

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості плину психологічного часу студентів у стресогенних умовах
життя»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Марини СІВЕРЧУК

Керівник: д. психол. н., проф. Віктор ПЛОХІХ

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЛІНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СТРЕСУ..... | 6 |
| 1.1. Поняття психологічного часу в психології..... | 6 |
| 1.2. Природа стресу: психологічні підходи до вивчення..... | 10 |
| 1.3. Особливості прояву стресу в студентському середовищі..... | 18 |
| Висновки до розділу I..... | 24 |
| РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЛІНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ ЖИТТЯ | |
| 2.1. Мета і завдання дослідження. Характеристика вибірки..... | 25 |
| 2.2. Методи дослідження..... | 25 |
| Висновки до розділу II..... | 31 |
| РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЛІНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ ЖИТТЯ | |
| 3.1. Визначення взаємозв'язків стресу з життєстійкістю та часовими установками..... | 33 |
| 3.2. Взаємозв'язки між часовими орієнтаціями, суб'єктивним переживанням часу та життєстійкістю..... | 38 |
| 3.3. Порівняльний аналіз характеристик часової перспективи у досліджуваних з різним рівнем стресогенної психічної напруженості..... | 45 |
| Висновки до розділу III..... | 53 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ..... | 55 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 57 |
| АНОТАЦІЯ..... | 61 |
| ДОДАТКИ..... | 63 |

ВСТУП

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем нестабільності, швидкими соціальними змінами та підвищеним інформаційним навантаженням, проблема стресу серед студентської молоді набуває особливої актуальності. Період навчання у вищому закладі освіти є критичним етапом розвитку особистості, який супроводжується численними психоемоційними викликами, адаптаційними труднощами та кризами ідентичності.

Одним із ключових чинників, що визначає особливості реагування на стресогенні ситуації, є часова орієнтація особистості – система когнітивних та емоційних установок людини щодо минулого, теперішнього і майбутнього. Часова перспектива впливає на те, як індивід сприймає події, які відбуваються з ним у стресових умовах, якими способами він долає труднощі, формує цілі, приймає рішення і будує життєві стратегії.

Наукові дослідження доводять, що часові орієнтації є не лише характеристикою особистісного стилю, а й важливим ресурсом психологічної стійкості. Проте особливості цих орієнтацій у студентів саме в контексті стресогенних умов залишаються недостатньо вивченими в українському психолого-педагогічному просторі.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння того, як різні типи часової орієнтації (на минуле, теперішнє чи майбутнє) впливають на поведінку студентів у стресових ситуаціях та які механізми адаптації виявляються найбільш ефективними. Таке розуміння є надзвичайно важливим як для практичної психології (у плані профілактики дезадаптації, формування резильєнтності), так і для освітнього процесу в цілому.

Тому при плануванні даної роботи ми ставили собі **мету** яка полягає у виявленні взаємозв'язку між часовими орієнтаціями студентів та особливостями їхнього реагування на стресогенні чинники, а також у визначенні потенціалу часової перспективи як внутрішнього ресурсу особистості.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості реагування студентів на стресогенні умови.

Предмет дослідження – особливості плину психологічного часу студентів.

Гіпотеза дослідження:

Припускається, що у студентів з домінуванням майбутньої часової орієнтації спостерігається вищий рівень стресостійкості, більш адаптивні копінг-стратегії та ефективніше планування дій у стресових ситуаціях, порівняно зі студентами, орієнтованими переважно на минуле чи теперішнє.

У відповідності зі сформульованою метою, визначеним предметом і висунутою гіпотезою роботи, було окреслено реалізацію наступних завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення психологічного часу та стресу в сучасній психології;
2. Визначити особливості прояву стресу в студентському середовищі;
3. Обґрунтувати організацію емпіричного дослідження плину психологічного часу студентів у стресогенних умовах;
4. Дослідити особливості переживання часу та прояву стресових реакцій у студентської молоді;
5. Проаналізувати взаємозв'язок часових орієнтацій та рівня стресу у студентів.

Перевірка висунутої гіпотези й розв'язання завдань здійснювались шляхом застосування наступних **методів і методик** дослідження:

1. Теоретичні підходи: передбачено використання методів аналізу, синтезу, узагальнення, а також теоретичного моделювання. Основною функцією цих теоретичних методів є проведення ґрунтовного огляду та критичного аналізу наукової літератури, що стосується безпосередньо проблематики дослідження.

2. Емпіричні:

- Тест на визначення рівня стресу;
- Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPІ, адаптація українською мовою О. Сенік);
- Шкала психологічного стресу PSM-25;
- Тест життєстійкості С. Мадді;
- Шкала «Орієнтація у часі» Е. Шостром;

- Шкала самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. Галецька);

- Шкала переживання часу Є. І. Головаха, О.О. Кронік.

3. Для обробки та кількісного аналізу зібраних емпіричних даних було використано низку математично-статистичних методів. До них належать: описові статистики, кореляційний аналіз Спірмена, кластерний аналіз методом k-середніх, U-критерій Манна-Уїтні, критерій Фрідмана, критерій Вілкоксона.

Характеристика **вибірки**: в емпіричному дослідженні взяли участь 92 студента I-II курсів денної форми навчання віком від 17 до 23 років, які навчаються у ХНУ ім. Каразіна, з яких 80 осіб жіночої статі і 12 – чоловічої. Участь у дослідженні була добровільною.

Дана робота має велику **практичну значущість**, тому що результати дослідження можуть бути використані:

- у діяльності практичних психологів для розробки програм стрес-менеджменту в студентському середовищі;

- в освітньому процесі для підвищення психологічної грамотності студентів;

- для розробки тренінгів і занять, спрямованих на розвиток адаптивної часової перспективи як ресурсу психічного здоров'я.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЛИНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СТРЕСУ

1.1. Поняття психологічного часу в психології

Сучасні теоретичні дослідження, що стосуються історії розвитку проблематики часової перспективи, здебільшого сходяться на думці, що поняття "часова перспектива" вперше було запропоноване В. Франклом. Саме він звернув увагу на тісний взаємозв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім у психологічному просторі особистості [33].

Водночас варто зазначити, що термін «часова перспектива» вперше був уведений до наукового обігу К. Левіном, який розумів під ним узагальнене бачення індивідом свого минулого і майбутнього, що формується в теперішньому моменті на рівнях як реального, так і уявного сприйняття дійсності [35].

Тож, цілком обґрунтовано можна вважати К. Левіна засновником досліджень у галузі часової перспективи, тоді як заслуга В. Франкла полягає в тому, що він вперше розглянув цей феномен як окремий і самостійний предмет наукового вивчення.

Уже на початковому етапі дослідження часової перспективи К. Левін і В. Франкл спільними зусиллями досягли високого рівня чіткості та змістового наповнення цього теоретичного поняття. Зокрема, К. Левін висунув припущення, що життєва перспектива повинна вимірюватися за допомогою певних хронометричних одиниць, які можуть бути різного масштабу і визначаються актуальними межами психологічного простору особистості. При цьому зазначений психологічний простір не обмежується лише часовими рамками теперішнього – він включає орієнтацію на майбутнє, яка формується складною системою особистісного ставлення індивіда до нього й виявляється через мрії, надії, плани, страхи, бажання та інші внутрішні переживання [35].

В. Франкл підкреслював, що становлення часової перспективи значною мірою базується на тому, наскільки людина приймає певну цінність або систему цінностей.

Відтак, в індивіда може виникати кілька різних часових перспектив, а не лише одна, причому кожна з них пов'язана з конкретною життєвою цінністю або окремим аспектом її існування [33].

У своїх дослідженнях сприйняття часу П. Фресс і Ж. Піаже виокремили два рівні функціонування цього механізму в особистісному вимірі. Перший рівень – це час, який безпосередньо переживається людиною в моменті. Дослідники зазначили, що максимальна тривалість такого переживання обмежена приблизно двома секундами. На їхню думку, цей рівень універсальний для всіх живих істот, а отже, він не дозволяє провести чітке розмежування між людиною та тваринами. Другий рівень – це рівень часу, який включається в систему оцінного ставлення особистості. Він формується переважно через накопичений досвід і має складніший характер, властивий саме людині [32].

У своїх наступних дослідженнях П. Фресс підсумував власні наукові роздуми та зробив висновок про доцільність запровадження до наукової термінології поняття «часовий кругозір». Це поняття він розглядав як інтегративний компонент формування особистісного уявлення про плин часу, що виникає та розвивається на основі соціальної активності людини [31].

У. Джеймс підкреслював, що суб'єктивне сприйняття часу індивідом має більшу значущість для психологічного аналізу, аніж орієнтація на об'єктивну хронологію подій. Зокрема, він звертав увагу на те, що під час безпосереднього переживання яскраві та емоційно насичені події сприймаються людиною як дуже короткі, але в подальшому, у процесі їх згадування, набувають в її уявленні значної тривалості. І навпаки – періоди, позбавлені яскравих вражень, у моменті можуть здаватися надзвичайно довгими, однак при ретроспективному осмисленні постають як швидкоплинні та короткі [34].

Ж. Нюттен висунув пропозицію аналізувати часову перспективу у нерозривному взаємозв'язку із системою мотиваційних детермінант особистості. До того ж, він до певної міри протиставляв об'єктивний хронологічний час і суб'єктивне сприйняття часу людиною, наголошуючи, що особистісна часова перспектива не може формуватися виключно на основі календарних чи

годинникових одиниць. Вона, навпаки, вибудовується залежно від змістовно навантажених спогадів і подій, які осмислюються через призму мотиваційних настанов, і саме тому темпоральні зони у свідомості людини можуть суттєво відрізнятися від об'єктивної лінійної шкали плину часу.

Ж. Нюттен представив концептуальну схему часової перспективи, що базується на трьох вимірах, в межах якої структурно ідентифікуються три взаємопов'язані компоненти. Перший з них – це безпосередньо темпоральна перспектива, що трактується як суб'єктивне відображення індивідом плину часу, чії характеристики можуть варіюватися за параметрами глибини, тривалості, міри впорядкованості та реалістичності. Другий вимір – це настанова на часову перспективу, яка, на думку дослідника, відображає емоційне ставлення особистості до часу та варіюється від різко негативного до чітко позитивного сприйняття. Третім виміром є часова орієнтація, під якою Ж. Нюттен розумів інтерпретацію поведінки індивіда залежно від того, в якому часовому вимірі (минулому, теперішньому чи майбутньому) розміщені стимули, що визначають цю поведінку.

Однією з ключових теоретичних новацій Ж. Нюттена є введення поняття «темпоральних маркерів». Це смислові орієнтири, за допомогою яких особистість визначає, до якого часового проміжку належить та чи інша подія з її досвіду. Цей підхід демонструє його ідею про аналогію між просторовим і часовим вимірами: як зі зменшенням фізичної дистанції до об'єкта підвищується можливість його усвідомлення, так і зі стисканням часових проміжків сприйняття й інтерпретація події стають набагато глибшими [36].

У концепції часової перспективи, запропонованій В. Ленсом, ключове значення надається орієнтації на майбутнє, яка посідає центральне місце в його теоретичних напрацюваннях. Саме цей аспект був найдетальніше опрацьований дослідником. Зокрема, він запропонував розрізняти дві основні складові орієнтації на майбутнє: динамічну – що відповідає за енергетичне забезпечення спрямованості особистості на майбутнє, та когнітивну – яка визначає змістове наповнення майбутніх уявлень, на основі яких здійснюється прогнозування і моделювання подій як у найближчій, так і у віддаленій перспективі [37].

Л. Карстенсен запропонувала концепцію особистісної часової орієнтації, у межах якої виокремлюються три основні типи: орієнтований на минуле, на теперішнє та на майбутнє. Згідно з її підходом, індивіди з минулоорієнтованим типом зосереджують більшість своїх психологічних ресурсів на спогадах і зверненні до попереднього досвіду. У свою чергу, теперішньоорієнтовані особистості надають перевагу проживанню моменту «тут і тепер», прагнуть до негайного задоволення актуальних потреб, насолоди від поточних подій. Вони, як правило, відкриті до нових вражень, однак можуть недооцінювати значення майбутніх наслідків, що ускладнює формування довгострокової мотивації до досягнення цілей. Майбутньоорієнтований тип, за визначенням Л. Карстенсен, характеризується акцентом на майбутніх цілях, очікуваннях і планах, високим рівнем мотивації до досягнень, здатністю до стратегічного мислення та побудови тривалих життєвих проєктів. Така орієнтація тісно пов'язана з дотриманням соціальних норм, обов'язків і правил. Значний обсяг внутрішніх ресурсів у представників цього типу спрямовується на реалізацію віддалених у часі, але чітко поставлених цілей [29].

Ф. Зімбардо декларував, що часова перспектива є однією з вирішальних компонент у структурі психологічного часу особистості. Водночас він акцентував увагу на тому, що, незважаючи на те, що психологічний час особистості структурується через когнітивні механізми і передбачає поділ ментального простору особистості на три основні складові: минуле, теперішнє та майбутнє, однак для повноцінного розуміння часової перспективи цього підходу недостатньо. На думку дослідника, її аналіз потребує більш комплексного підходу, що включає щонайменше три складові: емоційну, когнітивну та соціальну. Емоційна складова охоплює різноманітні емоційні ставлення особистості до об'єктів, що розміщені вздовж її часової перспективи; когнітивна – передбачає процеси усвідомлення, аналізу й осмислення цих об'єктів; а соціальна – охоплює сукупність соціальних зв'язків та впливів, які формують або змінюють межі та спрямованість особистісної часової перспективи [42].

