

<https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-5>

How to Cite (Style APA):

Plokhikh, V. V. (2023). Relationship between coping behavior and students' perceptions of the passage of time. *Insight: the psychological dimensions of society*, 9, 72-93. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-5>

Плохих Віктор Володимирович. Зв'язок копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 72-93. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-5>

UDC [159.922.2:159.944.4]:159.947.3-057.875

Relationship between coping behavior and students' perceptions of the passage of time

Зв'язок копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів

Received: December 12, 2022

Accepted: April 24, 2023

Plokhikh Viktor Volodymyrovych

Doctor of Psychology, Full Professor,
Department of General Psychology,
V. N. Karazin Kharkiv National University,
Ukraine
plokhikh_v@ukr.net
<http://orcid.org/0000-0001-7897-3417>

Плохих Віктор Володимирович

доктор психологічних наук, професор,
кафедра загальної психології
Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, Україна
plokhikh_v@ukr.net
<http://orcid.org/0000-0001-7897-3417>

Abstract

Despite the significant increase in academic load and the general complication of daily life, a modern student should be able to overcome stressful situations and complete tasks on time. **The study's purpose** was to empirically determine the basis and features for the distinctive correlations between the students' perceptions of time passing and the selection of coping behavior options. **Methods.** The study included 139 university students as participants. The empirical study applied the following standardized test methods: "Coping behavior in stressful situations", the scale "Competence in time" from the Personality Self-Actualization Test, the "Scale of experiencing time", and the Freiburg Personality Inventory (form B). For statistical data processing, cluster analysis, Spearman's correlation analysis, and the Mann-Whitney U-test were used. **Results.** Competence in time in the group was related to group perceptions of time flow as quick ($r_s = -.188$; $p = .027$), limited ($r_s = -.265$; $p = .002$), and – at the trend level – as filled ($r_s = .143$; $p = .093$) and diverse ($r_s = .157$; $p = .064$). Using cluster analysis,

Анотація

Сучасний студент усупереч суттєвому підвищенню навчального навантаження та загальному ускладненню життєдіяльності повинен бути здатним долати стресових ситуацій і своєчасного виконання завдань. **Метою** дослідження є емпіричне визначення підґрунтя та особливостей для характерних зв'язків виборів варіантів копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів. **Методи.** Досліджуваними були 139 студентів університету. В емпіричному дослідженні використовувалися такі стандартизовані тестові методики: "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях"; шкала "Компетентність у часі" з тесту самоактуалізації особистості; "Шкала переживання часу"; Фрайбургський особистісний опитувальник (форма В). Для статистичної обробки даних застосовано кластерний аналіз, кореляційний аналіз за Спірменом, U-критерій Манна-Уїтні. **Результати.** Компетентність у часі в групі пов'язана з переживаннями плину часу як швидкого ($r_s = -.188$; $p = .027$), обмеженого ($r_s = -.265$; $p = .002$), і на рівні тенденції – як цільного ($r_s = .143$; $p = .093$) і різноманітного ($r_s = .157$; $p = .064$). З використанням кластерного аналізу в групі було

subgroups 1 (n=64) and 2 (n=75) in the group were distinguished. The advantages of Subgroup 1 over Subgroup 2 in terms of time competence ($U=172.00$; $p<.001$) and balance ($U=708.00$; $p<.001$) were established. Subgroup 1 subjects were more focused on avoidance ($U=1811.00$; $p=.013$) and distraction ($U=1861.00$; $p=.022$) coping, while Subgroup 2 subjects were more focused on the emotional response to stress ($U=1120.00$; $p<.001$). It was discovered that subjects in Subgroup 2 had relatively stronger perceptions of time limited ($U=1762.00$; $p=.006$) and fragmented ($U=1983.50$; $p=.073$). In a group, task-oriented coping was associated with perceptions of time passing as quick ($r_s=.183$; $p=.031$), filled ($r_s=.361$; $p<.001$), pleasant ($r_s=.182$; $p=.032$), diverse ($r_s=.175$; $p=.040$), and organized ($r_s=.296$; $p<.001$); emotion-oriented coping was associated with perceptions of time passing as quick ($r_s=.208$; $p=.014$), jumpy ($r_s=.256$; $p=.002$), fragmented ($r_s=.222$; $p=.009$), and limited ($r_s=.182$; $p=.032$). **Conclusions.** The subjects' comprehensive positive perception of the present moment (as filled, limitless, and slow-flowing) was associated with preferring consciously managed, acceptable in a stressful situation coping behavior options. Students' emotionally oriented coping behavior was directly related to problematic personality traits and perceptions of fragmentation and disintegration of the passage of time. The insufficient integrity of the personal experience that was being formed, related to the perceptions of the passage of time as filled, pleasant, diverse, organized, but also fleeting, limited students' use of coping focused on solving tasks in stressful situations.

Keywords: installation, duration, stressful situation, personality, psychological protection, meaning, correspondence.

Introduction

Many stress factors from social, environmental, economic, financial, and other problems are added to the stressful circumstances of certifications and the need for students to learn more and more educational information in their educational activities in modern conditions. All at once, despite numerous difficulties and acute experiences, the student must adequately assess the situation and find acceptable ways and methods of completing the tasks in a timely manner.

In stressful situations, a person's reaction is usually generalized and manifested at the levels of both bodily organization and psyche. Stressors'

виділено підгрупу 1 (n=64) і підгрупу 2 (n=75). Встановлено переваги підгрупи 1 над підгрупою 2 за показниками компетентності у часі ($U=172.00$; $p<.001$) та врівноваженості ($U=708.00$; $p<.001$). У підгрупі 1 досліджувані порівняно більше орієнтовані на копінги уникнення ($U=1811.00$; $p=.013$) та відволікання ($U=1861.00$; $p=.022$), а в підгрупі 2 – на емоційне реагування в стресі ($U=1120.00$; $p<.001$). Було встановлено, що в досліджуваних підгрупах 2 порівняно сильніші переживання часу як обмеженого ($U=1762.00$; $p=.006$) і як роздробленого ($U=1983.50$; $p=.073$). У групі копінг, орієнтований на вирішення завдання, корелює з переживаннями плину часу як швидкого ($r_s=.183$; $p=.031$), наповненого ($r_s=.361$; $p<.001$), приємного ($r_s=.182$; $p=.032$), різноманітного ($r_s=.175$; $p=.040$), організованого ($r_s=.296$; $p<.001$); копінг, орієнтований на емоції, корелює з переживаннями плину часу як швидкого ($r_s=.208$; $p=.014$), стрибкоподібного ($r_s=.256$; $p=.002$), роздробленого ($r_s=.222$; $p=.009$), обмеженого ($r_s=.182$; $p=.032$). **Висновки.** Повноцінне позитивне переживання досліджуваними моменту теперішнього (як цільного, безмежного, повільно плинного) пов'язане з наданням переваги свідомо керованим, прийнятним у стресовій ситуації варіантам копінг-поведінки. Емоційно зорієнтована копінг-поведінка студентів прямо корелює з проблемними особливостями особистості та з переживаннями фрагментації, розпаду плину часу. Застосування студентами копінгу, орієнтованого на вирішення завдань у стресових ситуаціях, обмежується недостатньою цілісністю особистого досвіду, що формується, пов'язане з переживаннями плину часу як наповненого, приємного, різноманітного, організованого, але й швидкоплинного.

Ключові слова: установка, тривалість, стресова ситуація, особистість, психологічний захист, смисл, відповідність.

Вступ. У сучасних умовах в навчальній діяльності студентів до стресових обставин атестацій, до необхідності засвоєння все більших обсягів навчальної інформації додається безліч стрес-факторів від соціальних, екологічних, економічних, фінансових та інших негараздів. Разом із цим, не зважаючи на численні труднощі й гострі переживання, студент повинен адекватно оцінювати ситуацію, своєчасно знаходити прийнятні шляхи та способи вирішення поставлених завдань.

Реагування людини в стресових ситуаціях зазвичай генералізоване й реалізується на рівні і тілесної організації, і психіки. Дестабілізуючий вплив стресорів на психічні процеси

destabilizing effect on mental processes is manifested uniquely in a person's general orientation, cognitive activity, perceptions, states, behavior, and actions (Rozov, 2012). In contrast, the subject should approach stress management as a holistic, multifaceted, multi-level process. Unconditional reactions and learned methods of psychological protection are actualized at the level of an involuntary response in a stressful situation (Ozoh, 2015; Plokhikh et al., 2021; Plokhikh, 2022; Tang et al., 2022). Successful overcoming of a stressful situation at the level of conscious purposeful self-realization entails the actualization of effective strategies and methods of behavior in critical circumstances developed and learned by the subject over the course of life (Lazarus et al., 1987; Obbarius et al., 2021).

Components of the cognitive, affective, and behavioral spheres of the mental organization are separated in the structure of possible stress-reduction methods (coping) (Deepthi et al., 2022; Heinen et al., 2017; Lazarus et al., 1987). It is natural for the subject to try to form a coherent systemic response in specific critical circumstances, which may involve some configuration of components from different spheres, if possible (Chuyko et al., 2022). At the same time, all component structures in coping, as in any system organization, are mutually oriented to a rather specific state and a certain functional load of each other. So, for example, under the conditions of an appropriate level of activity and certain experiences of the subject, a full-fledged assessment of the situation and the adoption of an appropriate decision are possible. On the other hand, certain states and experiences of a person predispose them to engage in cognitive efforts to seek objectively necessary solutions and behavioral implementations.

Even if the chosen stress-reduction strategy and method are fully implemented, they do not guarantee a successful final result in specific critical circumstances. Many factors influence the subject's ability to choose and implement coping options effectively. Personal characteristics; specificity of stressogenic effects; the current state of the body and psyche; various resources for organizing actions; adequacy of cognitive assessment

своєрідно проявляється в загальній спрямованості, пізнавальній активності, в переживаннях, станах, поведінці і діях людини (Rozov, 2012). На протигагу цьому і протидія стресу також повинна здійснюватися суб'єктом як цілісний, багатоплановий, різнорівневий процес. На рівні мимовільної відповіді в стресовій ситуації актуалізуються безумовні реакції та засвоєні способи психологічних захистів (Ozoh, 2015; Plokhikh et al., 2021; Plokhikh, 2022; Tang et al., 2022). На рівні свідомих цілеспрямованих самореалізацій успішне подолання стресової ситуації передбачає актуалізацію суб'єктом вироблених і засвоєних у процесі життєдіяльності ефективних стратегій та способів поведінки в критичних обставинах (Lazarus et al., 1987; Obbarius et al., 2021).

