'язки студентів, оскільки пошук підтримки значно знижує рівень стресу, тому психологам варто ініціювати групові форми роботи, зокрема підтримувальні групи, клуби за інтересами, парні та колективні проєкти. Необхідно працювати й над розвитком усвідомлення власної відповідальності за життя та добробут, адже прийняття відповідальності є показником зрілого копінгу та передумовою переходу до конструктивних стратегій.

Водночас слід враховувати культурний та гендерний контекст, оскільки дослідження показало, що жінки частіше звертаються до соціальної підтримки, а чоловіки використовують інструментальні способи регуляції. Це вимагає адаптації інтервенцій до індивідуальних

особливостей та запитів кожної цільової групи. Крім того, в умовах війни або тривалого перебування в еміграції варто посилити акцент на ресурсному підході, коли студенти вчать бачити свої сильні сторони, фіксувати досягнення, аналізувати вже пройдені труднощі як джерело сили.

Важливо забезпечити безперервність психологічної підтримки в освітньому середовищі: робота психологічної служби повинна бути інтегрована в академічний процес і передбачати регулярний моніторинг психоемоційного стану студентів, гнучке реагування на кризові ситуації та доступ до індивідуального консультування.

Також нами був розроблений тренінг з підвищення стресової стійкості для студентів. Програма спрямована на розвиток навичок саморегуляції, ефективних копінг-стратегій та зменшення негативного впливу стресу через практичні техніки. Програма передбачає 5 зустрічей по 60 хвилин, кожна з яких включає теоретичний блок, практичні вправи та рефлексію (див. Додаток Д).

Кожна з 5 зустрічей освітян передбачає вступ (привітання учасників та налаштування на роботу) – 5 хв.; теоретичний блок, який підготує та спрямує увагу учасників на певну тематику заходу – 10 хв.; практичний блок, що включає виконання певних вправ в індивідуальному або груповому форматах – 30 хв.; рефлексію – обговорення виконаних вправ, емоційного стану та його змін протягом роботи – 10 хв.; та прощання учасників – 5 хв

У цілому, стратегія психологічної підтримки студентів у стресогенних умовах повинна бути багаторівневою, включати індивідуальні, групові та системні компоненти, а її основним завданням є формування у молоді ресурсного ставлення до майбутнього, яке ґрунтується на активній життєвій позиції, здатності до планування, конструктивному переосмисленні досвіду та ефективному використанні соціальних зв'язків як джерела підтримки та розвитку.

## Висновки до розділу 2

Проведене дослідження дозволило виявити ключові закономірності у взаємозв'язку часової перспективи, рівня стресу та копінг-стратегій у студентів з України та Грузії. Результати показали, що студенти, які проживають у прифронтових зонах, демонструють нижчий рівень стресу порівняно з іншими групами, що може бути пов'язано з адаптацією до хронічного стресу та розвитком специфічних механізмів психологічного захисту. Водночас грузинські студенти, попри відсутність прямого впливу військового конфлікту, продемонстрували найвищий рівень стресу, що підкреслює роль культурних та соціально-економічних чинників у формуванні стресових реакцій.

Аналіз копінг-стратегій показав, що студенти з орієнтацією на майбутнє частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування та самоконтроль, що сприяє зниженню рівня стресу. Натомість фаталістична орієнтація на теперішнє корелює з пасивними стратегіями, зокрема уникненням, що посилює стресові переживання. Особливе значення має соціальна підтримка: студенти, які перебувають за кордоном, активніше звертаються по допомогу, що допомагає їм компенсувати стрес, пов'язаний з міграцією та невизначеністю.