Тож, дослідник звернув увагу, що структура часової перспективи потребує більш складної моделі порівняно з традиційною тривимірною схемою

психологічного часу. У зв'язку з цим Ф. Зімбардо запропонував власну диференціацію, що включає кілька аспектів: ставлення до минулого, яке, на його думку, може мати як позитивний, так і негативний характер; сприйняття теперішнього – з поділом на гедоністичний і фаталістичний типи; а також орієнтацію на майбутнє, що відображає рівень спрямованості особистості на довгострокову перспективу. Позитивне чи негативне ставлення до минулого, згідно з автором, вказує відповідно або на переважання приємних, ностальгічних спогадів, або на домінування важких, травматичних переживань. Гедоністичне сприйняття теперішнього характеризується прагненням максимально насолоджуватися поточним моментом, уникаючи турбот про наслідки, тоді як фаталістичне – свідчить про відчуття безсилля впливати на перебіг подій. Нарешті, майбутня орієнтація відображає кількість і значущість цілей чи об'єктів, які індивід проектує у віддалене майбутнє, що свідчить про рівень його мотивації та здатності до планування [41].

Отже, у межах нашого розгляду було проаналізовано поняття часової перспективи, і на підставі здійсненого аналізу можна дійти висновку, що часова перспектива являє собою не просто індивідуальне сприйняття часу, а складну й багатогранну систему уявлень про особистий життєвий шлях – від минулого, через теперішнє, до майбутнього. Ця система має власне змістове наповнення, яке формується під впливом цілого комплексу когнітивних, емоційних і соціальних чинників.

1.2. Природа стресу: психологічні підходи до вивчення

Феномен стресу є настільки складним і багатовимірним, що жодне з його визначень не може повністю охопити всі аспекти цього явища – кожне з них відображає лише окрему грань. Перший, хто охарактеризував реакцію організму на стрес, був Уолтер Кеннон, який описав її як реакцію «бий або біжи» (fight or flight). Проте офіційною відправною точкою розвитку біологічної концепції стресу в психології вважається 1936 рік, коли канадський фізіолог та ендокринолог Ганс Сельє розпочав свої дослідження. Вивчаючи вплив несприятливих факторів на щурів, він увів поняття «стрес як синдром фізіологічної реакції на ушкодження як

такий», а також розробив концепцію «загального адаптаційного синдрому». Цей синдром включав три послідовні фази реагування організму і в наукових колах згодом отримав назву «тріада». У 1982 році він дав визначення стресу як «універсальної реакції організму на різні за природою подразники».

У ході своїх досліджень Г. Сельє звернув увагу на те, що організм адаптується до впливу зовнішніх стресорів відповідно до біологічної моделі, яка орієнтована на відновлення та підтримання внутрішньої рівноваги. З метою збереження гомеостазу організм активізує гормональну відповідь, яка безпосередньо спрямована на подолання стресової дії. Центральним аспектом загального адаптаційного синдрому є саме боротьба організму зі стресом. Ще одним важливим відкриттям, зробленим Г. Сельє, було усвідомлення того, що реакції на стрес мають певні межі. Адаптаційні можливості організму в умовах стресового впливу є обмеженими: у разі тривалого або безперервного впливу стресора енергетичні ресурси, необхідні для підтримання адаптації, поступово виснажуються [40].

Значна частина дослідників, які займаються вивченням феномену стресу, схильна розглядати біологічний стрес як синонім нервового перенавантаження або інтенсивного емоційного напруження. Згідно з підходом Г. Стокфельда, стресогенними вважаються ті ситуації, які пов'язані з виконанням потенційно небезпечної діяльності (наприклад, гасіння пожеж, ліквідація наслідків аварій, участь у бойових діях), а також обставини, що ускладнюють реалізацію діяльності, такі як обмеженість у часі, наявність відволікаючих чинників або перешкод, що заважають досягненню мети. П. Фресса зазначає, що стресовими стають ті умови, за яких людина не може, не вміє або не готова діяти через новизну, незвичність або раптовість ситуації. Інакше кажучи, стрес виникає тоді, коли спостерігається розбіжність між наявною мотивацією до дії та реальними можливостями діяти відповідно до обставин, що склалися. У свою чергу, Р. Лазарус підкреслює, що вивчення стресу потребує врахування інтелектуальних і особистісних характеристик, які дають людині змогу осмислити значення діючого подразника та оцінити рівень потенційної загрози. У зв'язку з цим у психології поширене трактування стресу як особливого психічного стану, що виникає у відповідь на

ситуацію, в якій індивід змушений розв'язувати складне завдання, яке перевищує межі його психічних або інтелектуальних ресурсів. У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності суспільства кількість потенційно стресогенних ситуацій є надзвичайно великою, що й зумовлює значну кількість форм і типів стресу, які розглядаються в психологічній науці. У науковій літературі описуються різноманітні види стресових станів, зокрема: міжособистісний стрес, комунікативний стрес, стрес, пов'язаний із досягненнями, індустріальний, організаційний, бойовий, інформаційний, мотиваційний тощо [39].

Залежно від характеру впливу на людину стреси можна класифікувати на:

- системні стреси, які характеризуються напруженням переважно біологічних систем організму;
- психічні стреси, що виникають у відповідь на різноманітні зовнішні або внутрішні впливи, які активізують передусім емоційну сферу особистості.

Поняття «стрес» широко використовується також у біології, де воно служить своєрідним містком між фізіологічними та психологічними процесами. У психологічному контексті цей термін охоплює цілу низку явищ, зокрема тривожність, конфлікти, емоційний дистрес, загрозу для особистісного «Я», стан фрустрації та внутрішнього напруження. Починаючи з середини ХХ століття й до сьогодні, науковці активно розробляють різноманітні теорії та моделі стресу, кожна з яких по-своєму інтерпретує суть цього феномену, визначає його причини, механізми регуляції та особливості прояву в поведінці та стані людини.

У межах генетично-конституційного напрямку було зроблено спробу встановити взаємозв'язок між генетичними особливостями та певними соматичними показниками, які зумовлюють редукцію загальної індивідуальної резистентності організму до стресу. Цей науковий напрям ґрунтується на теорії, яка розглядає здатність організму протистояти стресовим впливам як специфічну властивість. Вважається, що на цю здатність впливають певні вроджені захисні механізми функціонування організму, які не залежать від конкретних зовнішніх умов або ситуацій.

Психодинамічний підхід до пояснення природи стресу ґрунтується на

теоретичних засадах З. Фрейда, котрий ідентифікував два основні види виникнення та подальшого прояву тривоги і внутрішнього неспокою. Перший тип, що визначається як сигналізуюча тривога, виникає як безпосередня реакція на прогнозування реально існуючої зовнішньої загрози. Другий тип – це травматична тривога, формується під впливом внутрішніх, несвідомих джерел. Найхарактернішою причиною цього різновиду тривоги, згідно з Фрейдом, є пригнічення сексуальних потягів або агресивних інстинктів. Для опису симптомів, які є результатом дії таких внутрішніх конфліктів, він запровадив поняття «психопатія повсякденного життя», що відображає вплив несвідомих процесів на поведінку людини в повсякденних ситуаціях.

Вартими уваги є теорії конфліктів, у центрі яких знаходяться соціальні чинники. Основними джерелами психоемоційного напруження вважається необхідність індивідів дотримуватися соціальних норм і правил, встановлених у суспільстві. Власне соціальні аспекти формують теоретичне підґрунтя для низки підходів, що розглядають природу стресу. До таких концепцій належать еволюційна теорія соціального розвитку, екологічна теорія, що акцентує на впливі суспільних явищ, а також теорія життєвих змін, яка розглядає стрес у контексті змін, що відбуваються в родинному, професійному чи іншому середовищі людини.

Один із наукових підходів трактує стрес як специфічну форму поведінкової відповіді організму, що виникає у відповідь на соціально-психологічні подразники. Концептуальна схема фізіологічної реакції на стрес, спочатку сформульована Г. Сельє, на наступних етапах була модифікована та значно доповнена Б. П. Доренвендом. В межах цього підходу стрес трактувався як особливий стан, який базується на формах відповіді організму, що можуть бути як пристосувальними, так і непристосувальними. Основними стресогенними факторами вважаються соціальні умови, зокрема економічні чи сімейні труднощі, які розглядаються як об'єктивні події, здатні порушити або поставити під загрозу звичний перебіг життя людини. При цьому важливо підкреслити, що такі події не завжди мають негативний характер і не обов'язково призводять до відкритої або об'єктивної життєвої кризи.

Особливу увагу привертає когнітивна теорія психологічного стресу, розроблена

Р. Лазарусом. Вона базується на положенні про вирішальну роль суб'єктивної когнітивної оцінки – тобто того, як людина сприймає загрозу негативного впливу та власну здатність упоратися з нею. На думку Р. Лазаруса, адаптація до умов зовнішнього середовища значною мірою зумовлена емоційними реакціями, а когнітивні процеси виступають чинником, що визначає як характер, так і силу цих емоцій. Передбачення людиною потенційних небезпечних наслідків у конкретній ситуації дослідник трактував як процес оцінки ступеня загрози. Процеси оцінювання загрози, що передбачають осмислення значущості ситуації та особисте ставлення до неї, характеризуються складною побудовою. Ці функції охоплюють не лише елементарні перцептивні механізми, але й спрямовують і активізують процеси пам'яті, здатність до абстрактного мислення, а також залежать від індивідуального життєвого досвіду, засвоєного в процесі навчання.

У своїй теорії Р. Лазарус наголошує на важливості розмежування між оцінкою загрози та оцінкою власних можливостей щодо її подолання. Він вказує, що однакові зовнішні обставини можуть по-різному сприйматися різними людьми: для одних вони виступають джерелом стресу, для інших – ні. Рівень стресовості тієї чи іншої ситуації визначається індивідуальними когнітивними оцінками людини, тобто тим, як саме вона інтерпретує подію. Більше того, одна і та сама особа може в різний час сприймати ту саму подію по-різному: в одній ситуації – як стресову, а в іншій – як цілком звичну. Така зміна сприйняття може бути зумовлена як фізіологічними змінами в організмі, так і змінами у психічному стані людини [40].

Кожна з вищезгаданих концепцій і моделей стресової реакції, подібно до багатьох інших підходів, забезпечила вагомий внесок у розширення та поглиблення наукового усвідомлення цього складного феномену. Однак, варто відзначити, що абсолютно всі вищезгадані теоретичні концепції мають певні внутрішні обмеження. У більшості випадків, недоліки цих моделей стають явними тоді, коли дослідники переходять від розгляду стресу на одному окремому рівні людського функціонування до ширшого, інтегративного підходу, який вимагає цілісного уявлення про природу стресу як багатовимірного явища.

На сьогоднішній день термін «стрес» надзвичайно актуальний і перебуває на

піку наукового та суспільного інтересу. Його активно вивчають представники різних галузей науки: психологи, фізіологи, соціологи, медики. Багато досліджень підтверджують, що стрес здатний провокувати захворювання серцево-судинної системи і навіть сприяти розвитку онкологічних процесів. Інші наукові праці свідчать про те, що сильне психоемоційне потрясіння може стати причиною невралгічних розладів і депресивних станів.

Г. Сельє, як засновник теорії неспецифічного адаптаційного синдрому, розрізняв два різновиди стресу: позитивний, або еустрес, який сприяє мобілізації ресурсів організму, та негативний – дистрес, що чинить шкідливий вплив. Проте в більшості випадків, коли йдеться про стрес, мається на увазі саме реакція організму на несприятливі впливи зовнішнього середовища [39].

У своїй книзі «Стрес без дистресу» Г. Сельє визначає стрес як специфічну фізіологічну відповідь організму на дію фізичних, хімічних або органічних подразників. Такі реакції свідчать про те, що:

1. Усі живі організми мають вроджені механізми, призначені для збереження внутрішньої стабільності та збалансованого функціонування їхніх життєво важливих систем. Ця внутрішня рівновага підтримується за допомогою процесів гомеостазу, які відіграють ключову роль у забезпеченні нормальної життєдіяльності організму. Здатність підтримувати гомеостаз є критично важливою умовою для виживання.

2. Стресори, тобто потужні зовнішні впливи, здатні порушувати внутрішню стабільність організму. У відповідь на будь-який стресовий чинник, незалежно від того, чи він є позитивним, чи негативним за емоційним забарвленням, організм запускає неспецифічну фізіологічну реакцію збудження. Така відповідь виконує захисну та адаптивну функцію, спрямовану на відновлення порушеної рівноваги.

3. Процес розвитку стресу та адаптації організму до нього відбувається поетапно, проходячи через кілька стадій. Тривалість кожної з них, а також швидкість переходу від однієї стадії до іншої, визначаються рівнем стійкості організму, силою та тривалістю дії стресового чинника.

4. Адаптаційні ресурси організму не є безмежними. У випадку, якщо дія

стресового чинника зберігається протягом тривалого часу, фізіологічна реакція на стрес поступово переходить у патологічну форму. Інакше кажучи, це призводить до розвитку захворювань, а в крайніх випадках, навіть до загрози життю людини.

Узагальнивши результати своїх наукових досліджень, Ганс Сельє дійшов висновку, що стресовий процес розвивається в три етапи, які він об'єднав під назвою загальний адаптаційний синдром. Перша стадія виникає в момент первинного впливу стресора і отримала назву стадії тривоги. Для цього етапу характерні зниження стійкості організму, а також порушення окремих соматичних і вегетативних функцій. У відповідь на це організм мобілізує свої внутрішні ресурси й активує механізми саморегуляції, спрямовані на захист. Якщо ці захисні реакції виявляються достатньо ефективними, симптоми тривоги зникають, і функціональний стан організму нормалізується. Більшість стресових ситуацій завершується саме на цьому етапі. Такі короткочасні реакції на стрес зазвичай класифікують як гострий стрес. Друга стадія – стадія резистентності (опору), настає у випадку пролонгованого впливу стресогенного фактора, коли організму потрібне постійне підтримання та забезпечення захисних реакцій для протидії загрозливим обставинам. У цей період адаптаційні ресурси витрачаються в поміркований і контрольований спосіб, а напруження функціональних систем організму відповідає зовнішнім умовам і сприяє збереженню стійкості до дії стресора. Третій етап розвитку стресової реакції – це стадія виснаження. Вона настає тоді, коли механізми регуляції захисно-адаптивних процесів порушуються внаслідок надмірного та тривалого впливу стресових чинників. У цей період відбувається суттєве зниження адаптаційних ресурсів організму. Рівень опірності різко падає, що може призвести не лише до функціональних розладів, а й до структурних змін у тканинах і органах. Усі три стадії розвитку стресу зазвичай проявляються протягом тривалого часу. При цьому сила реакції організму визначається не стільки об'єктивними характеристиками самого стресора, скільки тим, наскільки значущим є цей чинник для конкретної людини.

