

Отримано: 17 листопада 2022 р.

Прорецензовано: 24 листопада 2022 р.

Прийнято до друку: 24 листопада 2022 р.

e-mail: viktoriiia.kalamazh@oa.edu.ua,

yelyzaveta.tymoshchuk@oa.edu.ua,

artur.krasnopir@oa.edu.ua,

anna.doroshchuk@oa.edu.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2023-16-28-35

Каламаж В. О., Тимошук Є. А., Краснопір А. Б., Дорошук Г. Р. Копінг-стратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 28–35.

УДК: 159.9:316.6

Каламаж Вікторія Олегівна,

*кандидатка психологічних наук, доцентка, докторантка кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Острозька академія»*

Тимошук Єлизавета Анатоліївна,

*старша викладачка кафедри психології та педагогіки,
здобувачка третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»*

Краснопір Артур Борисович,

*здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»*

Дорошук Ганна Русланівна,

*здобувачка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»*

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК МЕХАНІЗМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

У статті проаналізовано наукові підходи до вивчення поняття «саморегуляція» та «копінг-стратегії». Зазначено роль емоційного інтелекту у саморегульованій навчальній діяльності студентів. Наведено результати емпіричного дослідження щодо характеру зв'язку між особливостями особистісної саморегуляції у вигляді орієнтації на дію та орієнтації на стан, копінг-стратегіями та складовими емоційного інтелекту студентів у розрізі гендерних відмінностей.

Ключові слова: саморегуляція, копінг-стратегії, саморегульоване навчання, емоційний інтелект.

Viktoriiia Kalamazh,

*PhD, Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy,
The National University of Ostroh Academy*

Elyzaveta Tymoshchuk,

*Teacher at the Psychology and Pedagogy Department,
PhD Student of Psychology,
The National University of Ostroh Academy*

Artur Krasnopir,

*PhD Student of Psychology,
The National University of Ostroh Academy*

Anna Doroshchuk,

*Student of Psychology,
The National University of Ostroh Academy*

**COPING STRATEGIES AS A MECHANISM OF SELF-REGULATION
IN THE EDUCATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS**

The article conducts a theoretical study of the concepts of "self-regulation" and "coping strategies", and uses scientific approaches to the definitions of these concepts from Ukrainian and foreign works. The role of emotional intelligence in increasing the effectiveness of coping strategies as self-regulation mechanisms of students during educational activities is highlighted. The results of an empirical study of the peculiarities of personal self-regulation are presented, taking into account the gender differences of the respondents. The peculiarities of the choice of destructive or constructive coping strategies have been revealed. The results of the study on correlations between personal self-regulation in the form of action orientation and state orientation, coping strategies and components of emotional intelligence are presented, which

gives grounds for drawing conclusions about the interdependence of these concepts. The summarized results expand the theoretical and empirical basis for the further development of emotional intelligence in order to increase the effectiveness of students' coping strategies in the stressful conditions of educational activities during martial law.

Keywords: *self-regulation, coping strategies, emotional intelligence, self-regulated learning.*

Постановка проблеми: Сучасне глобалізоване суспільство та дестабілізуючі умови війни актуалізують проблему збереження цілісності ментального здоров'я особистості. Непоодинокі дослідження доводять, що навіть сформована особистість має труднощі з саморегуляцією під час умов невизначеності, що значною мірою впливає на адаптацію до таких умов. Важливим фактором у цьому є механізми відновлення особистісних ресурсів, серед яких можна виділити копінг-стратегії.

У загальному, копінг-стратегії (або стрес-долаюча поведінка) розглядають як цілеспрямовані та усвідомлені дії, націлені на усунення наслідків стресових ситуацій. Важливо, що копінг-стратегії є інструментом для подолання не тільки надстресових обставин, а й у повсякденному житті, в тому числі й навчальній діяльності студентів. Однак, не всі копінг-стратегії є ефективними, тому необхідно цілеспрямовано формувати у студентів навички вирішення проблем в умовах невизначеності. Для вирішення цього завдання, чимало науковців звертаються до потенціалу емоційного інтелекту для підвищення ефективності копінг-поведінки. Дослідники зазначають, що “високий рівень емоційного інтелекту значно знижує ризик звернення до деструктивних (агресивних) або ухильних стратегій, тобто є чинником традиційно більш адаптивних стратегій і способів поведінки” [22].