Гендерні відмінності виявилися менш вираженими, ніж очікувалося, однак жінки частіше користуються соціальною підтримкою, тоді як чоловіки схильні самостійно вирішувати проблеми. Зайнятість студентів також відіграє важливу роль: студенти, які працюють, демонструють вищу орієнтацію на майбутнє та краще справляються зі стресом, що підкреслює значення трудової діяльності як чинника особистісної стабільності.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження та сформульовані на їх основі психологічні рекомендації, можна зробити висновок, що часова перспектива відіграє ключову роль у процесі подолання стресу студентською молоддю. Розвинена орієнтація на майбутнє, у поєднанні з активними копінг-стратегіями, сприяє зниженню

рівня сприйнятого стресу, підвищенню адаптаційного потенціалу та формуванню конструктивного способу взаємодії з труднощами. Натомість фаталістичне теперішнє або негативне минуле значно знижують здатність до ефективної саморегуляції, підвищуючи ризики дезадаптації. Практичні рекомендації, розроблені в межах цього дослідження, підтверджують доцільність цілеспрямованої психологічної роботи зі студентами у напрямі розвитку збалансованої часової перспективи, формування відповідального ставлення до життя, посилення особистісної активності та залучення соціальної підтримки як одного з головних буферів стресу. Отримані висновки мають вагомє значення для створення ефективних програм психологічної допомоги в закладах вищої освіти, особливо в умовах соціальної турбулентності, війни та невизначеності майбутнього, які є характерними для сучасного студентського середовища.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило сформувати глибоке розуміння ролі тимчасової перспективи у процесах психологічної адаптації студентської молоді в умовах стресогенних факторів, притаманних сучасному соціальному контексту. У роботі було обґрунтовано, що тимчасова перспектива є складним і багатовимірним когнітивним конструктом, який не лише визначає ставлення до часу, але й суттєво впливає на емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Це дозволило зробити висновок, що саме часова перспектива виступає одним із базових ресурсів, які забезпечують ефективне подолання стресу.

Дослідження підтвердило теоретичне припущення, що різні типи часових орієнтацій асоціюються з різною стресостійкістю та копінг-стратегіями. Зокрема, орієнтація на майбутнє виявилась пов'язаною з активними, проблемно-орієнтованими стратегіями, такими як планування, самоконтроль, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. Особи з переважно фаталістичною орієнтацією на теперішнє демонстрували більший рівень безпорадності, схильність до уникання, дистанціювання та відсутність чіткого вектору дій. Таким чином, у межах студентського середовища саме майбутня орієнтація стала маркером адаптивності, психологічної зрілості та внутрішньої організованості.

Емпіричні результати також виявили значні відмінності між різними підгрупами студентів. Найнижчі показники стресу продемонстрували студенти з прифронтових територій України, що на перший погляд суперечить очікуванням, однак при глибшому аналізі це виявилось закономірністю: студенти, які тривалий час перебувають у кризовому середовищі, активізують внутрішні ресурси, зокрема ті, що пов'язані з часом і цілепокладанням. У їхньому профілі було зафіксовано високі показники самоконтролю, планування, орієнтації на майбутнє та готовності брати відповідальність.

Студенти, які перебувають за кордоном, також демонстрували високий рівень адаптивності. Їх профілі відзначались високими оцінками за шкалами позитивної переоцінки, планування та соціальної підтримки. Такі результати можна пояснити доступом до ширших соціальних і культурних ресурсів, а також відносною стабільністю умов проживання, що дозволяє формувати ефективні стратегії совладання. Натомість, найбільш вразливою виявилась група студентів, які залишилися в центральних регіонах України. У їхніх профілях спостерігались низькі рівні планування, самоконтролю, переоцінки та високі значення уникання й дистанціювання. Це свідчить про дестабілізовану структуру адаптації, ймовірно пов'язану з психологічним виснаженням на тлі тривалої невизначеності.

Окремий акцент дослідження було зроблено на факторі зайнятості. Працюючі студенти, незалежно від країни проживання, демонстрували значно вищі показники орієнтації на майбутнє, планування та здатності до подолання стресу. Їх копінг-профілі свідчили про більш структуровану й цілеспрямовану поведінку. Це дало підстави стверджувати, що трудова діяльність виконує не лише економічну, але й психологічну функцію, виступаючи засобом стабілізації тимчасової перспективи та стимулом до формування відповідального ставлення до майбутнього.

Гендерний аналіз виявив важливі відмінності в копінг-стратегіях: жінки частіше звертаються до соціальної підтримки, в той час як чоловіки тяжіють до індивідуальних стратегій — самоконтролю, планування та прийняття відповідальності. Водночас жінки демонстрували більш виражені крайнощі — або високу адаптивність, або помітну вразливість, що свідчить про більшу залежність від соціального контексту та доступності ресурсів підтримки.