Однією з актуальних тенденцій сучасних наукових досліджень у сфері стресу є те, що ця проблема інтенсивно вивчається великою кількістю науковців у межах

напряму психології здоров'я.

Окрім основних підходів, у дослідженнях стресу виділяються й інші важливі напрями. Зокрема, активно вивчається вплив стресових чинників на стан здоров'я людини та їхній зв'язок із розвитком різноманітних захворювань. Установлено, що саме тривалий, хронічний стрес завдає організму значно більшої шкоди, ніж короточасний, навіть якщо останній є дуже інтенсивним. У межах психосоматичного підходу (зокрема в роботах Р. К. Фрідмана, К. Саймонтона та інших) було доведено, що емоційні та психологічні стресові фактори, а також особливості способу життя, можуть відігравати істотну роль у виникненні й розвитку низки захворювань [10]. Значну увагу в сучасних дослідженнях стресу приділяють вивченню чинників, що впливають на подолання (coping) стресових ситуацій. Проблематика стресууправління займає провідне місце в теоретичних і прикладних роботах таких дослідників, як Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Хобфолл, С. Карвер, Б. Бірн та інших. Також активно досліджується роль соціальної підтримки та характеру міжособистісних стосунків у зниженні інтенсивності та глибини особистісного переживання стресових подій. Ще одним важливим напрямом є вивчення специфіки проявів стресу в різних життєвих контекстах. Зокрема, професійній діяльності, на різних етапах вікового розвитку людини, а також у зв'язку з гендерними особливостями. Окремо досліджується вплив мікростресів, незначних, але частих подразників на психічне здоров'я та емоційний стан особистості. Встановлено, що накопичення таких дрібних стресових факторів може значно підсилювати емоційне навантаження, пов'язане з більш серйозними подіями, макростресорами або хронічними стресовими станами.

Значущим напрямом сучасних досліджень є створення комплексних програм з управління стресом, авторами яких виступають такі науковці, як Д. Грінберг, Р. Лазарус та інші. Ці програми охоплюють широкий спектр підходів: від аналізу стилю життя та розвитку навичок самозахисту (уміння відстоювати власні права), до ефективного управління часом (тайм-менеджменту), формування позитивного ставлення до життєвих подій, розвитку духовності та опанування методик

релаксації. Д. Грінберг наголошує, що людина має значно більше ресурсів і можливостей для контролю рівня стресу у своєму житті, ніж зазвичай усвідомлює.

У зв'язку з широкою розповсюдженістю негативних наслідків стресу, на сьогоднішній день спостерігається нагальна потреба у створенні спеціалізованих програм профілактики стресових впливів, орієнтованих на різні групи населення. Завдяки досягненням сучасної науки, ми нині маємо у своєму розпорядженні широкий арсенал ефективних методів і технік, які можна застосовувати для підвищення особистого комфорту й почуття захищеності в умовах зіткнення з різними стресогенними ситуаціями.

1.3. Особливості прояву стресу в студентському середовищі

Саме в період навчання у виші молода людина досягає не тільки фізіологічної та статевої зрілості, але й фундаментального рівня особистісного становлення.

Віковий діапазон від 18 до 25 років вважається студентським віком, і цей проміжок часу визнаний оптимальним для активного розкриття базових соціальних ресурсів людини як сформованої особистості [3, 12].

Цей етап інтенсивного розвитку включає такі ключові аспекти:

- закладення основ громадянських, професійних та світоглядних установок.
- утвердження стійкості характерологічних рис та розвиток інтелектуальних здібностей.
- перегляд і зміна ієрархії цінностей та життєвих орієнтирів.
- інтеграція нових соціальних цінностей [2].

Для особистості студента цього віку притаманний досить ефективний розвиток морально-естетичної сфери. Спостерігається помітна активізація таких якостей, як наполегливість, ініціативність та самостійність. Також посилюється спрямованість на мету та формуються свідомі мотиви поведінки. У студентів зростає глибокий інтерес до вивчення та розв'язання етичних дилем та моральних проблем [15, 26].

Незважаючи на зазначений вище прогрес, доволі поширеною залишається проблема, що полягає у нездатності або небажанні молоді повною мірою

реалізувати власний внутрішній потенціал задля досягнення найвищого рівня розвитку інтелектуальної, моральної та фізичної сфер. Ця складність частково пояснюється з фізіологічної точки зору: встановлено, що у віці від 17 до 19 років здатність індивіда до свідомого регулювання власної поведінки може перебувати у стані порушення або лише становлення [2].

Індивіди, які демонструють підвищену стресостійкість, зазвичай володіють високосформованими когнітивно-інтелектуальними характеристиками [5]. Серед них відзначають такі якості:

- абстрактність і гнучкість розумової діяльності;
- виражена полінезалежність;
- здатність до продуктивного запам'ятовування та ефективності пам'яті;
- навичка концентрувати власну увагу;
- вміння зосереджуватися та виокремлювати основне від несуттєвого.

Встановлено, що індивіди, які мають підвищений рівень стресостійкості, володіють певним комплексом особистісних характеристик [9]. Ці ознаки включають:

- активну життєву позицію та впевненість у собі;
- високий рівень самоконтролю у сфері емоцій та вольових процесів;
- просоціальну поведінку;
- наявність асертивності;
- сформовану готовність до активної діяльності;
- високі показники мотиваційної сфери;
- переважання інтернального локусу контролю (як загального, так і професійного);
- високий рівень функціональних резервів нервової системи;
- знижену чутливість до стресових факторів та низький рівень тривожності (як особистісної, так і ситуативної).

Вченими було доведено, що рівень стресостійкості індивіда є залежним від цілої низки факторів, які включають: суб'єктивне оцінювання загрозливих ситуацій,

обрану стратегію подолання стресу, особливості індивідуальної системи саморегуляції, рівень опрацювання наявного травматичного досвіду, наявність соціальної підтримки, а також загальну психологічну готовність до екстремальних обставин [23, 38].

Дослідження В. Корольчук підтверджують, що базові компоненти особистості відіграють роль детермінант у формуванні стійкості до стресу. Серед цих основних складових виокремлюють: життєвий досвід, спрямованість, нейродинамічні особливості, психічні процеси, а також характер, темперамент і здібності. Водночас, аналізуючи кореляцію між стресостійкістю та індивідуально-психологічними характеристиками, науковці підкреслюють, що ця властивість доступна для цілеспрямованого формування та подальшого розвитку. Рівень стійкості до стресу має потенціал до зростання впродовж усього динамічного процесу професійного становлення, і цей ріст посилюється зі збільшенням загальної професійної компетентності та накопиченого досвіду [9].

Індивід у молодому віці, який демонструє високу стресостійкість, здатний досить динамічно адаптуватися до виникаючих стресових обставин, повністю зберігаючи при цьому свою життєдіяльність. Така успішна адаптація може реалізовуватися у двох ключових формах: активна протидія фактору стресу або конструктивне уникнення його впливу [24].

Розгляд проблематики стресостійкості у контексті студентського періоду необхідно ініціювати з точного виокремлення тих стресогенних чинників, які постійно супроводжують молодь протягом усього часу їхнього професійного становлення та навчальної активності [16].

Провідна роль у життєдіяльності студента належить навчальному процесу, що, відповідно, обумовлює виникнення значної кількості стресових чинників.

Навчальний стрес являє собою стан, під час якого фіксується істотне зростання тілесної напруги, а також зниження емоційного та інтелектуального потенціалу. У кінцевому підсумку, такий стан може спричиняти розвиток психосоматичних порушень в організмі.

Екзаменаційний стрес є найбільш гостро вираженою формою навчальної

напруги. Він являє собою різновид психічного стресу, який доволі часто спричиняє розвиток так званого екзаменаційного неврозу. З цього випливає, що студентство може бути охарактеризоване як та соціальна категорія, яка постійно перебуває під загрозою впливу стресогенних факторів. Особливо високий рівень стресогенності для студентів мають ситуації оцінювання з огляду на їхній специфічний і виражений вплив на психіку [18].

Аналіз проблематики стресу вказує, що у відповідних обставинах двома найбільш потужними стресогенними чинниками виступають ситуація соціального оцінювання та хронічний дефіцит часу. Якщо у студентів спостерігається низький рівень стресостійкості, ці фактори мають потенціал спровокувати розвиток дистресу. Це, у свою чергу, чинить негативний вплив на їхнє загальне психологічне здоров'я, мотивацію до навчання, здатність до самореалізації та, як кінцевий результат, відбивається на академічній успішності [30].

Визначають низку несприятливих факторів, які чинять значний вплив на формування особистості студента [25]. Ці чинники включають:

- надмірну інтенсивність розумової діяльності.
- зростання статичного навантаження у поєднанні з обмеженням рухової активності.
- порушення або зміну звичного життєвого ритму.
- надмірна мобілізація вольової сфери та помітні емоційні стани.

На наш погляд, стресова напруга, що виникає у студентів під час екзаменаційної сесії, являє собою «пікову» маніфестацію навчального стресу. Цей стрес формується впродовж усього періоду освітньої діяльності та знаходить своє вираження у різних формах психічної активності.

Поява таких станів детермінована самим характером навчальної діяльності студентів, однак її вплив набуває найбільшої вираженої інтенсивності саме у сесійний проміжок часу [17].

Умови нестабільності сучасності, без сумніву, є обставинами, які сприяють активному зростанню стресових проявів у населення. Для студентської молоді це створює передумови до зниження значущості навчальної діяльності, процесу

здобуття знань та їхньої професійної підготовки. З цієї причини істотно зростає роль психологічної служби, яка покликана забезпечувати своєчасну та систематичну допомогу та підтримку [14].

В умовах, коли триває воєнний стан, уникнути психологічної напруги є неможливим, і ці стресові фактори обов'язково справлятимуть негативний вплив на духовне та психологічне здоров'я студентської молоді [1].

Саме тому посилюється потреба у цілеспрямованому формуванні стійкості до стресу, що виступає базовою умовою для успішного розв'язання життєвих завдань без завдання шкоди власному благополуччю.

Загальна здатність індивіда протистояти стресу може бути детермінована такими факторами, як сформовані навички самоконтролю, компетентність в адекватній оцінці обставин, а також вміння знаходити оптимальні шляхи вирішення у кризових ситуаціях, запобігаючи при цьому зануренню у виражений стан стресу [6].

Стійкість студентів до стресу істотно залежить від підтримки сім'ї та психолого-педагогічної допомоги. Ця підтримка має бути сконцентрована на наступних аспектах [11]:

- сприяння формуванню емоційної стабільності;
- навчання організації власного життя та плануванню для досягнення визначених цілей;
- стимулювання набуття особистого досвіду успішного подолання життєвих перешкод.

Таким чином, стійкість до стресу у студентів є інтегративною властивістю особистості, яка визначається здатністю індивіда до ефективної адаптації у відповідь на вплив внутрішніх і зовнішніх чинників, що виникають протягом усього періоду освітньої діяльності.

Стресостійкість виступає для студента як дієвий інструмент, що уможливорює продуктивне здійснення освітньої діяльності та успішну адаптацію у всіх життєвих сферах. Ця адаптація охоплює період, що починається з інтеграції у навчальний заклад і завершується професійною підготовкою [22].

Стосовно формування та подальшого розвитку стійкості до стресу у студентському віці, слід підкреслити значущість наступних адаптивних чинників [20]:

- навичка компетентно та адекватно розв'язувати проблемні ситуації;
- оптимістичне ставлення до майбутніх перспектив;
- позитивне сприйняття та схвалення індивіда з боку соціального оточення;
- переконаність особистості у власних силах та можливостях;
- задоволення від обраного професійного напрямку.

В. Крайнюк наголошує, що формування стресостійкості у студентській молоді досягається за допомогою методів психологічного тренування. У рамках таких тренувань необхідно застосовувати спеціальні вправи, які мають сприяти саморегуляції емоційного стану студентів, активізувати їхні психічні функції та мотивувати до цілеспрямованого розвитку певних психологічних компонентів [10].

Деякі науковці вважають, що ефективні методи формування стійкості до стресу включають оптимальний вибір копінг-стратегій та зменшення вираженості показників тривожності [19].

Для досягнення цього результату пропонується застосовувати цикли спеціалізованих тренінгових занять, у межах яких студенти моделюють та програють різноманітні життєві ситуації, виконують практичні вправи та засвоюють тренінгові технології [28].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що вирішальним етапом для формування здатності індивіда ефективно протистояти стресовій напрузі виступає студентський вік. Цей період є фазою інтенсивного професійного розвитку особистості. Час студентства загалом визнається одним із найбільш значущих періодів у житті практично кожної людини. Багато дослідників поділяють думку, що саме ця життєва фаза допомагає сприятливому започаткуванню міжособистісних стосунків, вибору професійної траєкторії та глибокому особистісному становленню.

Висновки до розділу I

Часова перспектива не обмежується простим сприйняттям часу, це інтегрована система уявлень особистості про свій життєвий шлях, яка охоплює минуле, теперішнє та майбутнє.

Кожна людина формує власну часову орієнтацію, виходячи з життєвих цінностей, досвіду, установок і поведінкових стратегій. Різні автори підкреслюють як когнітивну, так і емоційну та соціальну складові часової перспективи, що дозволяє розглядати її як один із важливих чинників психологічної зрілості, самосвідомості та адаптації особистості.

Аналіз основних наукових підходів до вивчення феномену стресу свідчить про його багатовимірну природу, що охоплює як фізіологічні, так і психологічні, соціальні та особистісні аспекти. Сучасне розуміння природи стресу базується на інтеграції різних наукових підходів і передбачає комплексне вивчення цього явища як універсального, але водночас глибоко індивідуального процесу, що має суттєвий вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості.