У структурі можливих способів додання стресу (копінгів) відокремлюються складові, які належать до когнітивної, афективної та поведінкової сфер психічної організації (Deepthi et al., 2022; Heinen et al., 2017; Lazarus et al., 1987). Природно, що в конкретних критичних обставинах суб'єкт за можливості намагається сформувати цілісну системну відповідь, яка передбачає деяку конфігурацію складових із різних сфер (Chuyko et al., 2022). При цьому в копінгу, як і в будь-якій системній організації, всі складові структури взаємно зорієнтовані на досить конкретний стан і певну функціональну навантаженість одне одного. Так, наприклад, повноцінна оцінка ситуації й прийняття адекватного рішення можливі за умов відповідного рівня активності та певних переживань суб'єкта. І, з іншого боку, певні стани та переживання людини налаштовують її в пізнавальних зусиллях на пошук об'єктивно необхідних рішень і поведінкових реалізацій.

Сама собою, нехай і повноцінна, реалізація обраної стратегії та способу додання стресу не гарантує успішного кінцевого результату в конкретних критичних обставинах. Адекватність вибору та ефективність реалізації суб'єктом варіантів копінгу залежить від багатьох факторів. У якості найбільш значущих серед таких факторів можна виділити такі: особистісні особливості; специфіка стресогенних впливів; поточний стан організму та психіки; різноманітні ресурси організації дій; адекватність когнітивної оцінки ситуації; специфіка завдань, які треба вирішувати (Khraban, 2022; Khraban et al., 2022; Lazarus et al., 1987; Pomytkina et al., 2021; Popovych et

of the situation; specifics of the tasks to be solved are the most important among such factors (Khraban, 2022; Khraban et al., 2022; Lazarus et al., 1987; Pomytkina et al., 2021; Popovych et al., 2022a). A person's individual qualities, values, preferences, motives, and experiences significantly influence their attitude toward stressful situations, stress resistance, and ability to act in critical situations. For students, passing attestation tests and effective assimilation of large volumes of special information under time limits and organizational constraints require not only cognitive resources but also significant willpower and appropriate educational motivation for the necessary activation of the mental and physical organization (Hulias et al., 2022; Ozoh, 2015; Tang et al., 2022).

The uniqueness of current threats, the peculiarities of task-solving conditions, and the current level of resistance of the body and psyche to critical influences are all fully manifested in a specific stressful situation. Reduced tone, fatigue, painful conditions, and negative emotional reactions reduce the subject's stress resistance. In this regard, for students in the educational process, the conditions for conducting attestations, the conditions of study, and, in particular, the requirements of forced distance learning, the total, but not always justified, use of modern information technologies and various technical means in the educational process are critical. In general, the material and organizational resource, which should include technical and technological support, is an important, but not the primary resource of the subject of activity. And the latter is especially evident in stressful situations, where the following factors are critical for the subject to successfully overcome stress: relevant experience, intellectual abilities, energy potential, and the ability to self-regulate.

An adequate cognitive assessment of the situation is critical in the subject's decision-making about strategy, goals, and methods of action in critical circumstances. Such evaluation is based on the completeness of available information, experience, accepted assessment criteria, and the ability to regulate current experiences, which serve as the foundation

al., 2022a). Особистісні особливості, цінності, переваги, мотиви та переживання людини суттєвим чином визначають її ставлення до стресових ситуацій, стресостійкість, здатність діяти в критичних обставинах. Для студентів успішне проходження атестаційних випробувань й ефективне засвоєння великих обсягів спеціальної інформації в умовах дефіциту часу й організаційних обмежень спирається не тільки на когнітивні ресурси, але й передбачає значні вольові зусилля й відповідну навчальну мотивацію задля необхідної активації психічної та тілесної організації (Hulias et al., 2022; Ozoh, 2015; Tang et al., 2022).

У конкретній стресовій ситуації сповна проявляється своєрідність актуальних загроз, особливості умов для вирішення поставлених завдань, поточний рівень стійкості організму і психіки до критичних впливів. Знижений тонус, втомленість, хворобливі стани, негативні емоційні реакції знижують у суб'єкта опірність до стресу. У цьому аспекті для студентів у навчальному процесі мають суттєве значення умови проведення атестацій, умови навчання і, зокрема, вимоги вимушеного дистанційного навчання, тотальне, але не завжди виправдане застосування в навчальному процесі сучасних інформаційних технологій та різноманітних технічних засобів. Узагалі матеріальний і організаційний ресурс, до чого слід віднести технічне та технологічне забезпечення, є важливим, але все ж таки не головним ресурсом суб'єкта діяльності. І останнє особливо яскраво проявляється в стресових ситуаціях, де для успішного подолання суб'єктом стресу вирішальне значення мають: відповідний досвід, інтелектуальні здібності, енергетичний потенціал, здатність до саморегуляції.

Для суб'єкта адекватна когнітивна оцінка обстановки має принципове значення в аспекті прийняття рішень про стратегію, цілі та способи дій у критичних обставинах. Така оцінка залежить від повноти доступної інформації, досвіду, прийнятих критеріїв оцінювання, здібностей до регуляції поточних переживань, які є фоновими для розумової діяльності. До того ж потік інформації про стресову ситуацію, що допускається до інтелектуальної переробки, може суттєво обмежуватися внаслідок його фільтрації через мимовільно актуалізовані механізми психологічних захистів (Plokhikh, 2022). Унаслідок реалізації

for mental activity. Furthermore, the flow of information about a stressful situation that is available for intellectual processing can be significantly limited due to its filtering through involuntarily activated psychological defense mechanisms (Plokhikh, 2022). The subject's ability to determine the key objective relations of the current situation, the meaning of the current state of affairs, the direction of critical development, and the exacerbation of actual contradictions is significantly limited as a result of the implementation of psychological defenses, false accents in intellectual activity, incorrect target orientations, and lack of experience.

Inconsistencies in a person's relationship with reality must be disclosed and considered as a basis for subsequent decisions and actions. And this, first and foremost, refers to the critical circumstances of avalanche-like growing contradictions, when the requirements for accuracy, speed, and timeliness in achieving goals are increased. It is assumed that such relationships sufficiently fully determine the direction and specificity of appropriate activity within the framework of Nutten's (1984) model of motivation generation, which is based on taking into account the relationship between a person and the surrounding reality. At the same time, it should be noted that, just as the processes of mental organization and numerous processes of objective reality are not static, their relationships change as well. Within the confines of such a vision, it is necessary to recognize that the source of human motivation and activity is precisely the peculiar actual and potentially significant relationships with reality in their specific dynamics. These relationships have more or less distinct development trends, with corresponding beginnings, directed change processes, completions, and critical stages. Thus, in the given conceptual position, along with the meaningful content of the representation of reality processes, their temporal definition is introduced in the combination of dimensions of the past, present, and future.

The distinguishing characteristics of any process are most clearly manifested during critical stages of development, when contradictions are greatly exacerbated or sharply eliminated, and when the most complete coherence with

психологічних захистів, помилкових акцентів в інтелектуальній активності, через неправильні цільові орієнтири та недостатність досвіду суб'єкт суттєво обмежується у можливостях визначення ключових об'єктивних відношень поточної ситуації, смислу поточного стану справ, напрямку критичного розвитку та загострення актуальних протиріч.

Розкриття та врахування неузгодженостей у відносинах людини з дійсністю необхідно розглядати як основу для вироблення наступних рішень і дій. І це, насамперед, стосується критичних обставин лавиноподібно зростаючих протиріч, коли підсилюються вимоги до точності, швидкості та своєчасності досягнення цілей. У межах моделі породження мотивації Ж. Нюттена, яка ґрунтується на врахуванні відносин між людиною та навколишньою дійсністю, передбачається, що такі відносини достатньо повно визначають напрямок і специфіку доцільної активності (Nutten, 2004). При цьому необхідно зазначити, що подібно до того, як процеси психічної організації і численні процеси об'єктивної дійсності й, особливо, в критичних обставинах, не статичні, також змінюються і їх відносини. У межах такого бачення слід визнати, що джерелом для спонукань і діяльності людини є саме своєрідні актуально та потенційно значущі відносини з дійсністю в їх специфічній динаміці. Ці відносини мають більш або менш виразні тенденції розвитку з відповідними початком, спрямованим процесом змін, завершенням, критичними етапами. Таким чином, у наведеному концептуальному положенні разом зі змістовним наповненням уявлення процесів дійсності вводиться і їх часове визначення в поєднанні вимірів минулого, теперішнього і майбутнього.

Характерні особливості будь-яких процесів найбільш виразно проявляються в критичні моменти їх розвитку при крайньому загостренні або різкому усуненні протиріч, при досягненні найбільш повної узгодженості зі значущим оточенням. Практично будь-яка зміна в реальному положенні живої організації і, особливо, в критичних обставинах, тою або іншою мірою, позначається на її стані, функціональних можливостях, енергетичному статусі, успішності спрямованих реалізацій. І в цьому аспекті слід вважати, що в якості необхідного для живої організації, яка розвивається та укріплюється, є досягнення

the significant environment is achieved. Almost any change in the real state of a living organization, especially in critical circumstances, affects its state, functional capabilities, energy status, and the success of targeted implementations to some extent. In this regard, it should be noted that achieving such a level of environmental relations, which increases its viability and functional capabilities, is required for a living organization that develops and strengthens. The indicated need to optimize the consistency of current and prospective relations with reality processes can be considered as a need, a motive, a meaningful definition, and a desire to set specific goals and organize activities for a person as a self-organizing and self-improving system. At the same time, the phenomenon of a flow state, a favorable moment, insights, inspiration, and optimal battle (competitive) state expresses a person's achievement of the desired, most complete consistency with the changes of significant processes of reality in the mental sphere, which is sought by the established time guidelines (Antonini Philippe et al., 2022; Csikszentmihalyi, 1998; Jullien, 2001; Lavoie et al., 2022; Mao et al., 2020; Shepherd, 2022).

A specific holistic mental organization is formed on the basis of certain subject-reality relationships from the past, present, and possible future, which are linked by a specific time plan of the ongoing process. Such an organization can be viewed as an installation, in the sense of Uznadze's (2001) definition, which is an integrated combination of needs and knowledge about important aspects of the current situation. According to the preceding statement, the installation as a directed readiness of the subject can receive its primary orientation and specific design not in connection with a specific subject, but in the direction of possible future achievement of an optimal relationship in the system "person - environment". In such a vision, the installation already has a certain meaningful content, is an expression of the anticipated duration of significant changes, and can be used to set goals and build a process of activity for the next real achievement of the desired consistency with reality (Plokhikh et al., 2022).