Мета статті – дослідити можливості розвитку емоційного інтелекту для активації та підвищення ефективності копінг-стратегій студентів як механізмів саморегуляції у стресових умовах воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення поняття саморегуляції було у полі зору чималою кількістю українських та закордонних науковців. У психолого-педагогічній науці немає єдиного поняття «саморегуляція», цей психологічний феномен стосується багатьох різних проявів самоактивності та входить до структури різних психічних процесів і систем. Сучасні науковці виокремлюють усвідомлену й неусвідомлену саморегуляцію. Зазначимо, що поняття “саморегуляція” застосовують у семантичному полі близьких за значенням понять самоконтролю, самомоніторингу тощо.

У загальному саморегуляцію розглядають як “механізм організації пізнавальних процесів та поведінки” (М. Боришевський), як “діяльність, яка забезпечує стійкість, рівновагу та стабілізацію системи, у якій перебуває особистість”, а також як «навмисну зміну особистістю механізмів певних психофізіологічних функцій, які пов'язані з утворенням специфічних методів управління діяльністю» (Е. Балашов) [12], як “перебудову смислових утворень (С. Максименко), як “уміння індивіда розуміти кінцевий результат діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення” (М. Гриньова, М. Кононова) [15], як “свідомий процес з метою навмисної зміни, перетворення ним психічних станів” (М. Мосьпан), як “когнітивний контроль, що вимагає зусиль” (Г. Дьоміна). Саморегуляція – поняття, що описує здатність суб'єкта до самоорганізації різних видів психічної діяльності, це функціональна властивість психіки, яка допомагає контролювати події, які впливають на життя індивіда.

Як бачимо, дослідники саморегуляції насамперед констатують її інтегративну природу стосовно різних процесів, станів та явищ, й спрямованість на самоорганізацію різних видів психічної активності людини, забезпечення цілісності індивідуальності і буття людини.

У контексті навчальної діяльності усталеним є погляд на саморегуляцію як “комбінацію характеристик, що описують міру, у якій суб'єкт є метапізнавально, мотиваційно і поведінково активним учасником власного процесу навчання” (Б. Циммерман) [9]. Н. Пов'якель розглядає поняття саморегуляції як важливу складову розв'язання задач. Розвиток саморегуляції відображає розвиток суб'єктності людини по відношенню до власної психічної активності.

Поняття саморегуляції розкривається у різних наукових психологічних парадигмах. Наприклад, у гуманістичному підході саморегуляцію розглядають у контексті можливостей індивіда до самовдосконалення та гармонізації своїх процесів. [13]. У когнітивних науках актуальним є уявлення про роль когнітивних і метакогнітивних процесів у регуляції поведінки людини.

З точки зору соціально-когнітивної теорії особистості А. Бандура пояснює саморегуляцію як певний когнітивний елемент, який дає можливість оцінювати власну поведінку на основі внутрішніх стандартів, які формуються на індивідуальних характеристиках (особливу роль відіграє мислення) та цінностях [1]. У сучасних наукових дослідженнях розмежовують поняття саморегуляції та метапізнання. Останнє, як правило, розуміють як регулювання суб'єктом своєї пізнавальної діяльності у процесі навчання, що включає два компоненти: знання про пізнання та регулювання процесу пізнання. Відтак, учені по-різному вирішують питання про взаємовідношення цих понять: чи є саморегуляція підпорядкованим компонентом метапізнання, чи, навпаки, саморегуляція є досить широким поняттям, що включає в себе метапізнання поряд з іншими процесами, у тому числі мотиваційними та емоційними.

Дослідженню проблем метапізнання, метакогнітивних процесів, визначенню їхніх функцій та структурних компонентів присвячували наукові праці багатьох зарубіжних вчених: L. Bol (2008), A. Brown (1987, 1990), M. Keener (2008), J. Flawell (1976, 1997, 1979, 1981, 1993), D. Hacker (2008), J. Wilson, H. Wellman (1977) та ін.

Ідеї метапізнання та метакогнітивної саморегуляції є перспективними у галузі вікової та педагогічної психології, їх роль в успішній самоактуалізації особистості поступово вивчають і розкривають українські науковці, а саме: М. Августюк, Ю. Адоньєва, Е. Балашов, В. Волошина, А. Гриньків, Т. Довгалюк, Т. Доцевич, Т. Захарчук, В. Каламаж, Р. Каламаж, І. Пасічник, О. Ткачук, Т. Хомуленко та ін.

Згідно з науковими працями психологів, які виконані в особистісно-діяльній парадигмі, важливим фактором саморегуляції є механізми форм поведінки та їх усвідомлення суб'єктом, підґрунтям для чого є контроль власного "я" та всі аспекти, які можуть впливати на нього [17].