Усі отримані емпіричні дані дозволяють зробити узагальнення, що тимчасова перспектива є системоутворювальним механізмом, який зумовлює сприйняття труднощів, визначає стратегічну поведінку у

стресових ситуаціях та забезпечує внутрішню координацію психічних процесів. Вона виступає інтегративним чинником, що поєднує когнітивні, мотиваційні та емоційно-регуляторні компоненти особистості в єдину адаптивну систему. Особливо важливо підкреслити, що розвиток орієнтації на майбутнє, у поєднанні з позитивним ставленням до минулого та гармонією з теперішнім, сприяє формуванню збалансованої часової перспективи, яка є ключовою умовою стресостійкості.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості розробки індивідуалізованих програм психологічного супроводу студентів, що враховують особливості їхньої часової перспективи. Це можуть бути тренінги з формування майбутньої орієнтації, навчання ефективним копінг-стратегіям, психопросвітницькі семінари з управління стресом, індивідуальні консультації щодо подолання фаталістичних установок. Результати також можуть бути впроваджені у практику роботи університетських психологічних служб, адаптовані в навчальні курси з психології особистості, та використані в системі підвищення кваліфікації фахівців з освіти і ментального здоров'я.

Таким чином, дослідження не лише підтвердило гіпотези, але й розширило теоретичні уявлення про часову перспективу як адаптаційний ресурс. Воно дало змогу описати цілісну модель психологічного функціонування студента в умовах стресу та стало внеском у розвиток практичної психології молоді. Часова перспектива у цьому контексті постає не просто як дослідницький параметр, а як дієвий інструмент формування психологічної стійкості, внутрішньої організованості та суб'єктності, які є критично важливими в умовах нестабільного соціального середовища. Надалі можливе поглиблення дослідження за рахунок включення більшої вибірки, лонгітюдних спостережень та порівняння з іншими віковими групами, що відкриває нові горизонти для вивчення часової перспективи у психології розвитку, освіти й кризового консультування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія". 2021. № 1110. С. 56–59.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. – 456 с.
3. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. New York: Atria Books.
4. Baumann, U., & Perrez, M. (Hrsg.). (2011). *Lehrbuch Klinische Psychologie – Psychotherapie* (4., aktualisierte und ergänzte Auflage). Bern: Hogrefe AG. 1220 S. ISBN 978-3-456-85007-8.
5. Andre, L., van Vianen, A. E., Peetsma, T. T., & Oort, F. J. (2018). Motivational Power of Future Time Perspective: Meta-Analysis in Education, Work, and Health. *PLOS ONE*, 13(1), e0190492.
6. Carelli, M. G., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and Construct Validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(4), 220–227.
7. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
8. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
9. Hostinar, C. E., & Gunnar, M. R. (2015). Social Support Can Buffer Against Stress and Shape Brain Activity. *AJOB Neuroscience*, 6(3), 34–42. <https://doi.org/10.1080/21507740.2015.1047054>
10. Khairutdinov, R. R., Mukhametzyanova, F. G., Bashkireva, T. V., Bashkireva, A. V., & Morozov, A. V. (2020). Stress Resistance of Personality in

the Conditions of Development of Professional Activity. *International Journal of Higher Education*, 9(8), 100–102. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n8p100>

11. Lazarus R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York : Springer Publishing Company, 2006. 320 c.
12. Lewin K. *Field theory in social science*. New York : Harper & Row, 1951. 346 c.
13. Norabuena-Figueroa, R. P., Deroncele-Acosta, A., Rodríguez-Orellana, H. M., et al. (2025). Digital Teaching Practices and Student Academic Stress in the Era of Digitalization in Higher Education. *Applied Sciences*, 15, 1487.
14. Old, R. N. (1978). University students, mental health and development. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 23(5), 303–308.
15. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
16. Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 169–184.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Таблиця результатів опитуваних з методик PSS-10 та ZTPІ