Саме в студентському середовищі молодь найбільше піддається впливу стресових факторів. Провідними чинниками стресу є ситуації оцінювання, дефіцит часу, підвищене емоційне навантаження, а на даний час, ще й нестабільність умов життя.

Тож, стресостійкість у студентському віці є необхідною умовою для гармонійного розвитку особистості, ефективного навчання, самореалізації та підготовки до майбутньої професійної діяльності.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЛИНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

2.1 Мета і завдання дослідження. Характеристика вибірки

Мета нашого дослідження полягає у виявленні взаємозв'язку між часовими орієнтаціями студентів та особливостями їхнього реагування на стресогенні чинники, а також у визначенні потенціалу часової перспективи як внутрішнього ресурсу особистості.

Для ефективного досягнення ключової мети, визначеної у роботі, ми сформулювали та реалізували такі емпіричні завдання дослідження:

1. Обґрунтувати організацію емпіричного дослідження плин timer психологічного часу студентів у стресогенних умовах;
2. Дослідити особливості переживання часу та прояву стресових реакцій у студентської молоді;
3. Проаналізувати взаємозв'язок часових орієнтацій та рівня стресу у студентів.

Вибірka. В емпіричному дослідженні взяли участь 92 студента I-II курсів денної форми навчання (вік в роках: $M_e = 18.00$; $\min = 17.00$; $\max = 23.00$), які навчаються у ХНУ ім. Каразіна, з яких 80 осіб жіночої статі і 12 – чоловічої. Участь у дослідженні була добровільною. Тестування проводилося за допомогою опитувальників.

2.2. Методи дослідження

З метою ефективного розв'язання усіх визначених завдань дослідження було відібрано та застосовано наступний комплекс методів та діагностичних інструментів:

- Тест на визначення рівня стресу [8] (Додаток А);
- Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPІ, адаптація українською мовою О. Сенік) [21] (Додаток Б);
- Шкала психологічного стресу PSM-25 [27] (Додаток В);

- Тест життєстійкості С. Мадді [7] (Додаток Г);
- Шкала «Орієнтація у часі» Е. Шостром [13] (Додаток Г);
- Шкала самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. Галецька) [4] (Додаток Д);
- Шкала переживання часу Є. І. Головаха, О.О. Кронік [7] (Додаток Е).

Для обробки та кількісного аналізу зібраних емпіричних даних було використано низку математично-статистичних методів. До них належать:

- описові статистики – використовувалися для загального узагальнення, структурування та представлення первинних даних;
- кореляційний аналіз Спірмена – застосовувався для виявлення та оцінки взаємозв'язків між досліджуваними показниками.
- кластерний аналіз методом k-середніх – використовувався для типологізації та групування досліджуваних.
- U-критерій Манна-Уїтні – застосовувався для порівняння незалежних вибірок (груп студентів) за рівнем вираженості певних показників.
- критерій Фрідмана – використовувався для порівняння більше трьох залежних вибірок;
- критерій Вілкоксона – використовувався для порівняння двох залежних (парних) вибірок.

Перейдемо до більш докладного опису обраних методів.

Тест на визначення рівня стресу – призначений для виявлення факту наявності стресу та оцінки ступеня тяжкості його наслідків. Методика структурована навколо аналізу чотирьох ключових груп ознак стресу: інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних. Кожний із цих блоків містить 12 описів станів, з яких респонденту необхідно обрати «так» або «ні», відповідно до того, чи є цей стан характерним для нього. Система підрахунку балів є диференційованою: наявність одного зі станів у групі інтелектуальних чи поведінкових ознак оцінюється в 1 бал; емоційні ознаки приносять 1.5 бала, а фізіологічні ознаки – 2 бали.

Сукупна максимальна кількість балів за даною методикою теоретично може сягати 66 одиниць.

Інтерпретація отриманого результату здійснюється за п'ятьма діапазонами, які визначають ступінь стресової напруги:

- 0–5 балів – свідчить про повну відсутність стресового стану;
- 6–12 балів – вказує на помірний стрес, який, як правило, може бути компенсований внутрішніми ресурсами;
- 13–24 бали – демонструє виражене напруження, що вимагає цілеспрямованих стратегій подолання;
- 25–40 балів – фіксує сильний стрес, для успішного вирішення якого бажана допомога фахівця;
- понад 40 балів – свідчить про критичний рівень стресу та близькість організму до стадії виснаження адаптаційної енергії.

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI, адаптація українською мовою О. Сеник), розроблений для глибинного дослідження суб'єктивної картини часу індивіда та його установок щодо минулого, теперішнього та майбутнього. Опитувальник структурно містить 56 тверджень (пунктів). Кожне з цих тверджень оцінюється респондентами за п'ятибальною рейтинговою шкалою, де значення «1» відповідає оцінці «абсолютно невірно», а максимальне значення «5» відповідає оцінці «абсолютно вірно».

Психологічна часова перспектива, що досліджується за допомогою даного опитувальника, структурується навколо п'яти вимірів (шкал). До них належать:

- «Минуле негативне» - сприйняття власного життєвого досвіду як джерела неприємних, несприятливих та негативних емоцій;
- «Минуле Позитивне» - усвідомлення особистої історії як приємного, цінного та позитивного досвіду;
- «Сьогодення гедоністичне» - оцінка поточного моменту як ключового часу для реалізації життя за максимальним принципом задоволення;
- «Сьогодення фаталістичне» - ставлення до теперішнього як до обставин, які не піддаються впливу або контролю з метою їхньої корекції чи зміни;
- «Майбутнє» - виражена спрямованість на довгострокове планування, де поточна активність детермінується перспективними цілями та завданнями.

В процесі фінальної обробки даних розраховується середньоарифметичне значення, виведене на основі відповідей на ті питання, що входять до складу кожної конкретної шкали. Фінальний показник, отриманий у результаті такого розрахунку, може коливатися в діапазоні від 1 до 5 балів.

Шкала психологічного стресу PSM-25, розроблена спеціально для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу у респондентів. Методика дозволяє зафіксувати та оцінити стресові відчуття, які проявляються у трьох ключових вимірах (показниках): соматичних, поведінкових та емоційних ознаках.

Тест складається з 25 формулювань (тверджень), які детально описують певний психічний стан. Кожне з цих тверджень оцінюється респондентами за восьмибальною шкалою рейтингу. Ця шкала використовується для фіксації частоти переживання описуваного стану, де значення «1» відповідає оцінці «ніколи», а максимальне значення «8» відповідає оцінці «постійно».

На етапі обробки даних розраховується інтегральний показник психічної напруженості (ППН), який являє собою сукупну суму балів усіх відповідей респондента. Загальне правило інтерпретації полягає в тому, що збільшення ППН корелює з вищим рівнем психологічного стресу.

Інтерпретація рівнів ППН здійснюється наступним чином:

Низький рівень стресу (ППН менше 100 балів) свідчить про високу психологічну адаптованість індивіда як до звичайних робочих навантажень, так і до стресових ситуацій. Середній рівень стресу (ППН в інтервалі 100–154 балів). Високий рівень стресу (ППН більше 155 балів) фіксує стан вираженої дезадаптації та значного психічного дискомфорту.

Тест життестійкості С. Мадді, використовується для вимірювання міри здатності особистості витримувати стрес, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість та успішність діяльності. Опитувальник вимірює життестійкість як стійку диспозицію (систему переконань про себе, світ і відносини зі світом), що об'єднує три складові, які функціонують порівняно незалежно:

- «Залученість», тобто переконаність у тому, що активна участь у життєвих подіях надає максимальний шанс знайти щось значуще та цікаве. Індивід

знаходить внутрішнє задоволення через реалізацію особистої активності. Дефіцит подібної внутрішньої установки провокує виникнення стану відчуженості.;

- «Контроль» являє собою глибоку внутрішню впевненість у тому, що активна боротьба надає можливість вплинути на фінальний підсумок подій, навіть за умови, що успіх не є повністю гарантованим. Індивід усвідомлює себе як суб'єкта, що самостійно визначає власну життєву траєкторію, на противагу стану пасивності та безпорадності;

- «Прийняття ризику» - це глибоке внутрішнє усвідомлення, що будь-яка життєва подія каталізує особистісне зростання через інтеграцію набутих знань. Це стосується досвіду як позитивного, так і негативного. Індивід демонструє готовність до активних дій, навіть коли надійні гарантії успішного результату відсутні.

Даний діагностичний інструмент містить 45 формулювань (тверджень). Респонденту необхідно присвоїти бали кожному з цих тверджень, використовуючи чотирибальну шкалу оцінювання: «ні» відповідає 0 балам; оцінка «скоріше ні, ніж так» приносить 1 бал; варіант «скоріше так, аніж ні» оцінюється у 2 бали, а «так» відповідає максимальному значенню у 3 бали.

Потім виводиться сукупний підсумок за всіма шкалами: загальний бал життєстійкості менше 72 свідчить про низьку життєстійкість, 72–89 балів – середню, 90 і більше балів – високу життєстійкість.

Також підсумовуються показники для кожної із 3 субшкал: Залученість менше 34 балів – низька, 34–41 – середня, 42 і більше балів – висока; Контроль менше 25 балів – низький, 25–32 – середній, 33 і більше балів – високий; Прийняття ризику менше 12 балів – слабке, 12–15 – середнє, 16 і більше балів – високе.

Шкала «Орієнтація у часі» Е. Шостром є однією з двох базових шкал методики POI (Personal Orientation Inventory), що застосовується з метою кількісного виміру ступеня реалізації потенціалу (самоактуалізації) особистості.

Даний діагностичний опитувальник складається з 17 основних позицій (пунктів), причому кожна позиція включає в себе два альтернативних висловлювання, маркованих відповідно літерами «а» та «б». За кожне судження, яке відповідне самоактуалізації, нараховується 1 бал. Шкала вимірює екзистенціальну

цінність теперішнього моменту для особистості. Високий результат свідчить про самоактуалізуючу поведінку. Респондент повністю усвідомлює значущість поточного існування, знаходить внутрішнє задоволення у своєму актуальному досвіді, без знецінення цього моменту очікуванням майбутніх досягнень або постійного зіставлення з минулими радощами. Низький результат засвідчує наявність тенденції, що індивід демонструє схильність до прокрастинації життєвих реалій та відкладання їх на «потім», або ж, як альтернативний варіант, проявляє надмірну заглибленість у ретроспективному досвіді минулих переживань.

Шкала самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. Галецька), використовується з метою дослідження самоефективності. Цей конструкт розуміється як система переконань (впевненості) індивіда стосовно його потенційної здатності ефективно організувати та реалізувати власну діяльність, яка є необхідною для досягнення чітко визначеної мети. Окрім того, самоефективність також трактується як продуктивний процес інтеграції низки компонентів: когнітивних (пізнавальних), соціальних та поведінкових. Ця інтеграція є необхідною умовою для формування та застосування оптимальної стратегії в умовах різноманітних життєвих ситуацій.

Даний діагностичний інструмент складається з 10 формулювань (тверджень). Кожне з цих тверджень оцінюється респондентами за чотирьохбальною шкалою рейтингу. Шкала використовується для фіксації ступеня згоди з твердженням, де значення «1» відповідає оцінці «абсолютно не вірно», а максимальне значення «4» відповідає оцінці «абсолютно вірно».

Фінальні показники підлягають інтерпретації за п'ятьма визначеними рівнями:

- висока самоефективність встановлюється у діапазоні 36–40 балів;
- вища за середню фіксується за показником 30–35 балів;
- середня – рівень встановлюється в межах 25–29 балів;
- нижча за середню – відповідає діапазону 20–24 бали;
- низька – інтерпретується при сумі 19 балів і менше.

Шкала переживання часу Є. І. Головаха, О. О. Кронік. Дана методика застосовується для вивчення різних форм переживання минулого, сучасного і майбутнього, а також механізмів часової саморегуляції особистості. Час тут розглядається як важлива передумова усвідомлення власної ідентичності. Факторний аналіз показав, що характеристики часу можна об'єднати в три групи: континуальність (дискретність); розслабленість (напруженість); емоційна приємність часу (неприємність).

Респонденту пропонується оцінити власне переживання часу в цей момент, використовуючи 10 біполярних шкал, де ступінь вираженості визначень збільшується від середини шкали в обидва напрями.

Бали за відповіді присвоюються наступним чином (табл.2.1):

Таблиця 2.1

| | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|----------------|
| Спливає повільно | 3 | 2 | 0 | 2 | 3 | Спливає швидко |
| | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |

Отриманий підсумковий бал за будь-якою з окремих шкал має потенціал коливатися у діапазоні від мінімального значення 0 до максимального значення 16 балів.

Загальна сума балів за кожною шкалою інтерпретується за трьома рівнями. Континуальність вважається високою при 10–16 балах, середньою при 6–9 балах та низькою при 0–5 балах. Розслабленість вважається високою при 9–16 балах, середньою при 4–8 балах та низькою при 0–3 балах. Емоційна приємність: Вважається високою при 6–10 балах, середньою при 4–5 балах та низькою при 0–3 балах.

Висновки до розділу II

1. Для ефективної реалізації емпіричних завдань, поставлених у даній роботі, дослідження було забезпечене застосуванням таких діагностичних методик, як: Тест на визначення рівня стресу; Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTP1, адаптація українською мовою О. Сенік); Шкала психологічного стресу PSM-25; Тест життєстійкості С. Мадді; Шкала «Орієнтація у часі» Е. Шостром; Шкала

самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. Галецька); Шкала переживання часу Є. І. Головаха, О.О. Кронік.

2. Для обробки та кількісного аналізу зібраних емпіричних даних було використано низку математично-статистичних методів. До них належать:

- описові статистики – використовувалися для загального узагальнення, структурування та представлення первинних даних;
- кореляційний аналіз Спірмена – застосовувався для виявлення та оцінки взаємозв'язків між досліджуваними показниками;
- кластерний аналіз методом k-середніх – використовувався для типологізації та групування досліджуваних;
- U-критерій Манна-Уїтні – застосовувався для порівняння незалежних вибірок (груп студентів) за рівнем вираженості певних показників;
- критерій Фрідмана – використовувався для порівняння більше трьох залежних вибірок;
- критерій Вілкоксона – використовувався для порівняння двох залежних (парних) вибірок.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЛИНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

3.1. Визначення взаємозв'язків стресу з життєстійкістю та часовими установками

На початку емпіричного аналізу нами було перевірено надійність даних. Показник α Кронбаха продемонстрував високу внутрішню узгодженість вибірки ($\alpha = .999$), що підтверджує надійність використаного інструментарію та дозволяє здійснювати подальшу статистичну обробку.