The duration of any process followed or implemented by the subject is its integral

такого рівня відносин із оточенням, за якого її життєздатність та функціональні можливості підвищуються. Для людини як системи, яка самоорганізується та самовдосконалюється, вказана необхідність в оптимізації узгодженості поточних і перспективних відносин із процесами дійсності може розглядатися в якості потреби, мотиву, смислового визначення, потягу до встановлення конкретних цілей та організації діяльності. При цьому досягнення людиною шуканої за встановленими часовими орієнтирами, бажаної, найбільш повної узгодженості зі змінами значущих процесів дійсності в психічній сфері виражається феноменами потокового стану, сприятливого моменту, інсайтами, натхненням, оптимальним бойовим (змагальним) станом (Antonini Philippe et al., 2022; Csikszentmihalyi, 1998; Jullien, 2001; Lavoie et al., 2022; Mao et al., 2020; Shepherd, 2022).

На основі поєднаних специфічним часовим планом триваючого процесу певних відносин суб'єкта з дійсністю з минулого, теперішнього та можливого майбутнього формується специфічна цілісна психічна організація. Така організація саме і може розглядатися як інтегроване поєднання потреб та відомостей про значущі складові поточної ситуації, як, власне, установка за визначенням Д.М. Узнадзе (Uznadze, 2001). Згідно з наведеним твердженням установка як спрямована готовність суб'єкта може отримувати свою первинну орієнтацію та специфічне оформлення вже не у зв'язку з конкретним предметом, а в напрямку можливого досягнення в майбутньому оптимального відношення в системі "людина - середовище". У такому баченні установка вже спочатку має певне смислове наповнення, є виразом тривалості значущих змін, які антиципуються, і достатньою мірою може бути основою для встановлення цілей та побудови процесу діяльності для наступного реального досягнення бажаної узгодженості з дійсністю (Plokhikh et al., 2022).

Тривалість будь-якого процесу, який відслідковує або реалізує суб'єкт, являє собою його цілісну розгортку, що охоплює в системній єдності відомості з пам'яті про минулі реалізації, інформацію про поточні події та про передбачувані майбутні результати (Plokhikh, 2022). Момент часу, коли триваючий процес у дійсності достатньо повно узгоджується у своїх відносинах зі супутніми значущими

sweep, covering in a system unity information from memory about previous implementations, information about current events, and information about expected future results (Plokhikh, 2022). The subject actually perceives the time as favorable, or as a flow state, when the ongoing process is sufficiently fully coordinated in its relationships with the accompanying significant processes. If there are any inconsistencies or contradictions in the dynamics and content of the implemented process in relation to the environment, they are also experienced and cognitively evaluated in a certain way. At the same time, experiences related to the peculiarities of the dynamics of the implementation of processes of behavior and activity can be regarded as perceptions of the passage of psychological time (Plokhikh et al., 2022).

In ontogenesis, the subject develops generalized approaches, schemes of analysis and evaluation, and methods of action in order to optimize interaction with the environment in similar situations. In stable living conditions, the inconsistency of actualized options for responding to current circumstances is less obvious; it has little impact on the effectiveness of behavioral acts and is easily corrected. In stressful situations, the subject's underestimation of the specifics of the situation and overestimation of their own capabilities, as well as incorrect course of action choices, can have serious consequences. At the same time, coping strategies that are usually considered the most acceptable can be ineffective in specific critical situations. The latter is not uncommon in student education practice. So, if a conscientious student who studies successfully answers worse than usual on the responsible attestation for a variety of reasons, he can request a retake or even sacrifice a high grade in order to achieve more important goals. In the case of a critical need for a high grade but insufficient preparation, as an exception, in difficult attestation conditions, the same student can also demonstrate specific creativity and use unauthorized means and methods of solving the task (Ozoh, 2015; Tang et al., 2022).

In human experience, information about past characteristic perceptions that accompanied implemented strategies and ways of acting in

процесами, власне і переживається суб'єктом як сприятливий, як потоковий стан. Якщо в динаміці та змісті процесу, що реалізується, мають місце якісь невідповідності та протиріччя по відношенню до оточення, то вони також певним чином переживаються та когнітивно оцінюються. При цьому переживання, що стосуються особливостей динаміки реалізації процесів поведінки та діяльності, саме і можуть розглядатися як переживання плину психологічного часу (Plokhikh et al., 2022).

В онтогенезі з метою оптимізації взаємодії з оточенням для схожих ситуацій суб'єкт виробляє узагальнені підходи, схеми аналізу та оцінювання, способи дій. У стабільних умовах життєдіяльності невідповідність актуалізованих варіантів реагування поточним обставинам не така очевидна, вона не так помітно впливає на результативність поведінкових актів і без особливих зусиль може бути скоректованою. Для стресових ситуацій недооцінка суб'єктом специфіки умов і переоцінка власних можливостей, а також помилкові вибори способу дій можуть мати важкі наслідки. При цьому в конкретних критичних обставинах копінги, які зазвичай розглядаються як найбільш прийнятні, можуть бути малоефективними. Останнє в практиці студентського навчання зустрічається не так вже і рідко. Так, якщо сумлінний студент, який успішно навчається, на відповідальній атестації з різних причин відповідає гірше за звичайне, то він може запросити перездачу або взагалі принести у жертву високу оцінку на користь досягнення актуально більш значущих цілей. Той же студент у разі критичної необхідності високої оцінки, але при недостатній підготовленості, як виняток, у складних умовах атестації може виявити і специфічну креативність й скористатися несанкціонованими засобами та способами вирішення завдання (Ozoh, 2015; Tang et al., 2022).

Відомості про минулі характерні переживання, що супроводжували реалізовані стратегії та способи дій у стресових ситуаціях, так або інакше, зв'язуються в інформаційні структури в людському досвіді. Усі такі переживання і способи дій у критичних обставинах, якщо вони і не пов'язані напряду асоціаціями за суміжністю, усе ж в якості своєї спільної основи мають своєрідні відносини процесів психічної організації і дійсності. Останнє і визначає їх певне смислове єднання.

stressful situations is linked into informational structures in some way. All such experiences and ways of acting in critical situations, even if they are not directly connected by associations by contiguity, share a peculiar relationship between mental organization processes and reality. Their semantic unity is determined by the latter.

The purpose of the study was to empirically determine the basis and features for the distinctive connections between students' perceptions of the passage of time and the selection of coping behavior options.

The hypothesis of the research was that the peculiarity of the connections between students' choices of coping behavior options and their time perceptions was determined by significant relationships between the processes of mental organization and the processes of reality in educational activities, and was conditioned by the specificities of personal organization and the limitations of the emerging experience.

Methods

The empirical research's **methodological basis** was made up of propositions from the theory of attitude, propositions from the theory of motivation, which is based on the relations in the system "person – environment", propositions from the resource approach to stress-relief strategies, conceptual propositions about the passage of time and psychological time, and the concept of the flow state.

Participants. The empirical study involved 139 university students (age in years: $Me=19.00$; $min=17.00$; $max=26.00$). The composition of the subject sample was random.

Variables. The study identified variables related to the subjects' coping behaviors in stressful situations, as well as personal characteristics that significantly influenced reactions to stressogenic factors. Individual predominant perceptions of the subjects regarding the flow of psychological time and the present moment in the process of life activities were also determined.

Organization of research. Empirical research was correlational.

Procedures and instruments. The researchers were given a variety of standardized test methods to use. Individual handouts were used to conduct

Мета дослідження – емпіричне визначення підґрунтя та особливостей для характерних зв'язків виборів варіантів копінг-поведінки з переживаннями плину часу у студентів.

Гіпотеза дослідження – своєрідність зв'язків виборів варіантів копінг-поведінки з переживаннями часу у студентів визначається значимими відносинами процесів психічної організації з процесами дійсності в навчальній діяльності і обумовлюється особливостями особистісної організації й обмеженнями досвіду, що формується.

Методи

Методологічну основу емпіричного дослідження склали положення теорії установки, положення теорії мотивації, що заснована на відносинах у системі "людина – середовище", положення ресурсного підходу до стратегій подолання стресу, концептуальні положення щодо тривалості плину часу та психологічного часу, концепція потокового стану.

Учасники. В емпіричному дослідженні взяли участь 139 студентів університету (вік в роках: $Me=19.00$; $min=17.00$; $max=26.00$). Вибірка досліджуваних формувалася випадковим чином.

Змінні. У дослідженні визначалися змінні, які належали до варіантів копінг-поведінки досліджуваних у стресових ситуаціях, до особистісних особливостей досліджуваних, що суттєво впливають на реакції на стресогенні фактори. Поряд із цим визначалися окремі переважні переживання досліджуваних щодо плину психологічного часу та моменту теперішнього у процесі життєдіяльності.

Організація дослідження. Емпіричне дослідження – кореляційне.

Процедура та інструменти. Досліджуваним пропонувалася для опрацювання низка стандартизованих тестових методик. Дослідження проводилося з використанням індивідуального роздаткового матеріалу. Особливості копінг-поведінки досліджуваних у стресових ситуаціях діагностувалися з використанням методики "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях" Н. Ендлера і Д. Паркера (адаптація методики Т.Л. Крюкової). Цю методику застосовано для визначення прихильності досліджуваних щодо використання в стресових ситуаціях копінгів із такими орієнтаціями: на вирішення завдання, проблеми; на емоції; на уникнення; на відволікання, на соціальне відволікання (Rozov, 2012).

the study. The method “Coping Behavior in Stressful Situations” developed by Endler and Parker was used to diagnose peculiarities in the subjects’ coping behavior in stressful situations (adaptation of the method by Kryukova). This method was used to examine the subjects’ commitment to using coping strategies in stressful situations with the following orientations of task solving, or problem solving; emotions; avoidance; distraction, and social distraction (Rozov, 2012).

The subjects’ mental states and personality traits were determined, which had a significant impact on a person’s behavior and experiences in stressful situations. For this purpose, the Freiburg Personality Inventory (FPI, form B) was used. The following personality traits and states were identified using this questionnaire: balance, neuroticism, spontaneous aggressiveness, reactive aggressiveness, depression, irritability, shyness, emotional lability, and extraversion (Rozov, 2012).

The subjects’ characteristic perceptions in relation to the passage of time in life activities were examined in two ways: integral and differential. The first option refers to the subject’s generalized experience of the fullness of living in the present moment, taking into account the information included in this moment about significant past circumstances and information about the possible continuation of processes in the future. This experience corresponds to the subject’s approach to the state (a kind of flow state) of optimal coherence of their motivations and efforts with reality’s processes. The scale “Competence in time” from the Shostrom Personality Self-Actualization Test (Bolotova, 2006) was considered as an indicator of expressiveness of such a full-fledged experience of the present moment. Actual evaluations of the subjects’ characteristic perceptions of individual features of the flow of psychological time were established in terms of the differential option.