Номер Опитуваних	PSS-10	ZTPІ				
		НМ	ПМ	ГТ	ФТ	М
№1	11	1,9	3,7	3,4	2,4	3,6
№2	20	1,9	4,3	2,9	2,4	3,2
№3	10	1,7	3,6	3,2	2,1	4,0
№4	19	3,6	2,3	2,9	3,8	2,5
№5	13	2,2	3,7	3,3	2,4	3,5
№6	9	1,9	2,3	2,7	1,7	4,4
№7	11	1,7	3,8	2,9	2,6	3,2
№8	15	2,4	3,8	3,9	2,9	2,9
№9	13	2,8	2,4	2,9	3,2	2,7
№10	11	2,5	4,2	3,1	2,2	2,8
№11	21	3,3	2,9	2,5	2,8	4,5
№12	12	2,9	3,0	3,0	2,4	3,8
№13	19	2,7	4,1	3,1	3,2	3,8
№14	19	2,0	3,8	2,5	1,6	3,5
№15	10	2,7	2,0	2,3	2,6	3,1
№16	11	1,8	3,6	3,7	2,2	3,1
№17	19	3,1	2,7	4,0	3,6	2,4
№18	11	2,3	3,4	3,3	2,0	3,6
№19	12	1,9	4,1	2,9	2,1	3,6
№20	14	2,1	3,9	2,7	2,3	3,8

Таблиця результатів опитуваних з методики СОРЕ

Номер опитуваних	СОРЕ							
	КК	ДИСТ	САМ	ПСП	ПВ	ВУ	ПВП	ПП
№1	33,3	44,4	61,9	66,7	41,7	20,8	66,7	52,4
№2	38,9	55,6	71,4	55,6	33,3	33,3	77,8	61,9
№3	44,4	38,9	71,4	66,7	58,3	12,5	72,2	81,0
№4	33,3	66,7	33,3	22,2	33,3	87,5	33,3	33,3
№5	44,4	27,8	71,4	77,8	58,3	37,5	72,2	81,0
№6	38,9	27,8	66,7	50,0	75,0	25,0	66,7	66,7
№7	38,9	38,9	57,1	72,2	50,0	37,5	72,2	61,9
№8	33,3	38,9	57,1	77,8	50,0	25,0	72,2	52,4
№9	33,3	66,7	66,7	50,0	25,0	79,2	50,0	38,1
№10	50,0	66,7	76,2	72,2	66,7	62,5	77,8	57,1
№11	72,2	50,0	81,0	72,2	75,0	75,0	66,7	71,4
№12	50,0	50,0	66,7	66,7	66,7	37,5	72,2	76,2
№13	0,0	72,2	81,0	22,2	41,7	41,7	61,1	57,1
№14	50,0	44,4	42,9	72,2	41,7	41,7	44,4	66,7
№15	72,2	50,0	76,2	16,7	50,0	50,0	94,4	90,5
№16	38,9	50,0	66,7	77,8	50,0	50,0	77,8	71,4
№17	27,8	38,9	47,6	55,6	41,7	29,2	66,7	47,6
№18	38,9	33,3	66,7	88,9	66,7	37,5	72,2	71,4
№19	33,3	33,3	61,9	72,2	50,0	29,2	77,8	57,1
№20	44,4	38,9	57,1	77,8	41,7	25,0	66,7	52,4

## Кореляційна матриця

		PSS-10	ZTP1				
		Бали	Негативне минуле	Позитивне минуле	Гедоністичне теперішнє	Фаталістичне теперішнє	Майбутнє
PSS-10			<b>0,512</b>	0,079	<b>-0,052</b>	<b>0,493</b>	<b>-0,112</b>
ZTP1	Негативне минуле			-0,560	-0,057	0,742	-0,283
	Позитивне минуле				0,223	-0,334	0,116
	Гедоністичне теперішнє					0,289	-0,420
	Фаталістичне теперішнє						-0,560
	Майбутнє						
COPE	Конфронтанційний копінг						
	Дистанціювання						
	Самоконтроль						
	Пошук соціальної підтримки						
	Прийняття відповідальності						
	Втеча-уникнення						
	Планування вирішення проблеми						
	Позитивна переоцінка						