За допомогою тесту на визначення рівня стресу було встановлено, що рівень стресу і рівень психічного напруження у досліджуваних загальної групи статистично суттєво пов'язані ($r_s = .595$; $p < .001$). Також показник збалансованості психологічного часу обернено статистично пов'язаний і з рівнем стресу ($r_s = -.319$; $p = .002$) і з рівнем психічного напруження ($r_s = -.211$; $p = .044$). В загальній групі досліджуваних розглядалися статистичні зв'язки стресогенного психічного напруження з наступними показниками: часовими орієнтаціями (табл. 3.1); особливостями переживання часу (табл. 3.2); життєстійкості і самоефективності (табл. 3.3).

Таблиця 3.1

Статистичні зв'язки часових орієнтацій і збалансованості психологічного часу з стресогенною напругою в загальній групі досліджуваних (n=92)

| Параметр | Статистичний параметр | МН | ТГ | М | МП | ТФ |
|-----------------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| Рівень стресу | R | .305** | .114 | -.004 | -.090 | .205 |
| | p | .003 | .278 | .967 | .394 | .050 |
| Психічна напруженість | R | .367** | .257* | -.048 | .006 | .271** |
| | p | .000 | .013 | .651 | .956 | .009 |

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; МН – минуле негативне; ТГ – теперішнє гедоністичне; М – майбутнє; МП – минуле позитивне; ТФ – теперішнє фаталістичне.

Отриманні данні демонструють зв'язок між стилями переживання часу (за Ф. Зімбардо) та стресогенною напругою. Результати проведенного кореляційного аналізу дозволяють визначити статистично значущі зв'язки між різними часовими орієнтаціями та показниками стресогенної напруги у загальній групі досліджуваних.

1. Між показником «Рівень стресу» та часовими орієнтаціями встановлено один значущий прямий зв'язок та один зв'язок на межі значущості:

- з часовою орієнтацією «Минуле негативне» (МН) виявлено прямий, статистично високо значущий кореляційний зв'язок ($R=.305$, $p \leq .003$). Тобто чим більше студенти орієнтовані на негативні спогади та переживання минулого, тим вищим є їхній загальний рівень стресу;

- також виявлено прямий зв'язок на межі статистичної значущості ($R=.205$, $p \leq .050$) з орієнтацією «Теперішнє фаталістичне» (ТФ), що вказує на тенденцію до зростання рівня стресу у тих, хто сприймає теперішнє як неконтрольоване та зумовлене долею.

2. Показник «Психічна напруженість» виявив виражені зв'язки з трьома часовими орієнтаціями:

- найбільш сильний, прямий та високо значущий кореляційний зв'язок ($R=.367$, $p \leq .000$) встановлено з орієнтацією «Минуле негативне» (МН). Це підтверджує, що фіксація на негативному минулому є потужним чинником, що підвищує рівень психічної напруженості в поточному моменті;

- також прямий, високо значущий зв'язок ($R=.271$, $p \leq .009$) виявлено з орієнтацією «Теперішнє фаталістичне» (ТФ). Тобто сприйняття життя як невідданого контролю і як фатуму також істотно підвищує психічну напруженість;

- з часовою орієнтацією «Теперішнє гедоністичне» (ТГ) зв'язок встановлено прямий та значущий ($R=.257$, $p \leq .013$). І це парадоксально свідчить про те, що висока орієнтація на отримання задоволення «тут і тепер», на відміну від планування, також сприяє зростанню психічної напруженості.

3. У той же час зв'язки між показниками стресогенної напруги та орієнтацією на майбутнє (М), а також минуле позитивне (МП) виявились статистично

незначущими (всі $p > .394$). Тобто позитивне ставлення до минулого та спрямованість на майбутнє не є значущими факторами, які провокують психічну напруженість або стрес у даній вибірці.

Отримані дані підтверджують попереднє припущення (гіпотезу) про те, що психологічний час, орієнтований на негатив (Минуле негативне) та неконтрольоване теперішнє (Теперішнє фаталістичне), є значущим предиктором зростання стресогенної напруги та ризиків для ментального здоров'я студентів.

Наступна таблиця (табл. 3.2) демонструє кореляцію між суб'єктивним переживанням часу та стресогенною напругою.

Таблиця 3.2

Статистичні зв'язки особливостей переживання часу з стресогенною напругою в загальній групі досліджуваних (n=92)

| Параметр | Статистичний параметр | Пор | Приєм | Одном | Неорг | Безп |
|-----------------------|-----------------------|-------|---------|--------|--------|--------|
| Рівень стресу | R | .254* | -.422** | .350** | .183 | -.162 |
| | p | .014 | .000 | .001 | .080 | .123 |
| Психічна напруженість | R | .182 | -.292** | .107 | .270** | -.208* |
| | p | .083 | .005 | .311 | .009 | .046 |

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; Пор – порожній; Приєм – приймний; Одном – одноманітний; Неорг – неорганізований; Безп – безперервний.

За результатами кореляційного аналізу данні, представлені в таблиці виявили статистично значущі зв'язки між особливостями суб'єктивного переживання часу та показниками стресу у загальній групі досліджуваних (n=92). А саме:

1. Між «Рівнем стресу» та переживанням часу виявлено три значущі зв'язки, два з яких є високо значущими:

- найбільш сильний, обернений та високо значущий зв'язок ($R=-.422$, $p \leq .000$) встановлено з показником «Приймний час» (Приєм). І це говорить про те, що чим вище студенти оцінюють свій час як приємний, тим нижчим є їхній загальний рівень стресу. Тобто це підтверджує захисну функцію позитивного емоційного ставлення до плину часу;

- виявлено прямий, високо значущий зв'язок ($R=.350$, $p \leq .001$) з показником «Одноманітний час» (Одном). Тобто відмичається зростання рівню стресу коли час сприймається як одноманітний (рутинний, позбавлений яскравих подій);

- також встановлено прямий, значущий зв'язок ($R=.254$, $p \leq .014$) з показником «Порожній час» (Пор) і це вказує на тенденцію до зростання рівня стресу у тих, хто переживає свій час як порожній (незаповнений змістом).

2. Показник «Психічна напруженість» також підтвердив важливість емоційного та організаційного аспектів часу:

- виявлено прямий, високо значущий зв'язок ($R=.270$, $p \leq .009$) з показником «Неорганізований час» (Неорг). Це свідчить, що відчуття неорганізованості часу (його хаотичності) є значущим чинником, який буде підвищувати рівень психічної напруженості;

- з показником «Приємний час» (Приєм) встановлено обернений, високо значущий зв'язок ($R=-.292$, $p \leq .005$). Тобто як і у випадку загального стресу, приємне емоційне ставлення до часу сприяє зниженню психічної напруженості;

- також обернений, значущий зв'язок ($R=-.208$, $p \leq .046$) встановлено з показником «Безперервний час» (Безп) і говорить про те, що переживання часу як безперервного (континуального, недискретного) сприяє невеликому, але значущому зниженню психічної напруженості.

Отримані дані чітко вказують – якість переживання часу є критичною для ментального здоров'я студентів. Найбільш стресогенними є переживання часу з негативними та хаотичними характеристиками, тоді як позитивне емоційне ставлення до часу та його безперервність виконують виражену захисну функцію проти стресу та психічної напруженості.

Наступна таблиця 3.3, підтверджує захисну роль життєстійкості та самоєфективності в умовах стресу.

**Статистичні зв'язки показників життєстійкості і самооефективності з
стресогенною напругою в загальній групі досліджуваних (n=92)**

| Параметр | Статистичний параметр | Сам | Зал. | Контр | ПР | Ж |
|-----------------------|-----------------------|---------|---------|---------|--------|---------|
| Рівень стресу | R | -.303** | -.462** | -.414** | -.225* | -.438** |
| | p | .003 | .000 | .000 | .031 | .000 |
| Психічна напруженість | R | -.212* | -.347** | -.371** | -.217* | -.369** |
| | p | .043 | .001 | .000 | .037 | .000 |

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; Сам – самооефективність; Зал – залученість; Контр – контроль; ПР – прийняття ризику; Ж – життєстійкість.

Результати проведеного кореляційного аналізу демонструють значущі обернені зв'язки між усіма компонентами життєстійкості, самооефективністю та показниками стресогенної напруги (n=92). Такий характер зв'язку вказує на їхню виражену протидію стресу.

1. Із параметром «Рівень стресу» ($p \leq .031$) всі показники життєстійкості та самооефективності мають обернений, високо значущий зв'язок:

- так з показником «Життєстійкість» (Ж) встановлено сильний обернений зв'язок ($R = -.438$, $p \leq .000$). Тобто рівень стресу буде нижчим чим вища загальна життєстійкість студента;
- найсильніший обернений зв'язок ($R = -.462$, $p \leq .000$) виявлено з показником «Залученість» (Зал.). Тобто найефективнішим психологічним буфером проти стресу є переконаність у значущості та цікавості подій, які відбуваються;
- високий обернений зв'язок ($R = -.414$, $p \leq .000$) встановлено з показником «Контроль» (Контр). Якщо студент вірить у власну здатність впливати на результат подій, які відбуваються це значно знижує негатив переживання стресу;
- також встановлено високо значущий обернений зв'язок ($R = -.303$, $p \leq .003$) з показником «Самоефективність» (Сам). Тобто висока впевненість у власній здатності організувати дії також веде до зниження загального стресу;
- а з показником «Прийняття ризику» (ПР) було виявлено обернений, значущий зв'язок ($R = -.225$, $p \leq .031$). Що да нам можливість стверджувати, що

сприйняття життєвих змін як викликів і можливостей для розвитку теж допомагає знизити стресове навантаження.

2. Щодо параметру «Психічної напруженості» тут спостерігалась аналогічна тенденція (всі $p \leq .043$), а саме:

- три компоненти «Життєстійкість» (Ж), «Залученість» (Зал.) та «Контроль» (Контр) демонструють високо значущі обернені зв'язки (R від $-.347$ до $-.371$, $p \leq .001$ та $p \leq .000$), що свідчить про значне зниження внутрішньої психічної напруженості, коли є особистісна переконаність у власній значущості та впливовості на характер та можливий розвиток подій;

- компоненти «Самоефективність» (Сам) та «Прийняття ризику» (ПР) мають з параметром напруженості значущі обернені зв'язки ($R = -.212$ та $R = -.217$, $p \leq .043$ та $p \leq .037$ відповідно), що підтверджує їх роль у послабленні почуття тривоги та внутрішнього дискомфорту.

Тому можна впевнено стверджувати – отримані дані повністю підтверджують гіпотезу про те, що в умовах стресогенного середовища потужними особистісними ресурсами, які знижують схильність студентів до стресу та психічної напруженості, є самоефективність та життєстійкість у цілому та її компоненти, а найбільш ефективним захисним фактором виступає залученість.

3.2 Взаємозв'язки між часовими орієнтаціями, суб'єктивним переживанням часу та життєстійкістю

Наступна частина дослідження була присвячена розгляду статистичних зв'язків між окремими часовими орієнтаціями у загальній групі досліджуваних (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Інтеркореляції часових орієнтацій у загальній групі досліджуваних (n=92)

| Параметр | Статистичний параметр | МН | ТГ | М | МП |
|----------|-----------------------|------|----|---|----|
| ТГ | R | .156 | | | |
| | p | .139 | | | |

| | | | | | |
|----|---|--------|--------|---------|-------|
| М | R | -.083 | -.059 | | |
| | p | .431 | .578 | | |
| МП | R | -.209* | .255* | .408** | |
| | p | .045 | .014 | .000 | |
| ТФ | R | .519** | .462** | -.290** | -.062 |
| | p | .000 | .000 | .005 | .556 |

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; МН – минуле негативне; ТГ – теперішнє гедоністичне; М – майбутнє; МП – минуле позитивне; ТФ – теперішнє фаталістичне.

Результати кореляційного аналізу даних таблиці 3.4, розкривають систему зв'язків між п'ятьма часовими орієнтаціями. Це дозволило нам виділити як адаптивні кластери, так і дезадаптивні синдроми переживання часу.

1. Результати аналізу показують високо значущі прямі кореляційні зв'язки, що формують дезадаптивний кластер часу:

- «Теперішнє фаталістичне» (ТФ) має сильний, прямий зв'язок із «Минулим негативним» (МН) ($R=.519$, $p \leq .000$). Що свідчить про те, студент тим більше фіксується на негативних подіях минулого чим більше він схіляється до фаталізму подій, які відбуваються та вірить у неконтрольованість теперішнього;

- також сильний прямий зв'язок має «Теперішнє фаталістичне» (ТФ) із «Теперішнім гедоністичним» (ТГ) ($R=.462$, $p \leq .000$). Що дає нам можливість достовірно стверджувати, що відчуття невідконтрольності життя у студента часто призводить до компенсаторної поведінки, а саме – прагнення до негайного, ситуативного задоволення.

2. У той же час студенти, які сприймають своє життя адаптивно, демонструють наступні значущі зв'язки між показниками:

- сильний, прямий зв'язок з орієнтацією на «Майбутнє» (М) ($R=.408$, $p \leq .000$) має «Минуле позитивне» (МП). Тобто це підтверджує, що необхідною базою для ефективного планування та мотивації до майбутніх досягнень є позитивне ставлення до власної історії;

- часова «Минуле позитивне» (МП) має помірний прямий зв'язок із «Теперішнім гедоністичним» (ТГ) ($R=.255$, $p \leq .014$). Тобто здорова, позитивна

орієнтація на минуле може забезпечувати і позитивне ставлення до насолоди теперішнім.