The method of the “Scale of experiencing time” by Kronik and Golovakha (Bolotova, 2006) was used as a diagnostic instrument for this. The scales include the following pairs of opposing characteristics of perceptions: flows slowly – flows quickly; stretched – compressed; empty – filled; pleasant – unpleasant; smooth – jumpy; monotonous – diverse;

Визначалися психічні стани і властивості особистості досліджуваних, які суттєвим чином впливають на поведінку і переживання людини в стресових ситуаціях. Для означеної мети використовувався Фрайбуржський особистісний опитувальник (FPI, форма B). За допомогою цього опитувальника діагностувалися такі властивості та стани особистості: врівноваженість, невротичність, спонтанна агресивність, реактивна агресивність, депресивність, дратівливість, сором’язливість, емоційна лабільність, екстраверсія (Rozov, 2012).

Характерні переживання досліджуваних по відношенню до плину часу життєдіяльності розглядалися у двох варіантах: інтегральному та диференціальному. Перший варіант стосується узагальненого переживання суб’єктом повноти проживання поточного моменту з урахуванням включених у цей момент відомостей про значущі обставини минулого та інформації про можливе продовження процесів у перспективі майбутнього. Вказане переживання відповідає наближенню суб’єкта до стану (своєрідного потокового стану) оптимальної узгодженості його спонукань і зусиль з процесами дійсності. У якості показника виразності такого повноцінного переживання моменту теперішнього розглянуто показник “Компетентність у часі” з тесту самоактуалізації особистості Е. Шостром (Bolotova, 2006). У плані диференціального варіанту встановлювалися актуальні оцінки досліджуваними своїх характерних переживань окремих особливостей плину психологічного часу. Для цього в якості діагностичного інструментарію використано методику “Шкали переживання часу” О.О. Кроніка та Є.І. Головахи (Bolotova, 2006). У шкалах наведені такі пари протилежних характеристик переживань: тече повільно – тече швидко; розтягнуте – стисле; пусте – наповнене; приємне – неприємне; плавне – стрибкоподібне; одноманітне – різноманітне; цільне – роздроблене; неорганізоване – організоване; неперервне – перервне; безмежне – обмежене. Виразність тої або іншої характеристики збільшується на пропонованих шкалах від центру (нейтральний стан між двома протилежними характеристиками) в одну та іншу сторону на один із трьох рівнів. Досліджуваний вказує своє рішення виділенням одного зі значень шкали. У наступних розрахунках уся шкала розглядалася як зростаюча зліва направо від 1 до 7, де за одиницю взято

whole – fragmented; unorganized – organized; continuous – intermittent; limitless – limited. On the proposed scales, the expressiveness of one or more characteristics increases from the center (the neutral state between two opposite characteristics) to one and the other side on one of three levels. The subject expresses their preference by highlighting one of the scale values. The entire scale was considered increasing from left to right from 1 to 7, with the unit being the smallest expressiveness of the characteristic that is presented second in the above pairs.

Statistical analysis. For quantitative analysis of empirical data, the statistical package IBM SPSS Statistics 20 was used. A cluster analysis (k-means method), Spearman correlation analysis (r_s), and the Mann-Whitney U-test were used to compare sample data. The use of cluster analysis allowed for the identification of two subgroups of subjects in the group, which differed in the indicator of personality balance, which was fundamentally important for mental organization in a stressful situation, and in the indicator of competence in time, which served as a guide for a person's optimal relationship with reality and the completeness of living in the present moment (Subgroup 1 – $n=64$; Subgroup 2 – $n=75$). The research procedure entailed comparing the outcomes of subgroups based on significant indicators.

Results

The correlation analysis of the connections of competence in time (as an integral indicator of the completeness of living in the present moment) with the indicators of individual perceptions of the flow of time for the group of subjects allowed to highlight significant inverse relationships with the perceptions of speed ($r_s = -.188$; $p = .027$), limitation ($r_s = -.265$; $p = .002$), and also, at the trend level, integrity ($r_s = .143$; $p = .093$) and diversity ($r_s = .157$; $p = .064$). Time competency in the group is statistically related to equanimity ($r_s = .428$; $p < .001$).

The group was divided into two subgroups based on parameters of balance and competence in time, as determined by cluster analysis. Subjects in Subgroup 1 ($n=64$) had comparatively higher time competence ($Me=11.00$; $min=8.00$;

найменшу виразність тої характеристики, яка в наведених вище парах подана другою.

Статистичне аналізування. Для кількісного аналізу емпіричних даних використано статистичний пакет IBM SPSS Statistics 20. Виконано кластерний аналіз (метод k-середніх), кореляційний аналіз за Спірменом (r_s), для порівняння даних вибірок застосовано U-критерій Манна-Уїтні. Використання кластерного аналізу дозволило виділити в групі дві підгрупи досліджуваних, які відрізняються за показником урівноваженості особистості, що є принципово важливим для психічної організації в стресовій ситуації, та за показником компетентності у часі як орієнтиру оптимального відношення людини з дійсністю і повноти проживання моменту теперішнього (підгрупа 1 – $n=64$; підгрупа 2 – $n=75$). Процедура дослідження передбачала порівняння результатів підгруп за значущими показниками.

Результати

Для групи досліджуваних кореляційний аналіз зв'язків компетентності у часі (як інтегрального показника повноти проживання поточного моменту) з показниками окремих переживань плину часу дозволив виділити значущі зворотні зв'язки з переживаннями швидкості ($r_s = -.188$; $p = .027$), обмеженості ($r_s = -.265$; $p = .002$), а також, на рівні тенденції, – цільності ($r_s = .143$; $p = .093$) і різноманітності ($r_s = .157$; $p = .064$). Компетентність у часі в групі статистично пов'язана і з урівноваженістю ($r_s = .428$; $p < .001$).

За параметрами врівноваженості та компетентності у часі в результаті використання кластерного аналізу групу було поділено на дві підгрупи. У підгрупі 1 ($n=64$) опинилися досліджувані з порівняно більш високою компетентністю у часі ($Me=11.00$; $min=8.00$; $max=16.00$) та більшою врівноваженістю ($Me=8.00$; $min=4.00$; $max=10.00$); у підгрупі 2 ($n=75$) – досліджувані з порівняно зниженою компетентністю у часі ($Me=7.00$; $min=1.00$; $max=10.00$) та зниженою врівноваженістю ($Me=4.00$; $min=1.00$; $max=9.00$). Порівняння підгруп за означеними показниками виявило суттєву перевагу в бік студентів підгрупи 1 (показники: “компетентність у часі” – $U=172.00$ при $p < .001$; “врівноваженість” – $U=708.00$ при $p < .001$).

Підгрупи порівнювалися стосовно інтенсивності різних переживань плину часу. Було

max=16.00) and greater balance (Me=8.00; min=4.00; max=10.00); subjects in Subgroup 2 (n=75) had comparatively lower time competence (Me=7.00; min=1.00; max=10.00) and lower balance (Me=4.00; min=1.00; max=9.00). When the subgroups were compared using the specified indicators, the students in Subgroup 1 had a significant advantage (indicators: "time competence" - U=172.00 при p<.001; "balance" - U=708.00 при p<.001).

Subgroups were compared in terms of the intensity of various perceptions over time. It was discovered that the experience of time as limited among the subjects of Subgroup 2 (Me=5.00; min=1.00; max=7.00), compared to Subgroup 1 (Me=4.00; min=1.00; max=7.00), was stronger (U=1762.00; p=.006). In addition, but at the level of tendency, in Subgroup 2 (Me=3.00; Mo=3.00; min=1.00; max=7.00), compared to Subgroup 1 (Me=3.00; Mo=2.00; min=1.00; max=7.00), time was experienced more as fragmented (U=1983.50; p=.073).

The subgroups were compared based on indicators of preference for various coping options (Table 1), as well as the expressiveness of the subjects' personal characteristics and states (Table 2). Modes in subgroups 1 (Mo=6.00) and 2 (Mo=9.00) were determined in addition to the "shyness" parameter for the sake of completeness in the evaluation of the results presented in Table 2.

встановлено, що переживання часу як обмеженого у досліджуваних підгрупі 2 (Me=5.00; min=1.00; max=7.00), порівняно з підгрупою 1 (Me=4.00; min=1.00; max=7.00), сильніше (U=1762.00; p=.006). Також, але на рівні тенденції, в підгрупі 2 (Me=3.00; Mo=3.00; min=1.00; max=7.00), порівняно з підгрупою 1 (Me=3.00; Mo=2.00; min=1.00; max=7.00), час більше переживається як роздроблений (U=1983.50; p=.073).

Підгрупи порівнювали за показниками віддання переваги різним варіантам копінг (табл. 1), а також за виразністю особистісних властивостей та станів досліджуваних (табл. 2). Для повноти оцінки результатів, представлених у табл. 2, за параметром "сором'язливість" додатково визначали моди в підгрупах 1 (Mo=6.00) і 2 (Mo=9.00).

Були встановлені зворотні зв'язки компетентності у часі з такими проблемними властивостями і станами особистості досліджуваних: депресивність ($\Gamma_s = -.534$; $p < .001$), емоційна лабільність ($\Gamma_s = -.468$; $p < .001$), невротичність ($\Gamma_s = -.343$; $p < .001$), сором'язливість ($\Gamma_s = -.333$; $p < .001$), дратівливість ($\Gamma_s = -.266$; $p = .002$). Також визначено статистичні зв'язки проблемних особистісних властивостей і станів з варіантами копінг-поведінки в стресових ситуаціях (табл. 3) та особливостями переживань плину часу в групі (табл. 4).

Установлено статистичний зв'язок показників використання різних варіантів копінг-поведінки (див. табл. 1) з показниками переживань плину часу в групі (табл. 5).