## Продовження додатку В

		COPE			
		Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки
PSS-10		-0,155	0,378	<b>-0,247</b>	<b>-0,225</b>
ZTP1	Негативне минуле	0,086	0,508	-0,128	-0,475
	Позитивне минуле	-0,316	-0,035	0,161	<b>0,512</b>
	Гедоністичне теперішнє	<b>-0,530</b>	-0,143	-0,156	0,302
	Фаталістичне теперішнє	-0,348	0,520	<b>-0,218</b>	-0,525
	Майбутнє	0,230	-0,357	0,457	0,229
COPE	Конфронтаційний копінг		-0,191	0,192	0,180
	Дистанціювання			0,123	-0,556
	Самоконтроль				0,006
	Пошук соціальної підтримки				
	Прийняття відповідальності				
	Втеча-уникнення				
	Планування вирішення проблеми				
	Позитивна переоцінка				

## Продовження додатку В

		COPE			
		Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
PSS-10		-0,363	<b>0,329</b>	<b>-0,491</b>	<b>-0,367</b>
ZTP1	Негативне минуле	-0,058	0,686	-0,381	-0,319
	Позитивне минуле	-0,058	-0,406	0,194	-0,008
	Гедоністичне теперішнє	-0,097	-0,330	0,099	-0,254
	Фаталістичне теперішнє	-0,490	<b>0,470</b>	-0,352	-0,577
	Майбутнє	0,608	<b>-0,325</b>	<b>0,139</b>	0,496
COPE	Конфронтанційний копінг	0,449	0,213	0,333	0,558
	Дистанціювання	-0,416	0,674	-0,323	-0,396
	Самоконтроль	0,449	<b>-0,044</b>	<b>0,631</b>	0,550
	Пошук соціальної підтримки	0,373	-0,352	0,202	<b>0,164</b>
	Прийняття відповідальності		-0,149	0,414	0,605
	Втеча-уникнення			<b>-0,429</b>	-0,311
	Планування вирішення проблеми				0,643
	Позитивна переоцінка				

**Точково-бісеріальна кореляція значущих для роботи кореляцій**

<b>Що з чим корелює</b>		<b>Коефіцієнт</b>
Наявність роботи	Орієнтація на майбутнє	0,368
Наявність роботи	Планування вирішення проблеми	0,016
Наявність роботи	Втеча-уникнення	0,010
Знаходження за кордоном	Позитивна переоцінка	0,147
Жіноча стать	Пошук соціальної підтримки	0,048
Знаходження у прифронтовій зоні	Рівень сприймаемого стресу	-0,326

### Структура тренінгу з формування збалансованої часової перспективи

День заходу	Теоретична частина	Практична частина	Рефлексія	Тривалість
День 1	<p>Вступ:</p> <p>-привітання учасників;</p> <p>-озвучування мети та завдань програми тренінгу.</p> <p>Проходження опитувальника для виміру рівня стресу.</p> <p>Міні-лекція “Стрес, природа стресу і його вплив на організм</p>	<p>Вправа «Коло життєвого балансу»</p> <p>PSS-10</p>	<p>Обговорення очікувань учасників від тренінгу;</p> <p>обговорення результатів вправи.</p>	60 хв.
День 2	<p>Привітання учасників; Міні-лекція “Техніки дихання для зняття стресу”</p>	<p>Вправа «Дихання 4-7-8»</p>	<p>Аналіз ефективності техніки.</p>	60 хв.
День 3	<p>Привітання учасників;</p> <p>Міні-лекція “Копінг-стратегії: проблемно-та емоційно-орієнтовані підходи.</p>	<p>Вправа «Список ресурсів»</p>	<p>Обговорення особистих стратегій.</p>	60 хв.

## Продовження додатку Д

День заходу	Теоретична частина	Практична частина	Рефлексія	Тривалість
День 4	Привітання учасників; Міні-лекція: “Методи прогресивної м'язової релаксації (Якобсона)”	Вправа «Прогресивна релаксація»	Рефлексія про фізичні відчуття.	60 хв.
День 5	Короткий огляд теоретичних матеріалів попередніх днів. Проходження опитувальника для виміру рівня стресу Підведення підсумків	Вправа «Мій антистресовий план»	Підведення підсумків тренінгу, обговорення результатів	60 хв.