3. Наступні дані підтверджують концептуальне протиставлення адаптивних та дезадаптивних шкал:

- «Минуле позитивне» (МП) має обернений зв'язок із «Минулим негативним» (МН) ($R=-.209, p \leq .045$). А це свідчить, що ці орієнтації є психологічно протилежними;

- орієнтація на «Майбутнє» (М) має обернений, високо значущий зв'язок із «Теперішнім фаталістичним» (ТФ) ($R=-.290, p \leq .005$), і це логічно демонструє, що віра в долю (ТФ) суперечить раціональному плануванню (М).

Ці результати підтверджують наявність стійких дезадаптивних синдромів («Минуле негативне» -- «Теперішнє фаталістичне» -- «Гедоністичне сьогодні») та адаптивних зв'язків («Минуле позитивне» -- «Майбутнє»). Ці зв'язки є критичними для розуміння того, як порушення часової перспективи у студентів може впливати на їхнє ментальне здоров'я.

Згідно з статистичним критерієм Фридмана (рис. 3.1) виразність часових орієнтацій в загальній групі є нерівномірною ($\chi^2 = 152.464; df = 4; p < .001$). Найбільш виразними виявилися часові орієнтації на майбутнє і позитивне минуле; найменш виразні – часові орієнтації на теперішнє фаталістичне і негативне минуле.

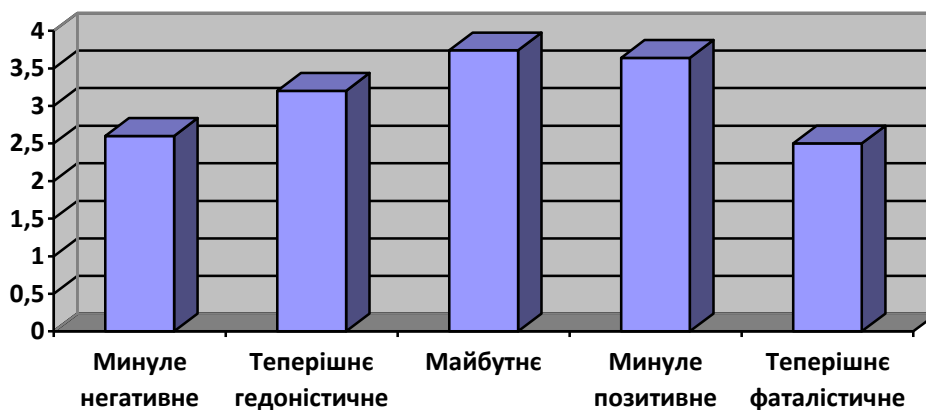


Рис. 3.1. Показники виразності часових орієнтацій у загальній групі досліджуваних (n=92).

Також для загальної групи досліджуваних були розглянуті статистичні зв'язки часових орієнтацій, по-перше, з особливостями переживання часу і збалансованістю

психологічного часу (табл. 3.5) і, по-друге, з показниками життєстійкості і самоефективності (табл. 3.6).

У таблиці 3.5 наведені взаємозв'язки, які встановлені між суб'єктивною якістю переживання часу та глобальними часовими установками (орієнтаціями) у загальній групі досліджуваних.

Таблиця 3.5

Статистичні зв'язки особливостей переживання часу і збалансованості психологічного часу з часовими орієнтаціями в загальній групі досліджуваних (n=92)

| Параметр | Статистичний параметр | МН | ТГ | М | МП | ТФ |
|------------------|-----------------------|--------|-------|--------|-------|---------|
| ЗПЧ | R | -.245* | .107 | .055 | .062 | -.141 |
| | p | .018 | .309 | .602 | .555 | .179 |
| Спливає повільно | R | .179 | .252* | -.053 | -.169 | .204 |
| | p | .088 | .016 | .617 | .107 | .051 |
| Порожній | R | .157 | .046 | -.126 | -.061 | .288** |
| | p | .135 | .661 | .230 | .565 | .005 |
| Плавний | R | -.144 | -.176 | .099 | .044 | -.223* |
| | p | .171 | .093 | .346 | .676 | .032 |
| Приємний | R | -.193 | .011 | .055 | .251* | -.298** |
| | p | .066 | .917 | .600 | .016 | .004 |
| Неорганізований | R | .133 | .259* | -.219* | -.062 | .266* |
| | p | .207 | .013 | .036 | .558 | .010 |
| Безперервний | R | -.201 | -.090 | .217* | .222* | -.215* |
| | p | .055 | .393 | .037 | .033 | .040 |

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; МН – минуле негативне; ТГ – теперішнє гедоністичне; М – майбутнє; МП – минуле позитивне; ТФ – теперішнє фаталістичне; ЗПЧ – збалансованість психологічного часу.

Результати кореляційного аналізу показників демонструють, як певні стилі переживання часу підсилюються або послаблюються залежно від того, на якому часовому сегменті (минуле, теперішнє, майбутнє) фокусується студент.

1. «Збалансованість психологічного часу» (ЗПЧ) має значущий обернений

зв'язок із «Минулим негативним» (МН) ($R = -.245, p \leq .018$). Це дозволяє нам стверджувати, що фіксація на негативних спогадах істотно порушує загальну збалансованість психологічного часу. Жодна з інших часових орієнтацій не була значуще пов'язана зі збалансованістю.

2. Дезадаптивний синдром: Фаталізм і Дисфункція часу.

- «Теперішнє фаталістичне» (ТФ) сприйняття часу є найбільш деструктивним, оскільки воно обернено пов'язане із захисними та позитивними характеристиками переживання часу;

- Фаталізм має значущий прямий зв'язок із переживанням часу як Порожнього ($R = .288, p \leq .005$). А це свідчить, що віра в долю буде підсилювати відчуття беззмістовності поточного часу;

- крім того Фаталізм має високо значущі обернені зв'язки з Приємним ($R = -.298, p \leq .004$) та Плавним ($R = -.223, p \leq .032$) часом. Сприйняття життя як чогось невідконтрольного знижує його емоційну приємність та плавність.

3. Зв'язки Неорганізованості та Гедонізму:

- значущі прямі зв'язки має Неорганізований час з Теперішнім гедоністичним (ТГ) ($R = .259, p \leq .013$) та Теперішнім фаталістичним (ТФ) ($R = .266, p \leq .010$). Тобто хаотичне переживання часу супроводжує як нестримне прагнення до задоволення, так і фаталізм;

- а ось із Майбутнім (М) Неорганізований час має значущий обернений зв'язок ($R = -.219, p \leq .036$). Що цілком логічно – орієнтація на майбутнє є умовою для організації часу.

4. Адаптивні зв'язки та континуальність.

Безперервний час (відсутність дискретності) демонструє адаптивну структуру, маючи значущі прямі зв'язки з Майбутнім (М) ($R = .217, p \leq .037$) та Минулим позитивним (МП) ($R = .222, p \leq .033$). А це свідчить, що відчуття зв'язку між позитивним минулим і планованим майбутнім підтримує цілісність та безперервність психологічного часу.

Значущий прямий зв'язок має Приємний час із Минулим позитивним (МП) ($R=.251$, $p \leq .016$), що дає нам можливість стверджувати - позитивне ставлення до свого досвіду є джерелом задоволення в поточному часі.

Наведенні результати дослідження чітко розмежують адаптивні (МП, М) та дезадаптивні (МН, ТФ) часові орієнтації, показуючи, що фаталізм і гедонізм викликають хаос і порожнечу в переживанні часу, тоді як здорова інтеграція минулого та майбутнього забезпечує цілісність та приємність його плину.

У таблиці 3.6 представленні результати кореляційного аналізу, які свідчать про значущі зв'язки між особистісними ресурсами (життєстійкість та самоефективність) і часовими орієнтаціями. Всі виявлені значущі кореляції є адаптивними, підтверджуючи захисну функцію цих ресурсів.

Таблиця 3.6

Статистичні зв'язки показників життєстійкості і самоефективності з часовими орієнтаціями в загальній групі досліджуваних (n=92)

| Параметр | Статистичний параметр | МН | ТГ | М | МП | ТФ |
|------------------|-----------------------|---------|-------|--------|--------|---------|
| Самоефективність | R | -.359** | .151 | .116 | .194 | -.166 |
| | p | .000 | .152 | .272 | .064 | .114 |
| Залученість | R | -.432** | -.042 | .366** | .313** | -.353** |
| | p | .000 | .691 | .000 | .002 | .001 |
| Контроль | R | -.300** | -.057 | .239* | .102 | -.189 |
| | p | .004 | .587 | .022 | .334 | .071 |
| Прийняття ризику | R | -.467** | .002 | .012 | .042 | -.210* |
| | p | .000 | .986 | .912 | .693 | .045 |
| Життєстійкість | R | -.442** | -.033 | .286** | .202 | -.307** |
| | p | .000 | .755 | .006 | .053 | .003 |

Примітки: * – $p \leq .050$; ** – $p \leq .001$; МН – минуле негативне; ТГ – теперішнє гедоністичне; М – майбутнє; МП – минуле позитивне; ТФ – теперішнє фаталістичне.

Ці результати демонструють наступні закономірності:

1. Потужними протидіючими факторами дезадаптивним часовим орієнтаціям виявились показники загальної життєстійкості (Ж) та самоефективності (Сам), а саме:

- сильні обернені зв'язки з орієнтацією на негативне минуле мають минуле негативне (МН): життєстійкість ($R = -.442, p \leq .000$) та самоефективність ($R = -.359, p \leq .000$). Тобто високі особистісні ресурси допомагають студентам відмежуватися від негативного досвіду минулого;

- теперішнє фаталістичне (ТФ): життєстійкість має високо значущий обернений зв'язок із фаталізмом ($R = -.307, p \leq .003$). Це свідчить, що особистісна витривалість руйнує віру в невідконтрольну долю;

- майбутнє (М): життєстійкість має прямий, високо значущий зв'язок з орієнтацією на майбутнє ($R = .286, p \leq .006$). і це дає нам можливість стверджувати, що висока життєстійкість пов'язана зі здатністю до планування та цілепокладання.

2. Найбільшу силу зв'язків демонструють компоненти життєстійкості за такими параметрами:

- Залученість (Зал.): є найбільш активним адаптивним чинником. Вона має сильні обернені зв'язки з «Минуле негативне» (МН) ($R = -.432, p \leq .000$) та «Теперішнє фаталістичне» (ТФ) ($R = -.353, p \leq .001$), а також прямі зв'язки з «Майбутнім» (М) ($R = .366, p \leq .000$) та «Минулим позитивним» (МП) ($R = .313, p \leq .002$). Тобто це свідчить, що переконаність у значущості життя одночасно підсилює всі адаптивні часові орієнтації та відкидає дезадаптивні;

- Прийняття ризику (ПР): має найсильніший обернений зв'язок із «Минулим негативним» (МН) ($R = -.467, p \leq .000$). Тобто готовність сприймати життя як виклик є найефективнішим психологічним захистом від фіксації на минулих невдачах;

- Контроль (Контр): демонструє значущий обернений зв'язок із «Минулим негативним» (МН) ($R = -.300, p \leq .004$) та прямий зв'язок із «Майбутнім» (М) ($R = .239, p \leq .022$). Тобто передумовою для планування майбутнього та зниження впливу негативного досвіду є віра в контроль.

3. Однак слід зазначити, що жоден із компонентів життєстійкості та самоефективності не має значущого зв'язку з «Теперішнім гедоністичним» (ТГ). Це свідчить про те, що здорова життєстійкість не корелює з орієнтацією на ситуативні, короткочасні задоволення.

Отримані дані однозначно підтверджують, що життєстійкість та її компоненти є ключовими особистісними ресурсами, які структурують психологічний час студентів адаптивним чином, вони активно протистоять негативному минулому та фаталізму сьогодення, одночасно підсилюючи конструктивну орієнтацію на майбутнє та позитивну оцінку минулого.

3.3. Порівняльний аналіз характеристик часової перспективи у досліджуваних з різним рівнем стресогенної психічної напруженості

З метою підвищення надійності у відокремленні досліджуваних, що мають виразні ознаки стресу, через використання кластерного аналізу (метод k-середніх) загальна група була поділена на дві групи досліджуваних по двом показникам рівня стресогенної психічної напруженості (рівень стресу, психічна напруженість). Зокрема у групу 1 (n = 34) увійшли досліджувані з середнім рівнем стресу і з значним психічним напруженням (37% від загальної кількості досліджуваних), і групу 2 (n = 58) увійшли досліджувані з низьким рівнем стресу і з переважно помірним психічним напруженням, результати дослідження наведені у табл. 3.7. Стесогенна психічна напруженість і рівень стресу у групах визначилася згідно з мірами, запропонованими в методиці «Шкала психологічного стресу (PSM-25)» і в тесті на визначення рівня стресу.

Таблиця 3.7

Статистичне порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) стресогенної психічної напруги у досліджуваних групи 1 (n = 34) з переважно середнім рівнем стресу і у досліджуваних групи 2 (n = 58) з низьким рівнем стресу

| Параметр | Група 1 | | | Група 2 | | | Критерій | |
|-----------------------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|----------|------|
| | Me | min | max | Me | min | max | U | p |
| Рівень стресу | 27.75 | 7.50 | 48.50 | 14.50 | 1.00 | 30.50 | 313.50 | .000 |
| Психічна напруженість | 127.50 | 103.00 | 183.00 | 80.50 | 30.00 | 105.00 | 3.50 | .000 |

Данні таблиці 3.7 представляють результати статистичного порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) між двома групами студентів, диференційованими за рівнем

стресу. Метою аналізу було підтвердити, що групи статистично відрізняються за показниками стресогенної психічної напруги.

1. Порівняння підтвердило – ці групи статистично значуще відрізняються за показником «Рівень стресу» ($U=313.50$, $p \leq .000$). Група 1 має значно вищу медіану ($Me = 27.75$) порівняно з групою 2 ($Me = 14.50$). Тобто розподіл показників стресу в групі 1 значно зміщений у бік високих значень, що відповідає критерію їхнього поділу.