Дослідниця М. Тесленко розкриває поняття саморегуляції як утворення, що включає цілеспрямовані дії, що можна реалізувати через самоаналіз, усвідомлене та ціннісне ставлення до себе. У такому контексті суб'єкта розглядають через координацію особистісних явищ для подолання внутрішніх суперечностей. Також, сюди включають активність людини, де вона стає суб'єктом власної поведінки [21].

І. Бех, М. Боришевський, Р. Павелків розглядають саморегуляцію як функціональний елемент когнітивної складової моральної рефлексії, за допомогою якої індивід може прогнозувати результат власних дій і дій інших людей. Довільність поведінки конкретної людини залежить від ступеня оволодіння нею регуляторними способами. Необхідною умовою такого оволодіння є формування образу «Я». Саме при довільній поведінці суб'єкт звільняється від жорсткого впливу певної життєвої ситуації [18].

У теорії контролю за діяльністю Ю. Куль виокремлює два види вольової регуляції: саморегуляцію та самоконтроль. Під саморегуляцією науковець розуміє інтеграцію зовнішнього та внутрішнього потенціалу особистості, що формується через саморозвиток. Згідно з цією теорією саморегуляція містить такі компоненти, як: самовизначення (окреслення цілей у розрізі внутрішньої «Я-концепції»), самомотивація (здатність зберігати та підвищувати власну мотивацію), саморелаксація (здатність підтримувати внутрішню рівновагу та достатню активність для досягнення поставленої цілі). Таким чином, Куль пояснює, що механізми контролю особистості здійснюються як на свідомому, так і на несвідомому рівнях [5].

Ученими доведено, що функціонування системи саморегуляції поведінки особистості відбувається завдяки певним психологічним механізмам, провідним серед яких є рефлексія. Цілком очевидно, що досягнення стану оптимальних взаємовідносин між структурними елементами саморегуляції поведінки відбувається завдяки рефлексії, яка забезпечує інтеграцію функцій суб'єкта поведінки та об'єкта управління. І. Пасічник, О. Ткачук у своєму дослідженні розглядають рефлексію у зв'язку з вивченням саморегуляції, самосвідомості й умов їх формування, зокрема розглядають рефлексію та децентрацію як чинники ілюзії знання в навчальній діяльності студентів [19].

Саморегуляція особистості забезпечується таким її компонентом, як копінг-стратегії [20]. Це поняття відносно нове у психологічній літературі, його запровадив Л. Мерфі у 1962 році.

Існує декілька підходів до розуміння поняття копіngu, найпоширенішим є транзакційний, розроблений Р. Лазарусом та С. Фолькманом. Автори розглядають його як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на мінімізацію стресових факторів під час безперервного процесу взаємодії між індивідом і середовищем [6]. Проте копінг включає не лише когніції та поведінкові зусилля, а й емоційний аспект під час вирішення різного роду проблем [2]. Кожна із трьох складових має свої функції. До прикладу, без когнітивних зусиль неможливо скласти план подальших дій у стресовій ситуації, або знайти альтернативні рішення. За допомогою поведінкових зусиль можна досягти очікуваного результату, а емоційна складова допомагає у регулюванні переживань та пошуках підтримки в навколишніх.

Отже, суть копіngu полягає у повній або частковій нейтралізації негативного впливу стресу на людську психіку [23].

Перша класифікація копінг-стратегій розроблена Р. Лазарусом та С. Фолькманом, на основі якої в літературі існує багато інших [16]. Відомо, що ці автори трактують копінг суто як пізнавальну та поведінкову активність, спрямовану на знешкодження складних ситуацій. Однак, подальші дослідження доводять, що копінг передбачає залучення не лише когніцій і поведінки, а й емоцій, які супроводжують процес долаття труднощів [14]. Відтак, важливим є дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та вибору тих чи інших копінг-стратегій.

У залежності від впливу на ситуацію копінг-стратегії поділяють на активні та пасивні [6]. Активні стратегії фокусуються на вирішенні проблеми, в той час як пасивні визначають виключно механізми психологічного захисту. Це допомагає знизити емоційну напругу, але ніяк не впливає на вирішення ситуації, тому несе за собою нові проблеми [7]. Проведені дослідження підтверджують те, що особи які надають перевагу активним копінг-стратегіям мають меншу схильність до депресії, чим убезпечують себе від деструктивної дії стресу [23].