Table 1. Statistical Comparison of Indicators of Coping Behavior Implementation in Stressful Situations in Subgroups 1 (n=64) and 2 (n=75)

Таблиця 1. Статистичне порівняння показників реалізації варіантів копінг-поведінки в стресових ситуаціях у підгрупах 1 (n=64) і 2 (n=75)

Subgroup Підгрупа	Statistical Parameter Статистичний параметр	Coping Behavior Orientation Variants Варіанти орієнтації копінг-поведінки				
		Task Solving вирішення завдання	Emotions емоції	Avoidance уникнення	Distraction відволікання	Social Distraction соціальне відволікання
1	Me	58.50	38.00	49.00	22.00	17.00
	min	35.00	23.00	22.00	10.00	8.00
	max	73.00	60.00	70.00	34.00	25.00
2	Me	58.00	48.00	46.00	21.00	16.00
	min	33.00	26.00	25.00	8.00	7.00
	max	74.00	68.00	65.00	35.00	24.00
	U	2345.50	1120.00	1811.00	1861.00	1991.50
	p	.818	<.001	.013	.022	.083

Table 2. Statistical Analysis of the Expressiveness of Individual Qualities and States of Subjects in Subgroups 1 (n=64) and 2 (n=75)

Таблиця 2. Статистичне порівняння виразності особистісних властивостей та станів досліджуваних у підгрупах 1 (n=64) і 2 (n=75)

Sub-group Під-група	Statistical Parameter Статистичний параметр	Individual Qualities and States Особистісні властивості та стани						
		Neuroticism невротичність	Irritability дратівливість	Reactive Aggressiveness реактивна агресивність	Depression депресивність	Extraversion екстраверсія	Shyness сором'язливість	Emotional Lability емоційна лабільність
1	Me	5.00	5.00	4.50	4.50	7.00	6.00	5.00
	min	1.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00
	max	16.00	11.00	9.00	11.00	11.00	10.00	13.00
2	Me	8.00	7.00	6.00	7.00	5.00	6.00	7.00
	min	1.00	0.00	1.00	0.00	1.00	1.00	1.00
	max	14.00	11.00	9.00	11.00	9.00	9.00	11.00
	U	1547.00	1568.00	1790.00	1114.50	1255.00	1584.00	1195.50
	p	<.001	<.001	.009	<.001	<.001	<.001	<.001

Table 3. Statistical Relationships of Individual Qualities and States in a Group of Subjects (N=139) with Variants of Coping Behavior in Stressful Situations

Таблиця 3. Статистичні зв'язки в групі досліджуваних (n=139) особистісних властивостей та станів з варіантами копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Individual Qualities and States Особистісні властивості та стани	Statistical Parameter Статистичний параметр	Variants of Coping Behavior Варіанти орієнтації копінг-поведінки				
		Task Solving вирішення завдання	Emotions емоції	Avoidance уникнення	Distraction відволікання	Social Distraction соціальне відволікання
Neuroticism Невротичність	rs	-.042	.498**	.075	.065	.009
	p	.623	.000	.379	.448	.917
Spontaneous Aggressiveness Спонтанна агресивність	rs	-.090	.209*	.005	.058	-.035
	p	.290	.014	.956	.499	.680
Depression Депресивність	rs	-.115	.715**	.030	.130	-.118
	p	.179	.000	.724	.127	.167
Irritability Дратівливість	rs	-.130	.549**	.212*	.242**	.105
	p	.127	.000	.012	.004	.219
Reactive Aggressiveness Реактивна агресивність	rs	.039	.177*	.060	.089	.030
	p	.646	.037	.485	.295	.723
Shyness Сором'язливість	rs	-.255**	.457**	-.104	.004	-.205*
	p	.002	.000	.224	.962	.016
Extraversion Екстраверсія	rs	.195*	-.139	.441**	.354**	.417**
	p	.022	.102	.000	.000	.000
Emotional Lability Емоційна лабільність	rs	-.156	.680**	.016	.067	-.075
	p	.067	.000	.851	.434	.383
Balance Врівноваженість	rs	.280**	-.409**	.254**	.196*	.241**
	p	.001	.000	.003	.021	.004

Note: * - $p < .050$; ** - $p < .001$.

Примітка: * - $p < .050$; ** - $p < .001$.

Table 4. Statistical Relationships in a Group of Subjects (n=139) with Individual Qualities and States with Perceptions of the Passage of Time

Таблиця 4. Статистичні зв'язки в групі досліджуваних (n=139) особистісних властивостей та станів із переживаннями плину часу

Perceiving the Passage of Time Переживання плину часу	Statistical Parameter Статистичний параметр	Individual Qualities and States Особистісні властивості та стани					
		Spontaneous Aggressiveness спонтанна агресивність	Depression депресивність	Irritability дратівливість	Reactive Aggressiveness реактивна агресивність	Emotional Lability емоційна лабільність	Balance врівноваженість
Quick Швидкий	rs	.192*	.108	.200*	.122	.111	.005
	p	.024	.208	.018	.152	.193	.956
Filled Наповнений	rs	-.034	-.087	-.052	.023	-.154	.173*
	p	.691	.308	.547	.784	.070	.042
Jumpy Стрибокоподібний	rs	.279**	.175*	.334**	.353**	.147	-.129
	p	.001	.040	.000	.000	.084	.132
Unpleasant Неприємний	rs	.052	.281**	.122	.025	.235**	-.278**
	p	.541	.001	.154	.768	.005	.001
Diverse Різноманітний	rs	-.040	-.174*	-.075	.046	-.192*	.086
	p	.636	.041	.379	.593	.024	.315
Organized Організований	rs	-.051	-.104	-.111	-.106	-.113	.241**
	p	.553	.223	.192	.216	.185	.004
Fragmented Раздроблений	rs	.197*	.168*	.271**	.146	.196*	-.209*
	p	.020	.047	.001	.087	.021	.014
Limited Обмежений	rs	.083	.157	.046	-.001	.147	-.227**
	p	.330	.065	.594	.995	.084	.007

Note: * - $p < .050$; ** - $p < .001$.

Примітка: * - $p < .050$; ** - $p < .001$.

Table 5. Statistical Relationships Between Indicators of Coping Behavior Use and Indicators of Time Passage Perception in a Group of Subjects (n=139)

Таблиця 5. Статистичні зв'язки в групі досліджуваних (n=139) показників використання варіантів копінг-поведінки з показниками переживань плину часу

Coping Orientation Options Варіанти орієнтації копінгу	Statistical Parameter Статистичний параметр	Time Passage Perception Переживання плину часу							
		Quick швидкий	Filled наповнений	Jumpy стрибокоподібний	Unpleasant неприємний	Diverse різноманітний	Organized організований	Fragmented роздроблений	Limited обмежений
Task Solving Вирішення завдання	rs	.183*	.361**	.003	-.182*	.175*	.296**	-.100	.055
	p	.031	.000	.971	.032	.040	.000	.241	.518
Emotions Емоції	rs	.208*	.022	.256**	.159	-.050	-.082	.222**	.182*
	p	.014	.798	.002	.061	.556	.340	.009	.032
Avoidance Уникнення	rs	.048	.150	.147	-.118	.049	.096	-.103	-.232**
	p	.576	.079	.084	.166	.564	.259	.227	.006
Distraction Відволікання	rs	-.008	.072	.132	-.027	-.033	.076	-.097	-.244**
	p	.927	.401	.121	.753	.699	.371	.257	.004
Social Distraction Соціальне відволікання	rs	.137	.202*	.139	-.144	.104	.114	-.095	-.143
	p	.108	.017	.104	.091	.224	.181	.267	.093

Note: * - $p < .050$; ** - $p < .001$.

Примітка: * - $p < .050$; ** - $p < .001$.

The following problematic qualities and personality states of the subjects were found to have inverse relationships with time competence: depression ($r_s = -.534$; $p < .001$), emotional lability ($r_s = -.468$; $p < .001$), neuroticism ($r_s = -.343$; $p < .001$), shyness ($r_s = -.333$; $p < .001$), and irritability ($r_s = -.266$; $p = .002$).

Statistical relationships between problematic individual qualities and states and variants of coping behavior in stressful situations (Table 3), as well as features of group perceptions of the passage of time (Table 4), were also established.

A statistical relationship was established between the indicators of the use of various coping behavior options (see Table 1) and the indicators of the passage of time in the group (Table 5).

Discussion

The provisions on the need for the subject in a stressful situation to maintain stability and focus on harmonizing their efforts with significant changes in circumstances were the basic conceptual prerequisites for the quantitative and qualitative analysis of the empirical research results. In this regard, quantitative (cluster) analysis allowed the group of subjects to be divided into two nearly identical subgroups. The qualitative analysis of the results revealed differences in subgroups according to individual qualities, peculiarities of coping behavior orientations, and the uniqueness of time perceptions.

Subgroups of subjects demonstrated significant differences in their choice of coping behavior options. Subjects in Subgroup 2 were more focused on emotional response in a stressful situation. The expressiveness of adjustment in avoidance and distraction behavior was emphasized in Subgroup 1 (see Table 1). At the same time, the emphasis on emotional response and one's own perceptions clearly shifted the focus of the studied students' attention to their own "Ego". The latter restricted a detailed assessment of the current situation and, as a result, did not contribute to taking many relationships in the "person-environment" system into account. On the contrary, avoidance and distraction in a stressful situation involved some cognitive assessment of reality's circumstances, with the subsequent establishment

Дискусія

Базовими концептуальними передумовами для кількісного та якісного аналізу результатів емпіричного дослідження стали положення про необхідність зберігання суб'єктом у стресовій ситуації стійкості та спрямованості на узгодження своїх зусиль зі значущими змінами обставин. У такому аспекті кількісний (кластерний) аналіз дозволив розділити групу досліджуваних на дві практично однакових за обсягом підгрупи. Якісний аналіз результатів також показав розбіжності в підгрупах за особистісними характеристиками, за особливостями орієнтацій копінг-поведінки, за своєрідністю переживань часу.

У виборах варіантів копінг-поведінки досліджуваними підгруп спостерігаються суттєві розходження. У підгрупі 2 досліджувані порівняно більше орієнтовані на емоційне реагування в стресовій ситуації. У підгрупі 1 наявна підкреслена виразність налаштування в поведінці на уникнення та відволікання (див. табл. 1). При цьому акцент на емоційному реагуванні та на власних переживаннях чітко налаштовує фокус уваги у досліджуваних студентів на власне "Его". Останнє обмежує розгорнуту оцінку поточної ситуації й, відповідно, не сприяє врахуванню багатьох відношень в системі "людина – середовище". Навпаки, уникнення та відволікання в стресовій ситуації, так або інакше, але передбачає деяку когнітивну оцінку обставин дійсності з наступним устанавленням співвідношень актуальних можливостей суб'єкта з вимогами обстановки. Для реалізації означеного необхідні певні вольові зусилля в плані актуалізації психологічних механізмів саморегуляції та самоконтролю. Разом із цим при дотриманні установок на долання стресу також необхідна постановка відповідних цілей щодо уникнення загрозливих впливів екстремальних факторів.

Стратегії уникнення стресу, застосування яких також вимагає від суб'єкта певного самовладання, звісно, не спрямовані на вирішення завдань по перетворенню критичної ситуації. У зв'язку з останнім такі стратегії не належать до продуктивних (Firth et al., 2010). Але ці стратегії, які в сутності є захисними, так або інакше, усе ж таки вимагають, хоча і часткового, узгодження відносин людини з дійсністю з можливим виходом на своєрідний регресивний аналог потокового стану (Antonini

of correlations between the subject's actual capabilities and the situation's requirements. Certain volitional efforts are required in order to actualize the psychological mechanisms of self-regulation and self-control. Along with this, it is necessary to set appropriate goals for avoiding the threatening effects of extreme factors while maintaining an attitude to overcome stress.