2. Аналіз показника «Психічна напруженість» також виявив високо значущі відмінності між групами ($U=3.50$, $p \leq .000$). Група 1 (із середнім рівнем стресу) демонструє значно вищу медіану психічної напруженості ($Me = 127.50$), а група 2 (з низьким рівнем стресу) має істотно нижчу медіану ($Me = 80.50$). Це означає, що вищий рівень загального стресу (група 1) супроводжується значно вищим рівнем внутрішньої психічної напруженості.

Результати U-критерію Манна-Уїтні ($p \leq .000$ для обох параметрів) підтверджують, що група 1 та група 2 є статистично незалежними та чітко розмежованими за ступенем стресогенної психічної напруги. Що є необхідною умовою для подальшого диференційованого аналізу особистісних ресурсів (таких як життєстійкість та часова орієнтація) у цих двох групах.

Наступним етапом було встановлення статистичних розбіжностей між виділеними групами студентів по показникам виразності часових орієнтацій, дані наведені у табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Статистичне порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) часових орієнтацій і збалансованості психологічного часу у досліджуваних групи 1 (n = 34) з переважно середнім рівнем стресу і у досліджуваних групи 2 (n = 58) з низьким рівнем стресу

| Група | Статистичний параметр | МН | ТГ | М | МП | ТФ | ЗПЧ |
|-------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Me | 3.040 | 3.395 | 3.670 | 3.635 | 2.700 | 7.000 |
| | min | 1.90 | 2.22 | 2.50 | 1.60 | 1.80 | 3.00 |

| | | | | | | | |
|----------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | max | 4.42 | 4.28 | 4.66 | 4.67 | 3.90 | 17.00 |
| 2 | Me | 2.365 | 3.030 | 3.775 | 3.650 | 2.400 | 9.000 |
| | min | 1.00 | 1.20 | 2.30 | 2.00 | 1.40 | 5.00 |
| | max | 4.00 | 4.70 | 4.80 | 4.56 | 3.40 | 17.00 |
| Критерій | U | 480.00 | 679.50 | 868.00 | 921.50 | 602.50 | 711.00 |
| | p | .000 | .013 | .339 | .601 | .002 | .025 |

Примітки: МН – минуле негативне; ТГ – теперішнє гедоністичне; М – майбутнє; МП – минуле позитивне; ТФ – теперішнє фаталістичне; ЗПЧ – збалансованість психологічного часу.

Аналіз було проведено для визначення, чи відрізняються групи за своїм ставленням до минулого, теперішнього та майбутнього залежно від рівня стресогенної напруги. Отримані результати свідчать про те, що рівень стресу має високо значущий вплив на формування дезадаптивних часових орієнтацій та зниження загальної збалансованості психологічного часу.

1. Між групами виявлено статистично значущі відмінності за такими чотирма параметрами:

Минуле негативне (МН): виявлено найбільш високо значущу відмінність ($p \leq .000$). Медіана групи 1 (середній стрес, $Me = 3.040$) значно вища, ніж групи 2 (низький стрес, $Me = 2.365$). Що свідчить про підвищений рівень стресу, який супроводжується сильнішою фіксацією на негативних спогадах та переживаннях минулого.

Теперішнє фаталістичне (ТФ): встановлено високо значущу відмінність ($p \leq .002$). Тобто студенти групи 1 (середній стрес, $Me = 2.700$) демонструють вищий фаталізм, ніж у групі 2 ($Me = 2.400$). А це свідчить, що підвищений стрес посилює переконаність у невідконтрольності та визначеності життя.

Теперішнє гедоністичне (ТГ): виявлено значущу відмінність ($p \leq .013$). Студенти групи 1 ($Me = 3.395$) мають вищу схильність до гедонізму, ніж групи 2 ($Me = 3.030$). Тобто середній рівень стресу у цьому випадку може супроводжуватися компенсаторною поведінкою у вигляді імпульсивного пошуку задоволення «тут і тепер».

Збалансованість психологічного часу (ЗПЧ): виявлено значущу відмінність ($p \leq .025$). Медіана групи 1 ($Me = 7.000$) є нижчою, ніж групи 2 ($Me = 9.000$). А це

говорить, що підвищений стрес веде до порушення загальної гармонійності психологічного часу.

2. Статистично значущих відмінностей не виявлено за показниками: Орієнтація на Майбутнє (М) ($p \leq .339$) та Минуле позитивне (МП) ($p \leq .601$). Це означає, що здатність до планування майбутнього та позитивне ставлення до минулого є відносно стійкими і не залежать від підвищення рівня стресу в межах досліджених груп.

Проведений аналіз підтвердив, що підвищений стрес у студентів не призводить до втрати адаптивних часових орієнтацій, але значно посилює їхню дезадаптивну структуру: фіксацію на негативному минулому, фаталізмі та імпульсивному гедонізмі, що в сукупності веде до зниження збалансованості психологічного часу.

Наступне дослідження показує, що у виділених групах з різним рівнем стресогенного напруження співвідношення між часовими орієнтаціями здебільшого такі ж, як і в загальній групі досліджуваних (табл. 3.9). Нерівномірність таких співвідношень підтверджується за критерієм Фрідмана і для групи 1 ($\chi^2 = 34.243$; $df = 4$; $p < .001$), і для групи 2 ($\chi^2 = 125.759$; $df = 4$; $p < .001$).

Таблиця 3.9

Попарне порівняння (критерій знакових рангів Вілкоксона) виразності часових орієнтацій у досліджуваних групи 1 (n = 34) з переважно середнім рівнем стресу і у досліджуваних групи 2 (n = 58) з низьким рівнем стресу

| Група | Статистичний критерій | МП – М | ТГ – МП | МН – ТГ | ТФ – МН |
|-------|-----------------------|--------|---------|---------|---------|
| 1 | Z | -1.206 | -1.154 | -1.922 | -3.189 |
| | p | .228 | .248 | .055 | .001 |
| 2 | Z | -2.795 | -3.926 | -4.385 | -.870 |
| | p | .005 | .000 | .000 | .384 |

Примітки: МН – минуле негативне; ТГ – теперішнє гедоністичне; М – майбутнє; МП – минуле позитивне; ТФ – теперішнє фаталістичне.

У таблиці 3.9 представлені результати попарного порівняння (критерій знакових рангів Вілкоксона) виразності часових орієнтацій внутрішньо кожної

групи студентів. Аналіз проведено з метою можливості визначення, які часові сегменти є домінуючими або пріоритетними у психіці студентів залежно від рівня їхньої стресогенної напруги.

1. У групі 1 з переважно середнім рівнем стресу ($n=34$) виявлено лише одну статистично високо значущу внутрішню відмінність, яка вказує на дезадаптивний фокус. Це «Теперішнє фаталістичне» ТФ – «Минуле негативне» МН ($p \leq .001$): де виявлено високу значущу різницю. Оскільки Z є негативним (-3.189), це свідчить про те, що «Минуле негативне» (МН) є значно більш вираженим порівняно з «Теперішнім фаталістичним» (ТФ). Тобто для студентів у стані середнього стресу найбільш домінантним внутрішнім конфліктом є фіксація на негативному минулому. Жодна з адаптивних орієнтацій (МП, М) не є статистично домінуючою.

2. У групі 2 з низьким рівнем стресу ($n=58$) виявлено три високо значущі відмінності, які вказують на адаптивну ієрархію переживання часу, а саме:

- ТГ – МП ($p \leq .000$): виявлено високо значущу різницю. Оскільки Z негативний (-3.926), це означає, що «Минуле позитивне» (МП) є значно більш вираженим порівняно з «Теперішнім гедоністичним» (ТГ). Отже студенти з низьким стресом пріоритезують позитивну історію свого життя над імпульсивним задоволенням;

- МН – ТГ ($p \leq .000$): виявлено високо значущу різницю. Оскільки Z негативний (-4.385), це означає, що «Теперішнє гедоністичне» (ТГ) є значно більш вираженим порівняно з «Минулим негативним» (МН). Тож студенти пріоритезують отримання задоволення в сьогоденні над фіксацією на минулих негативах;

- МП – М ($p \leq .005$): виявлено значущу різницю. Оскільки Z негативний (-2.795), це означає, що орієнтація на «Майбутнє» (М) є значно більш вираженою порівняно з «Минулим позитивним» (МП). Адаптивна ієрархія завершується пріоритетом цілепокладання та планування майбутнього над навіть позитивними спогадами про минуле.

Результати цього аналізу підтверджують, що у студентів із середнім рівнем стресу психіка перебуває у стані дезадаптивної фіксації, де минуле негативне домінує над іншими орієнтаціями. А у студентів із низьким рівнем стресу час має

чітку адаптивну ієрархію, що веде від позитивного минулого до пріоритету майбутнього, і демонструє успішну здатність відмежовуватися від негативного досвіду на користь сьогодення та перспектив.

Результати виділених груп статистично порівнювалися за показниками особливостей переживання часу (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Значущі статистичне порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) особливостей переживання часу у досліджуваних групи 1 (n = 34) з переважно середнім рівнем стресу і у досліджуваних групи 2 (n = 58) з низьким рівнем стресу

| Група | Статистичний параметр | Повільний | Порожній | Приємний | Неорганізований |
|----------|-----------------------|-----------|----------|----------|-----------------|
| 1 | Me | 2.00 | 2.00 | 2.00 | 2.00 |
| | min | .00 | .00 | .00 | .00 |
| | max | 4.00 | 4.00 | 4.00 | 4.00 |
| 2 | Me | 1.00 | 1.00 | 3.00 | 1.00 |
| | min | .00 | .00 | 1.00 | 0.00 |
| | max | 4.00 | 4.00 | 4.00 | 4.00 |
| Критерій | U | 757.50 | 784.50 | 667.00 | 718.50 |
| | p | .051 | .087 | .007 | .022 |

У цій таблиці наведені результати статистичного порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) за окремими показниками суб'єктивного переживання часу між двома групами студентів, диференційованими за рівнем стресу: групою 1 (n=34) з переважно середнім рівнем стресу та групою 2 (n=58) з низьким рівнем стресу.

Аналіз проведено для визначення, які саме якісні характеристики плину часу найбільше відрізняються залежно від рівня стресової напруги. Виявлено статистично значущі відмінності, які підтверджують, що вищий стрес пов'язаний із негативною та хаотичною якістю переживання часу.

1. Значущі відмінності ($p \leq .05$) тобто статистично значущі відмінності між групами виявлено у двох показниках.

Приємний час: виявлено високо значущу відмінність ($U=667.00$, $p \leq .007$). Група 2 (низький стрес) має вищу медіану ($Me = 3.00$), ніж група 1 (середній стрес) ($Me = 2.00$). Чим нижчий рівень стресу, тим приємніше суб'єктивно переживається плин часу, що підтверджує захисну функцію позитивного емоційного ставлення до часу.

Неорганізований час: виявлено значущу відмінність ($U=718.50$, $p \leq .022$). Група 1 (середній стрес) має вищу медіану ($Me = 2.00$), ніж група 2 (низький стрес) ($Me = 1.00$). Тож підвищений рівень стресу супроводжується сильнішим відчуттям хаотичності та неорганізованості власного часу, що є чинником, який підсилює напругу.

2. Ще два показники знаходяться на межі статистичної значущості, вказуючи на чіткі тенденції до відмінностей.

Повільний час: тенденція до значущості ($p \leq .051$). Група 1 ($Me = 2.00$) демонструє вищу медіану, ніж група 2 ($Me = 1.00$). Це означає, що підвищений стрес схиляє студентів до суб'єктивного уповільнення плину часу (відчуття, що час «тягнеться»).

Порожній час: тенденція до значущості ($p \leq .087$). Група 1 ($Me = 2.00$) має вищу медіану, ніж група 2 ($Me = 1.00$). Це вказує на те, що стрес посилює переживання часу як незаповненого змістом.

Аналіз підтвердив, що підвищення рівня стресу у студентів супроводжується якісним погіршенням переживання часу, яке стає менш приємним і більш неорганізованим. Хоча статистична значущість для показників «Повільний» та «Порожній» не була на рівні $p \leq .05$, загальна тенденція вказує на те, що стрес порушує внутрішню гармонію, роблячи час більш хаотичним і негативно забарвленим.

За рівнем життєстійкості і самоефективності група 2 з низьким рівнем стресу суттєво переважає групу 1 з середнім рівнем стресу про що говорять данні таблиці 3.11, яка представляє результати статистичного порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) ключових особистісних ресурсів – життєстійкості та самоефективності – між двома групами студентів: групою 1 ($n=34$) з переважно середнім рівнем стресу та групою 2 ($n=58$) з низьким рівнем стресу.

Аналіз проведено для визначення, чи виступають ці ресурси як захисні чинники від стресової напруги.

Статистичне порівняння (U-критерій Манна-Уїтні) показників життєстійкості і самоефективності у досліджуваних групи 1 (n = 34) з переважно середнім рівнем стресу і у досліджуваних групи 2 (n = 58) з низьким рівнем стресу

| Група | Статистичний параметр | Самоефективність | Залученість | Контроль | Прийняття ризику | Життєстійкість |
|----------|-----------------------|------------------|-------------|----------|------------------|----------------|
| 1 | Me | 29.50 | 28.00 | 28.50 | 16.50 | 73.00 |
| | min | 21.00 | 7.00 | 16.00 | 8.00 | 38.00 |
| | max | 37.00 | 41.00 | 48.00 | 28.00 | 112.00 |
| 2 | Me | 32.00 | 36.00 | 32.00 | 19.00 | 88.00 |
| | min | 13.00 | 12.00 | 20.00 | 8.00 | 44.00 |
| | max | 38.00 | 54.00 | 51.00 | 30.00 | 135.00 |
| Критерій | U | 652.50 | 577.50 | 550.00 | 671.00 | 532.00 |
| | p | .007 | .001 | .000 | .011 | .000 |

Результати U-критерію Манна-Уїтні (табл. 3.11), однозначно підтвердили, що всі показники особистісних ресурсів статистично значуще вищі у групі 2 (низький рівень стресу), що свідчить про виражену захисну функцію цих чинників.

1. Загальна життєстійкість та самоефективність.