Ступінь ефективності копінг-стратегії розглядають за різними критеріями. Це, зокрема, може бути прогрес у досягненні мети під час розв'язання стресової ситуації. Ефективність подолання стресових ситуацій визначається також тим, наскільки вдалою є комбінація стратегій, що свідчитиме про гнучкість. Тому в окремих випадках і непродуктивна стратегія уникнення може піти на користь, наприклад, для відновлення життєвої енергії. Отже, комбіноване та позмінне використання копінг-стратегій є запорукою їх ефективності.

J. Willi і E. Neim виділяють три види копінг-стратегій, вказуючи на їхню ефективність: продуктивні, тобто ті, що допомагають швидко та конструктивно вирішувати труднощі; відносно продуктивні, це ті, які частково запобігають проблемі, або ефективні лише в окремих ситуаціях при незначному навантаженні на психіку; та непродуктивні, що не допомагають у боротьбі зі стресом, або ж навпаки ще більше ускладнюють ситуацію [11]. Аналізуючи літературу, ми дійшли до висновку, що кожна людина обирає власну комбінацію копінг-стратегій, спираючись на ресурси особистості та соціальне середовище. Ресурсний підхід взагалі розглядає їх як ресурси особистості, за допомогою яких вона адаптується у складних обставинах та загалом у світі [4]. У дослідженнях також знайдено кореляцію між особистісними рисами та вибором копінг-стратегій [10]. Н. Ярош виділяє такі внутрішні предиктори стрес-долаючої поведінки, як: темперамент, когнітивний стиль, рівень тривожності, властивості локус-контролю, характер Я-концепції [23]. Референтні групи людини, що зазвичай формують її цінності, також мають безпосередній зв'язок з вибором копінг поведінки [8].

Підсумовуючи, можемо висувати, що дослідницький інтерес становить взаємозв'язок між характеристиками емоційного інтелекту, видом копінг-стратегій та стильовими особливостями саморегуляції в саморегульованій навчальній діяльності студентів.

Матеріали та методи дослідження. Емпіричну базу нашого дослідження становила вибірка з 46 респондентів – 33 жінки і 16 чоловіків, віком від 17 до 20 років, що є студентами 1–3 курсу Національного університету «Острозька академія» та навчаються за спеціальностями «Початкова освіта», «Національна безпека», «Міжнародні відносини». Опитування тривало впродовж лютого 2023 року через застосунок Google Форми.

Метою емпіричного дослідження було з'ясувати характер зв'язку між особливостями особистісної саморегуляції у вигляді орієнтації на дію та на стан, копінг-стратегіями та складовими емоційного інтелекту у розрізі гендерних відмінностей.

Опитувальник «Шкала контролю за дією» Ю. Куля – це психодіагностична методика, що допомагає виміряти індивідуальну диспозицію особистості в орієнтації на дію чи на стан, що постають як стійкі механізми особистісної саморегуляції. В теорії Ю. Куля термін «контроль за дією» є більш широким ніж поняття «воля» і описує не тільки вольову регуляцію як нівелювання конкуруючих тенденцій дії, але й всю сукупність процесів, що опосередковують реалізацію наміру. Опитувальник містить 36 тверджень і три шкали: «Контроль за дією під час планування» – КД(п); «Контроль за дією під час реалізації» – КД(р); «Контроль за дією під час невдач» – КД(н). Високі оцінки за кожною з шкал означають орієнтацію на дію, низькі – орієнтацію на стан. Для людей, орієнтованих на дію, притаманним є здатність більш успішно реалізувати свої наміри в дії, утримувати їх довше в активному стані, захищати від конкуруючих намірів. Вони краще засвоюють інформацію. Такі люди під час реалізації дії зосереджуються саме на діях, необхідних для реалізації поставленої цілі, а не на переживаннях з цього приводу.

Результати за методикою Ю. Куля «Контроль за дією» викладено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати діагностики за методикою Ю. Куля «Контроль за дією»

	Жінки			Чоловіки			Х сер.		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Контроль за дією під час планування – КД(п)	48,5	39,4	12,1	15,4	53,8	30,8	39,1	43,5	17,4
Контроль за дією під час реалізації – КД(р)	36,4	48,5	15,2	46,2	38,5	15,4	39,1	45,7	15,2
Контроль за дією під час невдач – КД(н)	9,1	57,6	33,3	0,0	53,8	46,2	6,5	56,5	37,0

Контроль за дією під час планування, пов'язаний з прийняттям рішення. Ця шкала відображає здатність суб'єкта в процесі ініціації дії відволікатися від конкуруючих намірів та нерелевантної інформації. Як бачимо з таблиці 1, в досліджуваній групі переважає середній рівень контролю за дією під час планування (43,5%), однак досить високою є частка осіб з орієнтацією на переживання – 39,1%. У гендерному аспекті серед жінок частка осіб, орієнтованих на переживання є значно вищою (48,5%) порівняно з чоловіками (15,4%).