Stress avoidance strategies, which also necessitate some self-control on the part of the subject, are not, of course, intended to solve the tasks of transforming a critical situation. As a result of the latter, such strategies are ineffective (Firth et al., 2010). However, these strategies, which are essentially defensive in some way, still necessitate a partial reconciliation of a person's relationship with reality, with a possible exit to a kind of regressive analogue of the flow state (Antonini Philippe et al., 2022; Isham et al., 2022). Furthermore, in a more complicated version, the subject's temporary but allegedly controlled inactivity in a stressful situation may represent the execution of a sophisticated strategy of waiting in relative safety for a favorable future moment to perform timely and most effective actions (Taylor, 2007).

There were also statistically significant links between the selection of various options for coping behavior and balance as an individual quality of the subjects in the aspect under consideration (see Table 3). The balance and, in most cases, the stability of the mental organization within the entire group were directly related to the orientations of coping behavior towards task solving, avoidance, and distraction, and vice versa – with the orientation of coping towards emotional response. At the same time, the last of the aforementioned correlations was obviously combined with the expressiveness of problematic characteristics and states such as neuroticism, aggression, depression, irritability, emotional lability, self-doubt, and indecisiveness behind shyness (see Table 3). The “dividing line” between subjects in subgroups 1 and 2 actually followed the problematic characteristics and personality states (see Table 2). At the same time, the established problem in the use of emotion-oriented behavior as coping by the experiment's student subjects was sufficiently consistent with the literature data

(Philippe et al., 2022; Isham et al., 2022). Окрім того, в більш ускладненому варіанті тимчасова, але нібито контрольована бездіяльність суб'єкта в стресовій ситуації може являти собою реалізацію витонченої стратегії очікування у відносній безпеці антиципованого в майбутньому сприятливого моменту для виконання своєчасних і найбільш ефективних дій (Taylor, 2007).

В аспекті, що розглядається, є показовими й статистичні зв'язки виборів різних варіантів копінг-поведінки з урівноваженістю як особистісною властивістю досліджуваних (див. табл. 3). Урівноваженість і, зазвичай, стійкість психічної організації в межах усєї групи прямо корелює з орієнтаціями копінг-поведінки на вирішення завдання, уникнення й відволікання, а також зворотно – з орієнтацією копіngu на емоційне реагування. При цьому останній із означених вище зв'язків вочевидь поєднується з виразністю у досліджуваних таких проблемних властивостей і станів, як: невротичність; агресивність; депресивність; дратівливість; емоційна лабільність; невпевненість у собі та нерішучість, що стоять за сором'язливістю (див. табл. 3). Саме згідно з наведеними проблемними властивостями та станами особистості власне і проходить “розділювальна смуга” між досліджуваними підгруп 1 та 2 (див. табл. 2). При цьому встановлена проблематичність у застосуванні досліджуваними студентами в якості копіngu поведінки, яка орієнтована на емоції, достатньою мірою узгоджується з літературними даними, що вказують на неадаптивність реагування у такий спосіб (Heinen et al., 2017; Khraban et al., 2022; Khraban, 2022; Pomytkina et al., 2021; Popovych et al., 2022b).

У досліджуваних підгрупи 2, які схильні до емоційного реагування на стрес, проблемні властивості та стани, що стосуються деструктивної особистісної динаміки, виявляються порівняно сильніше, ніж інші. Зазвичай руйнівні тенденції в розвитку особистості через послаблення саморегуляції і самоорганізації в стресовій ситуації перешкоджають суб'єкту в плані розширеної цілісної оцінки обстановки, у виваженій оцінці власних можливостей, в постановці правильних цілей, у побудові та виконанні необхідної послідовності дій (Rozov, 2012). Ці ж тенденції пов'язані й з оцінками та переживаннями досліджуваних щодо плину психологічного часу.

indicating the inadaptability of responding in this way (Heinen et al., 2017; Khraban et al., 2022; Khraban, 2022; Pomytkina et al., 2021; Popovych et al., 2022b).

Subjects in Subgroup 2 had problematic characteristics and states related to destructive personal dynamics that were relatively stronger than those in Subgroup 1. Typically, destructive tendencies in personality development caused by a weakening of self-regulation and self-organization in a stressful situation impede the subject's ability to conduct an extended holistic assessment of the situation, a balanced assessment of one's own capabilities, setting the appropriate goals, and building and executing the necessary sequence of actions (Rozov, 2012). The same trends could be found in the subjects' assessments and perceptions with the passage of psychological time. Individual problem qualities and states in the group were obviously accompanied by experiences of disintegration, fragmentation, jumpiness, and the passage of time (see Table 4). Personal balance, on the other hand, correlated with perceptions of the passage of time as pleasant, organized, whole, and limitless, as such, in which, due to high competence in time, future orientations were determined, and actions could be coordinated with significant changes in the situation.

The given analysis of the subgroup results and statistical relationships of various parameters in the group sufficiently clearly indicated the differences in the manifestations under stress of those complex processes of mental dynamics aimed at integrating the flow of psychological time into ongoing continuous integrity and those processes oriented to the break of time sequences and their situational fragmentation. Along with characteristic individual qualities, the specified complexes included some fairly stable combinations of personal time perceptions and tendencies to use certain variants of coping behavior (see Table 5). Coping, which was focused on solving tasks, correlated with experiences of time as filled, pleasant, diverse, and organized when subjects had a predominance of integrative tendencies of mental dynamics. Similarly, avoidance and distraction-oriented coping were connected to perceptions of time expansion.

Проблемні властивості та стани особистості в групі вочевидь супроводжуються переживаннями розпаду, фрагментації, стрибкоподібності та швидкості плину часу (див. табл. 4). Усупереч цьому особистісна врівноваженість корелює з переживаннями плину часу як приємного, організованого, цілого, безмежного, як такого, в якому завдяки високій компетентності у часі визначаються орієнтири на майбутнє можливе узгодження дій зі значущими змінами ситуації.

Наведений аналіз результатів підгруп і статистичних зв'язків різноманітних параметрів у групі достатньо чітко вказує на розбіжності у проявах в умовах стресу тих комплексних процесів психічної динаміки, які спрямовані на інтеграцію впливу психологічного часу в триваючу неперервну цілісність, і тих процесів, що зорієнтовані на розрив часових послідовностей і їх ситуативну фрагментацію. Означені комплекси разом із характерними особистісними особливостями включають і деякі достатньо стійкі сполучення окремих переживань часу, і схильності до використання певних варіантів копінг-поведінки (див. табл. 5). У випадку переважання досліджуваними інтегративних тенденцій психічної динаміки копінг, який орієнтовано на вирішення завдань, корелює з переживаннями часу як наповненого, приємного, різноманітного, організованого. У руслі тієї ж тенденції копінг, що зорієнтовані на уникнення та відволікання, пов'язані з переживаннями розширення у плині часу.

Коли у досліджуваних виразно виявляються проблемні властивості та стани з загостренням внутрішньоособистісних протиріч, у них у стресових ситуаціях разом із вибором копінг-поведінки, орієнтованої на емоції, відбуваються порушення в організації цілеспрямованих дій. Увага таких досліджуваних у стані стресу здебільшого переналаштовується на власні переживання, і, звісно, на шкоду необхідній оцінці умов, що склалися. Останнє достатньо чітко простежується за зв'язками показника екстраверсії з показниками виборів варіантів копінг-поведінки (див. табл. 3). Час переживається емоційно реагуючими досліджуваними як швидкоплинний, стрибкоподібний, роздроблений, обмежений і частково неприємний. Але акцентоване емоційне реагування людини в стресовій ситуації без необхідної раціональної оцінки і врахування усієї

There were violations in the organization of purposeful actions when subjects clearly exhibited problematic qualities and states with aggravation of intrapersonal contradictions in stressful situations, together with the choice of emotion-oriented coping behavior. In a state of stress, such subjects' attention was mostly redirected to their own experiences, to the detriment of the necessary assessment of the conditions that have developed. The latter was evident from the correlations of the extraversion indicator with the indicators of coping behavior options (see Table 3). Emotionally responsive subjects perceived time as fleeting, jumpy, fragmented, limited, and partially unpleasant. However, a person's heightened emotional response in a stressful situation, without the necessary rational assessment and consideration of the entire range of significant factors, can have tragic consequences. According to the facts and conclusions of researchers, an expressive emotional reaction uncontrolled by consciousness in catastrophic conditions with a high probability leads to an increase in the victims' fear to the level of panic, complete disorganization of behavior, disorders in the functioning of the body, and, in extreme cases, death.

Separately, the results relating to students' preferences for task-oriented coping behavior should be considered. According to this indicator, the results were highest in subgroups 1 and 2 when compared to the frequency of choosing other methods of action in stressful situations (see Table 1). Along with this, the specificity of the contingent of subjects' activity – education – manifested itself in this aspect.

In many cases, despite the disorganizing effects of stress factors, completing urgent tasks is considered preferable and even necessary for the subject. Nevertheless, this is the most difficult behavior option. Thus, the need to not only resist stress, but also to steadily and purposefully change the objective situation itself, necessitates significant volitional, intellectual, and physical efforts on the part of the subject, and presupposes the presence of developed volitional qualities, expressive adequate motivation, and a correspondingly developed system of experience (Cheban et al., 2020; Pomytkina

повноти значущих факторів може призводити до трагічних наслідків. Останнє підтверджено фактами та висновками дослідників про те, що неконтрольоване свідомістю виразне емоційне реагування в катастрофічних умовах з великою імовірністю веде до підсилення у потерпілих страху до рівня панічного, до повної дезорганізації поведінки, до розладів у функціонуванні організму і нерідко – до загибелі.

Окремо слід розглянути результати, які стосуються надання переваги досліджуваними студентами копінг-поведінці, орієнтованій на вирішення завдання. У підгрупах 1 і 2 за цим показником результати найвищі, порівняно з частотою виборів інших способів дій у стресових ситуаціях (див. табл. 1). Поряд із цим в означеному аспекті проявилася і специфіка діяльності контингенту досліджуваних – навчання.

У багатьох випадках вирішення актуальних завдань усупереч дезорганізуючим впливам стрес-факторів для суб'єкта вважається переважним і навіть необхідним. Але це також і найбільш складний варіант поведінки. Так, необхідність не тільки протистояти стресу, а й неухильно цілеспрямовано змінювати саму об'єктивну ситуацію, вимагає від суб'єкта суттєвих вольових, інтелектуальних і фізичних зусиль, передбачає наявність розвинених вольових якостей, виразної адекватної мотивації, відповідної розвиненої системи досвіду (Cheban et al., 2020; Pomytkina et al., 2021; Poryvuch et al., 2022c). У наших досліджуваних студентів в обох підгрупах професійний та життєвий досвід тільки складається. Для них вирішення навчальних та інших завдань у стресових ситуаціях, наприклад, в умовах відповідальних атестацій, є суттєвим випробуванням, яке вимагає значних зусиль для підтримки зібраності та зосередженості. Слід вважати, що саме тому і не помічено статистично значущих розбіжностей між підгрупами 1 і 2 за параметром орієнтування копінг-поведінки на вирішення завдань (див. табл. 1).