Життєстійкість (Ж): виявлено найбільш високо значущу відмінність ($p \leq .000$). Медіана групи 2 (низький стрес, Me = 88.00) є значно вищою, ніж групи 1 (середній стрес, Me = 73.00). Це підтверджує, що висока життєстійкість є потужним буфером проти стресової напруги.

Самоефективність: встановлено високо значущу відмінність ($p \leq .007$). Група 2 (Me = 32.00) демонструє вищу медіану, ніж група 1 (Me = 29.50). Це свідчить, що вища впевненість у власній здатності організувати дії (самоефективність) пов'язана з низьким рівнем стресу.

2. Усі три компоненти, які характеризують життєстійкість також виявили високо значущі відмінності:

- **Контроль:** виявлено найбільш високо значущу відмінність ($p \leq .000$). Група 2 ($Me = 32.00$) має значно вищий показник віри у здатність впливати на результат порівняно з групою 1 ($Me = 28.50$);
- **Залученість:** встановлено високо значущу відмінність ($p \leq .001$). Група 2 ($Me = 36.00$) демонструє вищу переконаність у значущості та цікавості життя порівняно з групою 1 ($Me = 28.00$);
- **Прийняття ризику:** виявлено високо значущу відмінність ($p \leq .011$). Група 2 ($Me = 19.00$) має вищу медіану готовності до викликів та змін порівняно з групою 1 ($Me = 16.50$).

Аналіз U-критерію Манна-Уїтні однозначно доводить, що студенти з низьким рівнем стресу володіють значно вищими показниками життєстійкості та самоефективності за всіма компонентами. Це переконливо свідчить, що ці особистісні ресурси є критичними адаптивними чинниками, які забезпечують успішне протистояння стресогенним умовам життя.

Висновки до розділу III

Спираючись на результати проведеного кореляційного аналізу та статистичного порівняння за одинадцятьма таблицями, можна сформулювати наступні висновки щодо особливостей плину психологічного часу студентів у стресогенних умовах:

1. Результати нашого дослідження однозначно засвідчують, що життєстійкість та самоефективність є ключовими психологічними буферами, що активно протистоять стресогенній напрузі. Ми виявили, що дефіцит цих ресурсів (особливо залученості та контролю) статистично значуще визначає приналежність студента до групи підвищеного стресу.

2. Аналіз кореляцій розкрив чіткий дезадаптивний синдром у переживанні часу, який є маркером внутрішнього неблагополуччя. Цей синдром характеризується взаємопідсилюючим зв'язком між фіксацією на минулому негативному та вірою у теперішнє фаталістичне. Таке порушення призводить до того, що сам плин часу суб'єктивно сприймається як хаотичний, неорганізований та емоційно неприємний.

3. Очевидно, що підвищений стрес не толерується особистістю, а призводить до структурних змін. Зокрема, психологічний час студентів зі стресом втрачає свою збалансованість, а їхня увага залишається «заякореною» на негативному досвіді минулого, що є головною відмінністю від адаптивної групи. На противагу цьому, позитивні часові орієнтації (Минуле позитивне та Майбутнє) є стійкими і функціонують як здорова основа для цілепокладання, незалежно від поточного рівня стресу.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження було досягнуто поставленої мети – визначити особливості плину психологічного часу студентів у стресогенних умовах життя та виявити взаємозв'язки між часовими орієнтаціями, життєстійкістю та переживанням стресу. Аналіз отриманих даних дозволив сформулювати узагальнені висновки, що відображають основні закономірності, встановлені у ході дослідження.

1. Теоретичний аналіз проблеми психологічного часу засвідчив, що часова перспектива є комплексним утворенням, яке інтегрує когнітивні, емоційні та ціннісні компоненти досвіду особистості. Вона визначає спосіб бачення життєвого шляху, обирає стратегії поведінки, особливості подолання труднощів та реакції на стресові ситуації. Часові орієнтації мають значущий вплив на психічне благополуччя та є одним із ключових ресурсів адаптації.

2. Було встановлено, що стрес у студентському середовищі має системний та багатовимірний характер, поєднуючи у собі фізіологічні, емоційні та соціально-психологічні компоненти. Студенти в умовах сучасних викликів стикаються з підвищеними академічними навантаженнями, нестачею часу, невизначеністю майбутнього та виснаженням, що робить їх особливо вразливими до стресових факторів.

3. Організація емпіричного дослідження із застосуванням комплексу валідних психодіагностичних методик дозволила отримати надійні дані щодо рівня стресу, особливостей часової перспективи, суб'єктивного переживання часу, життєстійкості та самоефективності студентів. Використання кореляційного аналізу, кластеризації та методів порівняння забезпечило ґрунтовність статистичних висновків.

4. Отримані емпіричні результати підтверджують гіпотезу дослідження: домінування майбутньої часової орієнтації та позитивного бачення перспективи пов'язане з вищою стресостійкістю та адаптивними копінг-стратегіями. Такі студенти демонструють кращу здатність до цілепокладання, регуляції поведінки та конструктивного реагування на стрес.

Натомість, підвищений стрес асоціюється з дезадаптивним часовим профілем, що включає фіксацію на негативному минулому, знижену віру у можливість контролю ситуації та фаталістичне переживання теперішнього. Це зумовлює хаотичне суб'єктивне відчуття плину часу, зниження організованості та емоційного балансу.

5. Було встановлено, що такі ресурси, як життестійкість та самоефективність, виконують функцію психологічних буферів, що пом'якшують вплив стресу та запобігають формуванню дезадаптивних часових установок. Особливо вагомими є компоненти життестійкості «залученість» та «контроль», які визначають здатність особистості активно взаємодіяти зі світом, приймати виклики та протистояти стресовим впливам.

Отже, результати проведеної роботи дозволяють стверджувати, що психологічний час є чутливим індикатором емоційного стану та психічного благополуччя студентів, а його структура і зміст можуть значно змінюватися під впливом стресогенних чинників. Підвищення рівня життестійкості та самомотивації, формування збалансованої часової перспективи та розвиток позитивної орієнтації на майбутнє можуть бути ефективними напрямками психопрофілактичної і психокорекційної роботи у студентській спільноті.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості використання їх у діяльності практичних психологів, кураторів, викладачів. Дані дослідження можуть стати основою для розробки тренінгових програм зі стрес-менеджменту, формування адаптивної часової перспективи, розвитку життестійкості та профілактики емоційного вигорання студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г.В., Шевчук Я.Л. Структурування часу особистістю в складних життєвих ситуаціях (на прикладі всесвітньої карантинної ситуації COVID-19). *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. №63. С. 178-188.
2. Бабатіна С.І. Особливості сприйняття та переживання часу у студентів на етапі адаптації та ідентифікації. *Наука і освіта*. 2013. №7. С. 120-125.
3. Василець Н.М. Соціально-психологічні особливості суб'єктивного переживання психологічного віку. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. №2. С. 91-97.
4. Кокун О. М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
5. Кокун О. М., Корніяка О. М., Панасенко Н. М. Сприяння підвищенню життєстійкості фахівців соціономічних професій : методичні рекомендації. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.
6. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
7. Колесніченко О. С., Приходько І. І. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
8. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 56. С. 159-163.
URL:<http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/29.pdf>
9. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : Право, 2010. С. 210–218.
10. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
11. Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій :

матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. 250 с.

12. Льошенко О.А., Кондратьєва В.І., Кириленко Т.С. Психологічні особливості уявлення про часову перспективу у молодих людей із різними життєвими смислами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №4. С. 7-11.

13. Мацко Л. А. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум. Вінниця : ВНТУ, 2010. 139 с.

14. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ. 2006. 297 с.

15. Плохих В.В. Зв'язок копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 72-93.

16. Плохих В., Супонєва Л. Психологічні захисти в організації часової перспективи студентів в умовах COVID–обмежень. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2021. № 3. С. 12-21.

17. Поворозник К. Психологічні особливості розвитку часової перспективи у студентської молоді. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. С. 540-550.

18. Поліщук О.В. Організаційні засади лабораторного дослідження зв'язку психологічного часу особистості з прийняттям рішень у ситуації стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2016. №31. С. 331-340.

19. Прошукало І.Л. Основні підходи до вивчення проблеми психологічного здоров'я особистості в науковій літературі. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Випуск 9 (38). С. 55-72.

20. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2004. Т.6. вип. 7. С. 155-162.

21. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ). *Соціальна психологія*. 2012. № 1-2 (51-52). С. 153-168. URL:

https://www.researchgate.net/publication/280938555_Adaptacia_opituvalnika_casovoi_perspektivi_osobistosti_F_Zimbardo_ZTPI

22. Скворчевська Є.Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Науковий огляд*. 2016. № 1 (22). С. 135-143.
23. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. №9(2). С. 314–315.
24. Філіппова, І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №8. С. 48–56.
25. Харченко, А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією . *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2018. Вип. 58. С. 67–79.
26. Цибульський А.А. Сприйняття часу та його взаємозв'язок з основними психічними процесами. *Габітус*. 2022. Випуск 43. С. 209-217.
27. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості): навч. посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с. URL: [https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Resurs-menedzhment_Samomenedzhment-samoorhanizuvannia-osobystosti_SHTepa-O.-S..pdf](https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Resurs-menedzhment_Samomenedzhment-samoorhanizuvannia-osobystosti_SHtepa-O.-S..pdf)
28. Яворовська Л.М., Філоненко Г.С. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2014. № 1110, Випуск 55. С. 56-59.
29. Carstensen L. Future Time Perspective: Time Horizons and Beyond. *GeroPsych*. 2018. 31. P. 163-167.
30. Cristian P., Vaida S. Raising well-being through time management intervention. *International Research Journal for Quality in Education*. 2014. 4. P. 13-21.
31. Fraisse P. Perception and Estimation of Time. *Annual Review of Psychology*. 1984. 35:1. P. 1-37.

32. Fraisse P., Piaget J. (Eds.). *Experimental Psychology: Its Scope and Method*. Vol. I., History and Method. (Translated by Judith Chambers). New York: Basic Books, Inc., 1968. 245 p.
33. Frankl V. *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press, 1992. 196 p.
34. James W. *The principles of psychology*, Vol. 1. Henry Holt and Co, 1890. 1393 p.
35. Lewin K. Defining the "field at a given time". *Psychological Review*. 1943. 50 (3). P. 292-310.
36. Nuttin J. *Motivation, planning, and action. A relational theory of behavior dynamics*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1984. 412 p.
37. Nuttin J., Lens W. *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. Rev. ed. Leuven University Press; Lawrence Erlbaum Associates, 1985. 367 p.
38. Plokhikh V., Yanovskaya S., Bilous R. Psychological Defenses of Students in the Process of Experience of Time. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023. 14(4). P. 138-156.
39. Selye H. *Stress without distress*. Signet, 1975. 57 p.
40. Selye H. *The stress of life*. McGraw-Hill. 1978. 516 p.
41. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. 77. P. 1271-1288.
42. Zimbardo P. G. *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd. – New York: Free Press, 2008. 380 p.

АНОТАЦІЯ

Марина СІВЕРЧУК – Особливості плину психологічного часу студентів у стресогенних умовах життя

У магістерській роботі досліджено особливості плину психологічного часу студентів у стресогенних умовах. Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційного напруження серед молоді та потребою зрозуміти, як часові орієнтації та суб'єктивне переживання часу впливають на здатність протистояти стресу.

Метою дослідження є виявлення зв'язку між часовими орієнтаціями, рівнем стресу, життєстійкістю та характеристиками психологічного часу студентів. У роботі проаналізовано теоретичні підходи до проблеми психологічного часу і стресу, особливості переживання стресу студентами та методологію його емпіричного вивчення.

Емпірична частина базується на використанні комплексу психодіагностичних методик. У вибірку увійшли 92 студенти віком 17–23 років.

Отримані результати свідчать, що високі показники життєстійкості та самоефективності виступають захисними чинниками у стресогенних умовах, тоді як їх дефіцит істотно підвищує рівень психічної напруженості. Виявлено дезадаптивний часовий профіль у студентів із високим рівнем стресу: домінування негативної орієнтації на минуле, фаталістичне сприйняття теперішнього та суб'єктивне відчуття хаотичності плину часу. Натомість позитивна орієнтація на майбутнє корелює з високою стресостійкістю, конструктивними копінг-стратегіями та здатністю до ефективної саморегуляції.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів у діяльності практичних психологів, викладачів та кураторів для розробки програм стрес-менеджменту, тренінгів розвитку життєстійкості та формування адаптивної часової перспективи у студентської молоді.

Ключові слова: психологічний час, часова перспектива, стрес, стресогенність, студенти, життєстійкість, самоефективність, часові орієнтації, переживання часу, психологічна адаптація.

ABSTRACT

Maryna SIVERCHUK – Features of the flow of psychological time for students in stressful living conditions

This master's thesis examines the specific features of the flow of psychological time among students living under stressogenic conditions. The relevance of the topic is determined by the increasing psycho-emotional tension among young people and the need to understand how time orientations and the subjective experience of time influence their ability to cope with stress.

The aim of the study is to identify the relationship between time orientations, stress levels, resilience, and the characteristics of students' psychological time. The thesis analyzes theoretical approaches to the phenomena of psychological time and stress, the specifics of stress experiences among students, and the methodological foundations of its empirical investigation.

The empirical part is based on the use of a set of psychodiagnostic methods. The sample consisted of 92 students aged 17–23.

The findings indicate that high levels of resilience and self-efficacy serve as psychological buffers in stressogenic conditions, whereas their deficit significantly increases psychological tension. A maladaptive time profile was identified in students with high stress levels, characterized by fixation on a negative past, fatalistic perception of the present, and a subjective feeling of chaotic and disorganized time flow. In contrast, a positive future orientation correlates with greater stress resistance, constructive coping strategies, and effective self-regulation.

The practical significance of the study lies in its applicability to the work of psychologists, educators, and academic mentors. The results may serve as a foundation for developing stress-management programs, resilience-building training, and interventions aimed at fostering an adaptive time perspective among students.

Key words: psychological time, time perspective, stress, stressogenic conditions, students, resilience, self-efficacy, time orientations, experience of time, psychological adaptation.