Контроль за дією під час реалізації відображає здатність суб'єкта перебувати в процесі реалізації наміру необхідну кількість часу, утримувати в фокусі уваги актуальну інтенцію, проявляти наполегливість.

Як бачимо з таблиці 1, в досліджуваній групі переважає середній рівень контролю за дією під час реалізації (45,7%), однак досить високою є частка осіб з орієнтацією на переживання – 39,1%. У гендерному аспекті серед жінок частка осіб, орієнтованих на переживання є нижчою (36,4%) порівняно з чоловіками (46,2%). Ця тенденція є протилежною порівняно зі шкалою контроль за дією під час планування.

Контроль за дією під час невдачі (під час планування) відображає здатність суб'єкта ініціювати процес реалізації наміру, незважаючи на труднощі, які його супроводжують. Включає аналіз минулих та майбутніх подій, які можуть вплинути на реалізацію наміру. Невдачі у процесі реалізації дії сприймаються як ефективний зворотний зв'язок і призводять до докладання додаткових зусиль, чи навпаки, до відповідних емоційних наслідків у вигляді розчарування та зниження зусиль щодо досягнення цілі через несприятливі обставини. Як бачимо з таблиці 1, в досліджуваній групі переважає середній рівень контролю за дією під час невдачі (56,5%), водночас досить високою є частка осіб з чітко вираженою орієнтацією на дію – 37 %. У гендерному аспекті серед жінок частка осіб, орієнтованих на переживання, є дещо вищою (9,1%) порівняно з чоловіками (0%).

Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса призначений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різних аспектах психічної діяльності. Опитувальник містить 50 тверджень, які складають 8 шкал: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Таблиця 2

Результати діагностики за опитувальником «Копінг-тест Лазаруса»

	Х сер. жінки	Ранг	Х сер. чоловіки	Ранг	Х сер. загальне	Ранг
Конфронтаційний копінг	57,1	8	44,4	8	50,8	8
Дистанціювання	60,1	7	56,8	6	58,5	6
Самоконтроль	67,4	4	64,1	4	65,7	4
Пошук соціальної підтримки	63,0	6	58,5	5	60,8	5
Прийняття відповідальності	70,5	2	67,3	2	68,9	3
Втеча-уникнення	64,1	5	51,6	7	57,9	7
Планування вирішення проблеми	72,7	1	65,4	3	70,8	1
Позитивна переоцінка	70,1	3	68,8	1	69,5	2

За результатами, зазначеними у Таблиці 2, можемо визначити, що серед опитаних жінок більшість обирають стратегію «Планування вирішення проблеми» (72,7%), що може свідчити про цілеспрямований аналіз, раціоналізацію досвіду на основі наявних ресурсів і використання їх у вирішенні проблеми. Трохи рідше використовують стратегію «Прийняття відповідальності» (70,5%), що дозволяє індивіду чітко визначати свою роль у відповідальності за ситуацію, яка склалася. Також, серед жінок існує тенденція використання стратегії «Позитивна переоцінка» (70,1%), що дозволяє подолати негативні переживання, спричинені проблемою.

Серед опитаних чоловіків у вирішенні проблеми найчастіше зустрічається тенденція до використання стратегії «Позитивна переоцінка» (68,8%), що дозволяє індивіду позитивно переоцінювати ситуацію і враховувати її для особистісного зростання. Трохи рідше використовують стратегію «Прийняття відповідальності» (67,3%), що дозволяє індивіду чітко визначати свою роль у відповідальності за ситуацію, яка склалася. Також досить яскраво виражена тенденція до використання стратегії «Планування вирішення проблеми» (65,4%), що пов'язана з цілеспрямованим аналізом, раціоналізацією досвіду на основі наявних ресурсів і використання їх у вирішенні проблеми.