Як це не складно, але суб'єкт при наявності, до всього, великого досвіду у відповідній сфері діяльності також може дійти можливо більш повної узгодженості своїх цілеспрямованих зусиль з критичними обставинами, які змінюються, і увійти у бажаний потоковий стан свідомості. Показові приклади останнього надає спортивна практика у виступах

et al., 2021; Popovych et al., 2022c). Our studied students' professional and life experience in both subgroups was still accumulating. Solving educational and other tasks in stressful situations, such as during responsible attestations, was a major test for them that necessitated significant efforts to maintain composure and concentration. It is reasonable to assume that this is why no statistically significant differences in coping behavior orientation to solving tasks were found between subgroups 1 and 2 (see Table 1).

It is not difficult, but the subject with extensive experience in the relevant field of activity may be able to achieve a more complete alignment of their purposeful efforts with the changing critical circumstances, and enter the desired flow state of consciousness. Sports practice provides excellent examples of the latter in the performances of highly qualified athletes (Cheban et al., 2020; Taylor, 2007). A highly qualified athlete achieves optimal battle (competitive) condition when, by concentrating all of their efforts and resources (including experience) on achieving the goal, they are able to justifiably distance themselves from their own experiences and impulsive response to the effects of stress factors. In comparison, students' holistic experience structure was still forming, and its components were usually considered and consciously activated separately. As a result, for students in a stressful learning process, when significant volumes of educational material must be processed and assimilated, additional stressogenic influences significantly increased the likelihood of disorganization and disintegration of the main activity. The absence of a statistical link between competence in time and choices of coping behavior oriented toward task completion in the group supported the above judgments. At the same time, relationships were established between the defined coping with specific perceptions of the passage of time as quick, filled, pleasant, diverse, and organized (see Table 5). There was a lack of perceptions of integrity and infinity supported by experience in the given features of perceiving the passage of time when compared to a complex of similar experiences related to competence in time (see above), but the opposite statistical relationship was determined with the parameter "speed". However, as noted by Taylor

висококваліфікованих спортсменів (Cheban et al., 2020; Taylor, 2007). Оптимальний бойовий (змагальний) стан досягається висококваліфікованим спортсменом тоді, коли він при граничній зосередженості зусиль та ресурсів (у тому числі і досвіду) на досягненні мети стає здатним на те, щоб виправдано відсторонитися від власних переживань й імпульсивного реагування стосовно впливів стрес-факторів. Порівняно з цим у студентів цілісна структура досвіду тільки формується, а її складові зазвичай ще розглядаються й свідомо активуються відокремлено. Тож для студентів у напруженому процесі навчання при необхідності переробки та засвоєння значних обсягів навчального матеріалу додаткові стресогенні впливи суттєво збільшують імовірність дезорганізації й розпаду основної діяльності. На підкріплення наведених суджень виступає й відсутність в групі статистичного зв'язку компетентності у часі з виборами копінг-поведінки, орієнтованої на вирішення завдання. При цьому були встановлені зв'язки означеного копінгу з конкретними переживаннями плину часу як швидкого, наповненого, приємного, різноманітного, організованого (див. табл. 5). У наведених особливостях переживання плину часу, якщо їх зіставляти з комплексом аналогічних переживань, пов'язаних із компетентністю у часі (див. вище), не вистачає підкріплюваних досвідом переживань цілісності та безмежності, але визначився протилежний за спрямованістю статистичний зв'язок із параметром "швидкість". Однак у стані, який відповідає найбільш повній узгодженості дій та змін суттєвих обставин (процесів дійсності), як зазначає С. Тейлор, психологічний час для суб'єкта спливає значно повільніше, порівняно зі звичним станом (Taylor, 2007). Іншими словами, копінгові стратегії, спрямовані на вирішення навчальних і життєвих завдань, студентам потрібно ще засвоювати і вдосконалювати разом із накопиченням і формуванням цілісної структури досвіду.

Висновки

1) Повноцінне позитивне переживання досліджуваними студентами моменту теперішнього (як цільного, безмежного, повільноплинного), що передбачає спрямоване узгодження особистих намірів і дій зі значущими змінами дійсності, пов'язане з наданням переваги свідомо керованим, прийнятним

(2007), psychological time for the subject elapses much more slowly in a state that corresponds to the most complete coordination of actions and changes in essential circumstances (reality processes). In other words, students must continue to learn and improve coping strategies for solving educational and life tasks, as well as accumulate and form a holistic experience structure.

Conclusions

1) The full positive perception of the present moment (as a filled, limitless, slow-flowing one) of the studied students, which involved the directed coordination of personal intentions and actions with significant changes in reality, was associated with giving preference to consciously managed coping behavior options that were acceptable in the current stressful situation. The implementation of emotion-oriented coping contradicted the notable perception of the passage of time.

2) Distinct problematic qualities and personality states of the studied students, such as depression, irritability, spontaneous and reactive aggressiveness, and emotional lability, were associated with fragmentation and disintegration of the flow of psychological time.

3) The orientation of the studied students' coping behavior in stressful situations to predominantly emotional response was directly correlated with problematic individual qualities and states (neuroticism, depression, irritability, spontaneous and reactive aggressiveness, emotional lability, self-doubt) and was associated with perceptions of fragmentation, flow breakdown of psychological time, which were manifested in feelings of its jumpiness, fragmentation, limitation, noticeable discontinuity, and unpleasantness.

4) For the studied students, the most acceptable orientation of coping behavior in a stressful situation to task solving in the productive aspect of cognitive activity was consistent with the perception of time as filled, pleasant, diverse, and organized, but also fleeting. Simultaneously, the students' perception of time as fleeting did not correspond to a fully coordinated personal observation of the present moment and was associated with the limitations and fragmentation of their personal experience, which was still forming and gaining integrity. In this regard,

у поточній стресовій ситуації варіантам копінг-поведінки. Означеному переживанню плину часу суперечить реалізація копіngu, зорієнтованого на емоції.

2) Виразні проблемні властивості та стани особистості досліджуваних студентів, які належать до депресивності, дратівливості, спонтанної та реактивної агресивності, емоційної лабільності, пов'язані з переживаннями фрагментації, розпаду плину психологічного часу.

3) Орієнтація копінг-поведінки досліджуваних студентів на переважно емоційне реагування в стресових ситуаціях прямо корелює з проблемними особистісними властивостями і станами (невротичністю, депресивністю, дратівливістю, спонтанною та реактивною агресивністю, емоційною лабільністю, невпевненістю в собі) й пов'язана з переживаннями фрагментації, розпаду плину психологічного часу, що виявляються у відчуттях його стрибкоподібності, роздробленості, обмеженості, помітній переривчатості та неприємності.

4) Найбільш прийнятна для досліджуваних студентів у продуктивному аспекті пізнавальної активності орієнтація копінг-поведінки в стресовій ситуації на вирішення завдань узгоджується з переживаннями часу як наповненого, приємного, різноманітного, організованого, але й швидкоплинного. При цьому переживання студентами часу як швидкоплинного не відповідає повністю узгодженому проживанню моменту теперішнього і сполучається з обмеженістю і фрагментарністю їх особистого досвіду, який тільки формується й набуває цілісності. У такому аспекті специфіка переживань часу для студентів виявляється діагностичною щодо цілісності структури та дієвості набутого досвіду.

Перспективними для подальшої розробки є питання зв'язків копінг-поведінки з психологічними захистами на підґрунті ціннісно-смиислового самовизначення студентів.

Список використаних джерел

Antonini Philippe, R., Singer S. M., Jaeger Joshua, E. E., Biasutti, M., & Sinnett, S. Achieving Flow: An Exploratory Investigation of Elite College Athletes and Musicians. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.831508>

Болотова А. К. Психология организации времени. Аспект Пресс. 2006. 254 с. URL: https://www.phantastike.com/time/organization_time/html/

Relationship between coping behavior and students' perceptions of the passage of time

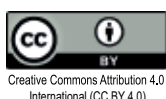


the specificity of time perceptions for students appeared to be diagnostic of the structural integrity and effectiveness of the acquired experience.

The issues of correlations between coping behavior and psychological defenses on the basis of students' value-meaning self-determination are promising for future development.

References

- Antonini Philippe, R., Singer S. M., Jaeger Joshua, E. E., Biasutti, M., & Sinnett, S. (2022). Achieving Flow: An Exploratory Investigation of Elite College Athletes and Musicians. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.831508>
- Bolotova, A. K. (2006). *Psikhohohyia orhanyzatsyy vremeny* [Psychology of time organization]. Aspekt Press. https://www.phantastike.com/time/organization_time/html/
- Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V., & Massanov, A. (2020). Mental Resources for the Self-Mobilization of Rowing Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (3), 1580–1589. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03216>
- Chuyko, H., Koltunovych, T., Chaplak, Y. & Komisaryk, M. (2022). Students' Defense Mechanisms and Coping Strategies in Terms of COVID-19 Pandemic. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 14(1), 115–138. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1/510>
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books https://www.researchgate.net/publication/200026151_Finding_Flow_The_Psychology_of_Engagement_With_Everyday_Life
- Deepthi, D. P., Jeyavel, S., Subhasree, G., & Jojo C. E. (2022) Proactive coping and social-emotional adjustment among students with and without learning disabilities in Kerala, India. *Front Psychol. Oct 6*, 13:949708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.949708>
- Firth, N., Greaves, D., & Frydenberg, E. (2010) Coping Styles and Strategies: A Comparison of Adolescent Students With and Without Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. 2010. Vol. 43(1). P. 77-85. <https://doi.org/10.1177/0022219409345010>
- Heinen, I., Bullinger, M., & Kocalevent, R. D. (2017). Perceived stress in first year medical students – associations with personal resources and emotional distress. *BMC Med. Educ.* 17:4. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0841-8>
- Hulias, I. A., & Hoian, I. M. (2022). Explication of factors of the axiopsychological design of life achievements of modern youth. *Insight: the psychological dimensions of society*, 7, 41–57. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-4>
- Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V., & Massanov, A. Mental Resources for the Self-Mobilization of Rowing Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. 20 (3). P. 1580–1589. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03216>
- Chuyko, H., Koltunovych, T., Chaplak, Y. & Komisaryk, M. Students' Defense Mechanisms and Coping Strategies in Terms of COVID-19 Pandemic. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2022. Vol. 14(1). P. 115–138. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1/510>
- Csikszentmihalyi, M. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books. 1998. 192 p. https://www.researchgate.net/publication/200026151_Finding_Flow_The_Psychology_of_Engagement_With_Everyday_Life
- Deepthi D. P., Jeyavel S., Subhasree G., & Jojo C. E. Proactive coping and social-emotional adjustment among students with and without learning disabilities in Kerala, India. *Front Psychol. Oct 6*. 1998. 13:949708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.949708>
- Firth, N., Greaves, D., & Frydenberg, E. Coping Styles and Strategies: A Comparison of Adolescent Students With and Without Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. 2010. Vol. 43(1). P. 77-85. <https://doi.org/10.1177/0022219409345010>
- Heinen, I., Bullinger, M., & Kocalevent, R. D. Perceived stress in first year medical students – associations with personal resources and emotional distress. *BMC Med. Educ.* 2017. Vol.17. 4. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0841-8>
- Hulias, I. A., & Hoian, I. M. Explication of factors of the axiopsychological design of life achievements of modern youth. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022. Vol. 7. P. 41–57. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-4>
- Isham, A., & Jackson, T. Finding flow: exploring the potential for sustainable fulfilment. *The Lancet Planetary Health*. 2022. Vol. 6 (1). P. 66–74. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00286-2](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00286-2)
- Jullien, F. *Du "temps". Éléments d'une philosophie du vivre*. Paris: Grasset. 2001. 2017 p. <https://www.amazon.fr/temps-Elements-dune-philosophie-vivre/dp/2246562813>
- Khraban, T. E. Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022. Vol. 7. P. 59–74. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-5>
- Khraban, T. E., & Silko, O. V. Combat and military-professional stress: the influence of emotions and emotional states on the choice of coping