Загалом яскраво виражених гендерних відмінностей у використанні тих чи інших копінг-стратегій у нашому дослідженні не виявлено.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла спрямована для виявлення здатності розуміти і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона містить 30 тверджень і структурована за 5-ма шкалами: 1) емоційна обізнаність; 2) управління своїми емоціями; 3) самомотивація; 4) емпатія; 5) розпізнавання емоцій інших людей. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8-13) та високий (14 і більше балів). Результати викладено у таблиці 3.

Таблиця 3

Результати діагностики за методикою Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту»

	Жінки			Чоловіки			Середнє значення		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Емоційна обізнаність	15,2	42,4	42,4	23,1	69,2	7,7	17,4	50,0	32,6
Управління своїми	72,7	24,2	3,0	15,4	76,9	7,7	56,5	39,1	4,3
Самотивація	36,4	51,5	12,1	46,2	23,1	30,8	39,1	43,5	17,4
Емпатія	39,4	51,5	9,1	53,8	46,2		43,5	50,0	6,5
Розуміння емоцій інших	12,1	45,5	42,4	23,1	53,8	23,1	15,2	47,8	37,0

У контексті гендерних відмінностей з'ясовано, що серед респондентів-жінок частка з низьким рівнем емоційної обізнаності є нижчою (15,2%), ніж серед чоловіків (23,1%). Схожу тенденцію простежуємо за шкалами самотивації (серед респондентів-жінок частка з низьким рівнем самотивації є нижчою (36,4%), ніж серед чоловіків (46,2%), емпатії (серед респондентів-жінок частка з низьким рівнем емпатії є нижчою (39,4%), ніж серед чоловіків (53,8%), розуміння інших людей (серед респондентів-жінок частка з низьким рівнем розуміння інших людей є нижчою (12,1%), ніж серед чоловіків (23,1%). Натомість за шкалою управління своїми емоціями простежується значно більша частка жінок з низьким рівнем цієї здатності (72,7%) порівняно з чоловіками (15,4%). Відтак, серед респондентів-жінок найбільш проблемним є розвиток такої складової емоційного інтелекту як управління своїми емоціями, а серед чоловіків – емпатія. І навпаки, серед жінок-респондентів найбільш розвинутими складовими емоційного інтелекту є емоційна обізнаність і розуміння емоцій інших людей, у той час як серед чоловіків управління своїми емоціями.

За результатами методик ми провели кореляційний аналіз в програмі статистичного підрахунку даних SPSS, використовуючи коефіцієнт Кореляції Пірсона. У Методиках Ю. Куля “Контроль за дією” та “Копінг-тест Лазаруса” обернену парну кореляцію мають шкали: “Контроль за дією під час планування” та копінг-стратегія “Втеча-унікнення” ($r = -0,685$, $p = 0,00$), копінг-стратегія “Пошук соціальної підтримки” ($r = -0,495$, $p = 0,00$), копінг-стратегія “Дистанціювання” ($r = -0,357$, $p = 0,01$), “Конфронтаційний копінг” ($r = -0,436$, $p = 0,02$).

Тест Н. Холла “Діагностика емоційного інтелекту” та “Копінг-тест Лазаруса” демонструють позитивну кореляцію між шкалами емоційного інтелекту “Емоційна обізнаність”, “Самотивація”, “Емпатія”, “Розпізнавання емоцій інших людей” та копінг-стратегією “Планування вирішення проблем” (відповідно $r = 0,308$, $p = 0,02$, $r = 0,537$, $p = 0,00$, $r = 0,370$, $p = 0,00$, $r = 0,398$, $p = 0,00$), тобто чим вищий рівень розвитку означених складових емоційного інтелекту в опитуваного, тим більша ймовірність застосування ним копінг-стратегії планування вирішення проблем. Водночас зафіксовано статистично значимий обернений кореляційний взаємозв'язок між шкалою емоційного інтелекту “Управління своїми емоціями” та копінг стратегією “Втеча-унікнення”.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Проведене дослідження дало підстави для таких висновків:

1. У досліджуваній групі студентів простежуються такі особливості особистісної саморегуляції: переважає середній рівень контролю за дією під час планування (43,5%), середній рівень контролю за дією під час реалізації (45,7%), середній рівень контролю за дією під час невдач (56,5%).

У гендерному аспекті за шкалою контролю за дією під час планування серед жінок частка осіб, орієнтованих на переживання є значно вищою (48,5%) порівняно з чоловіками (15,4%). За шкалою контролю за дією під час реалізації серед жінок частка осіб, орієнтованих на переживання є нижчою (36,4%) порівняно з чоловіками (46,2%). Ця тенденція є протилежною порівняно зі шкалою контролю за дією під час планування. За шкалою контролю за дією під час невдач серед жінок частка осіб, орієнтованих на переживання є дещо вищою (9,1%) порівняно з чоловіками (0%).

2. У досліджуваній групі студентів простежуються такі особливості вибору копінг-стратегій: переважають конструктивні копінг-стратегії “Планування вирішення проблем”, “Позитивна переоцінка”, “Прийняття відповідальності”. Яскраво виражених гендерних відмінностей у використанні тих чи інших копінг-стратегій у нашому дослідженні не виявлено.

3. У досліджуваній групі студентів простежуються такі особливості розвитку емоційного інтелекту: переважає частка студентів з середнім рівнем за такими шкалами емоційного інтелекту, як “Емоційна обізнаність”, “Самотивація”, “Емпатія”, “Розуміння емоцій іншого”. Натомість за шкалою “Управління своїми емоціями” відчутно переважає частка студентів з низьким рівнем. У контексті гендерних відмінностей з'ясовано, що серед респондентів-жінок частка з низьким рівнем емоційної обізнаності, самотивації емпатії, розуміння інших людей є нижчою, ніж серед чоловіків. Натомість за шкалою управління своїми емоціями простежується значно більша частка жінок з низьким рівнем цієї здатності

(72,7%) порівняно з чоловіками (15,4%). Серед респондентів-жінок найбільш проблемним є розвиток такої складової емоційного інтелекту як управління своїми емоціями, а серед чоловіків – емпатія.

4. Виявлено кореляційні зв'язки на рівні статистичної значимості: обернена парну кореляцію між шкалою саморегуляції “Контроль за дією під час планування” та копінг-стратегіями “Втеча-уникнення” ($r = -0,685$, $p = 0,00$), “Пошук соціальної підтримки” ($r = -0,495$, $p = 0,00$), “Дистанціювання” ($r = -0,357$, $p = 0,01$), “Конфронтаційний копінг” ($r = -0,436$, $p = 0,02$). Встановлено прямий кореляційний зв'язок між шкалами емоційного інтелекту “Емоційна обізнаність”, “Самотивація”, “Емпатія”, “Розпізнавання емоцій інших людей” та копінг-стратегією “Планування вирішення проблем”. Відтак розвиток означених складових емоційного інтелекту сприятиме опануванню копінг-стратегії планування вирішення проблем. Водночас зафіксовано статистично значимий обернений кореляційний взаємозв'язок між шкалою емоційного інтелекту “Управління своїми емоціями” та копінг стратегією “Втеча-уникнення”.

Отримані результати є корисними для подальшого вивчення можливостей розвитку емоційного інтелекту з метою активації та підвищення ефективності копінг-стратегій студентів як механізмів саморегуляції у стресових умовах воєнного стану.

Література:

1. Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In: Dienstbier, R. A. (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation*: 69-164. Lincoln: University of Nebraska Press.
2. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87–127.
3. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A. Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress* / ed. B. J. Gottlieb. New York, 1997. P. 105–130.
4. Hobfoll, S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 1996. P.12–22.
5. Kuhl J., Fuhrman A. Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory // In: *Motivation and self-regulation across the life span* / J. Heckhausen, C. Dweck (Eds.). New York, 1998. P. 15–49.
6. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984
7. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. 1983. No 92. P. 433–448.
8. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 2000, Vol. 56, No. 4. P. 519–543
9. Pressley, M., Borkowski, J.G. & Schneider, W. (1987). Cognitive strategies: Good strategy users coordinate metacognition and knowledge. In: R. Vasta & G. Whitehurst (Eds.) *Annals of Child Development*, vol. 4, (pp. 89-129). Greenwich, CT: JAI Press.
10. Spilka B., Hood R., Hunsberger B., Gorsuch R. *The psychology of Religion: An empirical approach*. Third Edition. New York, London: The Guilford Press, 2003.
11. Willi, J., Heim, E. *Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht*. Springer. 1986. No 1. P. 132–137.
12. Балашов, Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів [Текст] : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. д-ра. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Острого: Нац. ун-т "Острозька акад.", 2020. 460 с.
13. Бюллер Ш., Джулард С., Маслоу А., Мей Р., Роджерс Р., Франкл В.). (Макарчук Н.О. М15 Формування саморегуляції у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю: Методичні рекомендації / Н.О. Макарчук. Київ: Фенікс, 2014. 24 с.
14. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.
15. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.
16. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні Проблеми Психології. Том 1. Організаційна Психологія. Економічна Психологія. Соціальна Психологія.*, 55, 23–30.
17. Онішко З.С. До проблеми визначення сутності самоконтроль особистості. “Габітус” Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій: науковий журнал. Одеса : Вид-во Гельветика., № 33. С. 133–138.
18. Павелків Р. В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в молодшому шкільному віці: автореф. дис. д-ра. психолог. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2005. 40 с.
19. Пасічник І. Д., Ткачук О. В. Рефлексія та децентрація як чинники ілюзії знання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острого : Вид-во НаУОА, червень 2020. № 11. С. 101–106.
20. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія та практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 37–41.

21. Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Усвідомлена саморегуляція навчальної діяльності студентів як проблема сучасної психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 3(2). С. 90–94. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3%282%29__17

22. Черноус Т. Ю., Каламаж В. О. Активация стресс-переборюваемых стратегий майбутніх учителів початкових класів засобами музики. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал.* Острог : Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 62–71.

23. Ярош, Н. С. (1). Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, (58),* 60-64. вилучено із <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5437>

References:

1. Balashov, E. M. Metakognitivnyi monitoryng samorehulovanoho navchannia studentiv [Tekst] : avtoref. dys. na zdob. nauk. stup. d-ra. psykhol. nauk : 19.00.07 – pedahohichna ta vikova psykholohiia. Ostroh: Nats. un-t "Ostrozka akad.", 2020. 460 s.

2. Biuller Sh., Dzhurard S., Maslou A., Mei R., Rodzhers R., Frankl V.). (Makarchuk N.O. M15 Formuvannia samorehuliatcii u ditei doshkilnogo viku z rozumovoiu vidstaliu: Metodichni rekomendatsii / N.O. Makarchuk. – Kyiv: Feniks, 2014. – 24 s.

3. Hrabovska S., Yesyp M. Problema kopinhu v suchasnykh psykholohichnykh doslidzhenniakh. Sotsiohumanitarni problemy liudyny. 2010. № 4. S. 188-199.

4. Hrynova M. V., Kononova M. M. Samorehuliatcii navchalnoi diialnosti ta profesiinyi rozvytok studentskoi molodi : monohrafiia. Poltava : Astraia, 2021. 384 s.

5. Karamushka L. M., Snihur Yu. S. Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykholohichnogo zdorovia osobystosti ta orhanizatsii. Aktualni Problemy Psykholohii. Tom 1. Orhanizatsiina Psykholohiia. Ekonomichna Psykholohiia. Sotsialna Psykholohiia., 55, 23–30.

6. Onipko Z.S. “Do problemy vyznachennia sutnosti samokontrol osobystosti”. “Habitus” Prychornomorskoho naukovy-doslidnogo instytutu ekonomiky ta innovatsii.: naukovyi zhurnal. Odesa : Vyd-vo Helvetyka. № 33. S. 133-138.

7. Pavelkiv R. V. Rozvytok moralnoi svidomosti ta samosvidomosti v molodshomu shkylnomu vitsi: avtoref. dys...d-ra. psykholoh. nauk: spets. 19.00.07 «Pedahohichna ta vikova psykholohiia». K., 2005. 40 s.

8. Pasichnyk I. D., Tkachuk O. V. Naukovi zapysky Natsionalnogo universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykholohiia» : naukovyi zhurnal. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, cherven 2020. № 11. S. 101–106.

9. Stepanenko, L. V. (2017). Kopinh-stratehii ta psykholohichni zakhyst yak mekhanizmy samorehuliatcii osobystosti. Teoriia ta praktyka suchasnoi psykholohii, (1), 37-41.

10. Teslenko M.M., Yudina N. O. Usvidomlena samorehuliatcii navchalnoi diialnosti studentiv yak problema suchasnoi psykholohii. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriia : Psykholohichni nauky. 2017. Vyp. 3(2). S. 90-94. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3%282%29__17

11. Chernous T. Yu., Kalamazh V. O. Aktyvatsiia stres-pereboriuvanykh stratehii maibutnykh uchyteliv pochatkovykh klasiv zasobamy muzyky. Naukovi zapysky Natsionalnogo universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykholohiia» : naukovyi zhurnal. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, cherven 2022. No 15. S. 62–71.

12. Iarosh, N. S. Analiz doslidzhen vnutrishnikh predyktoriv stres-dolaiuchoi povedinky. Visnyk Kharkivskoho natsionalnogo universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia Psykholohiia, (58), 60-64. vylucheno iz <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5437>