- Isham, A., & Jackson, T. (2022). Finding flow: exploring the potential for sustainable fulfilment. *The Lancet Planetary Health*, 6(1). 66–74. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00286-2](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00286-2)
- Jullien, F. (2001). *Du "temps": Éléments d'une philosophie du vivre*. Paris: Grasset. <https://www.amazon.fr/temps-Elements-dune-philosophie-vivre/dp/2246562813>
- Khraban, T. E. (2022). Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: the psychological dimensions of society*, 7, 59–74. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-5>
- Khraban, T. E., & Silko, O. V. (2022). Combat and military-professional stress: the influence of emotions and emotional states on the choice of coping strategies. *Insight: the psychological dimensions of society*, 8, 71–86. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-6>
- Lavoie, R., Main, K. & Stuart-Edwards, A. (2022). Flow theory: Advancing the two-dimensional conceptualization. *Motivation and Emotion*, 46. 38–58. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09911-4>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *Eur. J. Pers.* 1, 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Mao, Y., Yang, R., Bonaiuto, M., Ma, J., & Harmat, L. (2020). Can Flow Alleviate Anxiety? The Roles of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem in Building Psychological Sustainability and Resilience. *Sustainability*, 12(7), 2987. <https://doi.org/10.3390/su12072987>
- Nutten, J. (1984). *Motivation, Planning, and Action: a Relational Theory of Behavior Dynamics*. Leuven & Hillsdale, New York: Leuven University Press & Erlbaum. 251 p. <https://www.amazon.com/Motivation-Planning-Action-Crosscurrents-Contemporary/dp/0898593328>
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Front. Psychol.*, 05 March 2021 Sec. Health Psychology. 2021. Vol. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>
- Ozoh, M. C. (2015). Use of Psychological Defense Mechanisms in Academic Activities Among Student Teachers in Nigerian Educational System. *Knowledge*, 32(1). <https://www.globalacademicgroup.com/journals/knowledge>
- Plokhikh, V., & Suponeva, L. (2021). Psychological defense in the organization of the time perspective of students under COVID-restrictions. *Nauka i osvita*, 3, 12– 21. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-3-2>
- Plokhikh, V. V. (2022). Limitation of psychological defense on the formation of students' time perspective. *Insight: the psychological dimensions of society*, 8, 39–55. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-4>
- strategies. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022. Vol. 8. P. 71–86. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-6>
- Lavoie, R., Main, K. & Stuart-Edwards, A. Flow theory: Advancing the two-dimensional conceptualization. *Motivation and Emotion*. 2022. Vol. 46. P. 38–58. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09911-4>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. Transactional theory and research on emotions and coping. *Eur. J. Pers.* 1987. Vol. 1. P. 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Mao, Y., Yang, R., Bonaiuto, M., Ma, J., & Harmat, L. Can Flow Alleviate Anxiety? The Roles of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem in Building Psychological Sustainability and Resilience. *Sustainability*. 2020. Vol. 12(7). P. 2987. <https://doi.org/10.3390/su12072987>
- Nutten, J. *Motivation, Planning, and Action: a Relational Theory of Behavior Dynamics*. Leuven & Hillsdale, New York: Leuven University Press & Erlbaum. 1984. 251 p. <https://www.amazon.com/Motivation-Planning-Action-Crosscurrents-Contemporary/dp/0898593328>
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Front. Psychol.*, 05 March 2021 Sec. Health Psychology. 2021. Vol. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>
- Ozoh, M. C. Use of Psychological Defense Mechanisms in Academic Activities Among Student Teachers in Nigerian Educational System. *Knowledge*. 2015. Vol. 32(1). <https://www.globalacademicgroup.com/journals/knowledge>
- Plokhikh, V., & Suponeva, L. Psychological defense in the organization of the time perspective of students under COVID-restrictions. *Nauka i osvita*. 2021. Vol. 3. P. 12– 21. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-3-2>
- Plokhikh, V. V. Limitation of psychological defense on the formation of students' time perspective. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2022. Vol. 8. P. 39–55. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-4>
- Plokhikh, V., Popovych, I., Koval, I., Stepanenko, L., Nosov, P., Zinchenko, S., Boiaryn, L., & Zavatskyi, V. Anticipatory Resource of Temporary Regulation of Sensorimotor Action. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(2). P. 01–21. <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/328>
- Pomytkina, L. V., & Ichanska, O. M. Features of coping-behavior of medical workers during the COVID-19 pandemic. *Insight: the psychological dimensions*

- Plokhikh, V., Popovych, I., Koval, I., Stepanenko, L., Nosov, P., Zinchenko, et al. (2022). Anticipatory Resource of Temporary Regulation of Sensorimotor Action. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(2), 01–21 <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/328>
- Pomytkina, L. V., & Ichanska, O. M. (2021). Features of coping-behavior of medical workers during the COVID-19 pandemic. *Insight: the psychological dimensions of society*, 5, 148-161. DOI: 10.32999/2663-970X/2021-5-10
- Popovych, I., Borysiuk, A., Semenov, O., Semenova, N., Serbin, I., & Reznikova, O. (2022a). Comparative analysis of the mental state of athletes for risk-taking in team sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(4), 848-857. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.04107>
- Popovych, I., Halian, I., Pavliuk, M., Kononenko, A., Hrys, A., & Tkachuk, T. (2022b). Emotional quotient in the structure of mental burnout of athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 337-345. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.02043>
- Popovych, I., Kurova, A., Koval, I., Kazibekova, V., Maksymov, M., & Huzar, V. (2022c). Interdependence of emotionality, anxiety, aggressiveness and subjective control in handball referees before the beginning of a game: a comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 680-689. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03085>
- Rozov V. I. (2012). *Psikhoholohyia ekstremalnikh situatsiy: adaptivnost k stressu i psikhologicheskoe obespechenie: nauchno-praktycheskoe posobyie* [Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support: a scientific and practical guide]. Kiev: KNT; Sammyt-Knyha. <https://www.booklya.ua/book/psihologiya-ekstremalnih-situatsiy-adaptivnost-k-stressu-i-psiologicheskoe-obespechenie-nauchno-praktycheskoe-posobie-221419/>
- Shepherd, J. (2022). Flow and the dynamics of conscious thought. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 21, 969–988. <https://doi.org/10.1007/s11097-021-09762-x>
- Tang, Q., & Peng, J. (2022). Research on the Influence of Different Psychological Defense Mechanisms on the Psychology of Students, *Journal of Contemporary Educational Research*, 6(5). <https://doi.org/10.26689/jcer.v6i5.3902>
- Taylor, S. (2007). *Making Time: Why Time Seems to Pass at Different Speeds and How to Control*. Cambridge: Icon books. <https://www.stevenmtaylor.com/books/making-time/>
- Uznadze, D. N. (1961). *Eksperymentalnye osnovy psikhoholohyy ustanovky* [Experimental foundations of attitude psychology]. Tbilisi: AN Hruz. SSR. <http://ethnopsychology.narod.ru/libr/U/uznadze2.htm>
- of society. 2021. Vol. 5. P. 148-161. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-10>
- Popovych, I., Borysiuk, A., Semenov, O., Semenova, N., Serbin, I., & Reznikova, O. Comparative analysis of the mental state of athletes for risk-taking in team sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022a. Vol. 22(4). P. 848-857. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.04107>
- Popovych, I., Halian, I., Pavliuk, M., Kononenko, A., Hrys, A., & Tkachuk, T. Emotional quotient in the structure of mental burnout of athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022 b. Vol. 22(2). P. 337-345. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.02043>
- Popovych, I., Kurova, A., Koval, I., Kazibekova, V., Maksymov, M., & Huzar, V. Interdependence of emotionality, anxiety, aggressiveness and subjective control in handball referees before the beginning of a game: a comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022c. Vol. 22(3). P. 680-689. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03085>
- Розов В. И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение: научно-практическое пособие. Киев: КНТ; Саммит-Книга. 2012. 480 с. URL: <https://www.booklya.ua/book/psihologiya-ekstremalnih-situatsiy-adaptivnost-k-stressu-i-psiologicheskoe-obespechenie-nauchno-praktycheskoe-posobie-221419/>
- Shepherd, J. Flow and the dynamics of conscious thought. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. 2022. Vol. 21. P. 969–988. URL: <https://doi.org/10.1007/s11097-021-09762-x>
- Tang, Q., & Peng, J. Research on the Influence of Different Psychological Defense Mechanisms on the Psychology of Students. *Journal of Contemporary Educational Research*. 2022. Vol. 6(5). URL: <https://doi.org/10.26689/jcer.v6i5.3902>
- Taylor, S. *Making Time: Why Time Seems to Pass at Different Speeds and How to Control*. Cambridge: Icon books. 2007. 272 p. URL: <https://www.stevenmtaylor.com/books/making-time/>
- Узнадзе, Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки. Тбилиси: АН Груз. ССР, 1961. 417 с. URL: <http://ethnopsychology.narod.ru/libr/U/uznadze2.htm>